

**Plan de leçon****12e année****60 à 75 minutes**

Accueil > Ressources pour la classe > Présentation Jack : la conversation continue

# Comment être là pour soi-même — Mise en pratique

Préparez vos élèves à la vie autonome. Ils.elles vont explorer les compétences et les ressources nécessaires pour préserver leur santé et leur bien-être personnels, en créant un projet pratique sur l'autosoins dans leur cheminement vers l'autonomie.

## Stratégies pour être là pour soi-même

Autocompassion

Régulation émotionnelle

Résilience

Autosoins

stratégies d'adaptation

reconnaissance

Conscience de soi

# 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>2</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 (40 à 50 min)	<b>4</b>
Partie 3 : Consolidation (5 à 10 minutes)	<b>5</b>
<b>Liens avec le programme scolaire</b>	<b>5</b>

# Avant d'enseigner

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

🔍 Santé mentale 101 | Guide pour commencer →

🔍 Guide de discussion en classe | Guide pour commencer →

🔍 Langage sécuritaire | Guide pour commencer →

Notez que cette leçon est conçue pour accompagner le module de la Présentation Jack : « **Comment être là pour soi-même – Mise en pratique** ».

📅 Réservez votre Présentation Jack préenregistrée : **Édition en classe**

## Résumé de la leçon

Dans cette leçon, les élèves passeront en revue les termes clés et les concepts du module « **Comment être là pour soi-même – Mise en pratique** » des Présentations Jack. Ils.elles réfléchiront aux stratégies pour renforcer la résilience et discuteront de divers sujets, notamment surmonter les défis, le rôle des systèmes de soutien et l'importance de la communauté.

La leçon inclut un devoir intitulé « Plan de cheminement vers l'autonomie », où les élèves définiront les compétences et les ressources nécessaires pour maintenir leur santé personnelle et leur bien-être lors de leur transition vers une vie autonome.

# Objectifs d'apprentissage

Vos élèves seront capables de :

- comprendre ce qui signifie la résilience ;
- comprendre comment développer de la résilience peut contribuer à une bonne santé mentale ;
- rappeler différentes stratégies pour renforcer la résilience ;
- reconnaître comment ces stratégies peuvent être appliquées dans leur propre vie ou dans celle des personnes qui les entourent.

# Matériel requis

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

▶ [Comment Être là pour soi-même | Mise en pratique \*Diaporama\* →](#)

- Feuilles d'activité

📄 [Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité \*Plan de cheminement\* →](#)

📄 [Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité \*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.

▶ **Connaissances en santé mentale : Enquête Diaporama** →

## *Diapositive 2 : Reconnaissance du territoire*

Le diaporama comprend la reconnaissance du territoire de Jack.org. Nous vous encourageons à rédiger votre propre reconnaissance, en mentionnant les nations, communautés, territoires et traités sur lesquels vous vivez et travaillez, ainsi que vos appels à l'action et vos engagements pour la réconciliation.

Voici quelques ressources pour vous aider :

☰ **Pourquoi reconnaître les territoires ? Article** →

☰ **Native Land | Territory Acknowledgement Article** →

## *Diapositive 3 : Soutiens en santé mentale*

Informez les élèves que la leçon d'aujourd'hui portera sur la réflexion autour de leurs besoins en santé mentale et la planification de leurs besoins futurs potentiels.

- Encouragez-les à réfléchir à leur état de santé mentale actuel,
- Encouragez-les à vérifier régulièrement leur état émotionnel tout au long de la leçon,
- Mentionnez les soutiens en santé mentale disponibles dans votre école/espace, et
- Discutez des politiques ou procédures spécifiques à votre établissement.
  - Par exemple, si les élèves préfèrent ne pas interrompre ou attirer l'attention lorsqu'ils.elles ont besoin de faire une pause, ils.elles peuvent se rendre au bureau d'orientation. Là, le personnel pourra vous informer de l'endroit où ils.elles se trouvent et confirmer qu'ils sont en sécurité.

## Partie 1 : Mise en action

(5 à 10 min)

### *Diapositive 4 : Faisons le point !*

Cliquez une fois pour faire apparaître la colonne de gauche avec les définitions de la Présentation Jack. Demandez à vos élèves s'ils.elles peuvent se rappeler des termes pour chaque définition sur la diapositive.

Cliquez de nouveau pour faire apparaître chaque terme dans la colonne de droite dans l'ordre. Quels sont les différents aspects du spectre de la santé mentale et que signifient-ils ?

Comprendre comment nos pensées, émotions et comportements changent lorsque notre santé mentale se détériore	<b>Conscience de soi</b>
Le processus d'adaptation face à l'adversité, aux traumatismes, à la tragédie, aux menaces ou aux sources importantes de stress	<b>Résilience</b>
Comment gérer ces pensées, émotions et comportements	<b>Régulation émotionnelle</b>
Se montrer la même gentillesse qu'on montrerait à un.e ami.e	<b>Autocompassion</b>
Attitudes négatives que nous pourrions avoir envers nos propres difficultés en santé mentale	<b>Autostigmatisation</b>

**Consigne de l'enseignant.e :** Aujourd'hui, nous allons explorer plus en profondeur le concept de la résilience, ainsi que comment vous pouvez commencer à planifier votre transition vers l'autonomie après l'école secondaire.

## Partie 2 : Tâches

(40 à 50 minutes)

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

 [Comment Être là pour soi-même | Mise en pratique Diaporama →](#)

### Activité : Plan d'autosoins et de soutien

 [Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité Plan de cheminement →](#)

Offrez aux élèves du temps pour examiner attentivement les instructions du devoir et répondre à toutes les questions qu'ils.elles pourraient avoir.

Ce devoir est destiné à être complété sur une période prolongée. Offrez aux élèves du temps pendant la classe d'aujourd'hui pour commencer à travailler dessus et soulever les premières questions. Ils.elles peuvent utiliser la fiche audience de la Présentation Jack : « Comment Être là pour soi-même - Mise en pratique », comme point de départ pour leur travail.

**Remarque :** Reconnaissez que certain.e.s élèves ont déjà un plan clair pour après l'école secondaire, comme des admissions à des collèges ou des projets de voyage pendant une année sabbatique, tandis que d'autres peuvent encore être incertains quant à leurs prochaines étapes. Pour ceux.celles qui ne sont pas sûr.e.s, cette incertitude peut provoquer des sentiments d'inquiétude, d'anxiété ou de peur. Normalisez ces sentiments et rassurez vos élèves en leur expliquant que, peu importe où leur chemin postsecondaire les mène, réfléchir à leurs besoins personnels et créer un plan réfléchi sera toujours précieux.

## Partie 3 : Consolidation

(5 à 10 minutes)

Demandez à vos élèves de mener une réflexion sur leur apprentissage d'aujourd'hui à l'aide du document

 [Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité Auto-évaluation →](#)

# Liens avec le programme scolaire

## Ontario

*Vie active et santé, 12e année, cours ouvert (PPL40)*

### Attentes spécifiques

C2.5 : Identifier les compétences et les ressources nécessaires pour maintenir leur santé personnelle et leur bien-être en devenant plus autonomes (par exemple, compétences en gestion budgétaire et du temps, compétences interpersonnelles, compétences en cuisine et planification des repas, opportunités récréatives et de loisirs, accès aux soins de santé et autres soutiens).