

jack.org



chatterhigh

# Les modules Jack.org de la santé mentale

Saskatchewan

**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
Le module Jack de Saskatchewan	
Liste de questions.....	4
Le module Jack de la Santé Mentale (tout le Canada)	
Liste de questions.....	8
Prochaines étapes .....	13



# Comment cela fonctionne-t-il ?

Bienvenue aux modules de Jack.org. Dans ces modules, 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 des modules, 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](mailto:curtis@chatterhigh.com)

[Réserver une réunion](#) (15, 30, ou 60 minutes)



# Le module Jack de Saskatchewan

## Liste de questions

Bienvenue au module de Saskatchewan 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. Ils veulent que le Canada soit « un endroit où tous les jeunes seront à l'aise de \_\_\_\_\_ santé mentale et où ceux dans le besoin recevront l'aide qu'ils méritent. » (Lis le paragraphe au-dessous de « Nous avons une vision » pour remplir la ligne vide.)

- parler de
- soigner la
- comprendre la
- ignorer la

<https://jack.org/A-propos-de-nous/Notre-approche>

Jack.org est mené par des jeunes et se concentre sur la santé mentale des jeunes parce que les jeunes sont parmi les plus à risque de vivre des crises de santé mentale. Effectivement, 75 % des gens ayant une maladie mentale diagnostiquée présenteront des symptômes avant quel âge ? (Indice : défile vers le bas pour lire la statistique à côté de « Fait ».)

- 15
- 18
- 21
- 25

<https://jack.org/A-propos-de-nous/Notre-approche>

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. Lequel des programmes offre des conférences organisées par des jeunes de partout au Canada dans le but de rassembler les jeunes militants pour la santé mentale et renforcer leurs aptitudes de leadership et d'activisme, afin qu'ils puissent implanter des stratégies concrètes pour le changement ?

- Présentations Jack
- Sections Jack
- Sommets Jack
- Aucune de ces réponses

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

Une des valeurs essentielles de Jack.org est d'être « tourné vers l'impact ». Qu'est-ce que ça veut dire pour l'organisation ? (Indice : défile vers le bas et lis la description de la

valeur « tourné vers l'impact » dans la section intitulée « Les valeurs de Jack.org ».)

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

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.

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

Les Sommets Jack sont des lieux où des jeunes peuvent apporter leurs expériences uniques de la santé mentale de leurs communautés, partager des idées avec d'autres militants pour la santé mentale et renforcer des réseaux de la santé mentale. La vidéo suivante présente quelques élèves à Montréal au Sommet. Une fille décrit comment la santé mentale touche toute la société. Selon elle, que faut-il faire ? (Indice : regarde la vidéo du début jusqu'à 0:16 et prête attention aux mots en bleu et noir sur l'écran.)

Il faut créer des vidéos concernant la santé mentale.

Il faut dormir plus.

Il faut faire plus de promenades dehors.

Il faut en parler.

[https://www.youtube.com/watch?v=N90GqvODbe8&ab\\_channel=Jack.org](https://www.youtube.com/watch?v=N90GqvODbe8&ab_channel=Jack.org)

Le Sommet Jack national accueille environ 250 jeunes militants pour la santé mentale de tous les territoires et provinces du Canada à Toronto. Ils sont là pour explorer l'importante mission de militer pour la santé mentale puisqu'ils regardent le visage actuel de la santé mentale et ils affirment : \_\_\_\_\_. (Remplis la ligne vide avec la bonne citation.)

« On peut faire mieux. »

« Il y a un problème. »

« On a tous une histoire. »

« Il faut parler de la santé mentale. »

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

Au Sommet Jack national, 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.

Les jeunes âgés de 16 à 21 ans qui ont de l'expérience en militant pour la santé mentale.

Les élèves des écoles secondaires.

Les étudiants des institutions postsecondaires.

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

Emily Sather, d'Elrose en Saskatchewan, a découvert Jack.org grâce à un camarade de classe et maintenant elle est une militante passionnée pour la santé mentale en Saskatchewan. Elle a assisté au Sommet National et elle aime s'impliquer dans Jack.org pour aider à améliorer la santé mentale des jeunes. Qu'est-ce que c'est sa devise ? (Indice : lis le dernier paragraphe.)

« Aspirons à de grandes choses. »

« Traitons les autres comme on voudrait être traité. »

« Laissons derrière nous un héritage fantastique. »

« Laissons derrière nous un monde meilleur que celui dont on a hérité. »

<https://jack.org/About/Our-Young-Leaders/Network-Reps/Emily-Sather?lang=fr>

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. Quelles organisations à l'est de Saskatchewan ont des Sections Jack ? (Indice : défile jusqu'à « Chercher une Section » et mets « Saskatchewan » dans la boîte. Puis, clique sur le bouton bleu disant « Toutes les Sections » et défile vers le bas pour voir la liste de Sections en Saskatchewan.)

Churchbridge Public School and Langenburg Central School

Hunting Hills Secondary School and Ignace School

Beaver Brase Secondary School and Dryden High School

North West Central School

<https://jack.org/Sections>

Combien de Sections Jack se trouve en Saskatchewan ? (Indice : défile vers le bas pour voir la liste de Sections en Saskatchewan.)

0

1

5

8

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

Si tu voulais commencer une révolution de la santé mentale à ton école ou dans ta communauté, tu peux commencer ta propre Section Jack ! Il faut avoir au moins combien de personnes pour commencer une Section ? (Indice : clique sur le deuxième onglet « De combien de personnes avons-nous besoin pour commencer une Section ».)

1

2

4

10

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

Si tu voulais que les conférenciers formés et certifiés inspirent ton école ou une autre

organisation pour les jeunes, tu peux réserver une Présentation Jack. Le but des Présentations Jack est d'\_\_\_\_\_ jeunes partout à travers le Canada que nous avons tous une santé mentale et que nous devons tous en prendre soin. (Remplis la ligne vide.)

- inspirer les
- écouter les
- équiper les
- enseigner aux

<https://jack.org/Presentations?lang=fr-ca>

Comme les Présentations Jack ont pour but d'enseigner aux jeunes comment prendre soin de leur santé mentale, les jeunes apprennent des informations utiles. Par exemple, en parlant d'une Présentation Jack, un.e élève a dit : « Grâce à cette présentation, j'ai appris à \_\_\_\_\_. » (Défile vers le bas et lis la citation au-dessous du titre « Notre impact » pour remplir la ligne vide.)

- parler de ma santé mentale
- reconnaître les différentes manifestations que peut prendre la santé mentale.
- créer ma propre Présentation Jack.
- accéder aux services à leur disposition.

<https://jack.org/Presentations>

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 ! La formation pour devenir un conférencier dure combien d'heures ? (Indice : clique sur « Quel est l'engagement de temps requis ? »)

- 10 heures
- 60 heures
- 24 heures
- 20 - 50 heures

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

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, quel courriel peux-tu utiliser pour contacter l'équipe de Jack.org ?

- contact@jack.org
- hello@jack.org
- joindrenous@jack.org
- jeunes@jack.org

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

# Le module Jack de la Santé Mentale

## 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'ambitueuses 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](mailto: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](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](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.)

10

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>

## Prochaines étapes ?

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

Envoyez-nous vos commentaires à  
[info@chatterhigh.com](mailto:info@chatterhigh.com)

