

Calendrier d'animation

Vous souhaitez parler de stress, d'anxiété et de saines habitudes de vie avec les adolescent.e.s que vous côtoyez, mais ne savez pas par où commencer? La campagne Respire vous outille grâce à son nouveau calendrier d'animation. Des outils et des capsules humoristiques issus des plateformes de Respire ont été sélectionnés afin de vous guider. N'hésitez pas à vous inspirer de ce calendrier pour aborder ces sujets tout au long de l'année!



Saviez-vous que, selon près de la moitié des parents québécois (45 %) sondés en 2023¹, le personnel scolaire figure parmi les ressources les plus significatives pour soutenir les enfants face au stress et à l'anxiété?

| Thématique | Outils proposés |
|---|---|
| En septembre , c'est la rentrée scolaire: développons une compréhension commune sur ce qu'est le stress. | <ul style="list-style-type: none"> • Surfe ton stress • Gérer le stress de la rentrée, c'est possible! |
| Octobre , déjà les premières évaluations: un bon moment pour parler de stratégies de gestion du stress. | <ul style="list-style-type: none"> • Les miniguides. L'anxiété de performance scolaire chez les ados Spécial écoles • Comprendre le stress face aux évaluations • Réduire le stress face aux évaluations • Réagir en situation de stress pendant un examen |
| Chaque année, novembre nous amène le défi 24h PAUSE : une expérience de déconnexion qui permet de parler des écrans et de nos habitudes numériques. | <ul style="list-style-type: none"> • Partager le Quiz: Es-tu futé(e) avec ton cell? • 10 conseils pour moins (et mieux) utiliser ton cell |
| Décembre et le congé des fêtes: un moment tout indiqué pour prendre soin de soi et adopter de saines habitudes de vie. | <ul style="list-style-type: none"> • Fiche pédago! Trouver son équilibre en prenant soin de sa balance interne • Outil d'accompagnement pour le personnel scolaire: adopter de saines habitudes de vie • Ma santé mentale, j'y tiens! • La roue du bien-être |
| En janvier se déroule la Semaine pour un Québec sans tabac . Profitons-en pour discuter de vapotage et pour lancer aux jeunes le défi <i>Pause ta vape</i> de Tangage. | <ul style="list-style-type: none"> • Visionner une des Capsules EPAV Média! • Partager le Journal de bord Défi Tangage |
| Durant le mois de février se déroule la Semaine de prévention du suicide <ul style="list-style-type: none"> • Il est important de se rappeler les bonnes pratiques pour aborder la question! Bonnes pratiques en prévention du suicide chez les jeunes et Prévention du suicide en contexte scolaire • Démystifions la demande d'aide et identifions les personnes ressources vers qui nous tourner au besoin! | Faciliter la demande d'aide c'est important: <ul style="list-style-type: none"> • J'aimerais demander de l'aide, mais je ne sais pas comment faire • Comment parler quand ça ne va pas • Quoi faire si j'ai des idées suicidaires • Idées suicidaires? Trouse Tj Tel-Jeunes • De l'aide existe: appelle au 1 866 APPELLE (277-3553) • De l'aide existe: clavarde avec Suicide.ca • De l'aide existe: texte au 535353 |
| En plus du changement d'heure, mars inclut la Journée mondiale du sommeil: profitons-en pour parler de sommeil, une habitude de vie qui influence notre bien-être. | <ul style="list-style-type: none"> • Des outils pédagogiques ludiques pour aborder le sommeil avec les ados! • Faire un premier quiz avec eux: https://pournepasdormirdebout.com/quizzzz/ • Sommeil et écrans: Des outils pour les profs et pour les parents: Pour ne pas dormir debout - Sommeil et écrans |

¹Sondage en ligne réalisé par Maru Public Opinion par les experts en services d'échantillonnage et de données de Maru/Blue entre le 21 et le 26 septembre 2023 auprès de 504 parents québécois d'enfants de moins de 18 ans. À des fins de comparaison, un échantillon probabiliste de cette taille a une marge d'erreur estimée (qui mesure la variabilité de l'échantillonnage) de +/- 4,4 %, 19 fois sur 20.

En **avril**, on cultive une sexualité saine et positive. Misons sur le respect et la confiance pour mieux communiquer, établir des liens authentiques et faire des choix éclairés.

- [Les relations intimes et amoureuses](#)
- [Consentement – Violences sexuelles](#)
- [Sexualité](#)

Le mois de **mai** comprend le défi [24h PAUSE en famille](#), un événement de déconnexion qui fait suite à celui de novembre : une parfaite occasion pour réinvestir le sujet de nos habitudes numériques.

- [Quiz: Comment va ta relation?](#)
- [Défis es-tu game?](#)

Juin représente un tournant important pour les élèves de 5^e secondaire, le bal et surtout, l'après-bal: un contexte idéal pour les inviter à faire des choix qui leur ressemblent.

- [Pistes pour optimiser l'utilisation de l'outil Après-bal: tu as le dernier mot!](#)
- [Pour un après-bal plus trippant](#)
- [Après-bal: tu as le dernier mot!](#)