

**Plan de l'unité****9e année - 10e année****60 à 75 min**

Accueil > Ressource >

Ressources connexes supplémentaires

Dans cette unité de 6 leçons, vos élèves apprendront à reconnaître les signes de difficultés de santé mentale, à soutenir les autres en appliquant les 5 règles d'or d'Être là et à se soutenir grâce à l'autosoin et à la conscience de soi.

Vie saine

Relations saines

Recherche d'aide

Accès aux ressources

Gestion du stress

Signes de difficultés

Obstacles

Écoute active

Limites

Autosoins

Compétences interpersonnelles

Se soutenir soi-même

Soutenir les autres

Table des matières

Aperçu	1
Avant d'enseigner : Considérations	1
Liens avec le programme scolaire	2
Objectifs des leçons	4
Leçon 1 : Règle d'or no 1 : Dis ce que tu vois	4
Leçon 2 : Règle d'or no 2 : Montre que tu tiens à la personne	4
Leçon 3 : Règle d'or no 3 : Écoute activement	4
Leçon 4 : Règle d'or no 4 : Reconnais ton rôle	4
Leçon 5 : Règle d'or no 5 : Oriente la personne vers de l'aide	5
Leçon 6 : Prends soin de toi	5
Évaluations	5
Évaluations comme outil d'apprentissage	5
Évaluation de l'apprentissage	5
Annexe	7
Matériel pour la leçon 1 : Dis ce que tu vois	7
Matériel pour la leçon 2 : Montre que tu tiens à la personne	8
Matériel pour la leçon 3 : Écoute activement	9
Matériel pour la leçon 4 : Reconnais ton rôle	10
Matériel pour la leçon 5 : Oriente la personne vers de l'aide	11
Matériel pour la leçon 6 : Prends soin de toi	12
Matériel pour le Mise en action : prendre des nouvelles	13
Ressources additionnelles	14
Affiche des Règles d'or	15
Résumé d'Être là pour les autres	16
Contexte et références d'Être là	17

Aperçu

Le plan de l'unité « Être là pour les autres » est conçu pour vous aider à intégrer les notions de base en santé mentale d'Être là dans votre classe. L'unité s'appuie sur un programme élaboré par des professionnel.le.s et vise à fournir aux élèves les connaissances, les compétences et la confiance dont ils.elles ont besoin pour soutenir une personne qui a des difficultés de santé mentale, tout en veillant à leur propre santé mentale.

Dans cette unité, vos élèves apprendront à :

- Reconnaître les signes de difficultés de santé mentale;
- Être là pour les autres à l'aide des 5 règles d'or d'Être là;
- Être là pour eux.elles-mêmes grâce aux autosoins et à la conscience de soi.

Les possibilités d'apprentissage interactif prévues dans le plan de l'unité sont conçues pour faciliter les discussions de groupe, les conversations et la participation des élèves. Sachant que personne ne connaît vos élèves mieux que vous, nous vous encourageons à choisir librement les activités qui vous semblent les mieux adaptées à votre groupe.

Cette unité est conçue pour être réalisée en 6 périodes de 60 à 75 minutes. Nous vous recommandons de prévoir 2 heures supplémentaires pour permettre aux élèves de réaliser l'évaluation sommative facultative – le Certificat Être là – à la fin de l'unité.

Avant d'enseigner : Considérations

Avant d'utiliser ces ressources avec vos élèves, il est important de tenir compte des points suivants.

Parler de santé mentale peut parfois être difficile pour les jeunes, surtout pour ceux.celles qui connaissent des difficultés ou qui ont déjà vécu une situation difficile. Ainsi, nous vous recommandons de tenir compte de certains facteurs pour faire en sorte que vos leçons soient une expérience sûre et positive pour tout le monde.

