

RÉPERTOIRE DES ACTEURS ET INTERVENTIONS EN SANTÉ MENTALE JEUNESSE

Recension des acteurs et interventions en prévention et
promotion en matière de santé mentale chez les enfants et les
adolescents montréalais



Répertoire des acteurs et interventions en santé mentale jeunesse : Recension des interventions en prévention et promotion en matière de santé mentale chez les enfants et les adolescents montréalais est une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de- l'île-de- Montréal.

1560, rue Sherbrooke Est (entrée temporaire 2099 Alexandre De Sève)
Pavillon J.A. De Sève, 2e étage, bureau 220
Montréal (Québec) H2L 4M1
514 528-2400
ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca
drsp.santemontreal.qc.ca (Lien : <https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/>)

Chargé de projet

Samuel Augustin, APPR DRSP

Collaboration

Maxim Bacon, APPR DRSP

Ruth Vanessa Agenor, APPR DRSP

Soutien/Relecture

Isabelle Denoncourt, APPR DRSP

Notes

Dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

Ce document est disponible en ligne à la section documentation

Du site Web : www.santemontreal.qc.ca

© Gouvernement du Québec, 2021

ISBN 978-2-550-90490-8 (version PDF)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

TABLE DES MATIÈRES

MISE EN CONTEXTE	1
L'ARRIMAGE ENTRE LES ACTEURS.....	2
LÉGENDE	3
TABLEAU DE NAVIGATION	4
Programmes, interventions, services et outils en prévention et promotion de santé mentale chez les enfants et les adolescents montréalais	9
Adap.t – pour favoriser la santé mentale des jeunes.....	10
Aire ouverte	11
Ateliers de pratique de l'attention et du dialogue philosophique chez les élèves du primaire	12
BLUES.....	13
CASEL.....	14
Centre d'Excellence en Santé Mentale (CESM).....	15
Centre de ressources de santé mentale de la Commission scolaire English Montréal (CSEM).....	16
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale.....	17
Collection de livres: Construire l'estime de soi au primaire	18
Cool Kids	19
Cool Kids Anxiety.....	20
Déstresse et progresse	21
Différents mais pas indifférents.....	22
Dominos.....	23
ÉKIP: Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes	24
Fondation Tel-Jeunes	25
FRIENDS	26
Funambule.....	27
Hors-Piste.....	28
L'Allié	29
La face cachée des écrans.....	30
Learning to Breathe.....	31
Leçon sur le stress	32
Les Amis de Zippy.....	33

LOVE	34
Mindful Schools.....	35
Mind UP.....	36
Mon Fantastique Cerveau	37
Mood Gym	38
Moozoom.....	39
Passeport: S'équiper pour la vie	40
PEERS.....	41
Positive Action	42
Présentations Jack.....	43
Projet CARE.....	44
Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR)	45
Retrouver son entrain	46
SHERPA	47
Stop Now and Plan (SNAP)	48
Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école	49
Sweethearts & Heroes.....	50
Théâtre PARMINO.....	51
This Way Up.....	52
Transformative Life Skills.....	53
Vers le Pacifique: la résolution de conflits au primaire.....	54

MISE EN CONTEXTE

La santé mentale des jeunes montréalais est une préoccupation importante, tant pour les acteurs du réseau de la santé que pour les milieux scolaires et les communautaires.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2001), une personne sur quatre présentera un problème de santé mentale ou du comportement au cours de sa vie. D'après l'institut des statistiques du Québec (2017), 50% des problèmes de santé mentale débuteraient avant l'âge de 14 ans. L'enquête TOPO 2017¹, réalisée auprès des enfants montréalais de 6e année, indique qu'un élève sur trois (32%) est "moyennement ou peu satisfait de sa vie".

Depuis les 5 dernières années, la proportion de jeunes montréalais du secondaire vivant de la détresse psychologique est passée de 23% à 32%.

Concernant la santé mentale des adolescentes, en 2016 et 2017, 40% des celles-ci s'estimaient être en détresse psychologique contre 19% chez les garçons.

On note également que 45% des jeunes montréalais ont une santé mentale florissante (EQSJS, 2010-2011 et 2016-2017).

Pour le Conseil supérieur d'éducation, cette situation justifie que l'on s'attarde à la recherche de solution.

À cet égard, le Conseil souligne que « la prévention en milieu scolaire fait partie de ces solutions »².

¹ Direction régionale de santé publique de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (2018)

² Conseil supérieur de l'éducation (2020). Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs, Québec, LeConseil, 176 p

L'ARRIMAGE ENTRE LES ACTEURS

Le développement optimal des enfants et des adolescents exige des actions concertées, notamment dans le milieu de scolaire³.

À cet égard, le répertoire des interventions en santé mentale jeunesse s'inscrit dans les recommandations/pistes d'actions possibles afin d'avoir une meilleure idée de l'offre de services disponible en santé mentale pour les jeunes⁴.

L'objectif principal de ce document est de présenter les acteurs/organismes qui œuvrent en promotion et prévention en santé mentale en milieu scolaire.

Il vise à préciser leurs mandats ainsi qu'à donner un aperçu de leur offre de service.

Cet outil peut contribuer à la prise de décisions éclairées des milieux scolaires quant aux interventions à mettre en place dans leurs milieux.

Il a le mérite de fournir un portrait de l'ensemble des initiatives disponibles dans différents réseaux. Ce portrait est évolutif et sera mis à jour et diffusé périodiquement.

³ Ministère de la Santé et des Services sociaux (2015). Programme national de santé publique 2015-2025. Pour améliorer la santé de la population du Québec. Québec : Gouvernement du Québec.

⁴ Roberge, Marie-Claude, et al. Consultation sur l'organisation des services de santé mentale pour les jeunes : Propositions de santé publique. 2019. Open World Cat, <https://login.proxy.bib.uottawa.ca/login?url=http://www.deslibris.ca/ID/10101112>.



LÉGENDE



Thématique ciblée



Niveau scolaire



Coût



Évaluation scientifique



Niveau d'intervention



TABEAU DE NAVIGATION

Coût

Gratuit

[Adap.t – pour favoriser la santé mentale des jeunes](#)
[Aire ouverte](#)
[BLUES](#)
[CASEL](#)
[Centre d’Excellence en Santé Mentale \(CESM\)](#)
[Centre de ressources de santé mentale de la Commission scolaire English Montréal](#)
[Centre RBC d’expertise universitaire en santé mentale](#)
[Dominos](#)
[ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes](#)
[Fondation Tel-Jeunes](#)
[Funambule](#)
[Hors-piste](#)
[La face cachée des écrans](#)
[Leçon sur le stress](#)
[Les amis de Zippy](#)
[LOVE](#)
[Mon Fantastique Cerveau](#)
[MoodGym](#)
[Passeport : S’équiper pour la vie](#)
[PEERS](#)
[Présentations Jack](#)
[Projet CARE](#)
[Retrouver son entrain](#)
[SHERPA](#)
[Stop Now and Plan \(SNAP\)](#)
[Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école](#)
[Théâtre PARMINOU](#)

Niveau d’intervention

Ciblée

[Aire ouverte](#)
[BLUES](#)
[Centre d’Excellence en Santé Mentale \(CESM\)](#)
[Centre de ressources de santé mentale de la Commission scolaire English Montréal](#)
[Cool Kids Anxiety](#)
[Déstresse et Progresse](#)
[Dominos](#)
[Fondation Tel-Jeunes](#)
[L’Allié](#)
[PEERS](#)
[Présentations Jack](#)



[Réduction du stress basée sur la pleine conscience \(MBSR\)](#)
[SHERPA](#)
[Stop Now and Plan \(SNAP\)](#)

Universelle

[Adap.t – pour favoriser la santé mentale des jeunes](#)
[Ateliers de pratique de l’attention et du dialogue philosophique chez les élèves du primaire](#)
[CASEL](#)
[Centre d’Excellence en Santé Mentale \(CESM\)](#)
[Centre de ressources de santé mentale de la Commission scolaire English Montréal](#)
[Centre RBC d’expertise universitaire en santé mentale](#)
[Collection de livres : Construire l’estime de soi au primaire](#)
[Cool Kids](#)
[Différents, mais pas indifférents](#)
[ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes](#)
[Fondation Tel-Jeunes](#)
[FRIENDS](#)
[Funambule](#)
[Hors-piste](#)
[La face cachée des écrans](#)
[Learning to Breathe](#)
[Leçon sur le stress](#)
[Les amis de Zippy](#)
[LOVE](#)
[Mindful Schools](#)
[MindUP](#)
[Mon Fantastique Cerveau](#)
[MoodGym](#)
[Moozoom](#)
[Passeport : S’équiper pour la vie](#)
[Positive Action](#)
[Projet CARE](#)
[Retrouver son entrain](#)
[Stratégie d’entraide éducative et de bien-être à l’école](#)
[Sweethearts & Heroes](#)
[Théâtre PARMINOU](#)
[This Way Up](#)
[Transformative Life Skills](#)
[Vers le Pacifique : la résolution de conflits au primaire](#)

Niveau scolaire

Primaire

[Ateliers de pratique de l’attention et du dialogue philosophique chez les élèves du primaire](#)
[CASEL](#)
[Centre d’Excellence en Santé Mentale \(CESM\)](#)
[Centre de ressources de santé mentale de la Commission scolaire English Montréal](#)
[Centre RBC d’expertise universitaire en santé mentale](#)



[Collection de livres : Construire l'estime de soi au primaire](#)
[Cool Kids Anxiety](#)
[Dominos](#)
[Déstresse et Progresse](#)
[ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes](#)
[Fondation Tel-Jeunes](#)
[FRIENDS](#)
[L'Allié](#)
[Leçon sur le stress](#)
[Les amis de Zippy](#)
[Mindful Schools](#)
[MindUP](#)
[Moozoom](#)
[Mon Fantastique Cerveau](#)
[Passeport : S'équiper pour la vie](#)
[Positive Action](#)
[Projet CARE](#)
[SHERPA](#)
[Stop Now and Plan \(SNAP\)](#)
[Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école](#)
[Sweethearts & Heroes](#)
[Théâtre PARMINOU](#)
[This Way Up](#)
[Vers le Pacifique : la résolution de conflits au primaire](#)

