

1 mars 2022

Chères directions,

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

Le bien être mental, émotionnel et social dépend de nous tous! Ce mois de mars nos photos, vidéos et activités sur Facebook (@EspoirCSCN) et Instagram (espoircscn) parleront des habitudes saines de la vie. Suivez-nous pour des informations sur:

- [La Journée mondiale du sommeil](#), le 18 mars 2022
- [La nutrition et la santé mentale](#) tout le mois de mars

Togetherall est gratuit en Français pour tous les Albertains de 16 ans et plus!

“Bienvenue dans [Togetherall](#). Notre communauté est là pour vous aider à surmonter les sentiments difficiles que vous éprouvez, même si vous n’avez jamais été à l’aise d’en parler auparavant. Togetherall vous permet d’échanger de manière anonyme avec d’autres personnes qui peuvent comprendre ce que vous ressentez et d’utiliser une multitude de ressources pour mieux comprendre ces sentiments.” Vous y trouverez entre autres des cours d’auto-assistance, des autoévaluations et un journal privé.

Connaissez-vous le SLAM? En mars 2022, le Projet ESPOIR organise des ateliers virtuels de SLAM thérapeutique pour les élèves du secondaire dans quelques écoles du CSCN. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur la poésie SLAM ainsi que l’artiste-présentatrice Stella Adjokê.

Apprendre en famille, tout en s’amusant. La prochaine Soirée des familles aura lieu le 15 mars de 18h30 à 20h00. Nous faciliterons une discussion sur les habitudes saines de la vie avec Luc Therrien 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:

“Si vous ne prenez pas de temps pour le bien être, vous serez obligé de prendre du temps pour la maladie” (Joyce Sunada). En mars le Projet ESPOIR offre ces mini formations pour bâtir la capacité des équipes écoles:

- Les habitudes saines de la vie avec Luc Therrien (toutes les années), [14 mars 16h-16h30](#)
- La présence attentive pour vous et vos élèves (toutes les années), [28 mars 16h-16h30](#)

Ressource vedette: Anxiété Canada^{Mc} “cet organisme de bienfaisance enregistré et organisation sans but lucratif, a été fondé il y a plus de vingt ans pour sensibiliser la population à l’anxiété et favoriser l’accès à des ressources et à des traitements éprouvés. Anxiété Canada est un chef de file dans le développement de ressources gratuites d’auto prise en charge de l’anxiété, fondées sur des données probantes et en ligne.” ([Anxiety Canada](#)).



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

Coordonnatrice du Projet ESPOIR

Program Manager, AHS Mental Health Capacity Building Project