

Dépendance et santé mentale

Guide sur les Réflexions pour le retour chez soi (Going Home Reflections Toolkit)

Août 2023

Table des matières (Table of contents)

Table des matières.....	2
Coordonnées.....	3
Introduction	4
Finalité.....	4
Contexte.....	4
Objectifs ou résultats.....	5
Nos valeurs	6
Évaluation	6
Contributeurs.....	6
Ressources	6

Dépendance et santé mentale

Le service Dépendance et santé mentale en partenariat avec Jack James High School a préparé ce document.

Coordonnées (Contact)

Pour obtenir plus de renseignements, envoyez un courriel à :

Rania Page
Facilitatrice de la promotion de la santé/Chef d'équipe
Dépendance et santé mentale, Alberta Health Services
rania.page@ahs.ca

Michelle Sauve
Facilitatrice de la promotion de la santé
Dépendance et santé mentale, Alberta Health Services
michelle.sauve@ahs.ca

Michael Pinvidic
Enseignant RISE Program, Jack James High School
Calgary Board of Education
mfpinvidic@cbe.ab.ca

Introduction (Introduction)

Bienvenue dans le guide sur les Réflexions pour le retour chez soi. Dans ce guide, vous trouverez des informations sur les bases du projet, des explications détaillées sur la mise en application du projet dans votre école, et toutes les ressources pour vous aider à le faire.

Finalité (Purpose)

Au printemps 2022, l'idée d'une ressource pour venir en aide aux communautés scolaires a été lancée lors d'une réunion mensuelle de sensibilisation à la santé mentale. La remarque a été faite que les éducateurs avaient besoin de plus de ressources et de soutien pour les aider à gérer les sources de stress au quotidien. Certains éducateurs ont des difficultés à trouver l'équilibre entre travail et vie personnelle, et c'est préoccupant. En conséquence, ce projet vise à fournir au personnel scolaire les outils pour répondre à cette problématique.

« Ce programme met l'accent sur l'importance de la santé mentale des éducateurs. Prendre soin de soi est essentiel pour se protéger, et ce programme met en lumière les principes de base pour bien prendre soin de soi. »

– Michael

Contexte (Background)

Un petit groupe de travail, composé d'un enseignant/conseiller de Jack James School et de deux facilitatrices de la promotion de la santé du service Dépendance et santé mentale de Alberta Health Services (AHS), a été créé pour réfléchir à cette question. Ce groupe était aussi soutenu par l'équipe AHS des communications, ainsi que par un analyste de données AHS. Après une évaluation informelle des besoins lors de conversations avec le personnel éducatif, le groupe a conclu que les écoles aimeraient avoir une telle ressource à leur disposition et confirmé que rien de tel n'existait pour le moment.

Ce projet est basé sur la liste de vérification AHS Retour chez soi conçue par les équipes AHS. À l'aide de la liste de vérification Retour chez soi, le groupe a mis au

Dépendance et santé mentale

point les Réflexions pour le retour chez soi spécifiquement pour les communautés scolaires. Nous avons conçu sept affiches; les six premières présentent une réflexion et un lien vers une courte activité permettant de la mettre en application. La septième affiche inclut l'intégralité des six réflexions, ainsi qu'un lien vers une vidéo plus longue sur le thème de la gratitude.

Le projet pilote original a été lancé à l'automne 2022 à Jack James High School à Calgary. Lors d'une réunion d'équipe, un aperçu du projet a été partagé et mis à exécution au cours des sept semaines suivantes dans cette école.

Suite à ce projet pilote, nous avons recueilli les rétroactions de l'équipe éducative, et le groupe de travail s'est réuni pour discuter des futures améliorations. À cet instant, nous avons décidé qu'un autre projet pilote dans une autre communauté pourrait être utile pour améliorer les détails du projet.

Un deuxième projet pilote a été lancé en février/mars 2023 à Westpark Elementary School à Red Deer.

Objectifs et buts ou résultats (Goals and objectives or outcomes)

Objectifs :

- Offrir des outils aux éducateurs pour qu'ils trouvent l'équilibre entre travail et vie personnelle.
- Affirmer la valeur des éducateurs et le rôle important qu'ils jouent dans la vie des enfants et des jeunes, et par ricochet dans la communauté.

Buts :

- S'engager auprès de l'ensemble du personnel éducatif pour partager le guide Réflexions pour le retour chez soi afin d'offrir des outils qui permettront d'améliorer le bien-être et de faire la promotion d'une santé mentale positive.
- Réduire la stigmatisation liée au fait de demander un soutien psychologique.
- Encourager les équipes éducatives à demander de l'aide quand elles en ont besoin.