Secondaire

[Adap.t – pour favoriser la santé mentale des jeunes](#)
[Aire ouverte](#)
[BLUES](#)
[Cool Kids](#)
[Différents, mais pas indifférents](#)
[Funambule](#)
[Hors-piste](#)
[La face cachée des écrans](#)
[Learning to Breathe](#)
[LOVE](#)
[MoodGym](#)
[PEERS](#)
[Présentations Jack](#)
[Réduction du stress basée sur la pleine conscience \(MBSR\)](#)
[Retrouver son entrain](#)
[Transformative Life Skills](#)

Cégep

[CASEL](#)



Thématique ciblée

Anxiété

[Aire ouverte](#)

[Adap.t – pour favoriser la santé mentale des jeunes](#)

[Ateliers de pratique de l'attention et du dialogue philosophique chez les élèves du primaire](#)

[CASEL](#)

[Centre d'Excellence en Santé Mentale \(CESM\)](#)

[Centre de ressources de santé mentale de la Commission scolaire English Montréal](#)

[Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale](#)

[Cool Kids](#)

[Cool Kids Anxiety](#)

[Déstresse et Progresse](#)

[Dominos](#)

[ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes](#)

[Fondation Tel-Jeunes](#)

[FRIENDS](#)

[Hors-piste](#)

[Mindful Schools](#)

[MindUP](#)

[MoodGym](#)

[Moozoom](#)

[PEERS](#)

[Présentations Jack](#)

[Positive Action](#)

[Réduction du stress basée sur la pleine conscience \(MBSR\)](#)

[SHERPA](#)

[Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école](#)

[This Way Up](#)

Conflits

[Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale](#)

[Différents, mais pas indifférents](#)

[ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes](#)

[Fondation Tel-Jeunes](#)

[L'Allié](#)

[La face cachée des écrans](#)

[LOVE](#)

[Stop Now and Plan \(SNAP\)](#)

[Sweethearts & Heroes](#)

[Vers le Pacifique : la résolution de conflits au primaire](#)

Dépression

[Aire ouverte](#)

[CASEL](#)

[Centre d'Excellence en Santé Mentale \(CESM\)](#)

[Centre de ressources de santé mentale de la Commission scolaire English Montréal](#)

[Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale](#)
[Dominos](#)
[ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes](#)
[MoodGym](#)
[Moozoom](#)
[PEERS](#)
[Présentations Jack](#)
[Réduction du stress basée sur la pleine conscience \(MBSR\)](#)
[Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école](#)
[This Way Up](#)

Stress

[Adap.t – pour favoriser la santé mentale des jeunes](#)
[Aire ouverte](#)
[CASEL](#)
[Centre d'Excellence en Santé Mentale \(CESM\)](#)
[Centre de ressources de santé mentale de la Commission scolaire English Montréal](#)
[Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale](#)
[Collection de livres : Construire l'estime de soi au primaire](#)
[Déstresse et Progresse](#)
[ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes](#)
[FRIENDS](#)
[Funambule](#)
[Hors-piste](#)
[Learning to Breathe](#)
[Leçon sur le stress](#)
[Les amis de Zippy](#)
[Mindful Schools](#)
[MindUP](#)
[Mon Fantastique Cerveau](#)
[Passeport : S'équiper pour la vie](#)
[Présentations Jack](#)
[Projet CARE](#)
[Réduction du stress basée sur la pleine conscience \(MBSR\)](#)
[Retrouver son entrain](#)
[SHERPA](#)
[Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école](#)
[Théâtre PARMINOU](#)
[Transformative Life Skills](#)



**Programmes, interventions, services et outils en
prévention et promotion de santé mentale chez les enfants
et les adolescents montréalais**



**Adap.t – pour
favoriser la santé
mentale des
jeunes**



**Anxiété
Stress**



Secondaire



Gratuit



Non-Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide
OBJECTIFS	Le guide Adap.t permet d'outiller les intervenants jeunesse, les enseignants et les parents afin de mieux soutenir les jeunes. Il permet d'apprendre à aborder et normaliser la santé mentale ainsi que les émotions vécues. Cet outil permet de démystifier la demande d'aide. Il aide le jeune à développer des stratégies de gestion de la santé mentale, leur résilience et leurs compétences sociales.
DESCRIPTION	Cinq fascicules du guide Adap.t : Pour favoriser la santé mentale des jeunes d'âge scolaire (12-15 ans). • Fascicule 1 : La santé mentale, c'est quoi ? • Fascicule 2 : La gestion du stress • Fascicule 3 : L'estime de soi • Fascicule 4 : Les émotions • Fascicule 5 : Le discours intérieur
IMPLANTATION	Ce programme est offert sur le territoire de l'île de Montréal.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Le guide d'activités pédagogiques Adap.t proposé est modulaire, souple et facile à implanter. Il existe aussi une version anglaise. Les activités sont de durées variables et peuvent être réalisées en classe, à l'heure du dîner ou lors de journées thématiques. Les différentes composantes peuvent être arrimées à un programme d'intervention plus vaste ou déjà en place dans l'école.

ACTEUR	MISSION
Association canadienne pour la santé mentale, Filiale de Montréal	Améliorer le bien-être personnel et collectif de la communauté montréalaise par la promotion et la prévention en santé mentale.
CONTACT	Fanny-Claudie Solomon, Coordinatrice f.solomon@acsmmontreal.qc.ca 55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605 Montréal, QC, H2T 2S6 514 521-4993 info@acsmmontreal.qc.ca http://www.acsmmontreal.qc.ca

Aire ouverte



**Anxiété
Dépression
Stress**



Secondaire



Gratuit



Évalué



Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Demande d'aide ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie
OBJECTIFS	Les adolescents reçoivent un accueil et des services adaptés à leurs besoins. Des professionnels, comme une infirmière ou un travailleur social, sont présents sur place pour les accueillir, les écouter et les aider à trouver des solutions. L'aide apportée se fait sans jugement, peu importe la situation, l'occupation ou la condition de la personne.
DESCRIPTION	Différents services gratuits pour la santé et le bien-être y sont offerts dans un même lieu : anxiété et gestion du stress ; dépression, bipolarité ; prévention du suicide ; difficultés relationnelles, gestion des émotions (familiales, amoureuses, amicales) ; estime de soi et image corporelle ; automutilation ; troubles alimentaires.
IMPLANTATION	Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Nord de l'Île-de-Montréal a été sélectionné pour implanter ce projet pilote à Montréal.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	D'autres points de service Aire ouverte ouvriront leurs portes peu à peu dans chacune des régions du Québec.

ACTEUR	MISSION
Aire ouverte : services pour les jeunes de 12 à 25 ans	Un point de service Aire ouverte offre des services en santé mentale destinés aux jeunes de 12 à 25 ans.
CONTACT	Émilie Giry, Travailleuse sociale 2169 rue Sauriol E, Montréal, QC H2B 1G1 514 858-2446 aire.ouverte.cnmtl@ssss.gouv.qc.ca

Ateliers de pratique de
l'attention et du dialogue
philosophique chez les
élèves du primaire



Anxiété



Primaire
Secondaire



Payant



En cours



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	Les ateliers SEVE enseignent aux élèves du primaire à raisonner par eux-mêmes, à gérer leurs émotions, développer leur créativité et à faire preuve d'empathie et d'ouverture.
DESCRIPTION	Les ateliers sont présentés en session de 3 heures construits autour de 4 disciplines principales que sont : La Pratique d'Attention (PA), La Pratique des Ateliers de Philosophie (PAP), Les Notions de Philosophie (NP) et La Relation Bienveillante à l'enfant et à l'adolescent (RBEA). Des formateurs peuvent se déplacer pour animer des ateliers dans les salles de classe. Une formation professionnelle initiale de 45 heures est aussi offerte en ligne pour les animateurs.
IMPLANTATION	SEVE est associé au Projet d'école secondaire publique alternative en communauté éducative (ESPACE) Chaudière-Appalaches.

ACTEUR	MISSION
Savoir Être et Vivre Ensemble (SEVE)	SEVE est un OBNL reconnu par l'Unesco qui fait la promotion du Savoir Être et Vivre Ensemble afin d'aider les jeunes à penser par et pour eux-mêmes.

CONTACT	SEVE Formation Canada 10723 rue Waverly Montréal, Québec H3L 2W7 Canada https://seveformation.ca/
---------	--

BLUES



Dépression

Secondaire

Gratuit

En cours

Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Engagement social
OBJECTIFS	BLUES est un programme pour aider les jeunes à risque de dépression.
DESCRIPTION	BLUES est une intervention de groupe de 5 à 12 jeunes qui permet de réduire la dépression et les difficultés scolaires qui y sont associées. Les jeunes sont incités à modifier leurs pensées et leurs actions dans le but de changer leurs émotions négatives. Blues propose six ateliers hebdomadaires d'une durée de 1 heure chacun. Les jeunes peuvent apprendre trois techniques pour transformer leurs pensées négatives en pensées positives. C'est un outil qui permet aux jeunes de se réengager dans des activités plaisantes et normatives. Les jeunes sont équipés afin de gérer les difficultés qu'ils rencontrent dans leur vie quotidienne.
IMPLANTATION	L'efficacité du programme a été démontrée dans les écoles américaines et montréalaises.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	BLUES est un programme gratuit grâce avec un partenariat établi entre l'Université de Montréal, l'équipe RENARD, le Centre de service scolaire de la Pointe-de-l'Île et Boscoville. Une interface BLUES WEB est aussi accessible.

ACTEUR	MISSION
Boscoville	Boscoville œuvre dans le développement et la promotion des meilleures pratiques de prévention et d'intervention psychosociale afin d'accompagner les intervenants du Québec dans leurs actions visant le développement optimal des jeunes.

