

Programmes d'AdaptAction — Renseignements clés

Qu'est-ce que les Programmes d'AdaptAction?

AdaptAction est une initiative fondée sur des données probantes visant à soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves de 5^e et 6^e année. Elle comprend deux programmes, « **Quête du CALME** » et « **Équipe-RÉSOURS** », conçus pour aider les élèves à gérer leur stress, à développer leurs habiletés de résolution de problèmes et à réduire la stigmatisation associée à la recherche d'aide lorsque nécessaire.

Que comprend chaque programme?

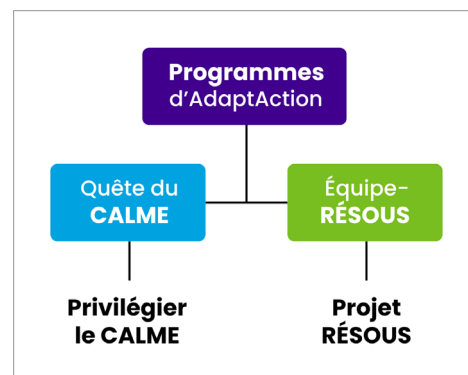
Chaque programme comprend quatre séances conçues pour doter les élèves de stratégies leur permettant de gérer leur stress, de résoudre des problèmes et de déstigmatiser le fait de demander de l'aide en cas de besoin. Ils comprennent également une séance de renforcement facultative permettant aux élèves de revoir les stratégies et de consolider leurs acquis. Ces programmes s'appuient sur des versions adaptées de deux trousseaux d'adaptation initialement développées par l'Université Harvard.

En quoi consistent les activités des trousseaux d'adaptation?

Les activités des trousseaux d'adaptation (**Privilégier le CALME** et **Projet RÉSOURS**) sont inspirées des ressources présentées dans les [Interventions numériques brèves : soutien court et durable en matière de santé mentale en milieu scolaire](#). Elles permettent aux élèves d'explorer et de mettre en pratique diverses stratégies favorisant leur santé mentale et leur bien-être. Conçues pour être animées par un membre du personnel de soutien aux élèves, ces activités sont destinées à être réalisées exclusivement en groupe ou en contexte de classe.

Quelles activités de la trousse d'adaptation sont à la disposition du personnel de soutien aux élèves?

Deux activités des trousseaux d'adaptation, **Privilégier le CALME** et **Projet RÉSOURS**, sont offertes au personnel de soutien aux élèves. Regroupées en deux programmes de quatre séances, elles peuvent



être animées en petit groupe ou à l'échelle de la classe. Ces activités visent à favoriser l'acquisition et le renforcement de stratégies d'adaptation ainsi que de compétences de vie essentielles.

Le projet « Privilégier le CALME » aide les élèves à découvrir comment utiliser des stratégies d'apaisement pour gérer leurs émotions et leurs expériences d'une manière qui leur semble valorisante et efficace.

Le Projet RÉSOUS aide les élèves à découvrir des stratégies pratiques pour gérer les problèmes quotidiens courants que les jeunes sont capables de résoudre.

À quel public s'adressent ces programmes?

Les Programmes d'AdaptAction ont été conçus pour les élèves de **5^e et 6^e année**. Selon le contexte local, certains conseils scolaires pourraient choisir de les offrir à d'autres groupes d'élèves, par exemple en **4^e ou en 7^e année, dans des classes mixtes**, ou auprès d'élèves bénéficiant de soutiens et de services d'éducation spécialisée.

Qui peut animer ces programmes?

Les Programmes d'AdaptAction sont conçus pour être animés par des **membres du personnel de soutien aux élèves** qui appuient les initiatives de promotion de la santé mentale, en petits groupes ou en classe. Cela peut inclure, par exemple, les travailleurs et travailleuses auprès des enfants et des jeunes, les accompagnatrices et accompagnateurs pour l'obtention du diplôme, ou les membres de l'équipe d'animation pastorale.

Comment les programmes d'AdaptAction peuvent-ils être mis en œuvre?

Les Programmes d'AdaptAction peuvent être animés en **petits groupes ou à l'ensemble de la classe**. En contexte de classe, le personnel de soutien aux élèves travaille en partenariat avec le personnel enseignant.

Comment accéder aux ressources des Programmes d'AdaptAction?

Les ressources destinées aux équipes de mise en œuvre des conseils scolaires et aux équipes d'animation sont disponibles via le portail de leadership de Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Veuillez contacter votre [leader en santé mentale](#) pour plus de renseignements.

