

Le CÉNO se distingue par son modèle novateur axé sur la collaboration afin de bonifier l'offre de services spécialisés en français et de contribuer à l'épanouissement et à la réussite des élèves.

#### CONCEPT CLES

- ✓ La résilience
- ✓ Le bien-être se cultive par choix et action
- ✓ Compassion envers soi-même
- ✓ La pleine conscience
- ✓ La respiration profonde
- ✓ La gratitude
- ✓ Relations et connexions

Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario



1 888 441-NORD (6673)



[www.cenord.ca](http://www.cenord.ca)



Siège social  
296 rue Van Horne  
Sudbury, ON

# Le bien-être

## LA BASE DES RELATIONS

L'adulte est la stratégie clé du bien-être et de la réussite de nos enfants/adolescents. Mais saviez-vous que ça commence d'abord et avant tout par des relations qui sont authentiques, positives et qui favorisent la confiance? Dans le but d'être cet adulte bienveillant, il est de notre responsabilité de nous assurer de prendre le temps de se ressourcer car plus nous prenons soin de nous, plus nous sommes en mesure de prendre soin de nos élèves/nos enfants.

### Compassion envers soi-même et les autres

- <https://self-compassion.org/category/exercises/> (en anglais seulement)
- [Prendre soin de soi](#)
- [Remplir son seau d'une variété de façons](#)

### Relations et connexions

- [Anatomie de confiance](#) (anglais seulement)
- [L'empathie et la connexion](#) (anglais seulement)
- [L'adulte qui appuie](#) (anglais seulement)
- [Apprentissage et la résilience](#) (sous-titré français)
- [La mentalité de croissance- formation CFORP](#)

### Fiche Santé mentale en milieu scolaire Ontario

- [Résilience personnelle](#)
- [Conseils sur la résilience personnelle pour les aidants soutenant les élèves](#)
- [Conseils sur la résilience personnelle pendant la pandémie de la COVID-19](#)

### Pour enseignants et parents

- [Mentalité de croissance](#)
- [L'empathie](#) (vidéo en anglais)
- [Technique CALM](#)
- [Validation des émotions](#)

### Pour jeunes

- [Jack.org](#)

### Sites web à explorer pour tous

- [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)
- [Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario](#)