Nous vous invitons à vous poser les questions suivantes :

- Est-ce que j'ai tenu compte des origines culturelles, religieuses et sociales des élèves de mon école afin d'élaborer une leçon pertinente et appropriée?
- Est-ce que j'ai pris des dispositions pour m'assurer que les jeunes particulièrement vulnérables puissent obtenir du soutien?
- Est-ce que des services de santé mentale sont offerts à l'école aux élèves qui ont besoin d'une aide professionnelle pendant ou après un chapitre, une leçon ou une activité en classe? Si c'est le cas, est-ce que je sais comment orienter les élèves vers ces services? Si ce n'est pas le cas, existe-t-il des services de santé mentale en dehors de l'école vers lesquels je peux les orienter?

- Est-ce que j'ai la capacité d'informer les familles et les autres membres de la communauté de la tenue d'une leçon sur la santé mentale et de leur fournir des ressources pour parler de santé mentale à la maison?

Il faudra probablement accorder une attention particulière à une question à laquelle vous avez répondu « non ». Veuillez en parler avec vos collègues (p. ex., responsable de la santé mentale, intervenant.e auprès des adolescent.e.s, responsable du programme d'études, administrateur.trice.s, services d'orientation et de soutien aux élèves, personnel de soutien de la commission scolaire) pour vous assurer que vous et vos élèves bénéficiez du soutien nécessaire.

Liens avec le programme scolaire

Province :

Colombie-Britannique

Niveau scolaire :

9e année

Cours :

Éducation physique et santé 9

Sujet :

Éducation physique et santé

Grandes idées :

Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental ; Les relations saines peuvent nous aider à vivre une vie enrichissante et satisfaisante ; Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.

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

Contenus

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

Province :

Manitoba

Niveau scolaire :

10e année

Cours :

Éducation physique et Éducation à la santé : 10e année

Sujet :

Éducation physique et Éducation à la santé

Domaines d'apprentissage généraux :

Développement mental et émotionnel ; prise de décision pour la santé et le bien-être

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.B.2b** : Indiquer les rôles d'adultes qu'il pourra être appelé à jouer (p. ex. parent, partenaire, conjoint) et, dans chaque cas, les manières de prévenir les problèmes (p. ex. chicanes de ménage, mauvais traitements) et de nouer des relations harmonieuses.
- **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.
- **C.4.S2.C.2** : Décrire des situations pouvant être une source de stress pour une personne (p. ex. exposé, compétition, test, nouvelle situation, conflit familial, échéances, influence des médias, pression des pairs, relation interpersonnelle, difficultés financières, attentes scolaires, apparence physique, évolution technologique, urgence).
- **C.4.S2.C.3** : Décrire les effets physiologiques et psychologiques du stress et faire le lien avec la santé et le bien-être (c.-à.-d. syndrome général d'adaptation, prévention des maladies).
- **C.4.S2.C.4a** : Décrire des stratégies de gestion du stress (p. ex. respirer profondément, avoir recours à des exercices de relaxation, pratiquer l'imagerie mentale dirigée, faire de l'exercice) et des mécanismes de défense (p. ex. refus, compensation, rationalisation, rêves éveillés, régression) qui peuvent être sains ou malsains.
- **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).

Province :

Nouveau-Brunswick

Niveau scolaire:

9e année

Cours :

Mieux-être personnel 9

Sujet :

Mieux-être et éducation physique

Strand:

Santé Mentale

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.
- Recenser des ressources en matière de prévention du suicide et de maladie mentale.

Grandes Idées : Stratégies de Santé Mentale

Indicateurs de réussite :

- Élaborer des stratégies qui réduisent la stigmatisation en matière de santé mentale.
- Réfléchir à des stratégies de prévention du suicide et en parler.
- Trouver des stratégies pour se construire une santé mentale positive.

Province :

Nouvelle-Écosse

Niveau scolaire:

9e année

Cours :

Développement Personnel et Social 9e année

Sujet :

Développement Personnel et Social

Résultats d'apprentissage spécifiques

- SS1.1 : examiner des stratégies pour combler ses besoins sur le plan de la santé dans des périodes de changements dans sa vie
- SS1.2 : examiner les troubles dépressifs et les traitements disponibles
- SC1.5 : s'entraîner à faire un premier contact avec les services de santé et les ressources à l'école et dans la communauté qui lui permettent d'obtenir de l'aide pour lui-même ou pour des amis dans le domaine de la santé sexuelle, de la santé mentale, de la consommation d'alcool et d'autres substances ou des jeux d'argent
- SI1.2 : examiner les causes et les effets des relations malsaines et des compétences nécessaires pour y faire face

