



Favoriser l'optimisation de la résilience lors d'une transition (FORT)

Aperçu pour les parents et les tuteurs/tutrices

S'établir dans un nouveau pays peut apporter beaucoup de changements importants dans la vie des enfants et des jeunes, dont la langue, l'école, les amis, la culture et la communauté. Cela dit, les enfants et les jeunes nouveaux arrivants ont plusieurs forces qui peuvent les aider à s'épanouir, à réussir et à s'adapter à la vie au Canada.

Mais, la transition vers cette nouvelle vie peut parfois être difficile pour les enfants et les jeunes. Les nombreux changements auxquels ils font face peuvent affecter leur apprentissage, leur participation et leurs expériences à l'école. Cela peut aussi influencer leurs relations avec leurs amis, leur sentiment d'appartenance et leur bien-être en général.

Donc pour aider les enfants et les jeunes pendant cette transition des soutiens et programmes additionnels sont disponibles. Ceux-ci ont pour but de miser sur les forces existantes des jeunes, d'améliorer leur bien-être et les aider à s'adapter à leur environnement et expérience. Le programme FORT a été créé pour fournir ce soutien.

Qu'est-ce que le programme FORT?

FORT vise à augmenter la résilience et à développer les habiletés et stratégies des enfants et des jeunes nouveaux arrivants pour qu'ils puissent s'adapter à leur nouvel environnement. FORT accentue les forces individuelles, développe les compétences pour faire des choix positifs et favorise un sentiment d'appartenance.

Quel est le contenu du programme FORT?

Les jeunes vont apprendre comment :



Identifier les émotions et le stress, comment ceux-ci les affectent, et comment bien les gérer



Utiliser des habiletés d'adaptation (p. ex., activités de relaxation, pensées aidantes lors de situations stressantes)



Se fixer des objectifs, élaborer un plan et atteindre ses buts



Comprendre et régler leurs problèmes (à l'école, avec leurs amis ou leur famille)

Quels sont les avantages du programme FORT?

La participation au programme FORT va aider les enfants et les jeunes à :

Augmenter leur résilience

Apprendre des habiletés d'adaptation et de résolution de problèmes

Bâtir des liens et améliorer leurs relations

« Je pense que les habiletés d'adaptation sont les plus importantes. On a aimé les exercices et le programme, mais c'est les habiletés d'adaptation qui resteront avec nous pour toujours. Chaque fois qu'on sera dans une situation stressante, on se souviendra des conseils qu'on a reçus pour voir la situation d'un autre point de vue et savoir ce qu'il faut faire pour devenir plus fort. »
- jeune participant

Quelle est la structure du programme FORT?



Il y a 10 séances d'une heure. Elles adressent différents thèmes afin d'aider votre enfant à développer de nouvelles habiletés.



Il y a 1 séance individuelle pour aider votre enfant à identifier les forces qu'il a utilisées et l'appui qu'il a reçu pendant son parcours migratoire au Canada.



Le groupe est animé par un professionnel de la santé mentale (p. ex., travailleur social, psychologue, etc.).

Que pouvez-vous faire pour appuyer votre enfant pendant sa participation au programme FORT?

Nous savons que vous pouvez influencer positivement votre enfant. C'est pourquoi il est important de jouer un rôle actif pendant sa participation au programme.

Voici quelques suggestions :



Montrez-lui que vous vous intéressez à ce qu'il apprend. Par exemple, après chaque séance, demandez-lui de vous dire ce qu'il a appris



Aidez-le à **identifier des situations où il peut pratiquer** ses nouvelles habiletés. Chaque semaine, votre enfant apprendra une nouvelle activité de relaxation. Ces stratégies peuvent l'aider à gérer leur stress dans une situation frustrante ou bouleversante



Invitez-le à enseigner, à vous et votre famille, les activités de relaxation qu'il apprend chaque semaine



Célébrez ses réussites, surtout s'il utilise une nouvelle habileté comme :

- Une **habileté d'adaptation** qui l'aide à identifier ses émotions dans une situation stressante, comme lorsqu'il étudie ou passe un examen important ;
- Une **habileté de résolution de problèmes** telle que le remue-méninge pour résoudre un conflit ou l'identification des étapes pour atteindre un but



Restez en contact avec les professionnels de la santé mentale qui animent le programme et **partagez avec aux les réussites** de votre enfant ainsi que des défis pour lesquels il pourrait avoir besoin d'aide supplémentaire

FORT peut aider votre enfant à développer des habiletés et des stratégies pour s'adapter à sa vie au Canada. Les programmes comme FORT sont plus efficaces quand les adultes, qui jouent un rôle important dans la vie de l'enfant, l'aident dans son apprentissage. Nous vous encourageons à vous renseigner sur ce que votre enfant apprend au programme et à l'aider à utiliser ses nouvelles habiletés !



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Western



Centre for School
Mental Health



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada