

jack.org



chatterhigh

Le module Jack de la Santé Mentale

Livret de questions

Aidez les élèves à prendre soin de leur propre santé mentale et se soutenir les uns les autres.



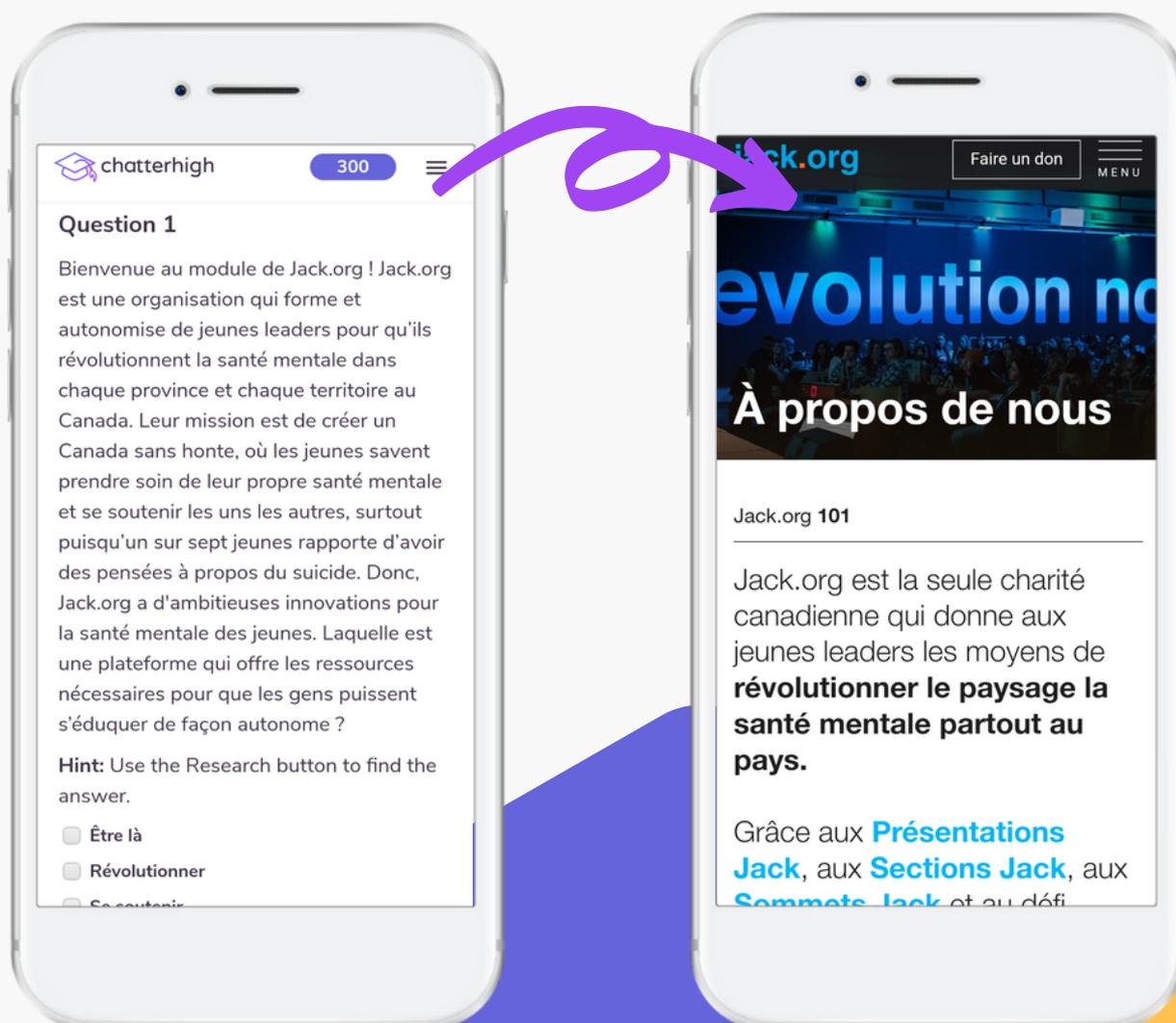
Table des matières

| | |
|---|----|
| Comment cela fonctionne-t-il ?..... | 2 |
| Soutien pour les enseignants et les conseils scolaires..... | 3 |
| Liste de questions..... | 4 |
| Le certificat Être là..... | 9 |
| Prochaines étapes | 11 |



Comment cela fonctionne-t-il ?