- SI1.6 : examiner l'impact négatif des stéréotypes et de la stigmatisation des comportements consistant à chercher à se faire aider

Indicateurs

- SS1.1.3 : associer une stratégie d'adaptation saine aux exemples de changement dans leur vie (par exemple : mieux gérer son temps lorsque le montant de travail scolaire augmente, se procurer des moyens de contraception au début d'une relation intime, maintenir les amitiés lors du début euphorique d'une relation amoureuse, etc.)
- SS1.2.2 : identifier les signes avant-coureurs des troubles dépressifs (humeur dépressive, tristesse, perte d'intérêt, fatigue ou perte d'énergie, trouble de l'appétit (avec perte ou prise de poids), troubles du sommeil (perte ou augmentation), ralentissement ou agitation psychomotrice, sentiment d'infériorité, perte de l'estime de soi, sentiment de culpabilité inappropriée, difficultés de concentration, idées noires, pensées suicidaires, comportement suicidaire, etc.)
- SS1.2.4 : examiner les traitements disponibles (par exemples : la psychothérapie, les antidépresseurs, les psychotropes, l'hospitalisation, les thymorégulateurs, etc.)
- SS1.2.5 : expliquer l'importance qu'il y a à se faire aider quand on souffre d'un trouble dépressif
- 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.)
- SI1.2.4 : examiner des compétences nécessaires pour faire face aux relations malsaines (par exemple : de pouvoir s'affirmer, de pouvoir quitter la relation, de demander pour de l'aide, de reconnaître que la relation est malsaine, de pouvoir exprimer ses sentiments, de pouvoir en parler avec un adulte en qui on a confiance, etc.)
- 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.)
- SI1.6.2 : donner des exemples de l'impacte négatif de ces stéréotypes et stigmatisations (par exemple : ne pas chercher de l'aide parce qu'on a peur d'être perçu comme faible, risque d'aggraver le problème, etc.)
- SI1.6.3 : proposer des moyens de contrer ces stéréotypes et stigmatisations (par exemple : discuter ouvertement, regarder les conséquences de ces stéréotypes et stigmatisations, faire la promotion des centres de ressources pour trouver de l'aide, etc.)

Province :

Ontario

Niveau scolaire:

9e année

Cours :

PPL10

Sujet :

Éducation physique et santé

Strand:

Santé Mentale

Domaine d'étude :

Vie Saine (Sécurité : Rapprochements entre santé et bien-être); Habiletés de Vie (Habilités personnelles, Habiletés interpersonnelles, Pensée critique et créative)*

- Évaluer l'effet positif de l'écoute et de l'empathie sur la santé mentale positive des pairs.
- Recenser des ressources en matière de prévention du suicide et de maladie mentale.

Attente :

Habiletés de Vie

- 1. démontrer des habiletés personnelles et interpersonnelles ainsi que l'utilisation du processus de la pensée critique et créative dans ses apprentissages et sa participation à des activités physiques en lien avec les domaines Vie active, Compétence motrice et Vie saine.

Choix sains

- C2. utiliser ses connaissances et ses habiletés afin de prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être

Rapprochements entre santé et bien-être

- C3. établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé et sur celle des autres

Contenus d'apprentissage :

Habiletés personnelles

- HP 1.1 utiliser des habiletés personnelles pour développer son autonomie et un concept de soi positif (p. ex., Vie active : identifier des mesures à prendre pour surmonter les facteurs démotivants tels qu'une baisse d'efficacité pendant l'entraînement; (p. ex., Vie saine : décrire l'importance de comprendre ses points forts et ses valeurs pour éclairer ses décisions et ses choix personnels en matière de santé et de bien-être, notamment en matière d'alimentation).
- HP 1.2 utiliser des habiletés d'autogestion, d'auto-surveillance et d'autoévaluation (p. ex., prendre conscience de ses habitudes alimentaires; connaître les services de santé offerts

