



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Université de
Sherbrooke

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada
Public Health
Agency of Canada

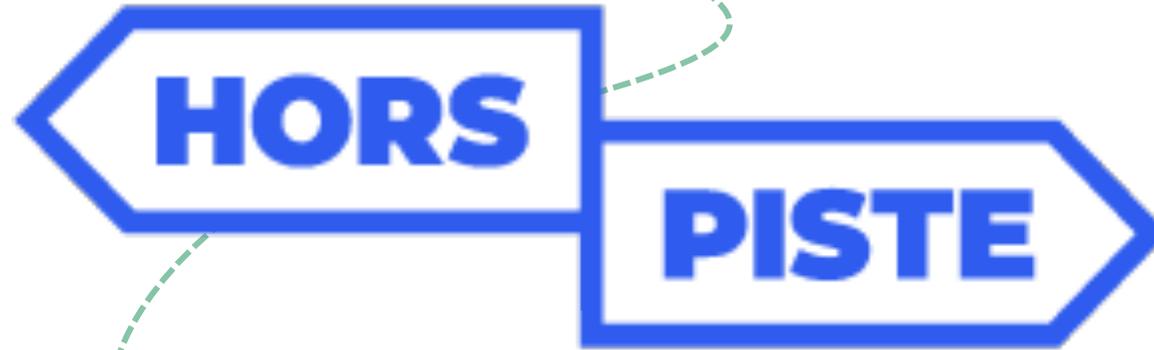


HORS

PISTE

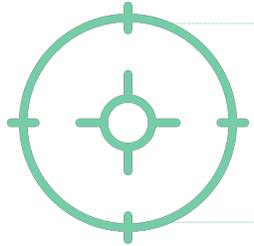


Programme **SECONDAIRE**

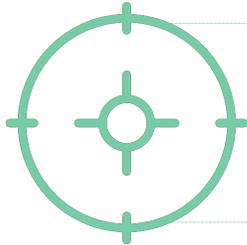


**Atelier d'introduction
pour les élèves**

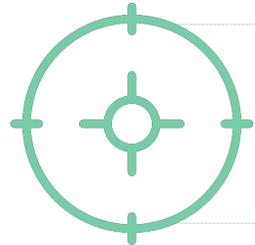
À la fin de cet atelier d'introduction, tu seras en mesure de...



saisir à quoi sert le programme HORS-PISTE



comprendre la philosophie du programme



mieux comprendre ce qu'est la pleine conscience

L'ADOLESCENCE EST UNE PÉRIODE DE :

- ✓ changements physiques et psychologiques importants;
- ✓ belles découvertes;
- ✓ grands défis personnels.

C'est un peu comme gravir une montagne...

- 1 Pourquoi, selon toi?
- 2 Quels sont les défis que tu as à relever dans ton parcours?
- 3 Vis-tu parfois du stress ou de l'inquiétude par rapport à ton cheminement?

Le programme HORS-PISTE

C'est quoi?

- ✓ 10 ateliers (5 par année)
- ✓ Au cours de l'automne
- ✓ Sur les heures de classe
- ✓ Animés par des membres de l'équipe-école



Capsule d'introduction



Sortir des sentiers battus... oui, mais comment?

Par des ateliers axés sur ta participation active

- ✓ Les ateliers du programme HORS-PISTE visent à...
 - activer tes connaissances;
 - développer tes compétences.

ressentir
découvrir partager
s'activer
expérimenter vivre

Pas question d'être paresseux durant les ateliers du programme HORS-PISTE!

Les ateliers te proposent :

- ✓ de t'exprimer;
- ✓ d'apprendre à te connaître;
- ✓ de partager tes opinions;
- ✓ de prendre ta place;
- ✓ d'apprendre à t'aimer;
- ✓ de te positionner;
- ✓ de te connecter aux autres;
- ✓ de te déposer et te recentrer;
- ✓ de formuler ta pensée;
- ✓ de réfléchir;
- ✓ de développer ta perspective;
- ✓ etc.

Moyens privilégiés



- Transfert de connaissances théoriques
- Mises en situation et jeux de rôles
- Discussions
- Théâtre interactif
- Débats
- Jeux-questionnaires
- Capsules vidéo
- Réflexions individuelles et collectives
- Techniques d'impact
- Défis HORS-PISTE
- Pleine conscience

Contrat d'engagement

- 1 Je suis respectueux ou respectueuse. Point barre. C'est la base.
- 2 Je respecte la confidentialité des informations échangées. En d'autres mots, ce qui se dit dans les ateliers reste dans les ateliers.
- 3 Je parle au « je ». Je, c'est toi. Ce n'est pas les autres. Parle de ce que toi tu vis, tu ressens.
- 4 Je partage avec les autres seulement ce qui me convient. Bref, personne ne te force à parler. (Mais ça fait du bien de le faire, crois-nous).
- 5 J'écoute les autres, sans juger. Ça, c'est du respect, niveau expert.
- 6 J'attends mon tour avant de parler. Encore une fois, c'est la base.
- 7 Je peux aider les autres à exprimer leurs opinions et à les partager.
- 8 Je m'implique durant les ateliers. Ça sert à quoi, sinon? Non, mais pour vrai?
- 9 Entre les rencontres, je mets en pratique les trucs que j'ai appris. Je continue à réfléchir sur les sujets abordés et je tente de relever mon défi de la semaine.
- 10 Je me souviens qu'il y a, partout autour de moi, des ami(e)s, des parents, des intervenant(e)s ou des enseignant(e)s à qui je peux me confier pour m'aider.

Je m'engage à respecter, du mieux que je peux, ces 10 règles de base.

La collecte de données

- ✓ Dans toutes choses, pour s'améliorer, il faut se pratiquer, évaluer ses performances et s'ajuster au besoin.
- ✓ L'équipe du programme HORS-PISTE a besoin de toi pour l'aider à s'ajuster.

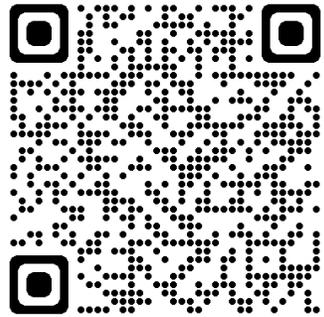
Comment? C'est facile!

- ✓ En remplissant un questionnaire sur tes caractéristiques personnelles, familiales, sociales et scolaires une fois avant le début des ateliers et une seconde fois après les ateliers HORS-PISTE.
- ✓ Tes réponses demeureront **CONFIDENTIELLES**.

A rectangular stamp with a distressed, ink-like texture. The words "TOP" and "SECRET" are stacked vertically in a bold, sans-serif font. The stamp is tilted slightly to the right and is positioned over a background of faint, wavy contour lines.

Pour plus de contenu...

Rends-toi sur



Suis-nous sur Instagram

@horspiste_explo





Merci pour ton attention!