

27 avril 2022

Chères directions,

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

Mental Health
Capacity Building



Le bien-être mental, émotionnel et social dépend de nous tous! En mai, nous parlerons de la littératie en santé mentale sur nos sites Facebook (@EspoirCSCN) et Instagram (espoircscn). Connaissez-vous la différence entre le bien-être mental et la santé mentale? Suivez-nous pour en savoir plus sur:

- [La journée nationale de la santé mentale des enfants et des adolescents](#) (cliquez droit pour traduire) 7 mai
- [La semaine de la santé mentale au Canada](#), 2-8 mai

Apprendre en famille, tout en s'amusant. La prochaine Soirée des familles aura lieu mardi prochain, le 3 avril, de 18h30 à 20h00. Nous aurons une discussion avec Francesca Sebastian du Centre de santé communautaire Saint-Thomas sur l'importance de la littératie en santé mentale. [Veillez vous inscrire](#) pour recevoir le lien de la rencontre. Tous sont les bienvenus!

Nos élèves, des SLAMeurs extraordinaires! Pour célébrer le mois de la santé mentale, nous vous offrons deux vidéos SLAM d'élèves de Michaëlle Jean, fait mars 2022 à l'aide de l'artiste-présentatrice [Stella Adjoké](#). Merci à Modeste Messous et Grégory Njiale Djomo du CSCN pour la réalisation de ces projets d'art vidéographique.

Et des informations pour votre personnel d'école:

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

- La littératie en santé mentale avec Francesca Sebastian (toutes les années), [2 mai de 16h-16h30](#)
- L'architecture du cerveau (toutes les années), [16 mai de 16h-16h30](#)
- La présence attentive (toutes les années), [le 30 mai de 16h-16h30](#)

L'empathie, ça s'apprendre. Comme toute autre compétence socioémotionnelle, l'enseignement de la conscience sociale et les compétences relationnelles développera l'empathie de vos élèves. L'équipe du Projet ESPOIR a préparé des activités à faire en classe en lien avec le thème du mois de la santé mentale : « C'est ça, l'empathie ». Ces activités se trouvent dans le [calendrier thématique du site web du Projet ESPOIR](#). Vous verrez qu'il y a des options pour les groupes d'élèves de la maternelle à la 12^e année. Pour plus d'information sur les apprentissages socioémotionnels ou les activités d'empathie, veuillez contacter votre intervenante du Projet ESPOIR.

Ressource vedette de mois: [Appuyer ensemble le mieux-être à l'école](#). Le site web de *Alberta Health Services: Healthier Together* est maintenant disponible en français. Vous y trouverez des ressources pour implanter une approche globale de la santé dans votre école. Allez faire un tour pour :

- Explorer [l'approche globale de la santé en milieu scolaire](#) en Alberta
- [Trouver des idées](#) pour améliorer le bien-être des élèves
- Trouver les [programmes](#) de santé en milieu scolaire d'AHS
- Recevoir [les actualités](#) sur la santé en milieu scolaire



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

Coordonnatrice du Projet ESPOIR

Program Manager, AHS Mental Health Capacity Building Project