à l'école ainsi que la marche à suivre pour y avoir accès; identifier les professionnels de la santé disponibles dans sa communauté; connaître son dossier médical; s'informer des divers risques pour la santé en lisant des articles sur la santé imprimés ou sur le Web; développer un plan personnel d'entraînement) afin de faire face à divers défis lors

- **HP 1.2** utiliser des habiletés d'autogestion, d'autosurveillance et d'autoévaluation (p. ex., prendre conscience de ses habitudes alimentaires; connaître les services de santé offerts à l'école ainsi que la marche à suivre pour y avoir accès; identifier les professionnels de la santé disponibles dans sa communauté; connaître son dossier médical; s'informer des divers risques pour la santé en lisant des articles sur la santé imprimés ou sur le Web; développer un plan personnel d'entraînement) afin de faire face à divers défis lors d'activités physiques et d'acquérir des connaissances ainsi que des habiletés motrices et tactiques nécessaires au développement d'habitudes de vie active et saine (p. ex., Vie saine : identifier le soutien à la disposition des individus qui se questionnent sur leur identité ou leur orientation sexuelle et qui pourraient être confrontés à des défis psychologiques et physiques ou à d'autres stress et défis uniques à ce genre de questionnement, et décrire des façons de gérer ce stress afin de favoriser le bien-être émotionnel, mental, spirituel et social).

Habiletés interpersonnelles

- **HI 1.3** communiquer verbalement en français ainsi que de façon non verbale dans le contexte de sa participation à des activités physiques, du développement de ses habiletés motrices et de l'acquisition de connaissances se rapportant à un mode de vie actif et sain (p. ex., Vie saine : démontrer, à partir d'un jeu de rôle, l'impact d'un comportement de dépendance; répondre de façon appropriée à des commentaires qui pourraient déclencher un conflit; offrir de la compassion et du soutien à une amie ou un ami qui semble avoir un problème émotionnel).

Choix sains

- **C2.2** explorer des habiletés et des stratégies nécessaires pour construire des relations saines (p. ex., avec des camarades, à l'école et au travail ainsi qu'avec les membres de la famille), y compris une relation intime. [HP, HI]

Rapprochements entre santé et bien-être

- **C3.2** 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]

*Les apprentissages en lien avec l'attente et les contenus d'apprentissage ciblant le développement des habiletés de vie se déroulent et sont évalués dans le contexte des activités d'apprentissage des domaines Vie active, Compétence motrice et Vie saine.

Province :

Yukon

Niveau scolaire:

9e année

Cours :

Éducation physique et santé 9

Sujet :

Éducation physique et santé

Grandes idées :

Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental ; Les relations saines peuvent nous aider à vivre une vie enrichissante et satisfaisante ; Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.

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 relation

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>)

Objectifs des leçons

Leçon 1

 Règle d'or no 1 : Dis ce que tu vois [Plan de la leçon](#) →

Briser la glace et entamer la conversation

À la fin de cette leçon, les élèves seront capables de reconnaître les signes et les symptômes indiquant qu'une personne peut avoir des difficultés de santé mentale, de faire la distinction entre une difficulté de santé mentale et une crise de santé mentale, de faire preuve de compassion envers une personne qui semble avoir des difficultés de santé mentale, de reconnaître les signes d'une crise de santé mentale et de prendre les mesures qui s'imposent si une personne a une crise de santé mentale.

Leçon 2

 Règle d'or no 2 : Montre que tu tiens à la personne [Plan de la leçon](#) →

Établir un lien de confiance et soutenir quelqu'un

À la fin de cette leçon, les élèves seront capables de prendre soin d'une personne qui a des difficultés de santé mentale, de créer un environnement sûr pour les conversations sur la santé mentale et de trouver des moyens pratiques de soutenir au quotidien une personne qui a des difficultés de santé mentale.

Leçon 3

 Règle d'or no 3 : Écoute activement [Plan de la leçon](#) →

Apprendre à écouter et à équilibrer la conversation

À la fin de cette leçon, les élèves seront capables d'utiliser des techniques d'écoute active pour aider une personne qui vit des difficultés de santé mentale et de communiquer efficacement, de manière verbale et non verbale, pour soutenir une personne qui vit des difficultés de santé mentale.

Leçon 4

 Règle d'or no 4 : Reconnais ton rôle [Plan de la leçon](#) →

Apprendre à fixer des limites pour protéger leur relation et ménager leur santé mentale

À la fin de cette leçon, les élèves seront capables de reconnaître leur rôle lorsqu'ils soutiennent quelqu'un, de comprendre le concept et l'importance des limites, et de fixer des limites saines pour protéger leur relation et leur santé mentale.

Leçon 5

 Règle d'or no 5 : Oriente la personne vers de l'aide Plan de la leçon →

Apprendre à accéder aux ressources professionnelles et communautaires et à savoir à quoi s'attendre d'elles

À la fin de cette leçon, les élèves seront capables de comprendre le processus de recherche d'aide, de trouver des ressources communautaires et professionnelles en santé mentale et de reconnaître les obstacles courants à la recherche et à l'accès aux ressources de santé mentale.

Leçon 6

 Prends soin de toi Plan de la leçon →

Apprendre à reconnaître leurs limites et à prendre soin d'eux.elles-mêmes

À la fin de cette leçon, les élèves seront capables de reconnaître les signes de difficultés chez eux.elles-mêmes, de prendre des mesures pour prendre soin de leur propre santé mentale, de discerner quand demander de l'aide pour leur santé mentale et de comprendre l'importance des systèmes de soutien.

Évaluations

Cette unité comprend des possibilités d'évaluation comme outil d'apprentissage ainsi qu'une évaluation sommative (évaluation de l'apprentissage). Dans chaque leçon, vous trouverez des outils qui vous aideront à obtenir de l'information sur l'évaluation et à soutenir des stratégies d'apprentissage telles que des discussions, des autoévaluations, des autoréflexions, des tâches à faire en groupe et des documents qui peuvent être inclus dans les dossiers des élèves.

Évaluations comme outil d'apprentissage

- Questions à poser
- Activités (avec documents d'accompagnement)
- Réflexions des élèves
- Autoévaluations

Évaluation de l'apprentissage

- Certificat Être là (voir ci-dessous)

Évaluation de l'apprentissage

Tâche de l'élève : Certificat Être là

 [Certificat Être là Page →](#)

Le Certificat Être là est une formation en ligne amusante et interactive qui permet d'apprendre à soutenir en toute sécurité une personne qui a des difficultés de santé mentale. Cette activité servira à la fois de révision du contenu de la présente unité et d'évaluation de l'apprentissage de vos élèves.

La formation dure environ deux heures au total, mais vos élèves peuvent faire une pause au besoin et reprendre là où ils.elles se sont arrêté.e.s lorsqu'ils.elles sont prêt.e.s. Ils.elles obtiendront des badges en cours de route et, à la fin, ils.elles recevront un certificat de réussite.

Les activités interactives intégrées au cours permettent d'évaluer les connaissances des élèves sur le contenu et donnent l'occasion aux élèves d'appliquer leurs connaissances dans divers scénarios. Vos élèves peuvent télécharger leur certificat en format PDF après avoir suivi les six modules en ligne de cette formation gratuite et vous le remettre comme preuve de leur réussite.

À propos

Le Certificat Être là est offert par Jack.org, un organisme de bienfaisance canadien voué à la santé mentale des jeunes, en partenariat avec [la fondation Born This Way](http://la_fondation_Born_This_Way).

Le Certificat Être là est une expérience d'apprentissage virtuelle gratuite que les jeunes peuvent suivre à leur rythme pour améliorer leurs connaissances et acquérir les compétences nécessaires pour soutenir en toute sécurité une personne qui a des difficultés de santé mentale. Le certificat Être là aborde en profondeur les 5 règles d'or d'Être là, un cadre simple mais pratique conçu pour enseigner aux participant.e.s à reconnaître les signes de difficultés de santé mentale chez une personne, à comprendre leur rôle envers cette personne et à l'orienter vers l'aide dont elle a besoin.

