

Idées pour encourager la participation dans les écoles

- Prenez contact avec un organisme local de santé mentale et demandez à un professionnel qui œuvre dans le domaine de la santé mentale des jeunes de faire une présentation virtuelle et de vous suggérer des ressources communautaires destinées aux élèves.
- Parlez des [façons](#) de prendre soin de sa propre santé mentale et de celle des autres pendant et après la crise de la COVID-19.
- Accrochez notre [affiche](#) Bell Cause pour la cause dans votre école, affichez-la dans vos classes virtuelles ou envoyez-la aux élèves pour qu'ils puissent l'imprimer à la maison.
- Inspirez-vous de l'[activité d'autosoins](#) pour organiser un défi sur la santé personnelle tout au long du mois de janvier.
- Les téléphones sont permis! Organisez un tweetathon ou un défi TikTok. Réglez la minuterie pour 10 minutes et voyez combien de tweets ou de vidéos TikTok les étudiants peuvent faire sur la santé mentale lors de la Journée Bell Cause pour la cause, le 26 janvier. Bell versera 5 cents à des programmes canadiens de santé mentale pour chaque tweet, retweet ou vidéo TikTok admissible utilisant le mot-clic #BellCause.
- Apprenez-en plus au sujet de certains des organismes qui offrent des services de soutien en santé mentale au Canada [ici](#).
- Créez une [boîte réconfortante](#) (disponible en version papier et numérique) pour que les étudiants puissent écrire des messages encourageants pour eux-mêmes ou pour les autres.
- Utilisez l'[outil de conversation ludique](#) Bell Cause pour la cause pour entamer des conversations pertinentes en classe ou à la maison.
- Invitez les élèves de chaque classe à prendre une photo illustrant un message positif sur la santé mentale ou une action que vous entreprenez à votre école et à la publier le 26 janvier sur Twitter en utilisant le mot-clic #BellCause. Pour chaque tweet, Bell versera 5 cents de plus à des initiatives en santé mentale au Canada.
- Parlez des gestes, petits et grands, que les élèves peuvent accomplir afin de contribuer à créer un changement positif en matière de santé mentale.
- Discutez en classe des adultes vers qui les élèves peuvent se tourner s'ils souffrent de problèmes de santé mentale.

- Invitez les élèves à faire une pause de pleine conscience en coloriant les [mandalas](#) Bell Cause pour la cause.
- Dans votre cours de santé ou d'art, encouragez les élèves à utiliser les [affiches-bulles](#) pour écrire ou dessiner une action qu'ils peuvent accomplir pour contribuer à créer un changement positif.



Plus d'idées de cours et de ressources :

- En classe, parlez des [5 façons simples](#) de lutter contre la stigmatisation :
 - Choisissez les bons mots
 - Renseignez-vous
 - Soyez gentil
 - Écoutez et demandez
 - Parlez-en
- Visitez le site Web [Jeunesse, J'écoute](#) pour accéder aux ressources pour les enseignants et les écoles.
- Visitez le site Web [Jack.org](#) pour trouver des ressources virtuelles destinées aux élèves du secondaire, ou réservez une Présentation Jack virtuelle.

