



**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 3**

# Règle d'or no 3 d'Être là : Écoute activement

Les élèves apprendront comment être à l'écoute et comment équilibrer la conversation.

**Mode de vie sain**

Soutenir les autres

Compétences personnelles

Relations saines

Écoute active

# 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 minutes)	<b>3</b>
Partie 3 : Consolidation (de 5 à 10 minutes)	<b>5</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 3 d'Être là : Écoute activement.

Dans cette leçon, les élèves apprendront ce qu'on entend par bien écouter et équilibrer la conversation grâce à des histoires de jeunes qui ont géré des conversations difficiles avec des proches. La leçon propose des conseils concrets pour mieux écouter l'autre lors d'une conversation. De plus, elle donne aux élèves l'occasion de discuter, de réfléchir et d'intégrer leur apprentissage.

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 3 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 pourront :

- Appliquer des techniques d'écoute active pour aider une personne vivant des difficultés de santé mentale;
- Communiquer efficacement (de manière verbale et non verbale) pour soutenir une personne avec des difficultés de santé mentale.

# Matériel requis

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

▶ Règle d'or no 3 : Écoute activement *Diaporama* →

- Vidéos

▶ Règle d'or no 3 | Shophika - Écoute activement *Vidéo* →

▶ Règle d'or no 3 | Stéphanie & Léa - Écoute activement *Vidéo* →

▶ Règle d'or no 3 | Alex & Alexandra - Écoute activement *Vidéo* →

- Ressources

📄 Règle d'or no 3 | Feuille d'activité 1 : Prise de notes des élèves →

📄 Règle d'or no 3 | Feuille d'activité 2 : En détail →

📄 Règle d'or no 3 | Feuille d'activité 3 : Réflexion →

📄 Règle d'or no 3 | Feuille d'activité 4 : Auto-évaluation →

# Aperçu de la leçon

- Partie 1 : **Mise en action** (5 à 10 minutes)
- Partie 2 : **Règle d'or no 3** (20 à 25 minutes)
- Partie 3 : **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 3 : Écoute activement Diaporama *Slide Deck*** →

## Partie 1: Mise en action

(5 à 10 min)

### Diapositive 2 : Révisons ensemble!

Passez en revue les règles d'or no 1 et no 2. Répondez aux questions, aux commentaires ou aux préoccupations des élèves avant de passer à la règle d'or no 3.

- Quelle est la règle d'or no 1?
  - Réponses possibles des élèves : « Dis ce que tu vois »
- Quelle est la règle d'or no 2?
  - Réponses possibles des élèves : « Montre que tu tiens à la personne »

### Diapositive 3 : Règle d'or no 3 : Écoute activement

Présentez la règle d'or no 3.

### Vidéo : Shophika

Montrez la vidéo de Shophika (52 s)."

 **Règle d'or no 3 | Shophika - Écoute activement *Vidéo*** →

## Partie 2 : Tâches

(20 à 25 minutes)

Les élèves peuvent utiliser la feuille d'activité 1 pour prendre des notes.

De l'information, des vidéos et des questions de discussion sont intégrées dans le diaporama fourni.

 **Règle d'or no 3 | Feuille d'activité 1 : Prise de notes des élèves** →

### Vidéo : Stéphanie et Léa

Montrez à vos élèves la vidéo « Stéphanie et Léa – J'ai fait preuve d'ouverture d'esprit » (3 min 6 s)

 **Règle d'or no 3 | Stéphanie & Léa - Écoute activement *Vidéo*** →

## Pistes de discussion

### Diapositive 9 : Stéphanie et Léa – Discussion

Qu'est-ce qui a fait « exploser » Stéphanie?

- Réponse possible des élèves : « Elle avait l'impression d'avoir tout fait pour rester en contact avec ses ami.e.s lorsqu'ils.elles sont parti.e.s dans des universités différentes, et je suppose que cette frustration s'est accumulée jusqu'à ce qu'elle déborde. »
- Pouvez-vous comprendre sa réaction?
  - *Les réponses varieront.*

Que pensez-vous de la façon dont Léa a réagi à l'emportement de Stéphanie?

- Réponse possible des élèves : « Je suis impressionné.e par son calme à ce moment-là. Elle était très posée. Au lieu de crier en retour, elle lui a proposé d'aller faire un tour dehors. »
- Comment pensez-vous que vous auriez réagi?
  - *Les réponses varieront.*

### Vidéo : Alexandra et Alex

Montrez à vos élèves la vidéo « Alexandra et Alex – Je l'ai laissée guider nos conversations » (2 min 23 s)

 Règle d'or no 3 | Alex & Alexandra - Écoute activement Vidéo →

### Diapositive 13 : Alexandra et Alex – Discussion

D'après Alexandra, qu'est-ce qui a contribué à ses problèmes de santé mentale?

- Réponse possible des élèves : « Elle a dit qu'elle était submergée par l'école et les activités parascolaires. »

Comparez la réaction d'Alex aux difficultés d'Alexandra à celle de l'autre personne qu'elle a mentionnée.

- Selon vous, qu'est-ce qu'Alex a bien fait?
  - *Réponse possible des élèves : « Alex a écouté et posé des questions ouvertes. Il n'a pas donné de conseils ni d'avis déplacés. »*
- Comment le soutien d'Alex a-t-il aidé Alexandra?
  - *Réponse possible des élèves : « Il l'a aidée à se sentir acceptée et comprise. »*

Selon Alexandra, pourquoi ne devrait-on pas donner d'avis ni de conseils lorsqu'on soutient quelqu'un?

- Réponse possible des élèves : « Pour lui donner de l'espace pour réfléchir. Si on bombarde l'autre personne avec nos opinions, elle va avoir plus de difficulté à s'ouvrir de nouveau à nous. Au contraire, il faut lui poser des questions pour entretenir la conversation et faire en sorte qu'elle se sente comprise. »

## Activité : Un regard plus approfondi

Fournissez à vos élèves la feuille d'activité 2. Laissez-leur le temps de réfléchir et de répondre aux questions sur les deux histoires individuellement.

 [Règle d'or no 3 | Feuille d'activité 2 : En détail →](#)

- Notez que les transcriptions se trouvent dans la feuille de travail pour que les élèves puissent s'y référer.

Demandez à vos élèves de discuter de leurs réponses en équipe de deux ou en petit groupe. Facultatif : Discutez avec l'ensemble de la classe.

## Activité : Pistes de réflexion

*(10 minutes)*

Fournissez à vos élèves la feuille d'activité 3. Donnez-leur le temps de réfléchir aux liens entre les histoires de la leçon d'aujourd'hui et leur expérience personnelle en utilisant la feuille d'activité 3 comme guide.

 [Règle d'or no 3 | Feuille d'activité 3 : Réflexion →](#)

---

## Partie 3 : Consolidation

*( 5 à 10 min)*

Demandez à vos élèves de réfléchir aux notions apprises à l'aide du document

 [Règle d'or no 3 | 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

## 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

*C3. Rapprochements entre santé et bien-être*

- 3.2. Décrire des signes et des symptômes pouvant être associés à des problèmes de santé mentale (p. ex., tristesse; anxiété; sentiment d'inutilité, d'impuissance ou de désespoir; troubles du sommeil; manque d'intérêt à l'égard d'activités; perte d'énergie; épuisement; évitement des autres; pensées suicidaires\*) et des stratégies pour y faire face (p. ex., parler de son état d'âme; éviter l'isolement; connaître les ressources scolaires et communautaires; bien s'alimenter; faire de l'activité physique; consulter un professionnel de la santé mentale). [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

[← 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>)