Trousse de prévention en matière de santé mentale, dépendances et santé liée à l'utilisation de substances

À l'intention des élèves de la maternelle à la 12e année

Toutes les ressources sont disponibles en français et en anglais, sauf indication contraire. SPO examinera régulièrement cette boîte à outils et effectuera les mises à jour nécessaires, au besoin.

Dernière mise à jour : 15 août 2024

Soutien aux ressources — SPO

Ressource/soutien	Public cible	Liens avec le curriculum Curriculum de l'Ontario, de la 1re à la 8e année : éducation physique et santé (EPS) Curriculum de l'Ontario, de la 9e à la 12e année : éducation physique et santé (EPS)
Présentations et ressources en santé mentale		
Mindmasters 2 : guide de ressources		
MindMasters 2 est un programme de promotion de la santé mentale qui aide les enfants à maîtriser leurs émotions grâce à la relaxation, à la pensée positive et à des techniques axées sur la pleine conscience.	Maternelle et jardin d'enfants	Deux principaux volets : - Appartenance et contribution - Autorégulation et bien-être
	De la 1re à la 3e année	● A1. mettre en application, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles
	1re année	● D1.5 santé mentale, composante de la santé globale
	2e année	● D1.5 appréciation du corps ● D1.6 corps et cerveau — réactions et sentiments ● D2.5 savoir quand demander de l'aide
	3e année	● D1.6 système cérébral de réponse au stress
Programme d'activités ludiques en milieu scolaire (P.A.L.S.) : guide de ressources		
Le Programme d'activités ludiques en milieu scolaire (P.A.L.S.) est un programme de leadership étudiant destiné aux écoles primaires élaboré par la région de Peel. Il permet de favoriser un sentiment d'appartenance et d'inclusion chez les élèves, tout en	De la 4e à la 6e année	● D1.1 bienfaits de l'inclusion, du respect et du fait d'être accueillant ● D2.3 interactions sociales positives, gestion des conflits

les faisant participer à une activité physique dans la cour d'école.		
Transitions saines : guide de ressources		
Transitions saines est un programme visant à promouvoir la santé mentale chez les jeunes personnes adolescentes tout en répondant aux attentes du curriculum de l'Ontario. Grâce à des activités interactives, à des vidéos et à des discussions de groupe, les élèves développeront des compétences et des comportements favorisant la bonne santé mentale et la résilience, et ils apprendront comment demander de l'aide et où l'obtenir.	De la 4e à la 6e année	Voir les attentes précises propres à chaque année scolaire ci-dessous
4e année : Séance 1 : Gérer son stress Séance 2 : Émotions et stigmatisation 	4e année	• A1.1 mettre en pratique des habiletés qui aident à reconnaître et à gérer ses émotions • D2.5 choix sains pour la santé mentale • D3.3 gestion du stress (cognitif, comportemental) • D2.6 venir en aide savoir quand demander de l'aide (5e année) • D3.4 sensibilisation à la stigmatisation (5e année)
5e année : Séance 1 : Émotions et stigmatisation 	5e année	• D1.1 — Mesures de soutien • D2.6 — Comment venir en aide et savoir quand demander de l'aide • D3.4 sensibilisation à la stigmatisation

6e année : Séance 1 : Pensées, sentiments et actions Séance 2 : La communication 	6e année	• A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide • A1.4 mettre en pratique des habiletés aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres • D1.5 faire des liens entre pensées, émotions et actions • D2.3 interactions sociales positives, gestion des conflits
Ressources de la série temps d'EN parler		
Vidéos de la série temps d'EN parler : • Comment parler de votre santé mentale • Réduire la stigmatisation • Renforcer la résilience • Renforcer ses liens sociaux Guide d'activités pour les jeunes : Temps d'EN parler Vidéos de la série temps d'EN parler sur le racisme : • Parlons du racisme • Comment être un(e) allié(e)? • Qu'est-ce que le racisme? Temps D'EN parler : la santé liée à l'usage de substances • Spectre de la santé liée à l'utilisation de substances • Services et ressources de santé mentale et de la santé liée à l'utilisation de substances • Langage axé sur la personne : trouble lié à l'utilisation de substances et stigmatisation	9e année (PPL10)	• C3.2 signes et symptômes — problèmes de santé mentale • C3.3 contrer l'intimidation et le harcèlement
	10e année (PPL20)	• C1.1 facteurs positifs — santé mentale
	11e année (PPL30)	• C1.3 Suicide – signes avant-coureurs et stratégies de prévention • C1.4 maladies mentales et dépendances — causes, manifestations et effets sur la santé ainsi que sur le bien-être
	De la 9e à la 12e année	• C1.2 effets sur la santé et le bien-être (PPL20) • C2.2 établir des liens entre l'utilisation de substances, les dépendances, la santé physique et la santé mentale; faire des choix plus sains (PPL30) • C3.3 facteurs de risque et soutien (PPL30)

