


**COFFRE à Outils**  
POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS

Les outils développés par le Centre RBC

Présentation dans le cadre de la conférence  
*Accompagner les jeunes dans leurs besoins émotionnels et relationnels en contexte de pandémie*  
Dégustation de savoir du Réseau Qualaxia et de l'axe  
Santé mentale des populations, RRSQP  
Le 2 décembre 2020

Par Julie Lane, Ph.D., directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et professeure à l'Université de Sherbrooke

## Historique de la collaboration avec la fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais

- ✓ Invitation de Jasmin Roy à collaborer à l'élaboration du coffre à outils
- ✓ Constats au regard de valeurs communes :
  - ✓ de soutenir les jeunes
  - ✓ favoriser l'accès à des outils appuyés par les savoirs issus des recherches et de la pratique
- ✓ Opportunités :
  - ✓ de collaborer et d'unir nos forces respectives
  - ✓ de partager plus largement les outils développés par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale que je dirige
  - ✓ d'inviter Jasmin Roy à venir présenter dans le cadre des webinaires du Dossier *École en santé* du Réseau Qualaxia que je co-dirige

## Centre RBC

Le *Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale* de l'Université de Sherbrooke se démarque par ses projets qui sont:

- ✓ À la fine pointe des bonnes pratiques issues de la science d'implantation et du transfert des connaissances;
- ✓ Arrimés aux besoins exprimés par les milieux;
- ✓ Coconstruits avec des acteurs du terrain et des jeunes;
- ✓ Appuyés par les données probantes;
- ✓ Évalués pour réajuster et pour en mesurer les retombées concrètes.

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca>

● 3 ● ●

## Des outils développés dans le cadre du programme HORS-PISTE

Un programme qui:



- ✓ Vise la prévention des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation par le développement des compétences psychosociales et la promotion du bien-être psychologique;
- ✓ Assure un continuum d'intervention du préscolaire au postsecondaire;
- ✓ Développé selon une approche novatrice collaborative.

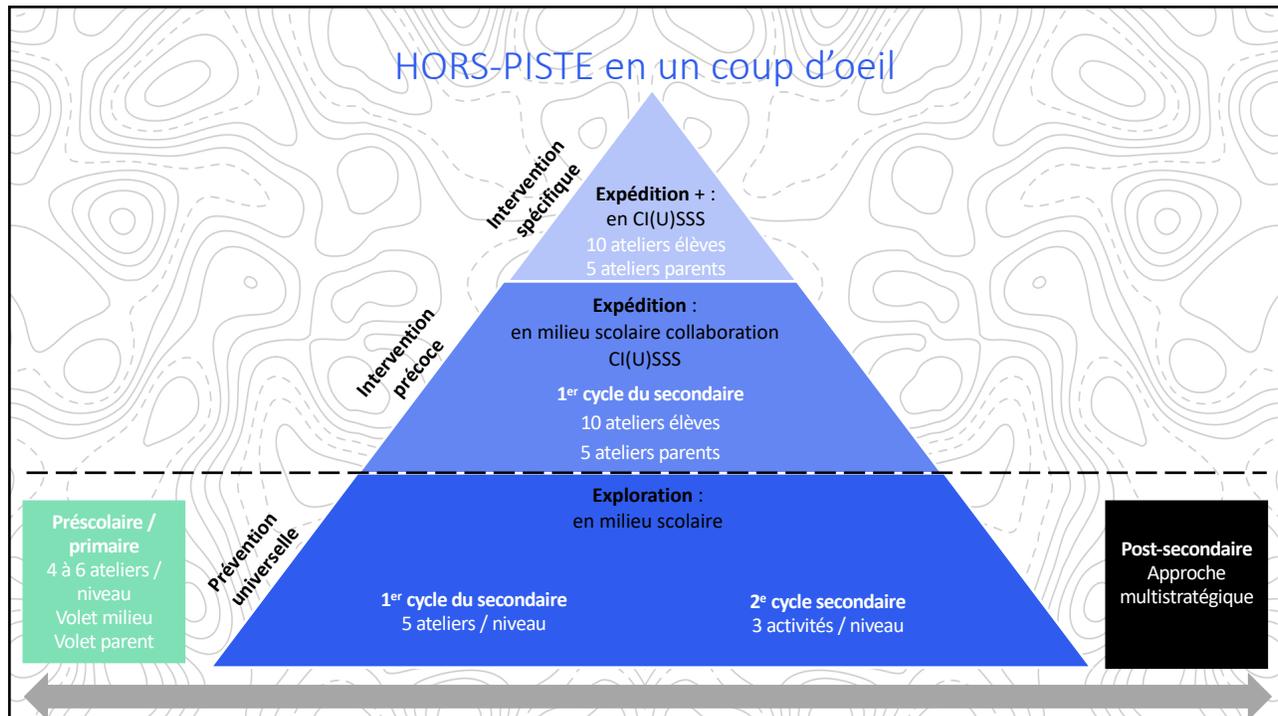
Pour en connaître davantage :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>

Participez au webinaire du 19 janvier 2021 sur le réseau Qualaxia



● 4 ● ●



## Survol des outils partagés dans le coffre

### Des outils conçus pour les parents et les enseignant(e)s ou intervenant(e)s:

- ✓ La vidéo [Laissez la nature prendre soin de vous](#) pour comprendre comment la nature peut aider à prendre soin de la santé mentale.
- ✓ La série vidéo [Bien ensemble et avec soi](#) pour aider à se sentir bien avec soi et les autres.
- ✓ Une [liste de stratégies](#) pour apprivoiser son stress.

### Des outils spécifiquement conçus pour les parents:

- ✓ La fiche d'information [Parler d'anxiété sans stress...pour les parents](#) pour outiller les parents à bien accompagner leur enfant dans la gestion de son stress et de son anxiété.
- ✓ Le guide [Accompagner votre enfant à vivre une transition au secondaire heureuse](#) pour outiller les parents à bien accompagner leur enfant lors de sa transition du primaire au secondaire.

## Survol des outils

---

### Des outils spécifiquement conçus pour les enseignant(e)s et intervenant(e)s:

- ✓ Des [fiches d'intervention](#) pour accompagner les adolescent(e)s qui présentent des symptômes anxieux dans le développement de stratégies pour mieux composer avec leur anxiété.
- ✓ Un [outil](#) pour mieux comprendre la motivation et aider les élèves du secondaire et les étudiant(e)s du post-secondaire à se motiver dans leurs études à distance.
- ✓ La fiche d'information [L'anxiété, c'est l'affaire de tous](#) pour accompagner les élèves dans la gestion de leur stress et de leur anxiété.

● 7 ● ●

Merci à vous!



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

Venez découvrir nos outils:

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/>

[https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin_todo_tour)

8