CONTACT	Jessica Comeau Audigé CHARGÉE DE PROJET, Boscoville jessica.comeau@boscoville.ca 514-648-6006 poste 2800
---------	--

CASEL



**Anxiété
Dépression
Stress**



**Primaire
Secondaire
Cégep**



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

- ✓ Connaissance de soi
- ✓ Gestion des émotions et du stress
- ✓ Demande d'aide
- ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie
- ✓ Adoption de comportements prosociaux
- ✓ Gestion des influences sociales
- ✓ Engagement social

OBJECTIFS

CASEL collabore avec des chercheurs et des praticiens pour s'assurer que l'apprentissage social et émotionnel (SEL) sont fondés sur des données probantes.

DESCRIPTION

La volonté de CASEL est d'intégrer l'apprentissage social et émotionnel (SEL) dans les expériences éducatives de tous les élèves, à travers des environnements clés où les élèves vivent et apprennent : les salles de classe, les écoles, les foyers et les communautés.

CASEL soutient le déploiement de SEL dans les milieux scolaires en adéquation avec les politiques et les ressources de chaque territoire.

IMPLANTATION

L'apprentissage social et émotionnel (SEL) se déploie dans les salles de classe, dans les écoles, avec les familles et les aidants, dans les communautés, dans les instances scolaires et dans la politique gouvernementale.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

CASEL propose des séminaires et des conférences qui sont accessibles en ligne.

ACTEUR

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

MISSION

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) est un chef de file du mouvement de l'apprentissage social et émotionnel (SEL) du préscolaire au collège.

CONTACT

Collaborative pour l'apprentissage académique, social et émotionnel (CASEL)
815 West Van Buren St., bureau 210. Chicago, IL 60607-3566
<https://casel.org/>

Centre d'Excellence en Santé Mentale (CESM)



**Anxiété
Dépression
Stress**



**Primaire
Secondaire**



Gratuit



Évalué



**Ciblée
Universelle**

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	Le CESM aide les écoles dans l'implantation des meilleures approches de prévention, d'intervention et de recherche dans le domaine de la santé mentale. Il met l'accent sur le bien-être et la prévention comme intervention.
DESCRIPTION	Offre du développement professionnel et des consultations basées sur le partage d'informations et l'exploration des ressources. Le développement professionnel est offert aux écoles et aux Centres de services scolaires sur différents sujets relatifs à la santé mentale à travers des ateliers ou des visioconférences.
IMPLANTATION	Dans la Commission scolaire Lester B. Pearson
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Plusieurs livres, vidéos et DVD et conférences au sujet de la santé mentale sont disponibles gratuitement en ligne.

ACTEUR	MISSION
Centre d'Excellence en Santé Mentale (CESM)	Le Centre d'Excellence en Santé mentale est une équipe de professionnel multidisciplinaire qui travaille au Service aux élèves de la Commission scolaire Lester B. Pearson.

CONTACT	Gerry Weintraub, Ph. D. Coordonnateur Centre d'Excellence en Santé mentale 514-422-3000 loc. 32468 gweintraub@lbpsb.qc.ca https://cemh.lbpsb.qc.ca/About
----------------	---

Centre de ressources
de santé mentale de la
Commission scolaire
English Montréal
(CSEM)



**Anxiété
Dépression
Stress**



**Primaire
Secondaire**



Gratuit



Évalué



**Ciblée
Universelle**

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	Le Centre offre du soutien et de services pour traiter les préoccupations de la santé mentale de l'effectif scolaire de la CSEM.
DESCRIPTION	Ils collaborent avec les écoles, les enseignants et les parents dans le but de rehausser le niveau de vie de l'école, soit par le biais de la prévention, de la consultation ou de l'intervention.
IMPLANTATION	Commission scolaire English Montréal
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Plusieurs liens internet au sujet de la santé mentale sont disponibles gratuitement sur leur site.

ACTEUR	MISSION
Centre de ressources de santé mentale de la Commission scolaire English Montréal (CSEM)	Le Centre de ressources de santé mentale est un regroupement de ressources professionnelles multidisciplinaire des Services aux élèves.

CONTACT	Despina Vassiliou, Ph. D. 514-483-7200 poste 7420 dvassiliou@emsb.qc.ca ou mhrc.@emsb.qc.ca http://www.mhrc.emsb.qc.ca/partners.html
----------------	---



**Anxiété
Conflits
Dépression
Stress**



**Primaire
Secondaire**



Gratuit



Évalué



**Ciblée
Universelle**

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	Le Centre RBC développe, implante et évalue des projets en santé mentale, en collaboration avec divers partenaires afin de bonifier la couverture de services offerte aux enfants et à leur famille dans le domaine de la santé mentale.
DESCRIPTION	Le Centre offre des ateliers virtuels en ligne pour les jeunes du secondaire portant sur les thématiques suivantes : la gestion du stress et de l'anxiété, la gestion de conflits, l'estime de soi et la régulation des émotions. De plus, des ateliers virtuels sont offerts aux parents et aux personnes enseignantes du primaire et du secondaire pour les aider à mieux accompagner leurs jeunes à composer avec leur stress et leur anxiété.
IMPLANTATION	Les ressources sont disponibles en ligne.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Un « Coffret bien-être » regroupe les outils du Centre RBC pour les jeunes, les parents et l'équipe-école : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/recherche/le-coffret-bien-etre/

ACTEUR	MISSION
Le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale	Le centre a pour mission de favoriser la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle dans le but de répondre de façon la plus optimale possible aux besoins des enfants, des adolescents et des jeunes adultes présentant ou à risque de présenter des problèmes de santé mentale.
CONTACT	Joëlle Lepage Psychoéducatrice, coordonnatrice du Centre RBC pour les projets en Estrie Joelle.Lepage@USherbrooke.ca 819 821-8000 poste 61310

Collection de
livres: Construire
l'estime de soi
au primaire



Stress



Primaire



Payant



Non-Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	La collection <i>Estime de soi</i> des Éditions du CHU Sainte-Justine est destinée aux parents et aux enseignants afin de développer chez l'enfant le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence scolaire et sociale
DESCRIPTION	Il s'agit d'ouvrages pratiques, comportant en plus d'un condensé d'information, des activités, des exercices ainsi que des suggestions d'attitudes et de comportements.
IMPLANTATION	Des ouvrages disponibles dans 18 pays et traduits en 13 langues.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Les livres des Éditions du CHU Sainte-Justine sont disponibles en librairie et dans de nombreuses pharmacies et grandes surfaces.

ACTEUR	MISSION
Collection de livres : Construire l'estime de soi au primaire	Ces ouvrages favorisent chez le jeune la prise de conscience de sa valeur personnelle et de ses compétences dans différents domaines.

CONTACT	On peut les commander directement auprès des : Éditions du CHU Sainte-Justine 3175, Côte-Sainte-Catherine, Montréal (Québec) Canada H3T 1C5 Marise Labrecque, Directrice des Éditions 514 345-7743 marise.labrecque.hsj@ssss.gouv.qc.ca
---------	---

Cool Kids



Anxiété

Secondaire

Payant

Évalué

Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	Le programme Cool Kids vise l'apprentissage et l'application d'habiletés en matière de gestion de l'anxiété. Il enseigne aux adolescents à identifier et à reconnaître leurs émotions. Il a pour objectifs la réduction de l'évitement de situation anxieuse et la réduction de la détresse familiale. Les jeunes augmentent leur estime de soi tout en augmentant une plus grande confiance en leurs capacités.
DESCRIPTION	Les ateliers peuvent être offerts en groupe ou en individuel. Lorsque c'est offert en groupe, deux intervenants sont requis. Il a été adapté pour être implanté en milieu scolaire. Il peut être donné par un professionnel scolaire ou de l'extérieur. Six principaux thèmes composent le programme : 1) éducation sur l'anxiété, 2) restructuration cognitive, 3) compétences parentales (gestion des pensées anxieuses du jeune et importance de ne pas surprotéger) et stratégies de gestion de l'anxiété pour parents, 4) exposition in vivo (exposition graduelle à la peur), 5) enseignement d'habiletés sociales et 6) stratégies d'adaptation face à différentes situations.
IMPLANTATION	En ligne Différentes variantes pour transmettre l'intervention sont disponibles, telles que par internet, sur CD ou par téléphone (Cool Kids Online, https://mqedu.qualtrics.com/jfe/form/SV_3dWu9KiXPwTuVpi).
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Cool Kids convient aux jeunes pouvant lire et écrire en anglais. Un coût de 630\$ est associé à ce programme.

ACTEUR	MISSION
Centre de santé émotionnelle, Université Macquarie	Le centre de santé émotionnelle étudie la compréhension des troubles émotionnels afin d'améliorer le traitement tout au long de la vie.
CONTACT	cehc.online@mq.edu.au ou au 02 9850 8711

Cool Kids Anxiety



Anxiété

Primaire

Payant

Évalué

Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	Cool Kids cible le développement des habiletés en matière de gestion de l'anxiété chez les jeunes âgés de 7 à 17 ans. Il a pour objectifs l'identification et la reconnaissance des émotions chez les jeunes, la réduction de l'évitement face aux situations anxieuses, la diminution de la détresse familiale, l'augmentation de l'estime de soi des jeunes et de la confiance en leurs capacités, l'amélioration de la qualité de leurs relations avec leurs pairs et l'augmentation de l'engagement parascolaire.
DESCRIPTION	Le programme comporte dix sessions et aborde six principaux thèmes : l'éducation sur l'anxiété, la restructuration cognitive, les compétences parentales et les stratégies de gestion de l'anxiété pour parents, l'exposition in vivo (exposition graduelle à la peur), l'enseignement d'habiletés sociales et ainsi que les stratégies d'adaptation face à différentes situations. Les activités ont lieu par le biais de discussions, de modelage et de jeux de rôles. Des devoirs sont également à faire à l'extérieur des activités. Le programme peut être offert en groupe ou individuellement. Lorsqu'il est offert en groupe, deux intervenants sont requis. Il peut être donné par un professionnel scolaire ou de l'extérieur.
IMPLANTATION	Cool Kids est reconnu « Promising Research Evidence » par le CEBC. Une version a été développée pour le milieu scolaire. Le programme est également disponible sur internet, sur CD ou par téléphone : https://mqedu.qualtrics.com/jfe/form/SV_3dWu9KiXPwTuVpj).
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Cool Kids convient aux jeunes pouvant lire et écrire en anglais. Le tarif lié au programme est de 630 dollars.

