



Messages clés à propos de Mission connexion

Ces messages clés peuvent être adaptés pour des présentations, des bulletins d'information ou du matériel promotionnel afin de mettre en valeur la valeur et l'objectif de Mission connexion.

Présentation de Mission connexion

- Mission connexion est un ensemble d'activités prêtes à l'emploi et de ressources qui aident les élèves à développer des liens qui encouragent une utilisation équilibrée des appareils électroniques et des choix sains en matière de consommation de substances.
- Développé pour et avec les idées d'élèves de la 4^e à la 8^e année, Mission connexion met l'accent sur le développement de compétences favorisant une utilisation équilibrée des appareils électroniques et la santé liée à la consommation de substances, grâce à des discussions adaptées à l'âge, à l'apprentissage partagé, à des activités pratiques et à la réflexion.
- Mission connexion est conçu pour être dirigé par les élèves. Il leur offre des occasions de leadership leur permettant de choisir, d'adapter et d'animer des activités avec leurs pairs, de tisser des liens et de promouvoir le bien-être par une utilisation équilibrée des appareils électroniques et une consommation saine de substances dans leurs communautés scolaires.

La proposition de Mission connexion

- Mission connexion comprend 26 activités prêtes à l'emploi axées sur trois domaines de connexion :
 - connexion à soi-même (réfléchir à ses valeurs personnelles et habitudes)
 - connexion à la communauté – y compris la famille, les amis et l'école
 - connexion à la nature
- Des ressources utiles, telles qu'un guide destiné aux jeunes leaders, du matériel de mise en œuvre pour les écoles, des ressources pour les parents/aidants naturels, du matériel de communication et un document de référence présentant des recherches et des informations supplémentaires.



Pourquoi Mission connexion est importante

- Les élèves sont confrontés à des choix de plus en plus complexes en matière de consommation de substances et d'utilisation des appareils électroniques. Mission connexion est conçu pour répondre à cette réalité.
- Elle met l'accent sur le thème des relations, car nous savons que lorsque les élèves entretiennent des relations positives solides à l'école, à la maison et dans la communauté, ils sont plus enclins à faire des choix positifs et moins susceptibles de développer des habitudes néfastes liées à la consommation de substances, aux réseaux sociaux, aux jeux vidéo, etc.
- Inspiré par les jeunes, Mission connexion rejoint les élèves là où ils en sont, au moyen d'activités pertinentes, attrayantes, interactives et propices à la réflexion.
- Les activités de Mission connexion visent à renforcer des compétences telles que l'introspection, la pensée critique, la capacité d'adaptation, l'établissement de relations et la recherche d'aide, qui aident les élèves à relever les défis de diverses façons.

La connexion est fondamentale pour le bien-être

- La conscience de soi, des relations de soutien et un fort sentiment d'appartenance à l'école constituent des facteurs de protection qui réduisent le risque de méfaits liés à la consommation de substances et favorisent une santé mentale positive.^{1,2,3}
- Lorsque les élèves se sentent connectés (à eux-mêmes, à leurs pairs, à des adultes de confiance et à la nature), ils sont davantage en confiance pour demander de l'aide et faire des choix éclairés qui favorisent leur bien-être.^{4,5}

¹ Agence de santé publique du Canada. (2021). Plan d'action : Prévenir les méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes par une approche globale de la santé en milieu scolaire. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/resume-plan-action-prevenir-mefaits-lies-consommation-substances-jeunes-approche-globale-sante-milieu-scolaire.html>

² Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., et coll. (2022). The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: A systematic review with youth consultation. BMC Public Health, 22(1), 2152. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>

³ Mertens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., et Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. Prevention Science, 23(3), 502–512. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>

⁴ Jhumi, M., Ooi, L. L., Roberts, K. C., et Varin, M. (2024). Coping and positive mental health in Canada among youth and adults: Findings from a population-based nationally representative survey. Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada, 45(5), 238–248. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.45.5.02>

⁵ Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., et coll. (2022). The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: A systematic review with youth consultation. BMC Public Health, 22(1), 2152. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>



Objectifs de l'école et du district

- Mission connexion s'aligne sur les priorités des stratégies en matière de santé mentale et de lutte contre les dépendances de nombreux districts, ainsi que sur les éléments clés de la NPP 169 (p. ex., le développement des compétences socioémotionnelles, la littératie en santé mentale et l'assiduité).
- Mission connexion favorise une culture scolaire positive et le partage des responsabilités.
- Lorsque les élèves ressentent un sentiment d'appartenance et de connexion à l'école, ils s'investissent davantage dans leur apprentissage.
- Elle offre une plateforme favorisant l'engagement, le leadership et l'autonomie des élèves.
- Mission connexion fournit des outils proactifs et centrés sur les élèves pour atteindre les objectifs de la NPP 128.

L'engagement des élèves et le leadership étudiant

- Mission connexion met l'accent sur la voix, l'autonomie et le leadership des élèves. Les élèves sont encouragés à devenir des leaders qui choisissent, adaptent et animent des activités et planifient des initiatives d'une manière qui a du sens pour leur communauté scolaire.
- Mission connexion peut proposer des idées d'activités aux groupes de leadership en santé mentale déjà en place ou être utilisé par un nouveau groupe d'élèves qui commence tout juste à soutenir les programmes et initiatives en matière de santé mentale dans son école.⁶
- Lorsque les élèves disposent d'occasions significatives de diriger, d'adapter des activités, de développer des initiatives et de façonner la manière dont l'apprentissage se déroule, leur engagement et leur portée s'en trouvent accrus.

Flexible et utilisable de plusieurs façons

- **Utilisation individuelle par les élèves** : les activités « Te connecter à toi-même » peuvent être réalisées de manière autonome afin de réfléchir à ses émotions, adopter des

⁶ Agence de santé publique du Canada. (2021). Plan d'action : Prévenir les méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes par une approche globale de la santé en milieu scolaire. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/resume-plan-action-prevenir-mefaits-lies-consommation-substances-jeunes-approche-globale-sante-milieu-scolaire.html>



habitudes favorisant le bien-être et progresser vers l'atteinte de ses objectifs personnels.

- **Initiatives menées par les élèves** : avec le soutien d'adultes bienveillants de l'école, les élèves peuvent créer une « quête » ou une campagne dans le cadre de laquelle ils choisissent, adaptent et animent des activités Mission connexion dans leur école afin de promouvoir les liens sociaux, une utilisation équilibrée des appareils électroniques et une consommation saine de substances.
 - Les quêtes peuvent se dérouler sur plusieurs mois ou sur une période plus courte (par exemple, des activités quotidiennes pendant la Semaine de la santé mentale en mai).
- **Intégration en classe** : le personnel enseignant et le personnel de soutien aux élèves peuvent intégrer les activités aux cours, aux activités de groupe ou aux clubs.
- **Engagement familial** : les parents et les aidants naturels peuvent utiliser les activités à la maison pour favoriser des routines saines et amorcer des discussions sur l'utilisation des appareils électroniques et la consommation de substances.

Comment y accéder

Les activités et le matériel de soutien sont accessibles au public au connectquest.ca/fr, un site Web destiné aux élèves, avec un langage et des images adaptés aux jeunes.

Les adultes alliés peuvent consulter le connectquest.ca/fr/adultes-allies pour accéder à des ressources de soutien.