Bienvenue au module Jack de la Santé Mentale. Dans ce module, nous posons une série de questions aux élèves à propos de la seule organisation caritative canadienne qui forme de jeunes leaders afin qu'ils militent pour une meilleure santé mentale. Ils chercheront les réponses sur les pages web de Jack.org. En répondant aux questions, ils gagneront des points qu'ils utiliseront pour entrer dans les tirages au sort ou pour faire une donation aux Banques alimentaires Canada. Au cours du module, ils acquerront des connaissances et amélioreront leur sensibilisation aux ressources comme les Présentations Jack, les Sommets Jack et les Sections Jack !



Nous sommes là pour vous !

Des questions ?

Vous voulez une démonstration ?

Réservez un rendez-vous ou envoyez-nous un courriel.



Curtis Rurka | Service en français

curtis@chatterhigh.com

Réserver une réunion (15, 30, ou 60 minutes)



Liste de questions

Bienvenue au module de Jack.org ! Jack.org est une organisation qui forme et autonomise de jeunes leaders pour qu'ils révolutionnent la santé mentale dans chaque province et chaque territoire au Canada. Leur mission est de créer un Canada sans honte, où les jeunes savent prendre soin de leur propre santé mentale et se soutenir les uns les autres, surtout puisqu'un sur sept jeunes rapporte d'avoir des pensées à propos du suicide. Donc, Jack.org a d'ambitieuses innovations pour la santé mentale des jeunes. Laquelle est une plateforme qui offre les ressources nécessaires pour que les gens puissent s'éduquer de façon autonome ?

- Être là
- Révolutionner
- Se soutenir
- On est ici

<https://jack.org/About/Jack-org-101?lang=fr-ca>

À Jack.org, les jeunes sont sur la première ligne. Ça veut dire que l'organisation travaille avec des jeunes pour comprendre, concevoir et mettre en œuvre les solutions à la santé mentale des jeunes. Selon Jack.org, pourquoi est-il important que les jeunes soient sur la première ligne ? (Indice : défile vers le bas et lis la première phrase de chaque paragraphe au-dessous du titre « Les jeunes sont sur la première ligne ».)

- Ceux qui sont affectés doivent prendre la parole.
- Les jeunes se connaissent le mieux. Ils connaissent leurs enjeux et obstacles.
- Ils savent comment se parler entre eux
- Toutes les réponses ci-dessus

<https://jack.org/About/Our-Approach?lang=fr-ca>

Jack.org forme de jeunes leaders afin qu'ils militent pour une meilleure santé mentale au Canada. Ils ont trois programmes principaux : des Présentations Jack, des Sections Jack et des Sommets Jack. Dans lequel des programmes est-ce que des groupes de jeunes formés travaillent toute l'année pour déterminer et démanteler les obstacles à une santé mentale positive dans leur communauté ?

- Sections Jack
- Présentations Jack
- Sommets Jack
- Sommets régionaux

<https://jack.org/About/Jack-org-101?lang=fr-ca>

Une des valeurs essentielles de Jack.org est « Les jeunes d'abord ». Qu'est-ce que ça veut dire pour l'organisation ? (Indice : défile vers le bas et lis la description de la valeur « Les jeunes d'abord » dans la section intitulée « Les valeurs de Jack.org ».)

- Leur approche repose sur des preuves solides pour qu'ils puissent créer du changement considérable et durable.
- Ils traitent les problèmes du suicide et de la santé mentale comme une priorité

nationale.

Ils sont une communauté chaleureuse, accueillante et sûre où tout le monde a sa place.

Ils valorisent les idées des jeunes et les placent au premier rang alors qu'ils mobilisent des millions de personnes.

<https://jack.org/A-propos-de-nous/Jack-org-101>

Une des façons par laquelle Jack.org brise la stigmatisation de parler de la santé mentale est en donnant des Présentations Jack. Des conférenciers viennent à ton école, communauté ou organisation et partagent leurs expériences pour éduquer, intéresser, inspirer et équiper d'autres jeunes à prendre soin de leur propre santé mentale et celle de leurs pairs. Qui donnent les Présentations Jack ?

