

THÈMES GLOBAUX :

Les piliers et la création
d'un espace plus sûr
L'authenticité et l'identité sociale
Le partage et la vulnérabilité
La santé mentale et le bien-être
L'appartenance et la communauté
La participation et
l'autonomisation



Menu des services SIFT

Accédez à un espace plus sûr ancré dans l'appartenance, le bien-être et les identités sociales positives grâce à SIFT. Ce menu décrit 18 services destinés à créer de nouveaux espaces plus sûrs ou à renforcer de tels espaces existants. Ces services sont répartis en deux catégories : les séances de base et les services facultatifs. Certains services sont complémentaires; d'autres sont autonomes.

Jeter les bases de l'identité sociale et des espaces plus sûrs



Valeurs et espaces plus sûrs : respect, appartenance et inclusion

Jetez les bases d'un espace plus sûr en transmettant les quatre piliers (Respecter, Écouter, S'entendre, Communiquer^{MD}) aux membres de votre groupe et en les aidant à découvrir les valeurs pouvant être mises au service de cet espace. Une prolongation facultative permet de procéder à une exploration créative et de discuter des lignes directrices relatives au groupe.



Les répercussions de la COVID-19 : se faire entendre au sein d'un espace plus sûr

Avec votre groupe, créez un cadre collectif destiné à évoquer et à comprendre les répercussions sociales et systémiques de la COVID-19; par l'entremise de canaux de communication variés, les jeunes discutent de la manière dont la pandémie a affecté leur bien-être.



Identité sociale : contraintes et habitudes

Quels espaces virtuels et physiques fréquentent les jeunes? Cette séance aide les jeunes à répondre à cette question et à découvrir les caractéristiques des espaces les plus propices à leur épanouissement, en tenant compte du rôle que jouent les autres dans l'appartenance à un groupe et aux espaces concernés.



L'authenticité et la santé mentale : trouver des espaces qui vous correspondent

Saisissez l'importance que revêt l'authenticité dans les espaces virtuels et physiques en explorant la signification de cette notion dans la manière dont nous partageons des histoires, notre identité et nos émotions. Les jeunes se voient offrir de nouvelles occasions créatives de se faire connaître auprès de votre groupe, ce qui renforce leur présence et leur sentiment de sécurité dans votre espace.



Contraintes et soutien en matière de santé mentale : harmoniser le soutien avec les contraintes

Placez le bien-être mental au cœur du dialogue sur les contraintes et les mesures de soutien en matière de santé mentale chez les jeunes. Grâce à des modes de participation à la fois anonymes et transparents, cette séance offre aux membres la possibilité d'échanger de manière significative avec d'autres membres de votre espace tout en demeurant dans leur zone de confort.



Écoute motivationnelle pour mettre fin aux sentiments de « nous contre les autres »

La polarisation trace la ligne entre le sentiment de proximité (« nous ») et celui d'éloignement (« les autres »). Cette séance aide les jeunes à acquérir des compétences en matière d'écoute et de communication actives, bienveillantes et motivantes, afin de combler les fossés qui peuvent se creuser entre eux.



Les chemins menant à la haine ou à la paix

Aidez les jeunes à identifier les signaux indiquant qu'une personne risque d'être recrutée par un groupe extrémiste violent et apprenez-leur à se protéger et à se soutenir pour éviter les influences extrémistes.



Le pouvoir de la contribution : l'identité sociale collective

La générativité correspond au désir de contribuer de façon durable et positive à la prochaine génération. Cette séance vise à stimuler le sentiment de générativité des jeunes en les invitant à réfléchir à la manière d'améliorer leur école, leur quartier et leur communauté, individuellement et collectivement, améliorer leur école, leur quartier et leur communauté. Les jeunes réfléchiront à la manière de provoquer un changement positif dans leur environnement.



Espaces plus sûrs et stratégies de promotion de la santé mentale au quotidien

Cette séance marque le moment où les jeunes passent du statut de membres d'un espace plus sûr à celui de création d'espaces plus sûrs pour les autres. Durant la séance, les éléments qui ont structuré votre espace plus sûr sont répartis sous forme de trousseaux personnalisés et renommés afin que les jeunes puissent les incorporer dans leurs espaces virtuels et physiques auxquels ils appartiennent.



