

Date :

Cher parent/tuteur légal,

J'aimerais vous parler d'un ensemble de leçons qui seront imparties dans la classe de votre enfant au cours de la ou des semaines prochaines. Les leçons proviennent d'une trousse appelée ***Be Kind To Yourself & Others*** (Soyez aimable envers vous-même et les autres). Cette trousse a été élaborée en partenariat avec les Services de santé de l'Alberta - zone d'Edmonton (Services de santé mentale et dépendance, et santé publique), le conseil des écoles publiques d'Edmonton et l'arrondissement scolaire catholique d'Edmonton. La trousse qui traite de la santé mentale a été créée comme ressource pour appuyer les régions du programme d'études des compétences sur la santé et la vie du ministère de l'Éducation de l'Alberta (Alberta Education Health and Life Skills Program of Studies). J'espère que les activités de cette trousse aideront les jeunes à découvrir leurs points forts et à leur donner des idées pour appuyer leur bien-être mental.

Voici un exemple des thèmes :

- développer des relations saines
- avoir de l'espoir
- gérer le stress
- avoir une image corporelle positive
- développer de bonnes habitudes relatives à la nourriture, l'exercice et la quantité de sommeil adéquate
- gérer la cyberintimidation
- prévenir la toxicomanie
- traiter de la stigmatisation de la maladie mentale et de la prévention du suicide
- faire la transition entre l'école secondaire de premier cycle et le niveau suivant

Pourquoi parler de bien-être mental?

De nos jours, plus que jamais auparavant, les jeunes ont davantage de stress et d'anxiété. Ces leçons aideront votre adolescent à faire l'apprentissage de compétences qui favoriseront son bien-être mental, sa santé physique et même sa réussite scolaire.

Nous espérons que vous pourrez discuter un peu avec votre adolescent sur les activités qu'il réalisera pendant ces leçons. Nous vous encourageons à les aider avec leurs activités à réaliser à la maison qui font partie de chaque leçon.

Ensemble, nous pouvons avoir une influence positive sur les jeunes et leur fournir les compétences dont ils ont besoin pour atteindre le bien-être mental.

Cordialement,