



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

LIVRET DE PLANIFICATION POUR LES JEUNES



Canada.ca/subvention-scolaire-jeunes

Promouvoir et protéger la santé des canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique. — Agence de la santé publique du Canada

Also available in English under the title:
Youth Planning Booklet

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :
Agence de la santé publique du Canada
Indice de l'adresse 0900C2
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-957-2991
Sans frais : 1-866-225-0709
Télééc. : 613-941-5366
ATS : 1-800-465-7735
Courriel : publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2023

Date de publication : septembre 2023

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat. : HP35-170/2023F-PDF
ISBN : 978-0-660-67594-7
Pub. : 230304



TABLE DES MATIÈRES



1 INTRODUCTION	/1
2 IDÉES DE PROJET	/2
3 PLANIFICATION DE VOTRE PROJET	/4
4 OUTILS ET RESSOURCES DU GOUVERNEMENT DU CANADA	/5
5 ANNEXE A : EXEMPLES D'IDÉES DE PROJET	/6
6 ANNEXE B : CONSEILS POUR LES SÉANCES DE REMUE-MÉNINGES SUR LE PROJET	/8
7 ANNEXE C : LISTES ET SUIVI DES PROJETS	/9





1 INTRODUCTION

Nous aimerions remercier les jeunes qui ont recours au présent guide dans le cadre de leurs efforts pour avoir un impact positif sur leurs communautés. Votre engagement à l'égard de la santé, du bien-être et de votre communauté est grandement apprécié.

Le présent guide vise à aider les étudiants à développer leurs idées initiales pour un projet ou une demande de subvention, puis à développer ces idées et à les mettre en application. Bien que le présent guide ait été au départ préparé pour la **Subvention de santé scolaire pour les jeunes de l'Agence de la santé publique du Canada**, le présent guide peut aussi être utilisé pour aider les jeunes à planifier en fonction d'autres types de projet ou de possibilités de financement.

Vous pouvez utiliser l'information et les idées suivantes pour diriger votre projet en gardant à l'esprit que ce qui est présenté dans le présent document n'est pas une liste exhaustive de possibilités. Nous vous encourageons fortement à utiliser votre expérience, votre créativité et vos compétences ainsi qu'à faire votre propre recherche dans le cadre de l'élaboration de votre projet.



2 IDÉES DE PROJET

Ces idées découlent toutes de la Subvention de santé scolaire pour les jeunes. C'est pourquoi les exemples figurant dans le présent guide sont, pour la plupart, liés aux quatre secteurs prioritaires de la subvention pour les jeunes : la réduction des méfaits liés aux substances, la santé mentale positive et le bien-être, l'alimentation saine et la nutrition et l'activité physique.

Si vous utilisez le présent livret pour un projet hors de la Subvention de santé scolaire pour les jeunes, il pourrait vous être utile d'examiner d'autres secteurs prioritaires pour répondre aux besoins particuliers de votre école et/ou de votre communauté. Utilisez cette liste pour vous aider dans le cadre du processus de remue-méninges.

- + Organisez un programme de sports intra-muros de libre participation.
- + Cerner et comblez une lacune dans les programmes sportifs scolaires et intra-muros afin d'engendrer plus de possibilités pour l'activité physique.
 - › Commencez un atelier sur les arts martiaux ou une activité collective pour apprendre à danser, ou trouvez une façon de promouvoir un autre sport sous-représenté ou non représenté dans votre école.
- + Invitez à votre école des membres de la communauté vivant ou ayant vécu une expérience concrète de l'utilisation de substances pour qu'ils discutent avec les étudiants de la prévention des méfaits liés aux substances.
- + Créez un groupe de rencontre avec des pairs pour les étudiants qui ont peut-être de la difficulté à composer avec l'isolement, qui se sentent seuls ou qui sont susceptibles de profiter en général d'un soutien des pairs.
- + Organisez une nuit de poésie sur un thème, comme la santé mentale des personnes 2ELGBTQI+.
- + Commencez un programme inclusif sur les sports et qui est accessible aux jeunes souffrant de handicaps.
- + Enseignez à vos pairs l'alimentation saine ainsi que le **Guide alimentaire canadien** au moyen d'activités comme un atelier de cuisine, des présentations ou des discussions interactives, ou une campagne de saine alimentation sur un sujet particulier du guide alimentaire (comme faire de l'eau la boisson de choix).
- + Utilisez le **Guide alimentaire canadien** afin de concevoir et de mettre en œuvre un programme alimentaire à votre école, comme un jardin ou un garde-manger contenant des collations santé.
- + Comblez le besoin d'un nouveau club ou groupe social. Cela devrait correspondre aux besoins des étudiants de votre école.
 - › Créez un club d'écriture, un club de photographie, un club nature, etc.
- + À l'aide du **Guide de la fierté 2022**, créez une alliance genre-sexualité afin de promouvoir un milieu scolaire inclusif.
- + Organisez une soirée de jeux au sein de votre école ou communauté pour contribuer à l'établissement de liens sociaux.