Connexions jeunesse Ottawa (CJO) — Guide de mise en œuvre du programme d'entraide par les pairs		
Connexions jeunesse Ottawa (ou CJO) est un programme d'entraide par les pairs qui vise à améliorer la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances des jeunes à Ottawa. CJO vise à mobiliser les jeunes de manière significative afin d'améliorer leurs connaissances en matière de santé mentale et de santé liée à l'utilisation de substances, et d'accroître les comportements positifs et les stratégies de bien-être.	De la 9e à la 12e année	
Stigmatisation		
Stigmatisation : formation en ligne Comment favoriser le changement Un cours bilingue gratuit de 30 minutes accessible par le biais du site Web ArretOverdoseOttawa.ca (et par l'intermédiaire d'Olearn). Le cours aborde ce qui suit : ● Une définition de la stigmatisation ● Le continuum de la santé mentale et le spectre de l'utilisation de substances ● Comment prévenir la stigmatisation ● Le langage axé sur la personne et des exemples en lien avec la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances ● Ressources communautaires	Personnel scolaire, élèves et parents	9e année : ● C3.4 — Influences sociales; prise de décisions, aptitudes pour la communication (PPL10) 10e année : ● C1.2 — Effets sur la santé et le bien-être (PPL20)
Langage axé sur la personne : stigmatisation en santé mentale et en prévention du suicide	Personnel scolaire, élèves et parents	S. O.

Langage axé sur la personne : trouble lié à l'utilisation de substances et fiche de renseignements sur la stigmatisation L'emploi d'un langage axé sur la personne pour parler de l'usage de substance permet de considérer la personne selon la personne qu'elle est et non selon son problème.	Personnel scolaire, élèves et parents	S. O.
Santé GAB  Santé GAB est une activité interactive inspirée du jeu MAD GAB. Les élèves en apprennent davantage sur la santé mentale, la santé liée à l'utilisation de substances, la résilience, la réduction de la stigmatisation et les choix qui favorisent le bien-être. Ce jeu se joue à l'aide d'une présentation PowerPoint interactive et comprend un guide d'animation.	De la 9e à la 12e année	• C1.1 établir des liens entre la santé physique, le bien-être mental, émotionnel et spirituel et connaître les avantages d'une approche holistique (PPL10) • C1.1 facteurs positifs — santé mentale (PPL20) • C1.4 maladies mentales et dépendances — causes, manifestations et effets sur la santé et le bien-être (PPL30) • C2.3 développer la résilience, faire des choix sains (PPL40) • C2.2 établir des liens entre l'utilisation de substances, les dépendances, la santé physique et la santé mentale; faire des choix plus sains (PPL30) • C1.2 conséquences de l'usage inapproprié de substances, à court et à long terme (PPL40) • C3.2 signes et symptômes — problèmes de santé mentale (PPL10) • C3.4 habiletés pour gérer des situations de stress (PPL30) • C3.5 maladie mentale — réduire la stigmatisation (PPL30)
Modules, présentations et ressources en ligne sur les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances		
Tabagisme, vapotage et santé pulmonaire 	4e année	• D1.4 — Usage du tabac et vapotage • D2.3 — Décisions concernant l'usage du tabac et le vapotage • D3.2 — Effets à court et à long terme de l'usage du tabac et du vapotage

