

21 oct. 2021

Notre pouvoir dans l'adversité



Notre pouvoir dans l'adversité est le nouveau programme du COPA sur la résilience collective et individuelle, ainsi que sur les répercussions de la pandémie, le cyberharcèlement et le bien-être chez soi, dans la famille et avec les pairs. Ce programme s'adresse aux élèves de 14 à 17 ans, de la 9^e à la 12^e année, et aux élèves de 9 à 11 ans, de la 4^e à la 6^e année.

Notre pouvoir dans l'adversité vise à renforcer la résilience individuelle et collective des élèves et de leur communauté en encourageant leur autonomisation. Par la sensibilisation, l'échange et l'acquisition d'outils concrets, les élèves réussissent à mieux repérer les personnes et les ressources de leur entourage susceptibles de favoriser leur bien-être et leur résilience. **Notre pouvoir dans l'adversité** reconnaît les changements que la pandémie a occasionnés dans la vie des jeunes, comme l'isolement, l'utilisation accrue des médias sociaux et des plateformes virtuelles et l'imposition de consignes par les autorités de la santé publique (distanciation sociale, port du masque, lavage fréquent des mains, etc.). Ces mesures qui ont été soudainement exigées ont entraîné une augmentation des problèmes de santé mentale. En effet, selon le rapport [Répercussions sur les jeunes](#) de Statistique Canada, « depuis la COVID-19, les personnes de 15 à 24 ans ont affiché les plus forts déclinés de la santé mentale – réduction de 20 points de pourcentage, pour passer de 60 % (2019, avant la COVID-19) à 40 % (juillet 2020), de la proportion de personnes ayant déclaré avoir une excellente ou une très bonne santé mentale ».

La pandémie a également exacerbé ces symptômes chez les personnes de groupes marginalisés. Statistique Canada note dans son rapport [Répercussions sur la santé mentale](#) que « depuis la pandémie, parmi les répondants à une enquête reposant sur l'approche participative, les personnes de diverses identités de genre étaient... plus susceptibles de déclarer avoir une santé mentale passable ou mauvaise (70 %), comparativement aux participants de sexe féminin (25,5 %) et de sexe masculin (21,2 %) ». Dans les espaces virtuels où règne l'imputabilité grâce à l'anonymat, les minorités visibles et d'autres groupes marginalisés ont été particulièrement touchés par l'iniquité et l'exclusion sociale.

Le COPA vise donc à outiller les élèves pour qu'elles et ils puissent identifier et mitiger les risques inhérents à l'utilisation des médias sociaux et développer une solide estime de soi afin qu'elles et ils puissent utiliser ces plateformes tout en restant en *sécurité, fortes et forts et libres*.

Ce programme met l'accent sur le fait que la résilience est une compétence qui se construit tout au long de la vie et que le fait de commencer tôt avec les jeunes peut leur permettre d'utiliser plus facilement les stratégies appropriées et d'évaluer quand elles ou ils ont besoin d'un soutien externe. Tout au long des ateliers offerts dans le cadre du programme, nous tentons de développer chez les jeunes diverses compétences comme, entre autres, savoir faire preuve d'une écoute active, savoir distinguer le stress positif du stress toxique, pouvoir faire une recherche d'outils qui favorisent le bien-être et renforcer l'estime de soi et la capacité de demander de l'aide.

Le programme **Notre pouvoir dans l'adversité** conçu pour les jeunes comprend trois séances de 75 minutes en personne, soit 3 h 45 au total. Dans le but de former un réseau de soutien global pour les jeunes, nous offrons un atelier de trois heures en mode virtuel aux membres du personnel scolaire. De plus, ce programme comprend un atelier de deux heures en mode virtuel destiné aux parents, tuteurs et tuteuses. Grâce au financement du ministère de l'Éducation de l'Ontario, ce programme est actuellement offert gratuitement

en français d'un bout à l'autre de la province et sera disponible en français et en anglais partout au Canada dans un proche avenir.

Si vous souhaitez réserver l'offre du programme **Notre pouvoir dans l'adversité**, ou tout autre programme du COPA, n'hésitez pas à nous écrire par courriel à l'adresse lynn@infocopa.com ou à composer le 416-466-7490.