

**Plan de la leçon****9e année - 10e année****60 à 75 min**

Accueil > Ressources pour la classe > Être là pour les autres plan de l'unité >  
Règle d'or no 2

# Règle d'or no 2 d'Être là : Montre que tu tiens à la personne

Les élèves apprendront à instaurer la confiance et à trouver des moyens pratiques d'aider quelqu'un dans sa vie de tous les jours.

**Mode de vie sain**

Soutenir les autres

Compétences interpersonnelles

Relations saines

# Table des matières

<b>Avant d'enseigner</b>	<b>1</b>
<b>Résumé de la leçon</b>	<b>1</b>
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<b>1</b>
<b>Matériel requis</b>	<b>2</b>
<b>Aperçu de la leçon</b>	<b>2</b>
<b>Déroulement de la leçon</b>	<b>3</b>
Partie 1 : Mise en action (5 à 10 min)	<b>3</b>
Partie 2 : Tâches (20 à 25 min)	<b>3</b>
Partie 3: Consolidation (5 à 10 min)	<b>6</b>
<b>Liens avec le programme scolaire</b>	<b>6</b>

# Avant d'enseigner

Avant d'enseigner, on vous recommande de consulter nos ressources complémentaires:

🔍 Santé mentale 101 | Guide pour commencer →

🔍 Guide de discussion en classe | Guide pour commencer →

🔍 Langage sécuritaire | Guide pour commencer →

Veillez noter que cette leçon constitue une brève introduction au sujet du soutien à une personne qui vit des difficultés de santé mentale. Elle doit être utilisée dans le contexte d'autres leçons traitant des signes avant-coureurs, des stratégies d'adaptation et de la recherche d'information.

## Résumé de la leçon

Cette leçon porte sur la règle d'or no 2 : Montre que tu tiens à la personne.

Dans cette leçon, vos élèves apprendront comment établir un lien de confiance et soutenir quelqu'un en écoutant les histoires des membres de notre réseau de jeunes et en établissant des liens avec leurs propres expériences vécues. Cette leçon aidera vos élèves à apprendre l'importance de créer un environnement sûr avec leurs pairs, sans jugement, et à trouver des moyens pratiques d'aider quelqu'un à vivre sa vie au jour le jour. En explorant les histoires de nos jeunes conférencier.ère.s, en discutant en classe et en organisant des activités qui mettent l'accent sur la réflexion, la créativité et les jeux de rôle, vos élèves seront en mesure d'appliquer leur apprentissage de manière significative.

*Remarque : Cette leçon est conçue pour être utilisée dans le cadre d'une unité du Certificat Être là : Les cinq règles d'or. On vous suggère d'utiliser le module La règle d'or no 2 du Certificat Être là comme exercice préalable à la leçon pour présenter le contenu et les compétences à vos élèves. Vous pouvez aussi y avoir recours comme exercice à faire après la leçon afin de renforcer l'apprentissage. Sinon, vos élèves peuvent faire le Certificat Être là au complet à la fin de l'unité, afin d'évaluer leurs apprentissages.*

## Objectifs d'apprentissage

Vos élèves seront en mesure de :

- créer un environnement sûr pour une personne vivant des difficultés de santé mentale;
- trouver des moyens pratiques pour soutenir une personne vivant des difficultés de santé mentale.

# Matériel requis

- Ordinateur pour l'enseignant.e, projecteur et haut-parleurs
- Diaporama

▶ Règle d'or no 2: Montre que tu tiens à la personne *Diaporama* →

- Vidéos

▶ Règle d'or no 2 | Catherine - Montre que tu tiens à la personne *Vidéo* →

▶ Règle d'or no 2 | Amandine & Neil - Montre que tu tiens à la personne *Vidéo* →

▶ Règle d'or no 2 | Olivier & Emilie - Montre que tu tiens à la personne *Vidéo* →

- Ressources

📄 Règle d'or no 2 | Feuille d'activité 1 : Prise de notes des élèves →

📄 Règle d'or no 2 | Feuille d'activité 2 : Olivier et Émilie →

📄 Règle d'or no 2 | Feuille d'activité 3 : Revoir et #LevelUp →

📄 Règle d'or no 2 | Feuille d'activité 4 : Auto-évaluation →

# Aperçu de la leçon

- Partie 1 : **Mise en action** (5 à 10 minutes)
- Partie 2 : **Tâches** (40 à 50 minutes)
- Partie 3 : **Consolidation** (5 à 10 minutes)

# Déroulement de la leçon

**Remarque :** Toutes les parties de la leçon se trouvent dans le diaporama fourni.

▶ Règle d'or no 2: Montre que tu tiens à la personne *Diaporama* →

## Partie 1 : Mise en action

(5 à 10 min)

### Diapositive 2 : Révisons ensemble!

Passez en revue la Règle d'or no 1. Répondez aux questions, commentaires ou préoccupations de vos élèves avant de passer à la Règle d'or no 2.

- Quelle est la règle d'or no 1?
  - Réponse des élèves : « Dis ce que tu vois »
- Que faut-il faire/ne pas faire lorsque vous suivez la règle d'or no 1?
  - Réponse possible des élèves : « Ne pas oublier de s'en tenir aux faits et de ne pas juger ou critiquer ; écouter. »

### Vidéo 3 : Catherine (33 s)

📺 Règle d'or no 2 | Catherine - Montre que tu tiens à la personne *Vidéo* →

Montrez à vos élèves la vidéo de Catherine.

### Diapositive 4 : Règle d'or no 2

Présentez la Règle d'or no 2.

---

## Partie 2 : Tâches

(20 à 25 min)

**Facultatif :** Fournissez à vos élèves la feuille d'activité 1 pour la prise de notes.

📄 Règle d'or no 2 | Feuille d'activité 1 : Prise de notes des élèves →

- Le diaporama fourni inclut de l'information, des vidéos et des questions de discussion.

### Pistes de discussion :

#### Diapositive 5 : Montre que tu tiens à la personne

- Selon vous, qu'est-ce qu'un « environnement sûr »?
- À quoi ressemble-t-il ou comment s'y sent-on?

### Diapositive 6 : Crée un environnement sécuritaire

Pour qu'une personne se sente en sécurité, elle doit avoir la certitude que vous ne la jugerez pas et que vous ne la critiquerez pas.

Pensez à la façon dont vous et vos ami.e.s ou pairs interagissez les un.e.s avec les autres.

- Avez-vous l'impression que l'environnement est sûr?
- Avez-vous déjà réfléchi aux répercussions de vos commentaires/comportements sur les autres?
- Sans révéler de noms ni jeter le blâme, y a-t-il des choses au sein du groupe qui, à votre avis, devraient cesser ou commencer pour créer un environnement plus sûr pour tout le monde?

### Diapositive 8 : Exemples

Parfois, nous pouvons être dans le même espace que quelqu'un, mais cette personne n'est pas vraiment « présente » ou dans le moment.

- Que ressentez-vous lorsque vous dites quelque chose à quelqu'un et que la personne regarde son téléphone?
- Que pouvez-vous dire ou faire si vous êtes au milieu d'une conversation et que vous devez vous rendre à un cours, à un rendez-vous ou à un entraînement?

### Vidéo : Amadine & Neil

- Montrez à vos élèves la vidéo « Amandine et Neil - Je lui ai démontré de l'intérêt » (2 min 52 s)

## Pistes de discussion :

### Diapositive 10 : Parlons-en !

🎥 Règle d'or no 2 | Amandine & Neil - Montre que tu tiens à la personne Vidéo →

Qu'est-ce que Neil remarque (voit) chez Amandine qui lui indique qu'elle vit des difficultés de santé mentale?

- Que dit-il?
  - Réponse possible des élèves : « Il a remarqué qu'elle n'était pas aussi heureuse et joyeuse que d'habitude. »

Comment Neil montre-t-il qu'il tient à Amandine?

- Réponses possibles des élèves : « Il est resté à l'hôpital avec elle »; « Il a payé ses frais d'hospitalisation »; « Il n'a pas rouspété et ne lui a pas fait de reproches. »
- Que fait-il?
  - Réponse possible des élèves : « Il dit à Amandine ce qu'il a vu et lui suggère de consulter un médecin pour soigner sa dépression. »

## Activité 1 : Réfléchir

(15 à 20 min)

### Vidéo : Olivier & Émilie

Fournissez à vos élèves la feuille d'activité 2.

 Règle d'or no 2 | Feuille d'activité 2 : Olivier et Émilie →

Montrez à vos élèves la courte vidéo d'Olivier et Émilie (3 min 2 s)

### Diapositive 16 : Activité – Réfléchir et se connecter

Une fois que vos élèves ont fini de regarder la vidéo, demandez-leur de réfléchir individuellement aux questions proposées.

- Remarque : La transcription est fournie sur la feuille de travail pour que l'élève puisse la consulter au besoin.

Lorsque vos élèves ont terminé leurs premières réflexions, discutez de l'expérience d'Olivier et des liens que les élèves peuvent établir avec leur propre vie et/ou celle de leurs pairs.

---

## Activité 2 : Revoir et mettre en pratique vos connaissances

(30 à 40 min)

Fournissez à vos élèves la feuille d'activité 3.

 Règle d'or no 2 | Feuille d'activité 3 : Revoir et #LevelUp →

- Les élèves noteront d'abord les principaux enseignements tirés de la leçon, puis mettront leurs connaissances en pratique dans le cadre d'une activité #LevelUp.
- En fonction de la technologie dont disposent les élèves, vous pouvez regarder les vidéos en classe ou permettre aux élèves de procéder à leur propre rythme et de les regarder au fur et à mesure qu'ils/elles progressent dans l'activité.
- Remarque : Pour la tâche no 2, la feuille de travail comporte deux exemples que les élèves peuvent consulter. Vous pouvez fournir un exemple et élaborer le second exemple ensemble avec les élèves pour leur montrer la façon de le faire.

Ensuite, permettez à vos élèves de se placer deux par deux pour échanger et jouer les scénarios les uns avec les autres.

## Partie 3: Consolidation (5 à 10 min)

(5-10 minutes)

Demandez à vos élèves de réfléchir aux notions apprises à l'aide du feuille d'activité 4 : auto-évaluation.

 Règle d'or no 2 | Feuille d'activité 4 : Auto-évaluation →

# Liens avec le programme scolaire

## Colombie-Britannique

*Éducation physique et santé 9*

### Compétences disciplinaires

#### *Bien-être mental*

- Analyser des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
- Évaluer des stratégies pour gérer des problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes

#### *Santé sociale et communautaire*

- Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations

## Manitoba

*Éducation physique et Éducation à la santé : 10e année*

### Résultats d'apprentissage spécifiques

#### *C.4.S2.B.2a*

- Décrire, à la suite d'une évaluation, les avantages qui résultent de l'utilisation de moyens de communication efficaces (p. ex. écoute active, reformulation, expression de son appréciation, critique des idées, et non des personnes) sur le plan des relations au sein de la famille, entre amis, à l'école, au travail et dans la société en général.

#### *C.4.S2.C.1a*

- Décrire les comportements nécessaires pour pouvoir aider les autres (p. ex. savoir écouter un ami en difficulté) et favoriser un équilibre émotif sain et le bien-être.

### H.4.S2.A.3

- Avoir recours à des habiletés et des stratégies de communication (p. ex. écouter activement, préciser ses opinions, résumer les idées) dans des situations typiques nécessitant de bien s'entendre avec les autres et dans divers contextes.

### H.4.S2.A.5

- Appliquer des stratégies de gestion du stress (p. ex. imagerie mentale dirigée, méthodes de relaxation, habitudes de repos, concentration sur l'essentiel) et avoir recours à des habiletés de communication (p. ex. écouter, reconforter, demander de l'aide) pour réduire le stress vécu par lui-même ou par d'autres, dans des situations typiques de nature stressante (p. ex. rupture familiale, violence).

---

## Nouveau-Brunswick

### *Mieux-être personnel 9*

### Grandes Idées : Santé Mentale Positive

#### *Indicateurs de réussite :*

- Évaluer l'effet positif de l'écoute et de l'empathie sur la santé mentale positive des pairs.

---

## Nouvelle-Écosse

### *Développement Personnel et Social 9e année*

### Résultats d'apprentissage spécifiques

#### *SI1.6.*

- examiner l'impact négatif des stéréotypes et de la stigmatisation des comportements consistant à chercher à se faire aider

### Indicateurs

#### *SI1.6.1*

- donner des exemples de stéréotypes et de stigmatisations associés à la recherche d'aide (par exemple : demander de l'aide est un signe de faiblesse, parler à un adulte d'un copain troublé est une trahison, etc.)

# Ontario

## *Vie active et santé, 9e année (PPL10)*

### Contenus d'apprentissage

#### **C2. Faire des choix sains**

- C2.2 Comprendre les compétences et les stratégies nécessaires pour établir des relations sociales saines (p. ex. avec les pairs, à l'école, dans la famille, au travail) et des relations intimes [HP, HI].

#### **C3. Rapprochements entre santé et bien-être**

- 3.2. reconnaître les signes et les symptômes pouvant être associés à des problèmes de santé mentale (p. ex. incapacité à gérer le stress, tristesse; anxiété; sentiment de désespoir ou d'inutilité; pensées négatives à l'égard de soi, des autres et de l'avenir; pensées suicidaires) et décrire des stratégies pour y faire face ou pour réagir à des difficultés de santé mentale pour soi ou les autres (p. ex. techniques de gestion du stress et de l'humeur, connaître des moyens de chercher de l'aide pour soi ou un.e ami.e/camarade de classe, soutenir d'autres personnes qui ont du mal à trouver un équilibre émotionnel) [HP, HI].

# Yukon

## *Éducation physique et santé 9*

### Compétences disciplinaires

#### **Bien-être mental**

- Analyser des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
- Évaluer des stratégies pour gérer des problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes

#### **Santé sociale et communautaire**

- Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations

[← Leçon précédente](#)[Prochaine leçon →](#)

\*Les écoles du Yukon suivent les programmes d'études de la Colombie-Britannique, adaptés afin d'y intégrer du contenu propre au Yukon et les savoirs et façons de faire des Premières nations du Yukon. (<https://yukon.ca/fr/programmes-etudes>)