ACTEUR	MISSION
Centre de santé émotionnelle, Université Macquarie	Le centre de santé émotionnelle étudie la compréhension des troubles émotionnels afin d'améliorer le traitement tout au long de la vie.
CONTACT	cehc.online@mq.edu.au ou au 02 9850 8711

Déstresse et progresse



Anxiété
Stress



Primaire
Secondaire



Payant



Évalué



Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress
OBJECTIFS	Le programme déstresse et progresse a pour but de prévenir le stress et ses troubles associés chez les jeunes qui font la transition du niveau primaire au secondaire.
DESCRIPTION	Le programme comprend cinq ateliers d'une durée de 40 à 50 minutes qui ont lieu idéalement une fois par semaine. Les jeunes sont alors outillés avec des stratégies de réduction du stress centrées sur les émotions. Les thèmes abordés sont : La reconnaissance du stress, l'application du modèle de stress, la réaction du corps au stress, le traitement du stress et l'importance des autres.
IMPLANTATION	Plus de 60 000 élèves de première secondaire ont suivi le programme à travers la province. Le programme peut être donné par tous les professionnels formés et travaillant dans le domaine de l'éducation.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Le tarif lié à la formation pour les animateurs est de 220 dollars.

ACTEUR	MISSION
Centre d'études sur le stress humain (CESH)	Le CESH favorise la santé physique et mentale des individus en leur fournissant de l'information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.

CONTACT	Nancy Renaud nrenaud.iusmm@ssss.gouv.qc.ca https://www.stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/
----------------	---

Différents mais pas indifférents



Conflits



Secondaire



Payant



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales ✓ Engagement social
OBJECTIFS	Différents, mais pas indifférents propose des ateliers clés en main afin d'outiller les jeunes à faire face à leurs conflits de manière pacifique, en les accompagnants dans le développement d'habiletés relationnelles. programme favorise l'unité et l'engagement des adultes d'un même milieu autour d'une approche de gestion des conflits.
DESCRIPTION	Le programme est accessible aux élèves de tous niveaux. Une série de 4 ateliers au 1^{er} cycle, et 4 ateliers au 2^e cycle subdivisés en 12 thèmes, qui visent à développer chez les jeunes des habiletés relationnelles permettant l'établissement de relations interpersonnelles pacifiques. Une démarche de résolution de conflits (au 1^{er} cycle) ainsi qu'un modèle d'analyses des conflits (au 2^e cycle) leur sont également proposés.
IMPLANTATION	Différents, mais pas indifférents est animé dans plusieurs écoles montréalaises.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	La Boîte à outils contient un total de 50 activités. Un coût entre 1000 et 3000 \$ est à prévoir à la formation et à l'implantation du programme.

ACTEUR	MISSION
Institut Pacifique	L'Institut Pacifique contribue à la prévention de la violence par la promotion des conduites pacifiques chez les élèves des deux cycles du secondaire.

CONTACT	Julie Lefebvre, Coordonnatrice par intérim jlefebvre@institutpacifique.com Institut Pacifique 2901 boulevard Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 514 598-1522 - Poste 258 info@institutpacifique.com
----------------	---

Dominos



**Anxiété
Dépression**



**Primaire
Secondaire**



Gratuit



Évalué



Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	Le programme Dominos permet le développement d'habiletés sociales de gestion de la colère et des conflits chez les jeunes. Les jeunes sont outillés pour pouvoir exprimer leurs frustrations, par les moyens alternatifs et pacifiques. Les parents sont aussi sensibilisés à leur propre gestion de la colère dans le but de mieux aider leurs jeunes.
DESCRIPTION	Le programme, offert sur une base volontaire, propose huit ateliers de groupe d'une durée de 45 à 60 minutes à raison d'un par semaine. Les groupes comprennent cinq à huit jeunes du même sexe et sont formés de manière homogène (âge, maturité, etc.). Les principaux intéressés peuvent aussi bénéficier d'entretiens individuels. Une rencontre d'informations et d'évaluation sont offertes avant le début des ateliers ; et les jeunes peuvent prendre part à une rencontre de suivi un à deux mois après la fin du programme.
IMPLANTATION	L'ensemble des écoles prenant part à ce programme fait partie de la Commission scolaire des Affluents qui dessert les MRC les Moulins et L'Assomption. Au total, plus d'une quinzaine d'écoles y participent. 137 trousses ont été vendues.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Il est déconseillé d'utiliser le programme comme conséquence à un comportement ou obligation suite à un geste inadéquat.

ACTEUR	MISSION
L'Avenue, justice alternative	L'Avenue, justice alternative développe et maintient une pratique différente en matière de justice pour les mineurs par une approche qui repose sur une large implication communautaire.

CONTACT	50, rue Thouin, bureau 200, Repentigny, Québec J6A 4J4 Téléphone : 450-581-1459 lavenue@videotron.ca http://www.lavenuejusticealternative.com/dominos.php
----------------	--

ÉKIP: Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes



**Anxiété
Conflits
Dépression
Stress**

**Primaire
Secondaire**

Gratuit

Évalué

Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales ✓ Engagement social
OBJECTIFS	ÉKIP permet de : développer et de renforcer des compétences personnelles et sociales chez les jeunes ; contribuer à l'aménagement de milieux de vie sains, sécuritaires et bienveillants, ce qui inclut l'accès des jeunes aux services dont ils ont besoin dans l'école ou à proximité ; favoriser la cohérence (continuité et complémentarité) des interventions réalisées à l'école, ainsi qu'avec les familles et la communauté, et l'arrimage des actions du réseau de la santé et des services sociaux et de celui de l'éducation ; outiller les jeunes d'âge scolaire à faire face aux situations de vie qu'ils rencontrent.
DESCRIPTION	Le référent ÉKIP vise à outiller les professionnels dans la planification et la mise en œuvre d'interventions pour le développement des compétences personnelles et sociales chez les jeunes. ÉKIP mise sur le développement de compétences communes qui est utile dans plusieurs situations de vie, qui concerne plusieurs sujets de santé et contribue à éviter le morcellement des actions ou leur déploiement de façon compartimentée.
IMPLANTATION	Gouvernement du Québec
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Le référent ÉKIP identifie 7 compétences à développer, communes à plusieurs thématiques ou sujets de santé et contributives à la réussite scolaire des jeunes.

ACTEUR	MISSION
ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes	ÉKIP est un référent pour des actions de promotion de santé et de bien-être ainsi que de prévention de problèmes chez les jeunes d'âge scolaire afin de contribuer à leur persévérance scolaire et à leur réussite éducative.
CONTACT	https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/santebien-être-jeunes/



COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Demande d'aide ✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Le programme vise le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes en les éduquant sur la demande d'aide, la santé mentale et la détresse psychologique.
DESCRIPTION	Services d'intervention psychosociale Ce service gratuit et confidentiel offre aux jeunes un service professionnel d'aide (par téléphone, courriel ou clavardage) et de soutien ponctuel 24 heures par jour, 7 jours par semaine, partout au Québec. Aider, c'est branché ! Programme d'entraide par les pairs aidants en milieu scolaire Cet atelier fournit aux jeunes de l'information et des outils pertinents en plus de leur assurer un encadrement adéquat et la possibilité de se développer personnellement tout en travaillant leurs habiletés pour aider d'autres jeunes.
IMPLANTATION	Dans les milieux scolaires montréalais, c'est une trentaine d'écoles qui bénéficie de leur service.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Un nouvel atelier sur la santé mentale est en élaboration.

ACTEUR	MISSION
Fondation Tel-jeunes	La mission de la fondation est d'aider les jeunes à trouver leur place dans la société et à s'y épanouir pleinement.

CONTACT	Téléphone (24/7) 1 800 263-2266 Texto (8h-22h30) 514 600-1002 Clavardage (8h-22h30) et courriel (24/7) Site internet (infos et ressources) teljeunes.com
----------------	---

FRIENDS



**Anxiété
Stress**



**Primaire
Secondaire**



Payant



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales ✓ Engagement social
OBJECTIFS	<i>FRIENDS</i> a pour but de prévenir l'anxiété et de la dépression chez les jeunes de 4 à 16 ans, en plus d'encourager le développement de la résilience. Le volet parent vise à offrir la possibilité aux parents de mieux comprendre la problématique de l'anxiété chez les jeunes, et de développer divers outils pour soutenir leur enfant face aux situations anxiogènes.
DESCRIPTION	FRIENDS est adapté pour être animé par l'enseignant, par un professionnel scolaire, par un professionnel extérieur, ou en Co-animation. Il est composé de trois programmes distincts selon l'âge des jeunes concernés : Fun Friends pour les 4-7 ans, FRIENDS for life-Child pour les 8-11 ans, My Friends Youth ou Fun Friends pour les 12-16 ans.
IMPLANTATION	Une version du programme a été conçue pour être adaptée aux diversités culturelles (<i>Friends program culturally enriched version</i>). L'implantation du programme est encadrée, une formation obligatoire est requise pour y avoir accès et être accrédité pour l'animer.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Sur le plan scolaire, ce programme fait la promotion d'un climat de classe positif et encourage les jeunes à prendre conscience et à miser sur leurs forces. Une licence est prévue avec un montant forfaitaire pour la mise en œuvre du programme.