Séances et prolongations facultatives



Yoga et pleine conscience pour favoriser la santé mentale : Conçue en collaboration avec Vinyasa Yoga for Youth, cette séance permet d'initier votre groupe à des pratiques de yoga, de méditation et de pleine conscience qui tiennent compte des traumatismes et qui favorisent le bien-être mental à long terme. Examinez les répercussions sur le cerveau, pratiquez des postures (asana) et poussez le yoga au-delà de l'effort physique grâce à une exploration des valeurs et de la philosophie de cette pratique.



Expériences en nature : Adoptez une présence lente et délibérée en nature. Partez à la découverte pour ressentir une joie enfantine et prendre conscience du monde qui vous entoure. Repoussez les limites de ce que peut être un espace extérieur plus sûr. Intégrez une voix et des connaissances autochtones à la séance grâce à la présence d'une personne aînée.



Atelier « Personne ne naît raciste » : Participez à une lutte nationale contre le racisme systémique! Faites votre choix parmi une série de conférenciers et conférencières, d'activités interactives et de discussions sur les mesures à prendre pour lutter contre le racisme aux niveaux individuel, social et systémique.



Influence et santé mentale : Au vu de la prévalence des problèmes de santé mentale chez les jeunes, cette séance aborde notre modèle d'influence en action. Ce modèle s'intéresse à ce que signifie être un pair influent et incite les autres à identifier leurs forces et à élaborer de nouvelles méthodes de soutien entre pairs en matière de santé holistique et de bien-être mental.



« Une journée dans mes souliers » : Un dialogue pédestre à points de vue multiples, créé en collaboration avec notre équipe d'animation, qui explore les points de repère clés de votre communauté – Quelles occasions ou obstacles ces points de repère représentent-ils? Comment se recoupent-ils, interagissent-ils ou influencent-ils les identités de groupe? Cette séance a pour but de visualiser les communautés en fonction de la notion d'espace plus sûr, de déterminer dans quelle mesure une communauté est sécuritaire et pour qui, et de montrer comment un groupe peut renforcer son sentiment de sécurité au sein de son environnement.



Activités de renforcement communautaire : Équilibrer la dynamique de groupe et passer d'une activité à l'autre peuvent constituer des défis lors de l'animation de groupe. En élargissant leur portefeuille d'activités stimulantes, brise-glace et centrées sur le groupe, les animateurs peuvent s'adapter avec agilité aux besoins du groupe, renforcer les liens entre ses membres et réagir avec adresse aux stades critiques de son développement. Cette séance fournit des exemples variés d'activités de renforcement de groupe, à intégrer dans les groupes nouveaux ou existants.



La narration communautaire/collaborative par l'entremise des médias : Quels sont les défis auxquels votre communauté est confrontée? Quels changements souhaitez-vous observer? Cette séance aide les jeunes à choisir et à utiliser des supports créatifs pour recueillir et diffuser les récits de la communauté. Des projets de narration antérieurs ont inclus l'art visuel, la réalité virtuelle, la photographie, la visites de galeries et bien plus encore!



Projets, campagnes et interventions menées par les jeunes : Afin d'amplifier les répercussions de votre espace plus sûr ou d'introduire des éléments de cet espace dans de nouveaux espaces, il est essentiel de permettre aux jeunes de mener des projets dans leur communauté. Les conversations, les histoires et les questions abordées dans votre espace plus sûr peuvent déboucher sur des campagnes provocatrices qui interpellent autrui ou présentent les notions d'espace plus sûr et d'enjeux majeurs à un plus grand nombre de personnes au sein de la communauté. En plus d'expliquer comment aider les jeunes à choisir une campagne, on aborde aussi la façon d'être un adulte allié et solidaire.



Décisionnaire d'un jour : Parfois, la meilleure façon de découvrir quels changements nous souhaiterions observer est d'adopter le rôle de décisionnaire. Cette séance permet aux jeunes de voir plus grand en termes de solutions aux problèmes qui touchent leur école, communauté, province ou pays, et de penser à des idées susceptibles de faire évoluer les politiques et les lois.