Les jeunes

Les professionnels de la santé mentale

Les personnels de Jack.org

Les enseignants et enseignantes locaux

<https://jack.org/Presentations>

Il y a plusieurs conférenciers et conférencières francophones, y compris

_____, un homme de Halifax, _____, une femme de Montréal, et _____, une femme de Toronto. (Indice : défile vers le bas pour lire les noms des conférenciers et leurs villes. Ensuite, remplis les lignes vides avec les noms corrects.)

Lucas Walter, Brenda Ramos, Katherine St-Jacques

Cameron Penny, Alexandra Radu, Ally Gesit

Lucas Walter, Stéphanie Langheit, Ally Gesit

Cameron Penny, Si Ming Lin, Émilie Leneveu

<https://jack.org/jeunes-leaders/conferencier-jack-francophone>

Les conférenciers et conférencières reçoivent une formation rigoureuse sur la santé mentale, les aptitudes d'un bon conférencier et plus encore. Ils ont accès aux ressources pertinentes et tu l'as aussi ! Effectivement, Jack.org a publié certaines ressources de la formation, y compris « Santé mentale 101 ». Sur cette page, tu trouveras le baromètre de la santé mentale. Quelles sont les quatre étapes sur ce baromètre ?

Santé, Malade, Très Malade, En Crise

Santé, Stressé, Très Anxieux, Fatigué

Santé, Fatigué, Anxieux, En Crise

Santé, Stressé, En Difficulté, En Crise

<https://jack.org/Ressources/Sante-mentale-101>

Si tu voulais réserver une Présentation Jack, combien ça coûterait ? (Indice : clique sur le deuxième onglet.)

2 000 \$

1 000 \$

200 \$

Il y a des suggestions, comme 1 000 \$ pour la première Présentation et 200 \$ pour chaque Présentation additionnelle. Pourtant, si tu n'as pas les moyens pour couvrir des frais, ils ont un programme de bourses qui les couvrira.

<https://jack.org/About/FAQ/Talks-Booking-a-Speaker?lang=fr>

Est-ce que tu te passionnes pour la santé mentale des jeunes ? Veux-tu faire partie du mouvement qui autonomise les jeunes à se soutenir ? As-tu au moins 18 ans ? Si oui, tu peux poser ta candidature pour devenir conférencier ! Comment est-ce que tu peux commencer le processus pour devenir un conférencier ou une conférencière ? (Indice : lis le paragraphe au-dessous du titre « Le processus ».)

Envoyer un courriel à questions@jack.org.

Assister à au moins trois Présentations Jack avant de t'inscrire.

Remplir le formulaire d'inscription en ligne et un membre de l'équipe des Présentations Jack te contactera.

Créer un blog sur la santé mentale.

<https://jack.org/Les-Presentations/Devenir-conferencier/Formulaire-d-inscription>

Être un conférencier ou une conférencière des Présentations Jack est une façon satisfaisante de créer une différence pour les jeunes dans ta communauté et partout au Canada. Lequel des suivants n'est pas quelque chose que tu peux acquérir en devenant conférencier ou conférencière ? (Indice : défile vers le bas pour lire les phrases au-dessous du titre « Cette expérience t'apportera... ».)

Des crédits pour l'école secondaire ou l'école postsecondaire

Des aptitudes en communication

L'opportunité de collaborer avec un(e) mentor

Une plateforme pour mener des changements dans le domaine de la santé mentale

<https://jack.org/Les-Presentations/Devenir-conferencier>

Katherine St-Jacques est une conférencière de Jack.org qui vient de Montréal. Dans la vidéo que tu regarderas, Katherine parle de l'importance des sports dans sa vie, surtout le volleyball. Elle décrit qu'en jouant, elle peut faire pause de tous les stress qu'elle vit. Bien que jouer aide Katherine avec sa santé mentale, elle avoue que jouer au volleyball n'est pas une solution instantanée, mais que c'est _____. (Regarde la vidéo de 0:19 jusqu'à 0:45 pour remplir la ligne vide. Fais attention surtout entre 0:40 et 0:45.)