ACTEUR	MISSION
Centre de Santé et Services Sociaux d'Achunsiic et Montréal-Nord (CSSSAM-N)	La mission du CSSS est d'améliorer et de maintenir la santé et le bien-être de la personne et de la population d'Achunsiic et Montréal-Nord.
CONTACT	PO Box 5699, West End Qld 4101, Australie info@friendsresilience.org Communiquez avec le CIUSSS du nord de l'Île-de-Montréal au 514 336-NORD (6673).

Funambule



Stress



Secondaire



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	Le programme Funambule a pour but d'améliorer la gestion du stress dans des situations susceptibles de survenir à l'école, à la maison, entre amis ou dans tout autre environnement plus ou moins familial.
DESCRIPTION	Ce programme comporte huit rencontres hebdomadaires de 60 à 75 minutes basées sur des exercices variés : discussions, mises en situation, auto-questionnaires etc. Les cibles d'apprentissage de Funambule se distribuent dans quatre volets : • Travail sur la perception du stress, • Travail sur le corps, • Travail sur les pensées, • Travail sur les stratégies adaptatives.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Le programme peut être animé par des enseignants de classe régulière ou bien par une variété de professionnels du milieu scolaire (psychologue, psycho éducateur, infirmière).
ACTEUR	MISSION
Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ)	CTREQ contribue à l'innovation et au transfert des connaissances issues de l'alliance de la recherche et de l'expérience afin de stimuler la réussite éducative au Québec.
CONTACT	Bruno Hubert, Chargé de la veille et du RIRE Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec 418 658-2332, poste 29 bruno.hubert@ctreq.qc.ca

Hors-Piste



**Anxiété
Stress**



Secondaire



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales ✓ Engagement social
OBJECTIFS	Le programme Hors-piste permet d'atténuer les facteurs de risque liés à l'anxiété et à renforcer les facteurs de protection par la promotion de la santé mentale et le développement de compétences psychosociales.
DESCRIPTION	Le programme pour les élèves du 1er cycle du secondaire est composé de deux volets distincts : le volet de prévention universelle (Exploration) et le volet d'intervention précoce (Expédition).
IMPLANTATION	Le programme Hors-piste est animé dans plusieurs écoles montréalaises.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Une équipe de soutien au déploiement a été mise en place gratuitement par le CISSS de la Montérégie-Centre pour accompagner les écoles.
ACTEUR	MISSION
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale	Répondre de façon la plus optimale possible aux besoins des enfants, des adolescents et des jeunes adultes présentant ou à risque de présenter des problématiques de santé mentale.
CONTACT	Chantal Angrignon, Conseillère-Cadre Programme national de prévention des troubles anxieux Hors-piste CISSS de la Montérégie-Centre 438-492-6114 chantal.angrignon.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca www.santemc.quebec/horspiste

L'Allié



Conflits



Primaire



Payant



Évalué



Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	L'objectif du programme est de prévenir la cristallisation et l'aggravation des difficultés comportementales chez les enfants d'âge scolaire. Il vise le développement des compétences sociales et de résolution de conflits des jeunes en difficulté par la mise en place d'un réseau d'alliés qui ont pour mission de soutenir l'enfant.
DESCRIPTION	Le programme comprend quinze ateliers animés à l'extérieur de la classe, en petits groupes (de 10 à 12 élèves du 2 ^e et 3 ^e cycle du primaire). Les ateliers sont offerts généralement en dehors des heures de classe (en fin de journée ou le midi).
IMPLANTATION	Un projet pilote d'implantation dans six écoles primaires a été mis sur pied entre 2004 et 2006. Depuis 2008, le programme est implanté dans 20 écoles primaires.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Le programme d'intervention l'Allié comprend un deuxième volet pour améliorer les habiletés parentales. La complexité de la mise en œuvre du programme s'avère une préoccupation importante, autant pour les concepteurs du programme que pour les écoles qui le mettent en place. Une licence est prévue avec un montant forfaitaire pour la mise en œuvre du programme.

ACTEUR	MISSION
Groupe de recherche sur les environnements scolaires (GRES)	Le groupe a pour mission de comprendre l'influence de l'école sur le développement des enfants et des adolescents.

CONTACT	Jonathan Lévesque, coordonnateur (514) 343-6111 # 55723 Université de Montréal, 5 ^e étage Pav. 7077, av. du Parc, C.P. 6128 succ. Centre-ville, Montréal (QC), H3C 3J7
----------------	--

La face cachée des écrans



Conflits



Secondaire



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Demande d'aide ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	L'atelier de cyber sensibilisation « La face cachée des écrans » vise avant tout la promotion de la santé dans un contexte non moralisateur où l'intelligence, le sens critique, et les intentions positives des jeunes sont valorisés. Il cible principalement la responsabilisation en lien avec l'axe du temps consacré aux activités en ligne.
DESCRIPTION	L'atelier de sensibilisation auprès des jeunes de deuxième secondaire (13-14 ans) préconise un enseignement interactif et participatif qui favorise les savoirs, savoir-faire et savoir-être des jeunes par le développement de leurs compétences. Il s'articule autour du thème général de l'équilibre et de la saine gestion du temps consacré à l'utilisation des écrans.
IMPLANTATION	Les ateliers sont offerts dans quelques écoles de l'île de Montréal.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	L'atelier n'aborde pas la violence relationnelle sur le Net, la cyber intimidation, le téléchargement illégal, l'usurpation d'identité ou la pornographie.

ACTEUR	MISSION
La Maison Jean Lapointe	La Maison Jean Lapointe sensibilise les jeunes à propos de l'utilisation en équilibre des écrans.

CONTACT	Anne Elizabeth Lapointe, Directrice générale 514-288-2611 poste 322. ae.lapointe@maisonjeanlapointe.org www.maisonjeanlapointe.org
----------------	--

Learning to Breathe



Stress



Secondaire



Payant



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Learning to Breathe soutient le développement des compétences de régulation des émotions par la pratique de la pleine conscience sans jugement de l'expérience du moment présent.
DESCRIPTION	Le programme est présenté sous deux versions qui s'exécutent en classe et qui s'adressent aux adolescents : 12-14 ans et 15 ans et plus. L'objectif principal du programme est d'un manuel de l'enseignant et du cahier de l'étudiant. Le programme poursuit six thèmes qui peuvent être couverts à travers un programme de 6, 12 ou 18 sessions. Des discussions, des activités de groupe et la pratique de la pleine conscience forment chacune des activités.
IMPLANTATION	Le programme est accessible en ligne. Il été désigné par CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) comme programme officiel de soutien SEL.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Le programme est payant. Mais des outils gratuits sont disponibles à l'achat du livre « Apprendre à respirer ».

ACTEUR	MISSION
Patricia (Trish) Broderick - Learning to Breathe	Apprendre à respirer (L2B) est un programme élaboré par Patricia Broderick (Ph. D) basé sur la pleine conscience.
CONTACT	Le programme complet, Apprendre à respirer est disponible auprès de New Harbinger Publications. https://www.newharbinger.com/9781684036714/learning-to-breathe/

Leçon sur le stress



Stress



Primaire



Gratuit



Non-Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress
OBJECTIFS	L'objectif de la trousse « Leçons sur le stress » est d'aider les enseignants à créer un climat d'apprentissage propice à la présentation de stratégies de gestion du stress et à l'enseignement de la résilience émotionnelle des élèves de la quatrième à la sixième année.
DESCRIPTION	Chaque trousse à outils comprend un guide de l'enseignant, incluant un aperçu du programme, sept leçons incluant un plan de cours, des feuilles d'activités pour les élèves, des vidéos et des affiches, des vidéos et des affiches pour certaines leçons, un certificat de réussite, une lettre ainsi qu'un guide à l'intention des parents.
IMPLANTATION	Toutes les leçons sur le stress peuvent être téléchargées en ligne au www.fondationpsychologie.org ou au www.plusquedesmedicaments.ca .
ACTEUR	MISSION
Fondation de psychologie du Canada en collaboration avec Pfizer Canada (FPC)	La mission de la FPC est d'appliquer les connaissances les plus solides en psychologie afin de créer des programmes utiles qui aideront les enfants à devenir des adultes confiants et productifs.
CONTACT	Des trousse imprimées gratuites peuvent être commandées en ligne par le biais de la ligne d'information sur les leçons sur le stress de Pfizer au 1-855-LESSON9.

Les Amis de Zippy



Stress



Primaire



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales
OBJECTIFS	Les amis de Zippy est un programme de promotion de la santé mentale en milieu scolaire qui vise à améliorer les habiletés sociales et d'adaptation (coping) des enfants du premier cycle du primaire de 6 à 7 ans. Il permet d'augmenter le répertoire de stratégies d'adaptation efficaces et il enseigne des stratégies aux jeunes qui leur permettent de s'ajuster aux difficultés quotidiennes, d'identifier leurs sentiments, d'en parler et d'explorer différentes manières de composer avec ceux-ci.
DESCRIPTION	Le programme comporte 24 séances hebdomadaires de 45 minutes. Chaque séance commence par la lecture d'une histoire par l'animateur (enseignant ou personne-ressource spécialement formé), puis les enfants participent à des activités tel que : Le dessin, La discussion et Le jeu. Six compétences transversales sont développées : résoudre des problèmes, exercer son jugement critique, mettre en œuvre sa pensée créatrice, structurer son identité ainsi que coopérer et communiquer de façon appropriée.
IMPLANTATION	Le programme est implanté dans 157 écoles primaires depuis 2004.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	L'équipe du CRISE et ses partenaires régionaux offrent un soutien gratuit tout au long de l'implantation du programme.

ACTEUR	MISSION
Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie (CRISE)	Le CRISE contribue à la prévention du suicide et à la réduction de ses impacts négatifs en encourageant l'avancement et l'utilisation de connaissances interdisciplinaires sur le suicide et sa prévention ainsi que sur les pratiques de fin de vie.

