

## Programme d'expression créative

Un programme d'arts créatifs permet aux jeunes de s'exprimer à travers diverses formes d'art telles que le coloriage, le tricot, la peinture et le bricolage. Cette initiative vise à réduire le stress, à favoriser l'expression personnelle et à promouvoir la pleine conscience.




## Programme de pleine conscience

Un atelier de danse de la pleine conscience offre aux jeunes l'occasion d'améliorer la relaxation, d'affiner les techniques de respiration et d'étirement et de prendre conscience de l'importance d'être présent et attentif à ce qui nous entoure. Les élèves peuvent apporter leur soutien aux autres, exprimer leur personnalité et, surtout, réduire le stress.

## RÉSUMÉ

Grâce à des collaborations continues, le MWCN et ses partenaires promeuvent le bien-être mental chez les jeunes, déclenchant des transformations positives dans la communauté anglophone. Les projets créatifs ont prospéré grâce à des partenariats avec le New Frontiers School Board, LOVE Québec, le CISSMO, Options, et des professionnels locaux de la santé mentale. Divers programmes novateurs tels que la zoothérapie, la salle de pleine conscience Greenhouse Café, la salle de jeux Clubhouse, les initiatives artistiques créatives, les ateliers de danse de pleine conscience et les trousse de soins personnels se sont avérés très fructueux. Parmi les autres initiatives, citons le groupe pour les jeunes parents et un programme de soutien au deuil pour les jeunes mères.

*Secrétariat aux relations  
avec les Québécois  
d'expression anglaise*

Québec 



Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site web [www.mwcn.ca](http://www.mwcn.ca)  
Scannez pour obtenir des informations !



RÉSEAU COMMUNAUTAIRE  
MONTÉRÉGIE OUEST

**PROMOUVOIR LE  
BIEN-ÊTRE  
MENTAL DES  
JEUNES**



*Créer un impact positif sur le bien-être mental des jeunes anglophones du Québec âgés de 15 à 29 ans.*

CHSSN

## La zoothérapie

Afin d'offrir un soutien supplémentaire aux élèves en difficulté, des programmes de zoothérapie ont été mis en place dans plusieurs lycées de la région. Cette initiative permet d'offrir des services de santé mentale à des élèves qui n'y avaient peut-être pas accès auparavant.

Dans le cadre de ce programme, les élèves confrontés à des problèmes tels que le TDAH, la dépression et l'anxiété participent à des séances individuelles hebdomadaires avec un spécialiste du comportement et un thérapeute animalier, entourés d'un groupe de chiens spécialement dressés, d'une tourterelle, de lapins et d'un cochon d'Inde. L'objectif principal du programme est d'améliorer la régulation émotionnelle, la gestion du stress et la tolérance à la détresse, ce qui se traduit par des avantages significatifs pour le corps étudiant.



## Greenhouse Café



### Et salle de jeux du clubhouse

**Le Greenhouse Café** est un lieu tranquille où les étudiants peuvent se détendre, se connecter à la nature et se ressourcer. Il propose gratuitement des en-cas et des boissons chaudes pour aider les personnes en situation d'insécurité alimentaire et leur apporter de la chaleur en hiver.

**La salle de jeux Clubhouse** est un espace où les étudiants peuvent se rencontrer, montrer leurs talents et réduire le stress grâce au soutien de leurs pairs.

---

### Distribution de trousseaux de soins personnels

Pour aider les élèves confrontés à des difficultés, nous avons fourni des kits d'hygiène par l'intermédiaire des conseillers d'orientation scolaire, ce qui a permis de renforcer les liens entre les élèves et les adultes qui les soutiennent. Cela permet de se concentrer sur les besoins personnels, de renforcer la confiance en soi et de réduire l'anxiété liée à l'accès aux produits de soins essentiels.

## Groupes de soutien pour jeunes parents

Les groupes de soutien aident les parents isolés confrontés à des problèmes de santé mentale en les accompagnant dans la gestion du stress, l'estime de soi et les relations interpersonnelles permettent aux parents célibataires de se prendre en charge. Un autre groupe soutient les jeunes mères confrontées à la perte d'un enfant par adoption, services de protection, avortement ou fausse couche. Il se concentre sur la gestion du stress, la pleine conscience et la création d'un environnement sûr pour le partage et le soutien émotionnel.

## Programme LOVE

Ce programme s'appelle LOVE, qui signifie Leave Out Violence Everywhere. Le MWCN et LOVE ont collaboré à un programme d'arts médiatiques mixtes dans les écoles secondaires locales du Haut-Saint-Laurent. L'accent est mis sur les arts, la photographie, l'écriture créative et les discussions sur le leadership qui abordent des sujets difficiles, améliorent les compétences en communication et l'intelligence émotionnelle.