



FEVRIER 2021

Chers parents,

MOT DE LA COORDONATRICE

Je m'appelle Jahnavel Sanchez, je suis la coordonnatrice du projet ESPOIR, une initiative provinciale « Mental Health Capacity Building Initiative, MHCB » d'Alberta Health Services-Addiction and Mental Health.

Depuis 2008, l'équipe des intervenantes du projet ESPOIR fait la prévention et la promotion de la santé mentale, et cela par des programmes universels et ciblés, dans les écoles du Conseil Scolaire Centre-Nord.

Cette année, nous sommes heureux de lancer le « **bulletin mensuel du projet ESPOIR** » une publication pour les parents qui explorera les 1) différentes facettes de la santé mentale de nos enfants et nos ados, 2) ressources d'aide en matière de santé mentale, 3) ressources et activités thématiques pour soutenir le bien-être de nos ados et nos jeunes enfants.

Avez-vous besoin de plus d'informations? [Voici la vidéo de présentation du projet ESPOIR.](#)

Bonne lecture et au plaisir de continuer à travailler pour le bien-être de vos enfants,

Jahnavel Sanchez RSW., BSW., B.Sc., M.Sc.

LA SANTÉ MENTALE,
ça compte !





FEVRIER 2021

LA THEMATHIQUE DU MOIS

Février est le mois de la journée R.O.S.E.

Nous avons le grand plaisir de vous confirmer que pour la première fois, nos élèves de l'école La Prairie (Red Deer) vivront une "journée R.O.S.E". Cette journée sera une occasion pour nos élèves de développer leurs habiletés sociales et de participer à la création d'un climat positif au sein de leur école et dans leurs communautés.

Les ateliers et les activités seront éducatifs, interactifs et pratiques. Notre thématique R.O.S.E est : "**L'impact d'une bonne perception de ton identité culturelle sur ta santé mentale**". Merci à l'équipe-école de la Prairie de nous accueillir!

Merci au comité organisateur: Coordination et intervenantes scolaires communautaires "ISC" du Conseil Scolaire Centre-Nord, Fédération Jeunesse de l'Alberta et Association des Juristes d'Expression Française de l'Alberta.

Un vaste choix d'ateliers et d'activités à faire à la maison sera aussi disponible: consultez le site officiel de la journée ROSE pour plus d'informations.



LA SANTÉ MENTALE,
ça compte !





FEVRIER 2021

RESSOURCES D'AIDE EN SANTÉ MENTALE

Le service d'assistance téléphonique contre l'intimidation (1-888-456-2323) est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine et offre de l'aide dans plus de 170 langues. Un service de clavardage est disponible de 8 h à 20 h chaque jour (en anglais seulement).

Pour le service de clavardage en français, ainsi que d'autres informations et services de soutien, consultez jeunesse j'écoute.

Ces services sont confidentiels. Des ressources additionnelles sont disponibles sur le site COVID-19 : Carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes ou Alberta COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub, qui est le résultat d'une collaboration entre le gouvernement de l'Alberta, jack.org et le service d'assistance téléphonique pour les jeunes. Les élèves et le personnel scolaire autochtones peuvent accéder à la Ligne d'écoute d'espoir sans frais au 1-855-242-3310 ou au service de counseling par clavardage espoir pour lemieuxetre.ca (disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, en français et en anglais).

Ce service apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada en cri, ojibwé et inuktitut.

Nous semons l'ESPOIR en travaillant la résilience chez les jeunes et leur famille.

L'équipe du projet ESPOIR



LA SANTÉ MENTALE,
ça compte !