- + Organisez un échange de livres ou un club de lecture régulier faisant la promotion des avantages de la lecture pour la santé mentale.
- + Organisez un programme sur la prévention et la réduction de méfaits liés aux substances axé sur la disponibilité d'outils permettant de sauver des vies, comme les trousse de naloxone dans votre école et votre communauté.
- + Envisagez la possibilité d'inviter un pharmacien de votre localité, des premiers répondants ou l'Ambulance Saint-Jean pour une présentation sur la façon de reconnaître avec efficacité un cas que l'on soupçonne être une surdose et d'y réagir avec efficacité.
- + Organisez un atelier contrant les idées fausses et les stéréotypes concernant la consommation de substances et les consommateurs de drogues afin de fournir un espace sécuritaire pour réduire la stigmatisation.
- + Créez un groupe axé sur les arts ou organisez une nuit de la peinture pour les jeunes.
- + Accueillez une présentation sur l'image corporelle positive.
- + Accueillez une activité de méditation dirigée enseignant aux étudiants les bienfaits de la pleine conscience.
- + Organisez une promenade dans la nature au sein de votre communauté. Cela pourrait être une activité récurrente, ou vous pourriez inviter une personne ou une organisation de votre localité à faire une promenade guidée.
- + Organisez dans votre communauté une géocachette ou une activité similaire accompagnée de prix.
- + Dirigez un projet de recherche sur le vapotage dans votre école et ses conséquences pour les étudiants.

Vous avez besoin d'aide pour trouver une façon de développer une idée?

Ne vous inquiétez pas parce que nous sommes là pour vous aider.

Vous trouverez quatre exemples détaillés à l'**annexe A**.

Vous avez besoin d'aide pour remuer vos méninges sur un projet?

Consultez l'**annexe B** pour des astuces en matière de remue-méninges.

Vous connaissez votre projet, mais vous avez besoin d'aide pour commencer?

Consultez l'**annexe C** pour trouver des idées pour des listes et suivi des projets pour que votre équipe ne s'écarte pas du but.

3 PLANIFICATION DE VOTRE PROJET

La planification est la partie la plus importante de votre projet et celle qui vous prendra le plus de temps. Elle comprend plusieurs étapes, de l'élaboration d'un concept initial au remue-méninges, en passant par l'organisation de chaque étape, avant qu'il ne soit enfin temps de mettre les plans en œuvre. Dans les annexes du présent guide, vous trouverez d'autres idées de projet ainsi que des modèles et des directives pour le remue-méninges, l'organisation et le suivi des tâches à accomplir.

Pour les besoins de votre projet, vous devrez peut-être aussi acquérir des locaux ou des ressources auprès d'autres organisations. Bien qu'il soit possible que vous deviez louer ou acheter certaines choses, vous pourrez probablement accéder gratuitement à certaines de ces ressources par le biais de vos organisations scolaires ou organismes communautaires. Communiquez avec votre administration scolaire ou les organismes communautaires (par exemple : centres communautaires locaux, entreprises locales, bibliothèques, etc.) ou le bureau de votre école pour voir ce qu'ils peuvent offrir.

Conseils pour rédiger une lettre ou un courriel à l'intention des organismes communautaires :

- + Prenez contact à l'avance le plus tôt possible.
- + Sachez à qui vous écrivez et adressez-vous à eux en utilisant leur nom.
- + Présentez-vous et décrivez votre projet. Si vous avez reçu une subvention ou si votre candidature a été retenue pour un autre type de financement, vous pouvez en faire la présentation ici.
- + Exposez votre objectif et comment l'organisation peut vous aider à l'atteindre. Ajoutez tout calendrier et/ou toute échéance dans le cadre du projet, au besoin.
- + Faites preuve de politesse, mais aussi de clarté quant au moment où vous devez recevoir une réponse de l'organisation.
- + Proposez de faire ressortir que l'organisation est un commanditaire de votre projet.