Le Certificat Être là est offert en français, en anglais et en espagnol. Il énonce les bonnes pratiques universelles tout en approfondissant les liens entre la culture, l'identité et les déterminants sociaux du bien-être mental. **Vous et vos élèves pouvez suivre le Certificat Être là dans une ou plusieurs langues, mais vous ne pouvez pas changer de langue en cours de route.**

Le Certificat Être là s'appuie sur le contenu d'Êtrelà.org, une ressource créée par Jack.org en réponse à une évaluation des besoins menée auprès de plus de 1 200 jeunes. Nous avons compilé les 73 questions les plus courantes que nous ont posées les jeunes et avons parcouru des dizaines de sites Web, de blogues, d'articles et d'autres ressources pour trouver les réponses. Ça n'a pas été de tout repos : les ressources existantes sont fragmentées, difficiles à trouver et pleines de jargon clinique impersonnel. Mais les réponses existent (nous n'avons rien inventé!). Il fallait simplement les trouver et les reformuler dans un langage accessible. Pour les références, cliquez [ici](#).

Annexe

Vous trouverez ci-dessous tous les documents du plan de l'unité « Être là pour les autres » :

Matériel pour la leçon 1 sur 6

Règle d'or no 1 : Dis ce que tu vois

 [Règle d'or no 1 : Dis ce que tu vois Plan de la leçon →](#)

Diaporama

 [Règle d'or no 1 : Dis ce que tu vois Diaporama →](#)

Vidéos

 [Règle d'or no 1 | Julie - Être là pour les autres Vidéo →](#)

 [Règle d'or no 1 | Ousmane - Dis ce que tu vois Vidéo →](#)

 [Règle d'or no 1 | Emily & Anna - Dis ce que tu vois Vidéo →](#)

Ressources

 [Règle d'or no 1 | Mise en action →](#)

 [Règle d'or no 1 | Feuille d'activité 1 : Prise de notes des élèves →](#)

 [Règle d'or no 1 | Feuille d'activité 2 : #LevelUp →](#)

 [Règle d'or no 1 | Feuille d'activité 3 : Réflexion →](#)

 [Règle d'or no 1 | Feuille d'activité 4 : Auto-évaluation →](#)

 [Règle d'or no 1 | Transcription - Emily et Anna →](#)

Matériaux additionnels

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

Feuilles sur chevalet et marqueurs (facultatif pour l'étape 3, activité 1)

Matériel pour la leçon 2 sur 6

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

 Règle d'or no 2 : Montre que tu tiens à la personne Plan de la leçon →

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 →

Matériaux additionnels

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

Matériel pour la leçon 3 of 6

Règle d'or no 3 : Écoute activement

 [Règle d'or no 3 : Écoute activement Plan de la leçon →](#)

Diaporama

 [Règle d'or no 3 : Hear Them Out 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 →](#)

