

Retour à l'école : liste de contrôle du bien-être

La COVID-19 impose à la société une nouvelle normalité, c'est le moins qu'on puisse dire. Pour répondre au mieux aux besoins de la communauté scolaire au sens large, il importe que les étudiant(e)s dans les programmes d'éducation physique et à la santé sachent s'adapter et faire preuve de souplesse dans leur navigation de ce nouvel environnement.

Le présent document propose une **liste de contrôle du bien-être** recouvrant les différentes situations et contextes dans lesquels les étudiant(e)s au postsecondaire se trouveront (*incluant un contexte partiellement sur le campus, un contexte hors campus, ou un contexte entièrement sur le campus*). En plus, ce document présente une variété de conseils pour rester en contact avec les autres membres de la collectivité d'EPS durant cette année scolaire.

Votre bien-être

Lors de la rentrée scolaire cet automne, il faut nous rappeler que les efforts de **maintenir une santé mentale positive** sont d'une importance capitale si nous voulons appuyer la croissance et l'épanouissement des élèves. Quand vous êtes à l'école, voici quelques conseils et stratégies pour contribuer à **une bonne santé mentale et veiller au mieux-être**, fondés sur une approche holistique.

1

Contexte d'apprentissage sur le campus

- Former de petits groupes d'études (des bulles d'études pour ainsi dire)
- Organiser un souper partage de mets sains avec les membres de votre bulle sociale
- Faire des promenades sur le campus
- Rencontres pour faire des jeux simples, à faible organisation, à l'extérieur
- Se prévaloir des soutiens des Services aux étudiants, selon le besoin

2

Contexte partiellement sur le campus

- Séances de yoga à l'extérieur
- Faire des promenades/courses à pied avec vos pairs, en respectant les consignes de distanciation physique (par exemple : *faire des boucles de la piste de course en choisissant des couloirs pairs/impairs*)
- Clubs de lecture (*en personne ou depuis la maison*)
- Séances de méditation en petits groupes
- Jeux simples, à faible organisation, dans un parc ou une zone de loisirs
- Prévoir des pauses régulières pour quitter l'écran et vous mettre debout et/ou marcher un peu
- Dans la mesure du possible, utiliser les transports actifs pour vous rendre sur le campus
- Se prévaloir des soutiens des Services aux étudiants, selon le besoin

3

Contexte d'apprentissage hors campus/virtuel

- Prévoir des séances hebdomadaires sur Zoom avec vos pairs
- Rassemblements de petits groupes, en observant les consignes de distanciation physique, dans un parc ou un autre espace extérieur (*pour une séance de mise en forme, faire un pique-nique, boire un café, etc.*)
- Tenir un journal quotidien
- Préparer de nouveaux mets dans votre résidence
- Séances de méditation individuelle entre deux cours
- Séances de mise en forme à la maison entre deux cours
- Groupes de discussion/d'entraide en ligne
- Organiser un groupe d'études virtuel
- Essayer un nouveau projet ou un nouveau passe-temps
- Se prévaloir des soutiens des Services aux étudiants, selon le besoin

REMARQUE : Particulièrement dans le contexte de l'apprentissage à distance, il importe de définir et de maintenir des limites saines, et de trouver un juste équilibre entre votre boulot, vos études, et vos autres responsabilités. Établissez une routine d'études qui marche pour vous, et faites preuve de créativité en aménageant l'espace affecté à vos études pour assurer un maximum de confort, de productivité, et de tranquillité.

Prévaluez-vous des programmes et des ressources proposés par votre communauté scolaire pour améliorer votre bien-être général

Voici quelques questions à vous poser pour découvrir les programmes et services qui pourraient être disponibles par l'entremise de votre communauté scolaire :

- Votre campus ou votre établissement postsecondaire offre-t-il un centre de soins de santé et/ou un centre de conseil?
- Votre campus ou votre établissement postsecondaire offre-t-il un Service d'appui du succès scolaire?
- Votre campus ou votre établissement postsecondaire offre-t-il un système de services à l'appui de la santé mentale?
- Votre campus ou votre établissement postsecondaire offre-t-il des services d'accessibilité?
- Votre campus ou votre établissement postsecondaire exploite-t-il une pharmacie sur le campus?
- Est-ce qu'il y a des conseillers et conseillères aux étudiants habilité(e)s pour aider les étudiant(e)s faisant partie de populations marginalisées?
- Est-ce que les installations et les programmes de mise en forme sur le campus présentent un environnement accessible, inclusif, et accueillant?

REMARQUE : Ces programmes et services offerts dans votre école peuvent vous aider à améliorer votre bien-être général, si vous optez de vous en prévaloir.

Rester en contact avec la collectivité d'EPS

La collectivité d'EPS rassemble étudiants et étudiantes, éducateurs et éducatrices, chercheurs et chercheuses, administrateurs et administratrices, praticiens et praticiennes, et fonctionnaires : toutes ces personnes travaillent au sein des communautés scolaires et ont une incidence directe sur les activités de celles-ci.

Il y a plusieurs façons pour les étudiant(e)s de rester en contact avec la collectivité durant la pandémie. Voici seulement quelques suggestions pour rejoindre vos pairs et collègues alors que vous poursuivez vos études :

- Soumettez une demande de participer au [programme de mentorat](#) du Centre étudiant d'EPS Canada
- Rejoignez la conversation avec EPS Canada sur Twitter ([@PHECanada](#))
- Joignez-vous à la Salle des professeurs du Centre d'apprentissage d'EPS Canada sur Facebook
- Suivez EPS Canada sur Instagram ([@phecanada](#))
- Abonnez-vous à la liste de distribution d'EPS pour recevoir des courriels mensuels pleins d'infos utiles pour appuyer votre cheminement scolaire
- Prenez contact avec votre [Association d'EPS provinciale/territoriale](#) pour vous informer sur les événements qui se déroulent dans votre région
- Visitez le [Centre d'apprentissage d'EPS](#) pour accéder aux événements, aux ressources, et aux renseignements les plus récents en lien avec le travail dans le secteur de l'éducation durant la pandémie