

1 avril 2022

Chères directions,

Veuillez inclure ces informations dans vos lettres aux familles en mars:



**Le bien être mental, émotionnel et social dépend de nous tous!** En avril, nous parlerons de composer avec les défis de la vie sur nos sites Facebook (@EspoirCSCN) et Instagram (espoircscn). Suivez-nous pour des informations sur:

- [La journée mondiale de la santé](#), le 7 avril 2022
- [Le mois de la sensibilisation aux effets du stress](#) (Traduire en français avec Google Translate), avril 2022

**La Tête Haute au CSCN.** Une équipe de la Commission sur la santé mentale du Canada animera le [Sommet la Tête Haute](#) dans 5 écoles secondaires les 4, 6 et 8 avril. "LA TÊTE HAUTE est une initiative qui encourage le leadership chez les jeunes pour soutenir le bien être mental. Elle est centrée sur la résilience, le rétablissement et l'action sociale positive. Les sommets et les clubs scolaires menés par les jeunes dans le cadre de cette initiative sont conçus pour encourager un changement continu." Merci aux écoles pour leur engagement dans ce projet.

**Connaissez-vous votre recette du stress?** "Ce qui vous stresse est différent de ce qui stresse votre voisin. Mais la recette du stress est universelle. Pour qu'une situation soit stressante, il doit y avoir un ou plusieurs des éléments suivants qui caractérisent la situation. En voici les ingrédients : contrôle faible, imprévisibilité, nouveauté, égo menacé." Le [Centre d'études sur le stress humain](#). Cliquez sur [ce lien](#) pour compléter un questionnaire pour mieux comprendre votre recette du stress et que faire pour le déjouer avant qu'il devienne toxique à votre vie.

**Apprendre en famille, tout en s'amusant.** La prochaine Soirée des familles aura lieu le 12 avril de 18h30 à 20h00. Nous aurons une discussion pour savoir mieux composer avec les difficultés de la vie avec notre invitée spéciale, Mme Félicia Tatum, du Edmonton Southside Primary Care Network. Veuillez vous [inscrire](#) pour recevoir le lien de la rencontre. Tous sont les bienvenus!

Et des informations pour votre personnel d'école:

En avril le Projet ESPOIR offre ces mini formations pour bâtir la capacité des équipes écoles:

- Composer avec les difficultés de la vie, Félicia Tatum, (toutes les années), [11 avril de 16h-16h30](#)
- La mentalité de croissance (toutes les années), [25 avril de 16h-16h30](#)

**Ressource vedette: eSantéMentale.ca** "Vous cherchez des informations sur la santé mentale, mais où trouver de l'aide? eSantéMentale.ca fournit des informations anonymes, confidentielles et dignes de confiance, 24 heures par jour, 365 jours par an. Les fonctionnalités incluent:

- Trouver de l'aide (i.e. répertoire des services et des organismes de santé mentale)
- Fiches d'information: informations sur une variété de conditions et de sujets de santé mentale.
- Dépistage: découvrez si vous ou un être cher peut avoir des problèmes de santé mentale avec nos outils gratuits de dépistage en ligne." ([eSantéMentale.ca](#))



**Andrea Petryk, M.Sc., O.T. (elle/she/her)**

Coordonnatrice du Projet ESPOIR

Program Manager, AHS Mental Health Capacity Building Project