Ce module, à utiliser avec le guide de l'animatrice ou de l'animateur (disponibles sur Santé scolaire en ligne), fournit à aux éducateurs une leçon générale sur le tabac, les substances que l'on trouve dans les produits de tabac et de vapotage, les différentes façons d'utiliser, la nicotine, la dépendance et les effets à court et long terme de la fumée directe et indirecte. Le rétablissement, la réduction des méfaits et la stigmatisation sont également abordés.		
Gonfler ses connaissances : une démonstration des impacts du tabagisme sur la santé (vidéo)  Cette **démonstration vidéo** permet de montrer aux élèves les effets du tabagisme sur les poumons. La démonstration vidéo comprend une paire de poumons sains et une paire de poumons malades, ce qui simule les effets de fumer un paquet de cigarettes par jour pendant 20 ans.	4e année	• D1.4 — Usage du tabac et vapotage • D2.3 — Décisions concernant l'usage du tabac et le vapotage • D3.2 — Effets à court et à long terme de l'usage du tabac et du vapotage
L'alcool 	5e année	• D1.2 — Effets à court et à long terme de la consommation d'alcool • D2.3 — Stratégies de refus — consommation d'alcool et autres comportements • D3.3 — Décisions concernant l'utilisation d'alcool et de cannabis, les influences

Ce module, à utiliser avec le guide de l'animateur (disponibles sur Santé scolaire en ligne), fournit aux éducateurs une leçon qui couvre plusieurs domaines liés à l'alcool et à sa consommation, y compris ses effets sur le corps, la teneur en alcool, les intoxications et surdoses d'alcool et d'autres risques pour la santé. Le rétablissement, la réduction des méfaits et la stigmatisation sont également abordés.		
Le cannabis  Ce module, à utiliser avec le guide de l'animatrice ou de l'animateur (disponibles sur Santé scolaire en ligne), fournit aux éducateurs une leçon qui couvre plusieurs domaines liés au cannabis. Ceci inclut le sujet général du cannabis, les méthodes d'utilisation, le THC par rapport au CBD, la dépendance, les effets sur le corps et autres risques pour la santé. Le rétablissement, la réduction des méfaits et la stigmatisation sont également abordés.	6e année	• D1.2 — Effets du cannabis et des drogues • D2.4 — Stratégies, choix judicieux, influences, alcool, tabac, cannabis
Vapotage	7e et 8e années	7e année : • D1.2 — Santé mentale, substances, soutien • D3.2 — Conséquences de l'utilisation problématique de substances, des dépendances et des comportements associés 8e année : • D1.3 — Signes précurseurs et conséquences

 Ce module, à utiliser avec le guide de l'animatrice ou de l'animateur (disponibles sur Santé scolaire en ligne), fournit aux enseignants ou aux éducateurs une leçon qui couvre plusieurs domaines liés au vapotage et à son utilisation, y compris les tactiques de marketing auprès des jeunes et les risques pour la santé. Le rétablissement, la réduction des méfaits et la stigmatisation sont également abordés.		
Vapotage  Ce module, à utiliser avec le guide de l'animatrice ou de l'animateur (disponibles sur Santé scolaire en ligne), fournit aux enseignants ou aux éducateurs une leçon qui couvre plusieurs domaines liés au vapotage et à son utilisation, y compris les tactiques de marketing auprès des jeunes et les risques pour la santé. Le rétablissement, la réduction des méfaits et la stigmatisation sont également abordés.	De la 9e à la 12e année	9e année : ● C3.4 — Influences sociales; prise de décisions, aptitudes pour la communication (PPL10) 10e année : ● C1.2 — Effets sur la santé et le bien-être (PPL20) ● C2.4 — Relever les défis liés à l'utilisation de substances ou aux dépendances — utilisation d'aptitudes à la vie quotidienne (PPL20) 11e année : ● C2.2 — Établir des liens entre l'utilisation de substances, les dépendances, la santé physique et la santé mentale; faire des choix plus sains (PPL30) ● C3.3 — Facteurs de risques et mesures de soutien (PPL30) 12e année : ● C1.2 — Conséquences de l'usage inapproprié de substances, à court terme, à long terme et sur le plan légal (PPL40)