4 OUTILS ET RESSOURCES DU GOUVERNEMENT DU CANADA

Nous vous encourageons à utiliser, au moment de la planification de votre projet, les ressources offertes par le gouvernement du Canada, comme celles figurant dans la liste ci-dessous. Il est possible que ces ressources vous soient utiles pour la préparation de votre projet ou de votre demande de subvention (bien qu'il ne s'agisse pas d'une liste exhaustive) :

- + **Santé des jeunes sur Canada.ca** comprend plus d'information sur ce qui suit :
 - › **Guide alimentaire canadien** : il aide à orienter les saines habitudes de vie et les saines habitudes alimentaires de tous les Canadiens. Ce guide interactif comprend aussi des recettes et des ressources additionnelles.
 - › **Conseils sur l'activité physique pour les jeunes** : il comprend des idées pour demeurer actif à la maison, à l'école, dans le jeu – que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur.
 - › **Santé mentale et bien-être** : enrichissez vos connaissances sur la santé mentale, comment l'améliorer et en prendre soin, ainsi que les avantages découlant d'une bonne santé mentale vous aidant à demeurer globalement en santé.
 - › **Consommation de substances et méfaits connexes** : trouvez de l'information sur les substances, notamment le tabac, l'alcool, le cannabis et autres drogues. Obtenez des renseignements sur les méfaits liés aux substances, la stigmatisation et comment obtenir de l'aide.
- + Le **Livret sur les infections transmises sexuellement** comprend de l'information pour les jeunes sur les infections transmises sexuellement, notamment sur la prévention, les symptômes, le traitement, comment et où passer des tests de dépistage, et plus.
- + **PREVNet** est un réseau national de mobilisation de la recherche et des connaissances réunissant des chercheurs et des organisations à l'échelle nationale pour accroître la capacité de recherche, évaluer les problèmes de relations chez les jeunes, notamment l'intimidation et la violence dans les fréquentations, et promouvoir des politiques efficaces et des programmes fondés sur des données probantes aux quatre coins du Canada pour combattre et réduire la violence entre les jeunes et promouvoir l'établissement de relations saines.
- + Le **Plan d'action** est un guide exhaustif présentant les grandes lignes des approches permettant de prévenir les méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes, en particulier au sein du milieu scolaire.
- + **Guide de la fierté 2022** : Ce guide présente des stratégies proposées par des jeunes de la communauté 2ELGBTQI+ de partout au Canada afin de créer des communautés scolaires inclusives et de les améliorer.
- + **Faire un budget** : Trouver de l'information sur la tenue d'un budget, notamment son utilité, des aspects à tenir compte avant d'en commencer un et des conseils pour vous aider à le respecter.

5 ANNEXE A : EXEMPLES D'IDÉES DE PROJET

Jeux d'évasion

- + Encouragez la collaboration et donnez aux jeunes la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes en organisant un jeu d'évasion. Voyez quelle équipe peut résoudre en premier le mystère! Cette activité peut aider les étudiants à nouer des liens, à avoir du plaisir et à acquérir des aptitudes en matière de travail d'équipe. Il est aussi possible de tenir cette activité en mode virtuel.



Conseil : Cette activité peut prendre la forme d'une activité d'orientation permettant aux nouveaux étudiants de votre école de rencontrer les autres!



Estimez le coût de ce qui suit : la réservation des salles d'évasion dans votre région, les coûts du transport, les cartes-cadeaux pour l'équipe gagnante. Si l'activité a lieu en mode virtuel : les coûts de la plateforme de réunion virtuelle, les codes des salles d'évasion virtuelles.

Démarrez un projet collectif

- + Démarrez un projet collectif pour les étudiants de votre école qui ont des intérêts communs. Le projet collectif peut aussi comprendre des collations et des jeux pour les étudiants afin qu'ils aient du plaisir avec leurs pairs. Les étudiants peuvent se réunir chaque semaine pour mettre en commun leurs expériences personnelles et obtenir du soutien auprès de leurs camarades de classe. Il s'agit d'un projet offrant de la latitude et qui peut être organisé de façon à répondre aux besoins de votre école. Communiquez avec les pairs pour effectuer des recherches préliminaires pouvant vous informer davantage sur la façon dont ce projet peut le mieux répondre aux besoins de votre école! Par exemple, voici des jeunes pouvant bénéficier d'un projet collectif : les jeunes de la communauté 2ELGBTQI+, les immigrants et/ou les nouveaux arrivants, les étudiants souffrant de handicaps, ou les jeunes s'identifiant comme membres d'un groupe racisé.



Conseil : Vous pourriez être en mesure de réserver une salle de classe au dîner ou après l'école pour que votre groupe se réunisse avec l'approbation de votre école.