Nos valeurs (Our values)

Grâce à ce projet, nous nous engageons de façon intentionnelle à respecter ces valeurs importantes :

- **Compassion** : faire preuve de bienveillance envers nous-mêmes et envers les autres
- **Accountability (Responsabilité)** : être honnête et transparent et avoir des principes
- **Respect** : traiter les autres et nous-mêmes avec respect et dignité
- **Excellence** : chercher à être les meilleurs et à donner le meilleur de nous-mêmes
- **Sécurité** : créer des environnements où les gens se sentent suffisamment en sécurité pour demander de l'aide

Évaluation (Evaluation)

Pour réunir les commentaires de votre équipe suite à l'utilisation des Réflexions pour le retour chez soi, vous trouverez une évaluation dans le [guide détaillé ci-dessous](#).

Contributeurs (Contributors)

Les personnes suivantes ont contribué à ce document :

- **Rania Page**, Facilitatrice de la promotion de la santé/Chef d'équipe, AHS
- **Michael Pinvidic**, Enseignant/conseiller scolaire, Jack James High School, CBE
- **Michelle Sauve**, Facilitatrice de la promotion de la santé, AHS

Ressources (Resources)

1. Guide détaillé, incluant une évaluation
2. Affiches Réflexions pour le retour chez soi
3. Liste pour lâcher prise de l'équipe de l'école Jack James
4. Modèle Lâcher prise après sa journée de travail

Guide détaillé (Step by Step Guide)

Nous conseillons à l'administrateur de choisir un membre enthousiaste de l'équipe pour présenter le projet à votre équipe éducative et pour encourager la participation de chacun. N'importe qui dans l'équipe éducative peut porter le projet. Nous recommandons de choisir un membre de l'équipe qui se passionne pour la santé et le bien-être de l'équipe.

Une semaine avant le début du projet, réservez une dizaine de minutes au début de la réunion d'équipe. À ce moment-là, présentez le projet Réflexions pour le retour chez soi.

Suggestion de présentation du projet à l'équipe éducative :

Bonjour à toute l'équipe éducative :

Merci à chacun et chacune d'entre vous d'avoir pris le temps de participer à cette réunion aujourd'hui. Un petit groupe de travail à Alberta Health Services et dans une école de Calgary a cherché des moyens pour accompagner les éducateurs dans la transition entre le travail et le retour chez eux. Cela s'adresse à tous les membres de l'équipe éducative.

Au cours des prochaines semaines, je vous enverrai des courriels pour vous rappeler de l'occasion que constituent les Réflexions pour le retour chez soi pour votre santé mentale. Chaque lundi matin, vous trouverez une nouvelle affiche des Réflexions pour le retour chez soi dans l'école et dans votre salle de classe. Vous retrouverez sur chaque affiche une image apaisante, le numéro de la réflexion, une action simple à réaliser et un code QR pour essayer un moment de pleine conscience. Vous trouverez aussi le numéro de téléphone d'une ligne d'assistance qui vous orientera vers une assistance plus complète via AHS. Ce programme s'étale sur sept semaines, et il y aura une affiche différente chaque semaine avec une action de transition différente à chaque fois.

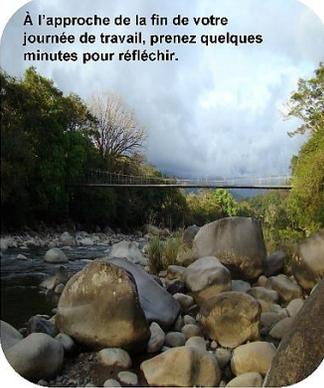
À la fin des sept semaines, je vous inviterai à répondre à un sondage anonyme visant à évaluer l'efficacité du programme. Il s'agit d'un programme entièrement sur la base du volontariat; vous n'êtes aucunement dans l'obligation d'y participer. Ce programme a été conçu pour vous, pour vous aider avec votre santé mentale.

Dépendance et santé mentale

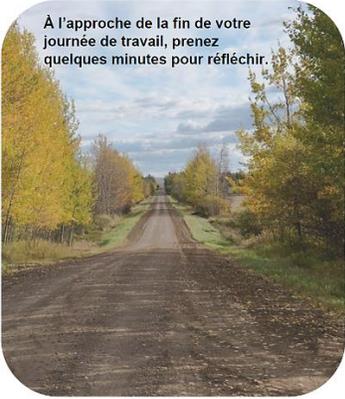
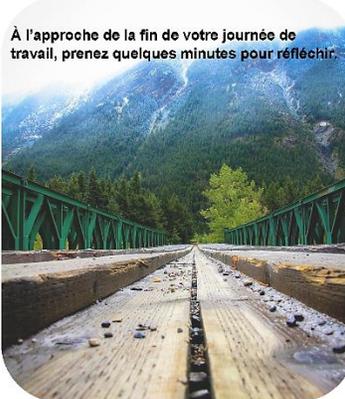
J'apprécie le temps et les efforts que vous consacrerez à ce projet très important. N'oubliez pas que chacun et chacune d'entre vous compte, et que le travail que vous réalisez chaque jour est extrêmement important. Nous devons nous regrouper et agir en équipe pour nous soutenir les uns les autres. C'est grâce à ce travail que nous créons une cohésion d'équipe, mais aussi un environnement de travail chaleureux et bienveillant, pas seulement pour nous, mais aussi pour nos élèves et leurs familles. Nous vous remercions de votre soutien et de votre participation. Je suis à votre disposition pour répondre à vos questions.