CONTACT	Julie Denoncourt Coordonnatrice Adresse : CRISE/UQAM C.P. 8888, succursale Centre-Ville, Montréal (Québec) H3C 3P8 514 987-30000 Poste 7926 Denoncourt.julie@courrier.uqam.ca
----------------	---

LOVE



Conflits



Secondaire



Gratuit



En cours



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Engagement social
OBJECTIFS	Les jeunes s'engagent dans un processus de découverte de soi qui leur permet de devenir des leaders dans leur milieu scolaire et communautaire. Les participants apprennent à exprimer leur vécu à travers l'écriture et la photographie, à partager leur histoire avec leurs pairs, à développer leur intelligence émotionnelle et à devenir des agents du changement.
DESCRIPTION	Les jeunes peuvent s'engager dans trois types de programmes : programme d'art-médias ; programme de leadership ; programme sexologique ; camp annuel de leadership. Les participants s'engagent à assister aux séances pour une période de 8 à 24 semaines pendant l'année scolaire. Les programmes sont inter reliés pour que les jeunes restent pour une période de cinq ans tandis qu'ils développent leurs compétences en leadership et qu'ils apprennent à devenir des citoyens engagés.
IMPLANTATION	Chaque année, LOVE (Québec) recrute plus de 800 jeunes âgés de 12 à 21 ans auprès d'une trentaine de partenaires (écoles, centres jeunesse et centres communautaires).
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Les programmes LOVE sont déployé dans plusieurs provinces du Canada : Colombie Britannique ; Québec ; Nouvelle-Écosse ; Ontario.

ACTEUR	MISSION
LOVE Québec	LOVE aident les jeunes à développer leur confiance, leur intelligence émotionnelle avec une plus grande résilience afin de surmonter les défis.
CONTACT	Robyn Dalton, Directrice générale 400 Saint-Jacques Street, #300 Montréal, QC H2Y 1S1 514-938-0006 info-qc@loveorganization.ca

Mindful Schools



**Anxiété
Stress**



Primaire



Payant



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie
OBJECTIFS	Le programme a pour but, via la pratique de la méditation, d'améliorer les performances cognitives ainsi que la gestion des émotions et du stress des jeunes âgés entre 6 et 19 ans. Il permet aussi aux jeunes de développer des stratégies d'adaptation et il est reconnu pour avoir des effets au niveau de la résilience.
DESCRIPTION	Le programme comprend des formations en ligne ou en présentiel qui s'adressent aux enseignants, aux professionnels et aux parents afin de les outiller à l'utilisation des techniques de pleine conscience avec les jeunes. Trois volets sont encouragés à travers l'intervention : créer un environnement basé sur la pleine conscience, modeler et enseigner aux enfants des habiletés au niveau social, au niveau des émotions et au niveau de l'attention ainsi que transmettre les principes de la pleine conscience à l'ensemble de l'école.
IMPLANTATION	Mindful Schools est un programme implanté dans les milieux scolaires à travers le monde depuis 2007.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	La formation des animateurs se fait en ligne. Le programme est offert aux coûts de 95\$.
ACTEUR	MISSION
Mindful Schools	La mission de Mindful Schools est de donner aux enseignants les moyens de susciter le changement dans les milieux scolaires en cultivant la sensibilisation, la résilience et l'action compatissante.
CONTACT	1260, 45th Street, Suite B, Emerville, CA, 94608 510-858-5350 support@mindfulschools.org https://www.mindfulschools.org/

Mind UP



**Anxiété
Stress**



Primaire



Payant



Non-Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Le programme a pour but de promouvoir la santé mentale positive et le bien-être.
DESCRIPTION	Le programme s'adresse aux jeunes du primaire et du premier cycle du secondaire. Il est composé de trois volets : une dimension en classe, une dimension pour l'enseignant et une dimension à la maison. Les activités se déroulent en milieu scolaire pour les deux premiers volets et la composante enfant est animée par l'enseignant. Trois curriculums sont disponibles : pour les enfants de la maternelle à la deuxième année, pour les enfants de troisième à cinquième année et pour les jeunes de sixième année à secondaire 2.
IMPLANTATION	Mind UP est un programme implanté dans les milieux scolaires à travers le monde depuis 2003.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	La fondation Goldie Hawn envisage la possibilité de développer le programme Mind Up en français pour les adolescents dans les écoles secondaires du Québec. Pour l'instant, il est accessible uniquement en anglais. Différentes possibilités de formations sont offertes qui varient entre 1000 et 5 000 dollars.
ACTEUR	MISSION
Fondation Goldie Hawn	La mission de la fondation a pour but d'aider les enfants à développer les connaissances et les outils dont ils ont besoin pour gérer le stress, réguler les émotions et faire face aux défis avec optimisme, résilience et compassion.
CONTACT	Los Angeles, États-Unis https://hundred.org/en/innovations/mindup#985a89d8

Mon Fantastique Cerveau



Stress



Primaire



Gratuit



Non-Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress
OBJECTIFS	Le programme a pour but d'améliorer la connaissance du cerveau par le biais d'activités ludiques et interactives. Il vise à ce que les enfants améliorent leur compréhension du fonctionnement du cerveau, du rôle qu'il joue sur l'apprentissage ainsi que sur la mémoire.
DESCRIPTION	Le programme se décompose en deux volets : Mon Fantastique Cerveau Junior, conçu pour les enfants de deuxième et troisième année (7-8 ans) ainsi que Mon Fantastique Cerveau Senior, ciblant les enfants de quatrième à sixième année (9-12 ans).
IMPLANTATION	Mon Fantastique Cerveau est un programme manualisé composé d'un plan de cours pour l'enseignant, d'un cahier d'activités pour le jeune et du support visuel nécessaire.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Mon Fantastique Cerveau peut être téléchargé gratuitement sur le site internet du CESH. Les auteurs recommandent qu'il soit utilisé comme introduction à d'autres programmes éducatifs sur le stress pour les jeunes plus âgés, tel Déstresse et Progresse.

ACTEUR	MISSION
Centre d'études sur le stress humain (CESH)	Le CESH a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant de l'information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.

CONTACT	Institut universitaire en santé mentale de Montréal 7401, rue Hochelaga, Montréal H1N 3M5 (514) 251-4000 https://www.stresshumain.ca/programmes/
----------------	--

Mood Gym



**Anxiété
Dépression**



Secondaire



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Mood gym est comme un livre d'auto assistance interactif qui vous aide à acquérir et à mettre en pratique des compétences qui peuvent aider les jeunes à prévenir et à gérer les symptômes de la dépression et de l'anxiété.
DESCRIPTION	Le programme s'adresse aux jeunes de 12 à 17 ans qui fréquentent le secondaire. Le programme se déroule sur une période de cinq semaines, à raison d'un module par semaine. Chacun des modules est présenté en classe chaque semaine avec le soutien de l'enseignant. Chacun des modules prend entre 20 et 60 minutes à compléter.
IMPLANTATION	Ce programme est disponible gratuitement en anglais et en ligne.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Un guide pour l'enseignant ou le professionnel qui souhaite soutenir le jeune dans la réalisation du programme est aussi disponible en ligne.

ACTEUR	MISSION
MoodGym	<i>Mood GYM</i> est un programme d'origine australienne. Il se base sur l'approche cognitivo -comportemental et a pour but de prévenir la dépression et l'anxiété chez les jeunes.

CONTACT	https://moodgym.com.au/
----------------	---

Moozoom



**Anxiété
Dépression**



**Primaire
Secondaire**



Payant



Non-Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Moozoom offre des outils aux enseignants pour qu'ils apprennent aux jeunes du primaire à mieux gérer leurs émotions, à développer des habiletés sociales et à atteindre leur plein potentiel.
DESCRIPTION	Le programme est présenté sous forme de web séries durant lesquelles les jeunes sont confrontés à des enjeux réels issus de leur quotidien. Les ateliers comprennent des vidéos de modélisation ainsi que des exercices pratiques. Les activités sont de durées variables et peuvent être réalisées en classe, à l'heure du dîner ou lors de journées thématiques.
IMPLANTATION	La plateforme est disponible en ligne et est implantée sur le territoire de l'île de Montréal.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Les guides d'activités proposés sont souples et faciles à implanter. Le prix varie entre 79 et 300 dollars par année selon l'abonnement.

ACTEUR	MISSION
Plateforme Moozoom	La mission de Moozoom est le développement de l'apprentissage socio émotionnel dans les écoles.

CONTACT	Jean-Philippe Turgeon (514) 567-2478 support@moozoom.ca http://www.moozoom.ca/
----------------	---

Passeport: S'équiper pour la vie



Stress



Primaire



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoptions de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Le programme est conçu pour les jeunes du deuxième et troisième cycle du primaire. Il favorise le bien-être émotionnel des enfants, permet le développement de stratégies d'adaptation et d'habiletés sociales afin de les outiller à faire face aux situations nouvelles ou difficiles du quotidien.
DESCRIPTION	Le programme comprend 17 séances de 55 minutes, chaque séance débutant par la lecture d'une bande dessinée qui illustre chacun des thèmes du programme. Des activités diversifiées et des exemples de la vie quotidienne permettent ensuite aux enfants d'identifier, d'expérimenter et d'évaluer différentes stratégies d'adaptation afin de se les approprier.
IMPLANTATION	Le programme est implanté sur le territoire de l'île de Montréal.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Les ateliers sont animés en classe par l'enseignant formé gratuitement par l'équipe de formateurs.

ACTEUR	MISSION
Éthiques et pratiques de fin de vie (CRISE)	Le CRISE contribue à la prévention du suicide et à la réduction de ses impacts négatifs en encourageant l'avancement et l'utilisation de connaissances interdisciplinaires sur le suicide et sa prévention ainsi que sur les pratiques de fin de vie.