Estimez le coût de ce qui suit : jeux de société, collations.



Programme de collation santé pendant la semaine des examens!

- + Donnez des collations simples et nutritives aux étudiants tout au long de la journée pendant la semaine des examens. Vous pouvez utiliser le financement sous forme de subventions pour acheter et préparer les collations pouvant être données aux étudiants pendant la semaine des examens. Souvenez-vous que toutes ces idées peuvent être adaptées aux besoins de votre école et de votre communauté. Il est donc possible qu'il y ait un meilleur moment dans votre école pour activer ce programme hors de la semaine des examens!



Estimez le coût de ce qui suit : nourriture, conteneurs/sacs repas, fournitures et ustensiles biodégradables.

Concours sur les médias sociaux

- + Encouragez une utilisation saine des médias sociaux en animant un concours pour les élèves à votre école qui souhaitent apprendre quand utiliser la technologie, comme les cellulaires, et quand en prendre une pause. Des liens entre les pairs sont établis à la fois en ligne et en personne, et les médias sociaux occupent une place importante dans la vie de bien des jeunes. Bien que les défis de « désintoxication numérique » apportent des bénéfices (défis au cours desquels l'individu n'utilise pas les médias sociaux pour une durée déterminée), la technologie et les médias sociaux sont tout de même d'excellents moyens pour nouer des liens et entretenir des amitiés et des relations saines.
- + Ce concours pourrait être lancé par l'exposé d'un conférencier ou la présentation d'une vidéo qui présente le sujet de l'utilisation consciencieuse des cellulaires, de la technologie et des médias sociaux. Ceci peut être suivi d'une discussion sur la façon d'utiliser les appareils électroniques plus soigneusement. Ensuite, vous demanderez aux participants de tenir un journal ou un registre de l'utilisation de leur appareil au cours d'une période déterminée. Les participants devront également inscrire comment ils se sentent avant et après avoir utilisé leur appareil, notamment leur humeur, leur état physique (comme la fatigue) et leurs maux. Les participants peuvent aussi prendre des captures d'écran des données analytiques d'utilisation numérique, comme des rapports de temps d'écran, possible à l'aide d'une application sur leur cellulaire, afin de constater combien de temps ils passent sur les médias sociaux (et comment cette information peut influencer le temps d'écran en raison d'une utilisation plus attentive). Le nom de tous les participants peut être ajouté au tirage au sort pour gagner des prix de participation, comme des cartes cadeaux. Après le concours, vous pouvez organiser une petite réunion avec les participants afin de discuter de l'expérience. Vous pouvez également donner des collations santé.



Estimez le coût de ce qui suit : cartes cadeaux, collations, documents promotionnels, conférencier.

6 ANNEXE B : CONSEILS POUR LES SÉANCES DE REMUE-MÉNINGES SUR LE PROJET

Conseils pour le remue-méninges

- + Écoutez les idées de chacun et accordez la même attention à toutes ces idées. Au cours d'une séance de remue-méninges, aucune idée n'est irréaliste.
- + Donnez à chacun la chance de parler et de donner son opinion.
- + Une séance de remue-méninges en groupe permet de recueillir davantage d'idées et facilite l'examen de tous les avantages et inconvénients d'une suggestion particulière.
- + Si votre projet s'adresse à une population spécifique (comme un club de lecture pour les élèves de l'école élémentaire), prenez le temps de les inclure dans le processus de remue-méninges.
- + Créez un tableau comportant les en-têtes suivants et lancez le plus d'idées possible :

Quels sont les problèmes de votre école ou de votre communauté qui vous poussent à agir?

Exemples : intimidation, isolement, santé mentale, etc.

Comment ce problème vous fait-il sentir?

Exemples : en colère, triste, irrité, motivé, inspiré, énergisé, etc.

Selon vous, de quoi votre école ou communauté a-t-elle besoin pour contribuer à régler ce problème?

Exemples : levée de fonds, bénévolat régulier, sensibilisation, activité rassemblant les gens, etc.



7 ANNEXE C : LISTES ET SUIVI DES PROJETS

Une fois que vous vous êtes arrêtés sur une idée pour le projet, envisagez de créer un tableau ou une simple liste de vérification pour que votre équipe ne s'écarte pas du but.

LISTE DE VÉRIFICATION DU PLAN DE TRAVAIL GÉNÉRALISÉ

- + Définissez votre objectif ou ce que vous tentez d'accomplir avec votre projet.