Cours en ligne Fêter plus sûrement Un cours bilingue gratuit accessible par le biais du site Web ArretOverdoseOttawa.ca (et par l'intermédiaire d'Olearn). Les participants doivent créer un compte (s'ils n'en ont pas). Le cours dure 30 minutes et donne lieu à une Attestation de fin de formation (valide pour un an). Nous vous recommandons de suivre ce cours chaque année. Les participants peuvent arrêter la formation et y revenir sans perdre leur progression. Fournit des renseignements pouvant aider les gens à fêter le plus sûrement possible. Ce cours aborde ce qui suit : ● Substances les plus utilisées ● Conseils pour fêter plus sûrement et réduire les risques liés à l'utilisation de substances ● Repérer une surdose d'opioïdes et y réagir ● Utilisation de la naloxone et méthodes pour se procurer des trousses sans frais ● Rétablissement après un événement pénible ● Ressources sur la santé mentale, la prévention de la violence, la dépendance et la santé liée à l'utilisation de substances	Contact principal : Élèves et comité du bal des finissants Secondaire : Personnel scolaire et parents	● C1.2 — Conséquences de l'usage inapproprié de substances, à court terme, à long terme et sur le plan légal (PPL40) ● C2.3 — Développer la résilience, faire des choix sains (PPL40) ● C2.5 — Reconnaître ses besoins en matière de santé et bien-être lorsqu'on est seul (PPL40)

Formation en ligne sur la prévention des surdoses et les interventions en cas de surdose Un cours bilingue gratuit de 20 minutes accessible par le biais du site Web ArretOverdoseOttawa.ca (et par l'intermédiaire d'Olearn). Le cours aborde des renseignements sur ce qui suit : ● Types de drogues et situation actuelle; ● Prévention des intoxications et des surdoses; ● Naloxone et intervention en cinq étapes en cas de surdose d'opioïdes; ● Bilan et mesures de soutien	Personnel scolaire	S. O.
Modules d'éducation des jeunes sur le tabac commercial, les cigarettes électroniques, le cannabis et la Loi favorisant un Ontario sans fumée Les Modules d'éducation des jeunes sont disponibles en anglais et en français sur OLearn.Ottawa.ca. Vous trouverez également un lien vers OLearn sur la page Web Santé scolaire en ligne de SPO sous « Liens rapides – Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée » et sur la page SantePubliqueOttawa.ca/SansFumee. Ce cours dure environ 45 minutes et est divisé en six modules : ● le tabac commercial, les produits de vapotage et le cannabis; ● les effets du tabagisme et du vapotage sur la santé; ● les règlements fédéraux, provinciaux et municipaux concernant le tabagisme et le vapotage;	Les jeunes, incluant ceux qui ont fumé ou vapoté sur le terrain de l'école. Ce cours peut constituer une solution de rechange en contravention.	● C1.2 — Conséquences de l'usage inapproprié de substances, à court terme, à long terme et sur le plan légal (PPL40) ● C1.2 — Effets sur la santé et le bien-être (PPL20) ● C2.3 — Développer la résilience, faire des choix sains (PPL40) ● C2.5 — Reconnaître ses besoins en matière de santé et bien-être lorsqu'on est seul (PPL40)

• les ressources et les services relatifs à la santé mentale, aux dépendances et à la santé liée à l'utilisation de substances.		

Soutien aux ressources — externe

Ressources externes	Public cible
Centre d'apprentissage du YNRA en ligne	
Conçue par et pour les jeunes, cette nouvelle ressource bilingue encourage l'apprentissage autoguidé en matière de santé mentale et de bien-être. Les jeunes peuvent explorer les possibilités de créer des liens réels, de s'impliquer et de contribuer à notre communauté. • **Module 1 :** La santé mentale et la stigmatisation • **Module 2 :** Stress et adaptation • **Module 3 :** Relations et soutien par les pairs • **Module en prime :** Engagement des jeunes	De 13 à 20 ans
Santé mentale en milieu scolaire Ontario	
L'équipe de soutien Santé mentale en milieu scolaire Ontario collabore avec les districts scolaires de l'Ontario pour améliorer la santé mentale des élèves. Elle fournit du soutien et des services pour aider les élèves de l'Ontario à savoir comment prendre soin de leur propre santé mentale, demander de l'aide lorsque des problèmes surviennent et maintenir un fort sentiment d'identité, d'appartenance, de confiance et d'espoir, même dans des circonstances difficiles. Des plans de leçon et des ressources sur de multiples sujets ont été élaborés pour les élèves de la petite enfance à la 12e année.	De la petite enfance à la 12e année