Affiches Réflexions pour le retour chez soi (1-7) (Going Home Reflections Posters (1-7))

Les affiches suivantes peuvent être consultées et téléchargées depuis [Réflexions pour le retour chez soi](#).

 <p>À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.</p> <p>Réflexion 1 pour le retour chez soi</p> <p>Réfléchissez à une chose qui s'est bien passée aujourd'hui</p> <p>Essayez la pleine conscience pendant une minute :</p>  <p>https://www.alberta.ca/2020</p> <p>Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642</p>  <p><small> Août 2023</small></p>	 <p>À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.</p> <p>Réflexion 2 pour le retour chez soi</p> <p>Réfléchissez à une chose qui a été difficile, et lâchez prise</p> <p>Essayez la pleine conscience pendant une minute :</p>  <p>https://www.alberta.ca/2020</p> <p>Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642</p>  <p><small> Août 2023</small></p>
 <p>À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.</p> <p>Réflexion 3 pour le retour chez soi</p> <p>Soyez fier(-ère) des soins et de l'attention dont vous avez fait preuve aujourd'hui</p> <p>Essayez la pleine conscience pendant une minute :</p>  <p>https://www.alberta.ca/2020</p> <p>Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642</p>  <p><small> Août 2023</small></p>	 <p>À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.</p> <p>Réflexion 4 pour le retour chez soi</p> <p>Nouez un lien qui compte pour vous</p> <p>Essayez la pleine conscience pendant une minute :</p>  <p>https://www.alberta.ca/2020</p> <p>Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642</p>  <p><small> Août 2023</small></p>

Dépendance et santé mentale

 <p>À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.</p> <p>Réflexion 5 pour le retour chez soi</p> <p>Concentrez-vous sur le moment où vous rentrez chez vous pour vous reposer et reprendre des forces.</p> <p>Essayez la pleine conscience pendant une minute :</p>  <p>https://www.alberta.ca/</p> <p>Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642</p>  <p>August 2023</p>	 <p>À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.</p> <p>Réflexion 6 pour le retour chez soi</p> <p>Remarquez trois bonnes choses dans l'instant présent au moment où vous rentrez chez vous.</p> <p>Essayez la pleine conscience pendant une minute :</p>  <p>https://www.alberta.ca/</p> <p>Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642</p>  <p>August 2023</p>
 <p>À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.</p> <p>Réflexion 7 pour le retour chez soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchissez à une chose qui s'est bien passée aujourd'hui. • Réfléchissez à une chose qui a été difficile, et lâchez prise. • Soyez fier(-ère) des soins et de l'attention dont vous avez fait preuve aujourd'hui. • Nouez un lien qui compte pour vous. • Concentrez-vous sur le moment où vous rentrez chez vous pour vous reposer et reprendre des forces. • Réfléchissez à 3 bonnes choses dans l'instant présent au moment où vous rentrez chez vous. <p>Essayez la pleine conscience pendant une minute :</p>  <p>https://www.alberta.ca/</p> <p>Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642</p>  <p>August 2023</p>	Empty space for Reflection 8

Liste pour lâcher prise, de l'école Jack James (Jack James Letting Go List)

Utilisez cette liste pour engager un dialogue à propos de ce que votre équipe met déjà en œuvre pour faire la transition entre le travail et la maison.

Facultatif : personnalisez le modèle Lâcher prise après sa journée de travail pour votre équipe en utilisant le logo de votre école, ses couleurs, etc. Personnalisez-le pour vous l'approprier. Consultez le modèle intitulé [Lâcher prise après sa journée de travail](#).

