

Les recherches démontrent que pour améliorer les habiletés socioémotionnelles et les apprentissages de nos jeunes, nous devons d'abord examiner et améliorer les nôtres¹. Ainsi, **s'aimer** et s'accepter tel que nous sommes nous rendent plus disponibles psychologiquement et émotionnellement.

En plus d'améliorer notre sentiment de bien-être personnel et notre niveau de santé mentale positive, le fait de **s'aimer**, d'avoir une bonne connaissance de soi et d'adopter de saines habitudes de vie se répercute positivement sur les autres. En prime, cela fait de nous des modèles positifs².

Ressentir du bien-être *quotidiennement*

Individuellement, c'est :

Se connaître soi-même et s'accepter³ :

- S'accorder de la valeur;
- Reconnaître ses forces et ses faiblesses;
- Connaître et faire respecter ses limites;
- Faire des choix en fonction de ses valeurs;
- Savoir dire non.

Découvrir ses forces de caractère;



Miser sur notre santé mentale positive, *un + pour les jeunes!*

Faire preuve d'autocompassion (théorie de Dr. Kristin Neff)⁴ :

- Être bienveillant envers soi-même;
- Se donner le droit de ressentir, sans se juger;
- Se rappeler que nous ne sommes jamais seuls.

Collectivement, c'est⁵ :

Découvrir et s'ouvrir à la vie :

- Faire preuve d'ouverture d'esprit par rapport aux autres, aux expériences et aux événements;



Créer des liens :

- Cultiver des relations chaleureuses, satisfaisantes et bienveillantes et maintenir ces liens développent une appartenance sociale;



Choisir :

- Créer des situations qui conviennent à ses valeurs et avoir la capacité de faire des choix nous permettent de faire partie de la solution.



S'aimer, c'est accepter d'être un être imparfait! Être un enseignant, un intervenant, un parent imparfait et l'admettre, c'est accepter que ce soit parfait comme ça!

¹ Conseil supérieur de l'éducation, 2020; Vlasie, 2021; Boissonneault et al., 2021

² Boissonneault et al., 2021

³ Santé mentale Québec, 2021

⁴ Deslauriers, 2023

⁵ Mouvement santé mentale Québec, 2023

Comment accompagner les jeunes positivement?



- En devenant une personne inspirante pour eux en ressentant du bien-être.
- En croyant qu'ils peuvent aller plus loin, en les encourageant à être bienveillants.
- En se souciant de leurs émotions et en étant disponible pour eux.
- En soulignant leurs accomplissements et en étant à l'affût de leurs forces et talents.
- En cernant leur niveau de compréhension des situations afin de leur proposer des stratégies efficaces.

Il faut aussi se sentir bien, prendre soin de soi et respecter ses limites personnelles.

N'hésitez pas à leur communiquer vos intentions et vos intérêts puisque l'inspiration est contagieuse et que vous êtes une personne importante dans leur vie. L'authenticité est gagnante; nos jeunes ont besoin de modèles authentiques. Ça prend du courage pour être soi-même!

Prendre soin de soi, c'est accepter que...

...sa santé mentale fluctue



...son niveau d'énergie fluctue



...sa valeur ne fluctue jamais



Des outils pour vous soutenir

Le CREVALE met à la disposition du corps enseignant et des intervenant.e.s des capsules Web et des chroniques visant à promouvoir la santé mentale positive.

Besoin d'un + ?

Pour tout enjeu lié aux saines habitudes de vie ou au bien-être des jeunes, vous pouvez communiquer avec les intervenants scolaires de l'équipe Milieux favorables à la santé et développement des individus (MFSDI) de la Direction de santé publique.

bienetredesjeunes.cissslان@ssss.gouv.qc.ca

Une seule adresse



Références :

- Boissonneault, J. C., Beaumont, C., Pelletier, M.-A. et Beaulieu, J. (2021). *Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'école primaire : un guide pour le personnel scolaire*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). Québec : La Collection de la Chaire. www.cqjdc.org et www.violence-ecole.ulaval.ca
- Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien être de l'enfant à l'école: faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil.
- Deslauriers, S. (2023, 10-17 février). *S'aimer pour mieux semer*. [communication orale]. 1^{er} colloque sur la santé mentale positive des jeunes du CISSS de Lanaudière l'ACFAS, Terrebonne et Joliette, QC, Canada.
- Mouvement santé mentale Québec. (2023). *Comprendre les 7 astuces : 7 astuces pour être bien dans sa tête et des mots pour les comprendre*. Comprendre les 7 astuces | Mouvement SMQ
- Santé mentale Québec-Chaudière-Appalaches. (2021). *Documentation : 7 astuces pour l'équilibre*. <https://santementaleca.com/documentation/7-astuces/accepter>
- Vlasie, Diana (2021). Santé et bien-être du personnel enseignant: portrait de la situation et pistes de solutions, Études et recherches, Québec, Conseil supérieur de l'éducation.