Soutien aux présentations — externe

Sujet de la présentation	Public cible
Ateliers YNRA	
Bien-être Nous avons tous une santé mentale, alors apprenons de quoi il s'agit. Les objectifs de cet atelier sont que les jeunes comprennent ce qu'est la santé mentale, comprennent la stigmatisation associée à la santé mentale et apprennent quoi faire si l'on remarque des changements dans leur santé mentale et où aller demander de l'aide.	De 13 à 20 ans
StressMOINS Nous subissons tous du stress à un moment ou à un autre de notre vie. Ne serait-il pas formidable d'apprendre quelques stratégies d'adaptation pour nous aider à gérer nos journées les plus stressantes ? Cet atelier vous explique ce qu'est le stress et comment le gérer tout en faisant des activités amusantes.	De 13 à 20 ans

Aider un(e) ami(e) Cet atelier interactif vous aide à naviguer de manière saine et sûre. Nous ne voulons pas que vous deveniez un mini-psychologue, mais plutôt, nous espérons que vous apprendrez comment mieux soutenir vos ami et leurs besoins. Grâce à des activités et des jeux interactifs, vous vous sentirez à l'aise et vous vous familiariserez avec la raison pour laquelle il peut parfois être difficile de demander de l'aide.	De 15 à 20 ans
Grandir Ensemble Les êtres humains sont complexes. Il peut être difficile d'apprendre à se connaître et à répondre à ses propres besoins et encore moins de savoir comment socialiser, établir des liens avec les autres et les soutenir ! Cet atelier aide les jeunes à comprendre les facteurs qui nous relient les uns aux autres, ceux qui nous rendent différents et la façon de gérer ces différences. Les participants apprendront des concepts tels que les besoins sociaux et émotionnels fondamentaux, la neurodiversité et l'empathie et discuteront des ressources permettant de mieux se soutenir et de soutenir les autres.	De 13 à 20 ans
Présentations de Rideauwood OCDSB (disponible en anglais seulement)	
Automne ***Séance pour les élèves de 7e année :*** Besoins fondamentaux • Aider les élèves à déterminer leurs divers besoins et les nombreuses façons d'y répondre en prenant un minimum de risques ainsi qu'accroître leur sentiment d'appartenance à la communauté et les facteurs de protection. ***Séance pour les élèves de 8e année :*** Spectre d'utilisation de substances • Offrir aux élèves des renseignements afin qu'ils puissent différencier une utilisation à faible risque et une utilisation problématique de ce qui suit : substances, jeux vidéo, technologie et médias sociaux ainsi que leur indiquer vers qui se tourner s'ils vivent des moments difficiles ou si l'un de leurs proches a besoin d'aide. **Hiver** ***Séance pour les élèves de 7e année :*** Gestion du stress • Normaliser nos besoins en matière de santé mentale et mettre en valeur les habiletés d'adaptation qui peuvent nous aider à court et à long termes. ***Séance pour les élèves de 8e année :*** Prise de décision • Renforcer les manières de gérer nos émotions, découvrir comment trouver un équilibre parmi des besoins divergents tout en accordant la priorité à la santé sociale, émotionnelle et physique.	7e et 8e année