le seul outil qu'elle a pour gérer le stress

une partie importante de son processus

la meilleure solution possible pour gérer le stress

un bon sport

https://www.youtube.com/watch?v=FiNJDFCAEN8&ab_channel=Jack.org

Continue d'écouter l'histoire de Katherine St-Jacques. Dans la deuxième moitié de la vidéo, Katherine parle de la peur qu'elle ressentait à cause du silence autour de la santé mentale quand elle était plus jeune. Toutefois, plus elle vit, plus elle trouve que le jugement des autres devient moins important que le bien-être. Enfin, elle a trouvé que

_____ le silence est révolutionnaire. (Regarde la vidéo de 1:00 à 1:17 pour remplir la ligne vide avec le bon verbe.)

- encourager
- gérer
- ignorer
- briser

https://www.youtube.com/watch?v=FiNJDFCAEN8&ab_channel=Jack.org

Les Sommets Jack sont de grands rassemblements de jeunes qui se passent partout au Canada et qui réunissent des centaines de jeunes militants pour la santé mentale afin que les jeunes _____ et créent du changement positif pour la santé mentale. (Lis tout le premier paragraphe pour remplir la ligne vide.)

- fassent des amitiés
- écoutent de bonnes présentations
- acquièrent des outils
- apprennent les uns des autres

<https://jack.org/Sommets>

Il existe le Sommet Jack national, mais au Québec il y a un autre sommet qui se déroule complètement en français. Quel est le nom de ce sommet ?

- Sommet Québec
- Sommet Montréal
- Francophonie au sommet
- Français au sommet

<https://jack.org/Sommets>

Le Sommet Jack national accueille normalement environ 250 jeunes militants pour la santé mentale de partout au Canada à Toronto au printemps. Les participants assistent à des conférences, prennent part à des ateliers, partagent leurs visions et collaborent sur des stratégies concrètes. Qui peut s'inscrire pour participer ?

- Les jeunes âgés de 18 à 25 ans de partout au Canada
- Les jeunes âgés de 12 à 18 ans de partout au Canada
- Les jeunes âgés de 17 à 24 ans de Toronto
- Les élèves des écoles secondaires au Canada

<https://jack.org/Les-Sommets/Sommets-Jack/Sommet-Jack-national>

Des militants de la santé mentale qui cherchent à mener la conversation dans leurs communautés au prochain niveau peuvent joindre une des Sections Jack. Les Sections Jack sont des groupes composés de jeunes formés qui travaillent toute l'année pour déterminer et briser les barrières à une santé mentale positive dans leurs communautés. Combien de Sections Jack se trouve en Colombie-Britannique ? (Indice : défile au titre « Chercher une Section ». Ensuite, choisis « Colombie-Britannique » et clique sur le bouton bleu disant « Toutes les Sections ». Défile vers le bas de nouvelle page web.)

14

17

20

<https://jack.org/Chapters/Find-a-Chapter?searchtext=&searchmode=anyword#find-a-chapter>

Où en Ontario se trouve la Section Jack de l'École publique Passeport Jeunesse ? (Indice : défile vers le bas pour regarder la liste des Sections Jack en Ontario.)

À Toronto

En Ontario du Nord

À Windsor

En Ontario de l'Est

<https://jack.org/Chapters/Find-a-Chapter?province=ON>

Le Canada est un grand pays avec de belles communautés diverses. Les personnes, la culture et les difficultés varient selon la région. Par conséquent, le visage de la santé mentale varie d'une région canadienne à une autre. Donc, les Sections Jack utilisent quelle sorte d'approche ? (Indice : lis le deuxième paragraphe.)

Un modèle unique

Une approche avec trois catégories

Une approche locale

Aucune de ces réponses

<https://jack.org/Les-Sections/Former-une-Section>

Si tu t'inspires des histoires de ce module et que tu veux commencer une révolution de la santé mentale à ton école ou dans ta communauté, tu peux créer ta propre Section Jack ! Pour créer une Section Jack, il faut d'abord compléter le processus de formation. Quelle est la durée de ce processus ? (Indice : clique sur le quatrième onglet.)

3 mois

6 mois

Entre 3 semaines et 3 mois

Un an

<https://jack.org/About/FAQ/Starting-a-Chapter?lang=fr>

Merci d'avoir complété le module de santé mentale de Jack.org ! Si tu voulais en apprendre davantage sur Jack.org et comment tu peux t'impliquer dans la révolution de la santé mentale des jeunes, tu peux t'abonner au compte de Jack.org sur Instagram.