CONTACT	Lorraine Millette Coordonnatrice 514 987-4832 sequiperpurlavie@uqam.ca
----------------	---

PEERS



**Anxiété
Dépression**



Secondaire



Gratuit



Évalué



Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Comportements prosociaux
OBJECTIFS	Le programme d'apprentissage et d'amélioration des habiletés sociales vise à apprendre aux jeunes comment se faire des amis et les garder.
DESCRIPTION	Le programme s'adresse aux adolescents fréquentant l'école secondaire et ayant reçu un diagnostic de TED, TDAH, d'anxiété, de dépression, de troubles causés par l'alcoolisation fœtale et d'autres problèmes socioémotionnels. Il comprend 14 séances de formation (hebdomadaire) qui permettent aux jeunes de se familiariser avec des habiletés sociales importantes. Il comprend aussi une portion « devoirs à la maison ».
ACTEUR	MISSION
Autisme Ontario	Autisme Ontario s'est donné comme mission de bâtir une Ontario plus solidaire et inclusive pour les personnes autistes.
CONTACT	Autisme Ontario 1179, rue King Ouest, bureau 004, Toronto, ON M6K 3C5 Téléphone: 416-246-9592 Télécopieur: 416-246-9417 https://www.autismontario.com/fr/programmes-et-services/pour-les-moins-de-18-ans/services-de-soutien-aux-familles/developpement-0

Positive Action



Anxiété



Primaire
Secondaire



Payant



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Positive Action permet d'améliorer les compétences socio émotionnelles des jeunes en augmentant les comportements positifs, en diminuant les comportements négatifs et en améliorant le climat scolaire. Il permet de prévenir l'anxiété des jeunes.
DESCRIPTION	Le programme se décompose en deux volets, le premier pour les enfants de 5 à 11 ans et le second pour les 12-14 ans. Il se donne en classe régulière. Une trousse Climat scolaire, une trousse pour les professionnels (Counselors) et une trousse pour la communauté et les membres de la famille sont également disponibles. Positive Action se décompose en six unités : une par niveau scolaire. Les thèmes couverts sont : l'autocontrôle, comment interagir avec les autres par des comportements positifs, le climat scolaire (en classe et dans l'ensemble de l'école).
IMPLANTATION	Le programme se donne à même les activités régulières du quotidien scolaire et les activités sont brèves et flexibles. Il demande une implication fréquente de l'enseignant pour intégrer l'ensemble du curriculum dans sa classe tout au long de l'année. Des consultations pour l'implantation peuvent être demandées sans frais.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Une formation de mise en œuvre du programme est offerte au coût de 550\$ et d'autres frais supplémentaires sont à prévoir.

ACTEUR	MISSION
Positive Action	Positive Action a pour but de promouvoir les attitudes et les actions positives afin de réduire les problèmes de comportement et les conduites à risque à l'école.

CONTACT	Carole Gerber Allred 264 4th Avenue South Twin Falls, Idaho, États-Unis, 83301 208 733-1328 info@positiveaction.net www.positiveaction.net
----------------	--



**Anxiété
Dépression
Stress**



Secondaire



Gratuit



Évalué



Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide ✓ Engagement social
OBJECTIFS	Jack.org fournit une formation adéquate avec un accès à une plateforme aux jeunes afin de changer la culture entourant la santé mentale. C'est une démarche de collaboration avec les jeunes pour déterminer leurs propres enjeux et concevoir des stratégies pour les combattre.
DESCRIPTION	Jack.org présente trois programmes : les Présentations Jack, les Sections Jack et les Sommets Jack. Un guide a été élaboré afin que les jeunes puissent raconter leur histoire de manière sécuritaire afin de partager leurs apprentissages avec les autres. Le programme de Présentations Jack a comme but d'enseigner aux jeunes partout à travers le Canada « que nous avons tous/tes une santé mentale et que nous devons tous/tes en prendre soin ». Des conférenciers formés et certifiés vont outiller, éduquer, inspirer et équiper d'autres jeunes à prendre soin de leur propre santé mentale et celle de leurs pairs.
IMPLANTATION	Les présentations de Jack se donnent partout au Canada où les jeunes se rassemblent, notamment dans les écoles secondaires, les collèges, les universités et les centres communautaires

ACTEUR	MISSION
Jack.org	Jack.org forme et donne aux jeunes leaders les moyens de révolutionner la santé mentale.

CONTACT	Envoyez un courriel à presentations@jack.org pour obtenir plus d'informations.
----------------	--



Projet CARE



Stress



**Primaire
Secondaire**



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide
OBJECTIFS	L'objectif du projet est d'évaluer, auprès d'enseignants québécois, la faisabilité et l'efficacité d'une intervention basée sur les compétences socioémotionnelles conçue spécifiquement pour les enseignants appelée C.A.R.E.
DESCRIPTION	Projet CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education) est un projet de recherche qui vise à mieux comprendre les effets de la présence attentive sur les enseignants (sur leur santé psychologique, par exemple), mais aussi sur les élèves et les étudiants (leur motivation, leur persévérance et leur engagement scolaire, la manière dont ils concilient leurs divers rôles de vie, leur niveau de stress, d'anxiété et de procrastination, leur adaptation aux transitions scolaires, etc.).
IMPLANTATION	Le projet C.A.R.E souhaite rejoindre les enseignants québécois.

ACTEUR	MISSION
Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive de l'UQAM (Le GRIPA)	Le groupe met en place des projets de recherche novateurs permettant de développer de nouvelles connaissances théoriques, empiriques et pratiques en regard de la présence attentive (mindfulness en anglais).

CONTACT	Responsable : Geneviève Taylor (UQAM) Équipe : Simon Grégoire (UQAM), Lise Lachance (UQAM), Frédérick Dionne (UQTR), Annie Devault (UQO), Karine Rondeau (UQAM), Catherine Malboeuf-Hurtubise (UQAM), Rebecca Shankland, (Grenoble-Alpes). caremontreal@gmail.com
----------------	--

Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR)



**Anxiété
Dépression
Stress**



Secondaire



Payant



Évalué



Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie
OBJECTIFS	Il permet aux jeunes de développer des stratégies d'adaptation et de renforcer la résilience.
DESCRIPTION	Le programme s'adresse aux enfants et aux adolescents âgés entre 6 et 19 ans. Il offre des formations en ligne ou en personne qui s'adressent aux enseignants, aux professionnels et aux parents afin de les outiller pour utiliser les techniques de pleine conscience avec les jeunes. Trois volets sont encouragés à travers l'intervention : 1. Créer un environnement basé sur la pleine conscience 2. Modeler et enseigner aux enfants des habiletés au niveau social, au niveau des émotions et au niveau de l'attention 3. Transmettre les principes de la pleine conscience à l'ensemble de l'école
IMPLANTATION	<i>Mindful Schools</i> est accessible en présentiel ou en ligne. C'est un programme qui a été aussi implanté dans les milieux scolaires à travers le monde depuis 2007.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Les ateliers sont accessibles en anglais en déboursant des frais d'inscription pouvant aller jusqu'à 600\$.

ACTEUR	MISSION
MindfulSchools - Université du Massachusetts Medical Center	Mindful Schools a pour but d'améliorer les performances cognitives ainsi que la gestion des émotions et du stress à travers la pratique de la méditation.
CONTACT	1260, 45th Street, Suite B, Emerville, CA, 94608 Téléphone : 510-858-5350 Télécopieur : 510-858-0856 support@mindfulschools.org https://www.mindfulschools.org/

Retrouver son entrain



Stress



Secondaire



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress
OBJECTIFS	Le programme permet d'acquérir des compétences pour aider les jeunes à mieux se mieux.
DESCRIPTION	Retrouver son entrain est un programme d'auto assistance guidé, qui est offert aux 15 ans et plus pour les aider à apprendre à gérer leurs symptômes légers à modérés de dépression, d'anxiété, de stress ou d'inquiétude. Grâce à un accompagnement téléphonique et à des livrets pour l'acquisition de compétences clés, les participants peuvent apprendre à gérer leurs symptômes et ainsi, améliorer leur bien-être mental.
IMPLANTATION	Ce programme est offert par téléphone avec un accompagnateur et au moyen de vidéos en ligne.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Retrouver son entrain est aussi accessible en anglais. Comprends six séances téléphoniques, sur une période de trois à six mois. 20 modules différents disponibles.

ACTEUR	MISSION
Association canadienne pour la santé mentale, Filiale de Montréal	ACSM a pour but d'améliorer le bien-être personnel et collectif de la communauté montréalaise par la promotion et la prévention en santé mentale.

CONTACT	Inscription en ligne https://bounceback.cmha.ca/fr/sinscrire/ Programme Retrouver son entrain 1-855-873-0013 retrouversonentrain@acsm.ca
----------------	--



**Anxiété
Stress**



**Primaire
Secondaire**



Gratuit



Évalué



Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress
OBJECTIFS	SHERPA développe des programmes d'expression créatrice en prévention et promotion de la santé mentale chez les jeunes immigrants et réfugiés. Ces programmes sont conçus pour être animés en milieu scolaire, principalement dans les classes d'accueil.
DESCRIPTION	Trois programmes ont été développés pour répondre aux besoins sociaux et développementaux des enfants, selon leur âge pour promouvoir le bien-être et la résilience à la suite d'expériences difficiles. • Jeu dans le sable : Création dans des bacs à sable avec des enfants âgés entre 3 et 8 ans. • Art et contes : Histoires et dessins avec des enfants âgés entre 8 et 12ans. • Théâtre pluralité : Jeu et improvisation théâtraux avec des jeunes âgés entre 12 et 18 ans.
IMPLANTATION	Depuis plus de 20 ans, les programmes d'expression créatrice en milieu scolaire contribuent au bien-être et à la résilience des jeunes immigrants et réfugiés. Les activités se déroulent gratuitement dans les territoires du CSSDM, CSSMB et CSSPI.

ACTEUR	MISSION
SHERPA	L'Institut universitaire SHERPA développe des connaissances sur les meilleures pratiques en matière d'intervention de première ligne en contexte de pluriethnicité.

