***Adap.t…***
**nos pratiques à la réalité et aux conséquences de la COVID-19**
**Activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes**
**à l'usage des enseignants et intervenants scolaires**

## COVID-19 et besoins actuels

En mettant en priorité la sécurité, la santé physique et les besoins de base de l'ensemble de la population, plusieurs sphères importantes de la vie des jeunes ont été mises sur la glace ou simplement sacrifiées au nom de la santé publique. Sans se prononcer sur le bien-fondé des décisions gouvernementales, on peut se montrer soucieux du bien-être des jeunes et de leur accès à de l'information de qualité pour prendre soin de leur santé mentale.

> Alors que le stress et l'anxiété vécus par ces derniers préoccupaient déjà avant le virus, celui-ci a pu agir à titre de catalyseur pour certains jeunes dont la situation était déjà précaire ou pour d'autres dont les conditions de confinement ou de vie à la maison ne sont pas idéales.

Souvent perçue comme un luxe par rapport à la santé physique, la santé mentale a pris dans la conscience collective une forme nouvelle depuis que la COVID-19 a changé nos vies. Alors que chacun a été affecté à sa manière, plus ou moins intensément, nombreux sont ceux qui ont pris conscience de l'existence de leur santé mentale et des multiples facteurs qui pouvaient avoir un impact sur cette dernière. La période actuelle met particulièrement en lumière les facteurs de protection et de vulnérabilité, individuels comme collectifs. Nous souhaitons donc profiter de ce momentum pour répondre aux besoins de la population jeunesse tout en offrant un outil aux enseignants pour les aider à être des alliés dans cette mission. **Autant les jeunes que les professionnels scolaires se sont exprimés sur la place publique pour nommer ces besoins, et il est important de répondre à leur appel à l'aide, et ce, rapidement.**

> **Pour s'adapter encore mieux aux besoins actuels et anticiper les potentielles conditions d'enseignement futures, nous souhaitons déployer nos outils sous un format numérique interactif. Ceux-ci, accompagnés d'une stratégie numérique complète, seraient accessibles et faciles à utiliser en présentiel comme à distance, et permettraient de resserrer certaines de mailles du filet social qui ont récemment été endommagées par la distanciation.**

## En bref, *Adap.t* permet aux intervenants, enseignants et accompagnateurs :

- D'aborder la santé mentale avec les jeunes
- De normaliser la demande d'aide

## Et permet aux jeunes de :

- Développer une meilleure connaissance de la santé mentale
- Prendre plus et mieux soin de leur santé mentale
- Faire la différence entre santé et maladie mentale
- Connaître les ressources à leur disposition en cas de besoin

Dans un contexte où l'accent a beaucoup été mis sur le négatif dernièrement, notre projet vise à mettre à profit et stimuler la résilience des jeunes tout en misant sur le lien social.

En présence physique ou non, les activités ***Adap.t*** permettront de briser la solitude et les tabous entourant la santé mentale tout en stimulant l'entraide et l'empathie à travers l'écoute.

## Jeunes et santé mentale

La santé mentale des jeunes nous tient non seulement à cœur, mais elle est aussi essentielle au bien-être de la société dans son ensemble. L'adolescence peut être une période difficile et exigeante pour de nombreux jeunes, mais c'est aussi un moment tout désigné pour faire l'apprentissage et l'exercice de ses forces et compétences.

**Assurer un avenir en bonne santé mentale à la population québécoise, c'est ce que nous visons, un jeune, une école et une collectivité à la fois.**

C'est pourquoi nous avons joint nos forces à celles de nombreux autres experts jeunesse afin de créer un outil riche en contenu, versatile et clef en main qui est facile à utiliser que ce soit en classe, dans une maison des jeunes ou en suivi individuel. Ayant tout juste subi une cure de jeunesse, tant le contenu que le format ont été complètement révisés afin de s'assurer qu'ils répondent bien aux besoins présents sur le terrain et qu'ils correspondent à la réalité actuelle des jeunes.

## Qu'est-ce qu'*Adap.t*?

***Adap.t***, c'est un ensemble de modules qui peuvent être utilisés regroupés ou séparément selon les thématiques que les enseignants et intervenants scolaires souhaitent aborder et le temps dont ils disposent. Chaque module comprend un contenu théorique, des activités ludiques et participatives pour nourrir l'intérêt des jeunes ainsi que tout le matériel pédagogique et les instructions nécessaires à l'animation des activités.

Les thématiques abordées offrent des pistes de réflexion aux jeunes et leur permettent de mieux comprendre qu'ils ont une santé mentale dont ils doivent prendre soin. Après avoir participé aux ateliers, ils seront également plus à même de développer et mettre à profit leurs propres stratégies d'adaptation face à l'adversité ainsi que de demander de l'aide aux ressources appropriées lorsque nécessaire.

## **Thèmes** (liste non exhaustive)

- **Introduction à la santé mentale**
- **Gestion du stress**
- **Estime de soi**
- **Gestion des émotions**
- **Discours intérieur et perceptions**