Quel est leur pseudo ?

@soitlechangement

@sommetsjack

@jackdotorg

@jack.org

<https://jack.org/Nous-joindre>

Le certificat Être là

Liste de questions

Le certificat Être là est une expérience d'apprentissage gratuit de son propre rythme créé par Jack.org en partenariat avec la fondation Born This Way. La conception c'est pour vous fournir avec la connaissance, les compétences et la confiance nécessaire à soutenir n'importe qui qui ont du mal avec la santé mentale. Vous pouvez compléter ce cours dans moins que ___ heures. (Remplir le blanc)

2

3

2.5

3.5

<https://betherecertificate.org/>

Les cinq règles d'or d'Être là sont une façon simple de comprendre comment reconnaître quand quelqu'un a peut-être besoin d'aide avec leur santé mentale. Vous pouvez apprendre à propos des cinq règles d'or pendant que vous complétez le certificat Être là. Ce cours est gratuit et offert dans quelles langues?

L'anglais et français

L'anglais, le français, et l'espagnol

L'anglais, le français, l'espagnol et le cantonais

L'anglais

<https://betherecertificate.org/>

Savez-vous comment reconnaître les signes d'une souffrance ? Où quoi dire pour commencer la conversation? Vous pouvez apprendre tout ça avec le certificat Être là. Quoi d'autre, allez-vous apprendre? Indice: faire défiler vers le bas.

Les conseils pour devenir un professionnel de la santé mentale

Comment aider quelqu'un accéder aux ressources professionnelles et communautaires

Les conseils pour avoir la parfaite santé mentale

Tout ce qui procède

<https://betherecertificate.org/>

Il y a plein des raisons que vous peut-être voulez gagner le certificat Être là. Premier, ça peut vous aider a supporter ceux qui sont chers a vous. Ça peut vous aussi aider a amélioré votre propre santé mentale. C'est quoi une autre raison d'être certifié?

Gagner une bourse de Jack.org

Étoffer votre CV

Devenir un orateur de la santé mentale

Tout ce qui procède

<https://betherecertificate.org/>

Être là s'agit pas de réparer quelqu'un, bien que c'est naturel que vous vouliez réparer les problèmes que vos proches passent. Regardez ce court vidéo pour en savoir qu'est-ce qui soit utile. Les cinq règles d'or d'Être là sont des règles que vous pouvez poursuivre dans vos situations quotidiennes. Lequel des suivants n'est pas une de ces règles? Indice: Regardez le vidéo sur cette page (ou écoute l'audio, ou lis la transcription!)

Montrer que vous vous sentez concerné

Relier a l'aide

Distrait eux-mêmes de leurs émotions

Savez votre rôle

<https://betherecertificate.org/about/#faqs>

Le certificat Être là était créé en partenariat avec la fondation Born This Way. La fondation Born This Way est cofondée et dirigé par _____ et sa mère, Cynthia Germanotta. La fondation visait à faire la gentillesse cool, valide les émotions des jeunes, et élimine la marque d'infamie qui entoure la santé mentale. (Remplir le blanc) Indice: "À propos de Born This Way Foundation"

Ariana Grande

Lady Gaga

Beyonce

Selena Gomez

<https://betherecertificate.org/about/#faqs>

Être là pour quelqu'un est un art, pas une science. Il n'y a pas une formule magique ni une mode d'emploi de pas a pas parce que chaque situation est différente. Tandis que ce n'est pas un mode d'emploi, vous pouvez penser aux cinq règles d'or comme une _____ à comprendre la meilleure façon de soutenir quelqu'un. (Remplir le blanc)

Une Caisse à outils

Un Guide

Un Cadre

Une assistance téléphonique

<https://betherecertificate.org/about/#faqs>

Prochaines étapes ?

1. Visitez ChatterHigh.com et créez un compte (les élèves vont faire de même).
2. Vous créez un cours ; les élèves le joignent.
3. Regardez « Le module Jack de la Santé Mentale » et le module « Le certificat Être là ».
4. Commencez le jeu-questionnaire !

Envoyez-nous vos commentaires à
info@chatterhigh.com