Counseling en milieu scolaire Rideauwood, counseling individuel pour les élèves et leur famille — OCDSB	
Soutien aux élèves et à leur famille qui sont aux prises avec des problèmes d'utilisation de substances, des problèmes de comportement (jeux de hasard, technologie, jeux vidéos, etc.) ainsi que des problèmes de santé mentale connexes.	De la 9e à la 12e année
Le CAP — Prévention CEPEO et CECCE (disponible en français seulement)	
Des ateliers de prévention sur la santé liée à l'utilisation de substances sont offerts principalement aux élèves de 7e, de 8e et de 9e années. Des ateliers de prévention sur la santé liée à l'utilisation de substances sont aussi offerts aux parents et des présentations sont disponibles pour le personnel dans les écoles. Pour plus d'informations sur la programmation, veuillez contacter Le CAP.	7e, 8e et 9e année ainsi que les parents et le personnel scolaire
Le Cap – conseillers en dépendances - CEPEO et CECCE	
Soutien aux élèves qui sont aux prises avec des défis liés à l'utilisation problématique de substances et/ou des technologies, ainsi que des problèmes de santé mentale connexes.	De la 7e à la 12e année
Conseillers en dépendance — OCSB	
Fournir un soutien aux élèves en matière de santé liée à l'utilisation de substances.	De la 9e à la 12e année
Le Programme de sensibilisation aux jeux de hasard chez les jeunes (PSJJ)	
Game-Bling : Quand les jeux vidéo rencontrent les jeux de hasard Les jeux de hasard sont intégrés dans les jeux auxquels jouent les jeunes (jeux vidéo, applications mobiles), ce qui brouille les frontières entre les jeux de hasard et les jeux vidéo. En raison du risque associé aux jeux de hasard, il est important que les jeunes sachent faire la différence entre un jeu basé sur l'adresse et un jeu basé sur le hasard. Cet atelier interactif explore les formes non conventionnelles de jeu de hasard accessibles aux mineurs, telles que le déblocage de packs de joueurs, les paris « skin », les paris sur les sports électroniques et les sports de fantaisie quotidiens. Il invite les jeunes à faire preuve d'esprit critique pour reconnaître la diminution de la perception de la valeur de l'argent lorsqu'il a été converti en monnaie de jeu et l'importance de garder une trace de l'argent dépensé dans les microtransactions du jeu. Après avoir analysé l'impact de l'utilisation excessive des technologies sur la santé et le bien-être, cet atelier aborde les signes de problèmes liés aux jeux vidéo et de hasard et explore les risques potentiels de ces activités, tout en proposant des stratégies pour prendre des décisions sûres et saines et en fournissant des informations sur des services de soutien communautaires. **Concepts clés :** Définition des jeux de hasard Possibilités de jeux de hasard pour les mineurs en ligne et par le biais de jeux vidéo Faire la différence entre les jeux d'adresse et les jeux de hasard Impacts de l'utilisation excessive des technologies sur la santé et le bien-être Risques et avantages de la technologie, des jeux de hasard et des jeux vidéo Signes de comportements problématiques (jeux vidéo, utilisation excessive de la technologie, jeux sociaux et jeux de hasard) Comprendre la valeur de la monnaie virtuelle/de jeu	De la 6e à la 8e année

Stratégies de réduction des risques Informations sur les services de soutien	
Impact des médias En raison de l'ouverture du marché réglementé des jeux de hasard à des sociétés privées en Ontario, les jeunes sont exposés à plus de médias sur les jeux de hasard que jamais auparavant. Dans cet atelier multimédia, les jeunes développent leur esprit critique en explorant le rôle des publicités pour les jeux de hasard, qui les présentent à tort comme étant sans risque et comme un moyen de gagner facilement de l'argent, ce qui contraste avec la réalité. Les participants discuteront de l'importance accrue du « marketing d'influence » et de l'exposition des jeunes à des contenus liés aux jeux de hasard (c'est-à-dire des conseils sur les jeux de hasard, des contenus sur les sports de fantaisie) sur les plateformes de médias sociaux, tout en évaluant la crédibilité des informations partagées. L'atelier propose des conseils de sécurité médiatique (limiter le temps d'écran, installer des bloqueurs de publicité, télécharger une application de suivi de l'utilisation du smartphone) et invite les participants à analyser les contenus en ligne avant de les partager. L'atelier présentera également les services de soutien disponibles dans la communauté en ce qui concerne la santé mentale et le jeu problématique **Concepts clés :** Définition des jeux de hasard Poser des questions sur le contenu qui est montré Influence des publicités pour les jeux de hasard sur l'intérêt des jeunes pour les jeux de hasard Thèmes utilisés dans les publicités pour les jeux de hasard (« sportification » des jeux de hasard, prestige, grands rêves) Techniques de persuasion des médias utilisées pour influencer le comportement des consommateurs (témoignages, célébrités, humour, etc.) Comprendre les risques liés aux jeux de hasard Stratégies de réduction des risques et informations sur les services de soutien Discuter de l'impact des publicités pour les jeux de hasard sur les attitudes et les comportements	L'éducation aux médias pour les élèves de la 4e à la 8e année