CONTACT	Claire Lyke Coordonnatrice 514-273-3800, poste 6592 claire.lyke.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca
----------------	--

Stop Now and Plan (SNAP)



Conflits



Primaire



Gratuit



Évalué



Ciblée

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Le programme propose un cadre pour enseigner à des enfants aux comportements problématiques qui ont eu des démêlés avec le système de justice pénale, qui risquent d'en avoir ou qui manifestent des signes précoces de comportements antisociaux et agressifs ainsi qu'à leurs parents la maîtrise des émotions et de soi ainsi que la résolution de problèmes. L'objectif consiste à aider les enfants à s'arrêter et à réfléchir avant d'agir pour rester à l'école et éviter les ennuis.
DESCRIPTION	Le programme comprend deux composantes : La première, le SNAP Boy's Group ou le SNAP Girl's inclue des ateliers d'une durée de douze semaines adaptées au sexe de l'enfant qui montrent aux jeunes comment maîtriser leurs impulsions et leur permettent d'acquérir des compétences en matière de résolutions de problèmes. La deuxième est la séance de groupe offerte pour les parents qui enseignent des stratégies efficaces d'éducation.
IMPLANTATION	Le programme est offert par deux centres communautaires et une école de Westmount affiliés agréés de SNAP sur l'île de Montréal.

ACTEUR	MISSION
Child Development Institute	La mission du CDI est d'offrir des programmes de santé mentale fondés sur des données probantes.

CONTACT	Child Development Institute 46, St. Clair Gardens, Toronto (Ontario), Canada M6E 3V4 1-416-603-1827 1-416-654-8996 https://childdevelop.ca/snap/fr
---------	---

Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école



**Anxiété
Dépression
Stress**



**Primaire
Secondaire**



Gratuit



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Demande d'aide ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Adoption de comportements prosociaux ✓ Gestion des influences sociales ✓ Engagement social
OBJECTIFS	La Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école présente des ressources et traite de sujets précis pour lesquels le gouvernement pose des actions ou invite des partenaires à agir.
DESCRIPTION	La Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école se décline en deux volets, soit l'entraide éducative et le bien-être à l'école : • Volet entraide éducative : rehaussement du soutien pédagogique offert aux élèves qui rencontrent des difficultés de manière ponctuelle ou persistante • Volet bien-être : soutien au réseau scolaire dans le déploiement d'initiatives pour favoriser le bien-être à l'école
IMPLANTATION	Le programme est offert par deux centres communautaires et une école de Westmount affiliés agréés de SNAP sur l'île de Montréal.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Différentes occasions de dialoguer en ligne, de s'outiller et de consolider les actions en matière d'entraide éducative et de bien-être à l'école sont prévues au cours de l'année.

ACTEUR	MISSION
Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école	Le ministère de l'Éducation a mis en place la Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école qui vise à soutenir le réseau de l'éducation, c'est-à-dire le personnel, les élèves et leurs parents dans la réussite éducative.

CONTACT	https://www.quebec.ca/gouv/politiques-orientations/strategie-entraide-et-bien-etre-a-lecole/presentation-de-la-strategie
----------------	---

Sweethearts & Heroes



Conflits



Primaire
Secondaire



Payant



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Sweethearts & Heroes est un programme qui a pour but d'informer les jeunes âgés de 6 à 16 ans sur les concepts d'intimidation et d'acceptation de l'autre. Il vise ainsi à développer l'empathie et la compassion chez les enfants.
DESCRIPTION	Le programme comprend trois composantes : Les deux premières sont animées auprès des élèves du primaire et permettent d'obtenir des informations sur le concept de l'intimidation ainsi que sur les manières de le reconnaître et d'y mettre fin, La troisième composante enseignée aux élèves du secondaire, aborde les gestes qui peuvent être posés afin faire une différence face à l'intimidation.
IMPLANTATION	Les présentations se font en présentiel ou de manière virtuelle dans le milieu scolaire.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Le programme est offert en anglais seulement entre 1000\$ et 5000\$.

ACTEUR	MISSION
Sweethearts & Heroes	La mission de l'organisme est d'éduquer la société sur l'impact de l'intimidation.

CONTACT	38 N Main st, Suite 233 Saint Albans, VT 05478 (802) 309-9539 info@sweetheartandheroes.com
---------	---

Théâtre PARMINOU



Stress



**Primaire
Secondaire**



Gratuit



Non-Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Connaissance de soi ✓ Gestion des émotions et du stress
OBJECTIFS	Un théâtre d'intervention engagé dans les problématiques sociales. À travers son travail et ses pièces de théâtre, le Théâtre Parminou questionne, provoque, et interpelle le public par le rire et l'émotion.
DESCRIPTION	Les ateliers de théâtre et les spectacles sont accessibles pour les jeunes du préscolaire, du primaire et du secondaire. Ils se déclinent en plusieurs formes : • Initiation au théâtre • Médiation culturelle • Atelier de théâtre • Écriture sur mesure
IMPLANTATION	À travers le Québec

ACTEUR	MISSION
Théâtre PARMINOU	Le théâtre PARMINOU contribue à l'émergence de possibles changements pour le meilleur des individus et de la collectivité.

CONTACT	Emmanuelle Nadeau Responsable du secteur primaire Boul. des Bois-Francis Nord, Case postale 158 Victoriaville (Québec) G6P 6S8 Canada 819 758.0577 poste 233 514 383.7077
----------------	--

This Way Up



**Anxiété
Dépression**



**Primaire
Secondaire**



Payant



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Émotions et stress ✓ Comportements prosociaux
OBJECTIFS	This Way Up a pour but d'éduquer et de prévenir l'anxiété ainsi que la dépression chez les jeunes de 8 à 16 ans. Il vise également l'éducation concernant les drogues et l'alcool ainsi que concernant l'image du corps.
DESCRIPTION	La version scolaire de This Way Up prévoit que les jeunes du secondaire soient soutenus par leur enseignant durant la réalisation du programme. Il est composé de 6 sessions. Le programme vient avec des ressources qui s'adressent aux enseignants et aux étudiants.
IMPLANTATION	Le programme se donne entièrement en ligne.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Le programme est payant en anglais pour \$59. Il vise également l'éducation concernant les drogues et l'alcool ainsi que concernant l'image du corps.

ACTEUR	MISSION
Clinical Research Unit for Anxiety and Depression (CRUfAD)	Le CRUfAD a pour mission de réduire l'impact des troubles anxieux et dépressifs sur les individus.

CONTACT	Level 4, The O'Brien Centre St Vincent's Hospital 394-404 Victoria Street Darlinghurst NSW 2010 (02) 8382 1437 contact@thiswayupclinic.org https://thiswayup.org.au/
----------------	---

Transformative Life Skills



Stress



Secondaire



Payant



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Gestion des émotions et du stress ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie ✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	Il vise à prévenir le stress, à promouvoir la santé socio émotionnelle et la santé physique des jeunes dans le cadre d'un programme de prévention universel offert en milieu scolaire par la pratique du yoga.
DESCRIPTION	Le programme s'adresse aux adolescents des deux cycles du secondaire présenté en quatre unités : 1. La gestion du stress, 2. La conscience du corps et des émotions, 3. L'autorégulation 4. Construire des relations saines Chaque unité est composée de 12 leçons, pour un total de 48 leçons. Des activités régulières en classe et extrascolaires sont aussi offertes. En classe, d'autres activités peuvent être ajoutées, selon le temps et les dispositions. Les modules complémentaires sont : Un programme de formation par les pairs où les jeunes ayant suivi le programme TLS peuvent enseigner les habiletés apprises dans leur communauté (écoles primaires, familles).
IMPLANTATION	Le programme se donne en classe régulière, en milieu scolaire. Les activités peuvent être animées par un enseignant formé.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Le manuel est offert en ligne pour 40\$.

ACTEUR	MISSION
Institut Niroga	L'Institut Niroga fait la promotion de l'équité en renforçant la résilience et l'empathie dans les écoles et les communautés.

CONTACT	INSTITUT NIROGA 111 Fairmount Avenue, Oakland, CA 94611 Téléphone : (510) 451-3004 info@niroga.org
----------------	---

Vers le Pacifique: la résolution de conflits au primaire



Conflits



Primaire



Payant



Évalué



Universelle

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	✓ Adoption de comportements prosociaux
OBJECTIFS	L'objectif du programme est d'améliorer le climat général de l'école et encourager la socialisation. Il a pour but de prévenir la violence par la promotion des conduites pacifiques chez les élèves du primaire, de développer des habiletés permettant l'établissement de relations interpersonnelles pacifiques et de former les jeunes à la résolution de conflits.
DESCRIPTION	Le programme comprend plusieurs ateliers d'une durée de 50 minutes se donnant aux 2-3 semaines. Les thèmes abordés sont le conflit, les sentiments, la colère, la communication, l'écoute, l'empathie, l'estime de soi, la recherche de solutions et la résolution de conflits.
IMPLANTATION	Programme implanté à Montréal depuis 1998 dans plusieurs écoles.
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	Des frais de fonctionnement sont à prévoir. La formation initiale du personnel enseignant est nécessaire. Il existe un volet complémentaire au programme intitulé vers le pacifique : La médiation par les pairs au primaire. Il a pour but de former et d'accompagner des élèves de 4e, 5e et 6e année dans un rôle de médiateur afin qu'ils soutiennent les plus jeunes dans la résolution de conflits.

ACTEUR	MISSION
Institut Pacifique	L'organisme met en œuvre des savoir-faire en matière de résolution de conflits et d'enseignement de compétences parentales.

CONTACT	Julie Lefebvre, Coordonnatrice par intérim jlefebvre@institutpacifique.com Institut Pacifique 2901 boulevard Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 Tél. : 514 598-1522 - Poste 258 Télécopieur : 514 598-1963 Courriel : info@institutpacifique.com
----------------	--

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec

