

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

Accueil > Ressources pour la classe > Présentation Jack pré-enregistrée

# Présentation Jack pré-enregistrée : Édition en classe

Sollicitez une expérience d'apprentissage numérique sur la santé mentale pour vos élèves ! Nos jeunes conférencier.ère.s formé.e.s et certifié.e.s initient les élèves aux bases de la santé mentale, leur apprennent à reconnaître les signes de détresse chez soi et ses pairs, et comment accéder au soutien en santé mentale.

**Barrières**

soutien social

compétences interpersonnelles

signes de détresse et de crise

recherche d'aide

relations saines

ressources

stratégies d'adaptation

déterminants sociaux

autosoins

# Table des matières

Avant d'enseigner	1
Résumé de la leçon	1
Objectifs d'apprentissage	2
Matériel requis	2
Aperçu de la leçon	3
Déroulement de la leçon	3
Liens avec le programme scolaire	3

# Avant d'enseigner

Avant de commencer, nous vous recommandons de consulter nos ressources de soutien :

🔗 Santé mentale 101 | Guides avant d'enseigner →

🔗 Guide de discussion en classe | Guides avant d'enseigner →

🔗 Un langage sécuritaire | Guides avant d'enseigner →

Dans le cadre de votre Présentation Jack pré-enregistrée, vous recevrez également un **Guide de l'organisateur.rice** qui comprend quelques éléments que les écoles ou les organisations peuvent prendre en compte pour garantir que votre Présentation Jack soit une expérience sécuritaire et positive pour tous.toutes.

Cette leçon est une introduction au sujet de la santé mentale qui doit être utilisée en parallèle avec d'autres leçons qui traitent plus en profondeur des signes alarmants, des stratégies d'adaptation et des informations relatives à la recherche d'aide.

## Résumé de la leçon

Dans cette leçon, vos élèves apprendront les bases de la santé mentale grâce à notre Présentation Jack pré-enregistrée : Édition en classe, une présentation sur la santé mentale faite par des jeunes à des jeunes. Ils.elles pourront vérifier leur compréhension et consolider leur apprentissage grâce à une série de quiz et d'activités facilitées par l'organisateur.rice (vous !).

La Présentation pré-enregistrée est faite par deux jeunes conférencier.ère.s formé.e.s, âgé.e.s de 18 à 24 ans, de façon à établir un lien réel de pair à pair entre les conférencier.ère.s et le public. Les conférencier.ère.s partagent leur propre histoire de santé mentale conformément à nos directives de narration sécuritaire qui garantissent une réception favorable qui ne soit pas un facteur aggravant. Ils.elles éduquent également le public sur les bases de la santé mentale et partagent des leçons sur la reconnaissance des signes de détresse chez soi et ses pairs, ainsi que sur l'accès au soutien en santé mentale.

Nous mettons à disposition notre système d'apprentissage en ligne qui contient des matériaux pour vous aider à guider les jeunes tout au long de l'expérience.

### La Présentation peut se faire de plusieurs façons :

- En groupe, à l'aide d'un ordinateur et d'un projecteur.
- Individuellement, si chaque élève ou jeune a accès à un appareil numérique personnel (ordinateur, téléphone).
- En combinant plusieurs méthodes : L'enseignant.e ou l'animateur.ice montre des vidéos et facilite la discussion et les activités, mais les élèves remplissent les quiz de façon autonome avec leurs appareils personnels.

*Cette leçon est conçue pour être suivie de la leçon [Présentation Jack pré-enregistrée : discussion et d'activités post-présentation](#), où vos élèves pourront consolider leur apprentissage par la discussion, la réflexion et l'application des connaissances. Les élèves auront plus d'occasions de réfléchir aux besoins en santé mentale de leur communauté et d'eux-mêmes.*

*Une version de notre Présentation Jack en direct est aussi disponible. Cette présentation est faite par deux jeunes conférencier.ère.s qui s'adressent à tes élèves de façon virtuelle ou en personne. Pour en savoir plus, clique ici : [Présentations](#).*

---

## Objectifs d'apprentissage

### Vos élèves seront capables de :

- Distinguer la santé mentale de la maladie mentale.
- Comprendre le double spectre de la santé mentale et de la maladie mentale.
- Comprendre la différence entre une difficulté et une crise.
- Identifier 2-3 signes et symptômes courants d'une difficulté et d'une crise.
- Comprendre l'importance de l'auto-soin et de la sensibilisation personnelle, identifier les signes d'une difficulté et des stratégies d'adaptation

---

## Matériel requis

- Ordinateur de l'enseignant.e, projecteur et haut-parleurs
- Accès au système d'apprentissage en ligne :

 Réserve ta Présentation Jack préenregistrée : Édition en classe →

### ■ Documents

 Présentation Jack Activité 1 | Remue-méninges sur l'estime de soi →

 Présentation Jack Activité 2 | Être là pour les autres →

 Présentation Jack Activité 3 | Trouver des ressources →

 Présentation Jack Activité 4 | Post-présentation →

# Aperçu de la leçon

- Partie 1 : **Mise en action** (5 minutes)
- Partie 2 : **Tâches** (45 à 60 minutes)
- Partie 3 : **Consolidation** (15 à 20 minutes)

## Déroulement de la leçon

Tout le matériel et les instructions pour vous aider à guider vos élèves tout au long de l'expérience sont disponibles sur notre système d'apprentissage en ligne facile à utiliser. Pour réserver votre présentation, cliquez sur ce lien et remplissez un petit formulaire de demande :

 Réservez votre Présentation Jack préenregistrée : Édition en classe →

## 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
- Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté

#### *Contenu*

- les signes et les symptômes du stress, de l'anxiété et de la dépression

## 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 émotionnel sain et le bien-être.

## Nouveau-Brunswick

*Mieux-être personnel 9*

### Grandes Idées : Santé Mentale Positive

*Indicateurs de réussite :*

- Élaborer des stratégies qui réduisent la stigmatisation en matière de santé mentale.

## 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

SC1.5.1

- identifier les ressources et les services de santé à l'école et dans la communauté (par exemple : l'infirmière, École Plus, la conseillère en orientation, des dépliants, des sites Web, le médecin, etc.);

# Ontario

Vie active et santé, 9e année (PPL10)

## Contenus d'apprentissage

### ***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

## Contenu

- Les signes et les symptômes du stress, de l'anxiété et de la dépression

*\*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>)*

**Prochaine Leçon →**