Le vendredi avant la première semaine : imprimez et accrochez les affiches dans plusieurs endroits dans l'école pour que l'équipe éducative puisse les voir (demandez aux élèves de vous aider à le faire, et profitez-en pour leur parler de l'importance de la santé mentale). Comptez le nombre d'affiches que vous accrochez et notez les endroits

Dépendance et santé mentale

où vous les mettez; cela vous simplifiera la tâche quand vous les changerez chaque semaine. Nous vous suggérons les endroits stratégiques suivants :

- salle des enseignants
- toilettes des enseignants
- toutes les salles de classe
- bureau
- toutes les portes de sortie

Chaque semaine, il est important d'envoyer un courriel qui contient les mêmes informations que celles qui se trouvent sur les affiches. En fonction de votre fournisseur de messagerie, vous pouvez choisir de préparer les sept courriels à l'avance, en les conservant dans votre dossier BROUILLON, pour qu'ils soient prêts à être envoyés chaque lundi matin.

Semaines 1 à 6 **(Weeks one through six)**

Lundi : envoyez un courriel invitant les membres de l'équipe à utiliser la Réflexion pour le retour chez soi en leur rappelant qu'ils trouveront un code QR sur toutes les affiches, ainsi qu'un lien dans le contenu du courriel. Voici une suggestion de script pour les courriels.

Première semaine :

Merci de participer aux Réflexions pour le retour chez soi pour votre propre bien-être. Nous espérons que vous trouverez du temps chaque semaine pour vous, pour célébrer vos réussites et pour prendre le temps chaque jour de repartir sur de bonnes bases et de vous recentrer. Nous vous invitons à prendre quelques moments pour profiter de la Réflexion pour le retour chez soi de cette semaine, que vous trouverez ci-dessous :

[insérez la réflexion de la semaine]

Semaines 2 à 6 :

Nous espérons que vous avez apprécié la réflexion de la semaine dernière. Vous trouverez ci-dessous des informations sur la réflexion de cette semaine. N'oubliez pas de célébrer vos points forts et tout ce que vous donnez chaque jour.

[insérez la réflexion de la semaine]

Vendredi : décrochez les affiches de la semaine passée et accrochez les affiches de la semaine à venir aux mêmes endroits.

Dépendance et santé mentale

Après six semaines, remplacez les affiches de la sixième semaine par la dernière affiche. Comme pour les semaines précédentes, nous vous suggérons d'envoyer le courriel ci-dessous le lundi matin de la septième semaine :

Merci de participer au projet Réflexions pour le retour chez soi. Nous sommes reconnaissants de votre envie de participer et d'essayer différents moments de réflexion/pleine conscience. Nous espérons que vous avez trouvé que cette expérience était positive pour vous, et qu'elle vous aura permis de consacrer du temps à votre bien-être. Veuillez prendre un instant pour remplir l'évaluation, en utilisant le lien ou le code QR ci-dessous. Merci!

Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique au 1 877 303 2642 pour un service 24 h/24, 7 j/7 ou consultez le site [Help in Tough Times](#).

Lien vers le sondage : <https://redcap.link/GoingHomeReflections>

Code QR :



Conseils pour réussir

- Nous conseillons à l'administrateur de choisir un membre de l'équipe enthousiaste pour présenter le projet à votre équipe éducative et pour encourager la participation de chacun. N'importe qui dans l'équipe éducative peut porter le projet. Nous recommandons de choisir un membre de l'équipe qui se passionne pour la santé et le bien-être de l'équipe.
- Faites en sorte que les affiches soient visibles dans des lieux stratégiques (salle des enseignants, toilettes, sorties et toutes les salles de classe).
- Envoyez un courriel aux éducateurs chaque semaine pour leur parler du projet.
- Partagez la liste Lâcher prise après sa journée de travail propre à votre école ou la liste Lâcher prise après sa journée de travail proposée par Jack James High School.
- Essayez de changer toutes les affiches le vendredi après-midi ou le lundi matin de chaque semaine (les élèves sont souvent partants pour vous aider)!
- Encouragez des conversations régulières dans l'équipe à propos des réflexions.
- Incluez toute l'équipe éducative, pas seulement les enseignants.
- Impliquez les élèves; certaines personnes utilisent cela dans les classes CALM ou dans les cours sur la santé.
- Encouragez les élèves à suivre eux aussi les réflexions.

Dépendance et santé mentale

Liste Lâcher prise après sa journée de travail (Letting Go of the Workday List)

Vous pouvez consulter et télécharger le modèle suivant depuis [Réflexions pour le retour chez soi](#).

Exemple :

French (Canada)

Modèle Lâcher prise après sa journée de travail (Letting Go of the Workday Template)

Idées de collègues
(Thoughts from colleagues)

Demandez à votre équipe : à la fin de votre journée de travail, comment faites-vous pour laisser votre travail au travail?

Ensuite, remplissez le tableau suivant avec les idées trouvées. C'est un excellent moyen d'échanger des idées entre collègues et de proposer de nouvelles stratégies.

Il faut du temps pour prendre de nouvelles habitudes, alors même si ça vous paraît bizarre au début, n'abandonnez pas.

Ajouter la date