Conseil : Consultez les critères SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporel) et utilisez-les pour définir les paramètres de votre projet!

- + Quel est votre public cible?
- + Est-ce qu'une partie de votre activité nécessite un formulaire de consentement (c.-à-d. si des photos ou des vidéos des participants sont susceptibles d'être diffusés, si des étudiants quittent le terrain de l'école pour une activité ou des activités à « risque élevé », etc.)?
- + Autorisations : Vous faut-il des autorisations spéciales à votre école pour ce type d'activité?
- + Y a-t-il des exigences en matière d'accessibilité?
- + Communiquez clairement le type d'activité puisque certains types d'activités ont des besoins particuliers. Vous pouvez aussi indiquer que l'activité se déroule en présentiel ou en mode virtuel.
- + Votre liste de vérification devrait comprendre en partie les articles que vous devez acheter, comme les collations, les boissons, des porte-noms, une trousse de premiers soins, le matériel pour les jeux et les activités ou toute autre ressource nécessaire à votre activité. Beaucoup de ces articles peuvent être achetés ou être obtenus sous forme de dons dans les jours précédant votre activité, mais il est encore bien que votre liste de vérification soit prête bien à l'avance.
- + Assurez le suivi de tous les dons, de leur provenance et de tout ce qui doit être retourné.

LISTES DE VÉRIFICATION DE LA PLANIFICATION ET DE L'ORGANISATION

- + Certaines étapes prendront plus de temps et exigeront plus de planification que d'autres. Pensez à confirmer les locations de salle et les commandes ou locations de marchandises au moins 4 à 6 semaines à l'avance.
- + Votre école et votre communauté sont votre ressource principale. Votre école ou des centres communautaires locaux, par exemple, peuvent donner ou mettre à votre disposition gratuitement des locaux et des articles. Consultez la liste des ressources suggérées ci-dessous, mais n'oubliez pas de tenir compte des sources pouvant être uniques à votre région!
 - › Écoles
 - › Centres communautaires
 - › Organisations parents-enseignants
 - › Entreprises locales
 - › Médias sociaux

LISTE DE VÉRIFICATION DU LIEU

- + Avez-vous besoin de réserver une salle? Quelle est la capacité? Avez-vous besoin d'obtenir des permis?
- + Devez-vous verser un acompte pour la salle?
- + Déterminez ce que vous devez prévoir : tables, chaises, éclairage, réseau Wi-Fi, matériel propre au projet (chaîne audio, équipement sportif, jeux de société, ustensiles de cuisson, matériel d'art plastique, etc.)

LISTE DE VÉRIFICATION DU DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

Votre liste de vérification doit comprendre un plan exposant le déroulement de la journée, le membre de votre équipe concerné à chaque étape ainsi que le moment et le lieu où chaque membre de l'équipe est requis pendant l'activité. Commencez par le moment où les bénévoles ou votre équipe doivent. Assurez-vous que chaque personne est au courant de ses tâches et que toutes les fournitures sont répertoriées et prises en compte. Un large éventail de modèles utiles peuvent être obtenus en ligne.

LISTE DE VÉRIFICATION DE LA PROMOTION DU PROJET

Voici des ressources qui vous permettront de faire la promotion de votre activité. Vous pouvez ajouter vos propres ressources!

- + Affiches (écoles, centres communautaires, entreprises locales, établissements sportifs)
- + Bulletin d'information de l'école ou de l'association parents-enseignants
- + Publicité dans le journal local ou scolaire
- + Publicité à la radio
- + Segment des activités dans votre journal télévisé local
- + Annonces dans les écoles (si votre activité ne concerne pas uniquement votre école, voyez si vous pouvez aussi soumettre une annonce pour les autres écoles de votre région!)
- + Médias sociaux

LISTE DE VÉRIFICATION DE LA SÉANCE DE RÉFLEXION

La réflexion suivant l'activité est importante. Envisagez d'organiser une séance de réflexion ou un sondage auprès des participants, de votre équipe et de vos commanditaires.

- + Créez un sondage post-activité pour vos participants. Vous pouvez utiliser ce sondage pour mesurer toutes sortes de choses, comme les connaissances acquises, le sentiment que l'activité a répondu ou non à leurs besoins, ainsi que des suggestions pour améliorer les activités dans l'avenir.
- + Faites un compte rendu à votre équipe en organisant une réunion finale ou en effectuant un autre sondage auprès de vos bénévoles, de vos mentors et des membres de votre équipe.
- + Envoyez un récapitulatif de l'activité à vos commanditaires et donateurs, y compris les lettres de remerciement.

