

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

17 avril 2026

Thèmes :

- La santé mentale chez les élèves
- Soutenir les élèves à la suite d'un incident
- L'autocompassion et le bien-être du personnel

Structure : En personne

Méthodes d'apprentissage : Ateliers et ressources conçus et animés par le Service du bien-être et de l'inclusion, favorisant les discussions et le partage de stratégies gagnantes entre collègues de différentes écoles ; échanges et discussions en équipe-école

Animateurs : Activité d'accueil par la direction d'école, ateliers par l'équipe en travail social du CSC Nouvelon et du CÉNO

Description :

- Le personnel scolaire participera à une activité d'accueil afin de développer un climat actualisant.
- Le personnel scolaire sera sensibilisé aux notions essentielles de la santé mentale des élèves, à la reconnaissance des signes de bien-être et des signaux de détresse, aux facteurs de protection et de vulnérabilité en milieu scolaire, ainsi qu'à son rôle en matière de prévention et de promotion du bien-être.
- Le personnel scolaire sera sensibilisé aux impacts possibles d'un incident ou d'un événement marquant, aux réactions courantes face à une situation difficile, ainsi qu'aux façons d'offrir un soutien bienveillant.
- Le personnel scolaire sera invité à découvrir le concept d'autocompassion, à reconnaître ses émotions sans jugement et à développer des outils simples pour se parler avec bienveillance, tout en favorisant un climat de soutien et de respect au sein du groupe.
- Le personnel scolaire pourra découvrir et expérimenter des stratégies concrètes de bien-être personnel en choisissant entre deux ateliers : Créer pour décrocher, axé sur la prise de soin de soi par l'art, ou Bouger pour se ressourcer, qui mise sur l'activité physique comme moyen de détente et de ressourcement.