Matériaux additionnels

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

Matériel pour la leçon 4 sur 6

Règle d'or no 4 : Reconnais ton rôle

 Règle d'or no 4 : Reconnais ton rôle Plan de la leçon →

Diaporama

 Règle d'or no 4: Reconnais ton rôle Diaporama →

Vidéos

 Règle d'or no 4 | Cameron - Reconnais ton rôle Vidéo →

 Règle d'or no 4 | Xavier & Raymond - Reconnais ton rôle Vidéo →

 Règle d'or no 4 | Shophika & Charles - Reconnais ton rôle Vidéo →

Ressources

 Règle d'or no 4 | Feuille d'activité 1 - Prise de notes →

 Règle d'or no 4 | Feuille d'activité 2 - révision et jeu de rôle →

 Règle d'or no 4 | Feuille d'activité 3 - réflexion →

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

Matériaux additionnels

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

Matériel pour la leçon 5 sur 6

Règle d'or no 5 : Oriente la personne vers de l'aide

 Règle d'or no 5 : Oriente la personne vers de l'aide Plan de la leçon →

Diaporama

 Règle d'or no 5 : Oriente la personne vers de l'aide Diaporama →

Vidéos

 Règle d'or no 5 | Stéphanie - Dirige la personne vers de l'aide Vidéo →

 Règle d'or no 5 | Julie & Katherine - Oriente la personne vers de l'aide Vidéo →

 Règle d'or no 5 | Amandine & Neil - Oriente la personne vers de l'aide Vidéo →

 Règle d'or no 5 | Tunchai and Lindsay - Connect to Help Vidéo →

 Règle d'or no 5 | Maryam and Aswani - Connect to Help Vidéo →

 Règle d'or no 5 | Kirbie & Estyr - Connect To Help Vidéo →

Ressources

 Règle d'or no 5 | Feuille d'activité 1 - Prise de notes des élèves →

 Règle d'or no 5 | Feuille d'activité 2 - Où aller et quoi dire →

 Règle d'or no 5 | Feuille d'activité 3 - En détail : Obstacles →

 Règle d'or no 5 | Feuille d'activité 4 - En détail : Résumés des histoires →

 Règle d'or no 5 | Transcriptions →

 Règle d'or no 5 | Feuille d'activité 5 : Auto-évaluation →

Matériaux additionnels

Ordinateur, projecteur et haut-parleurs pour l'enseignant

Matériel pour la leçon 6 sur 6

Prends soin de toi

 [Prends soin de toi Plan de la leçon →](#)

Diaporama

 [Prends soin de toi Diaporama →](#)

Vidéos

 [Prends soin de toi | Emily - Prends soin de toi Vidéo →](#)

Ressources

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 1 : Prise de notes des élèves →](#)

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 2 : Pyramide d'autosoins →](#)

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 3 : Guide de poche Être là →](#)

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 4 : Auto-évaluation →](#)

Matériaux additionnels

Un ordinateur pour vous, un projecteur et des haut-parleurs

Facultatif : Crayons, marqueurs et ciseaux pour le guide de poche.

Matériel pour le Mise en action : prendre des nouvelles

Mise en action : prendre des nouvelles

☆ Mise en action : prendre des nouvelles Activité →

Diaporama

▶ Mise en action : Prendre des nouvelles Diaporama →

Vidéos

▶ Prenez des nouvelles de vos ami.e.s fort.e.s Vidéo →

Liens

📄 Etrela.org →

Matériaux additionnels

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

Ressources additionnelles

Des questions sur Être là? Voici des ressources qui pourraient vous aider :

sur la page 15

 **Affiche des Règles d'or** Affiche →

sur la page 16

 **Résumé d'Être là pour les autres** Affiche →

sur la page 17-18

 **Contexte et références d'Être là** Le développement d'Être là Affiche →

Connais-tu quelqu'un qui vit des difficultés avec sa santé mentale ?

Être là, peu importe où l'on est.

Apprends comment entamer une conversation, exprimer ton affection et l'aider à trouver l'aide dont il ou elle a besoin.

Apprends comment aider au **Etrela.org**

Être là

Règles d'or pour être là

conçu par
jack.org

1

Dis ce que tu vois

Parle des faits sans faire de suppositions.

Hey, ça fait longtemps qu'on n'a pas jasé. Comment ça se passe pour toi ?
Tout va bien ?

2

Montre que tu tiens à la personne

Le simple fait de savoir que quelqu'un est là pour toi peut faire une énorme différence. Les actions en disent souvent plus que les mots.

Je tiens à toi. Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? Si tu as besoin de quoi que ce soit, je suis là.

3

Écoute activement

Laisse à la personne l'espace nécessaire pour s'exprimer. Pose des questions ouvertes et valide ses sentiments.

Je te comprends, ça doit être vraiment difficile. Peux-tu m'en dire un peu plus ?

4

Reconnais ton rôle

Fixe des limites afin de protéger ta relation avec la personne et ta propre santé mentale.

Je veux être là pour toi et t'écouter, pas essayer de tout régler.

5

Orienté la personne vers de l'aide

Propose-lui de l'aider à trouver des ressources, à obtenir de l'aide et à savoir à quoi s'attendre.

Tu n'est pas seule. As-tu pensé à en parler avec un professionnel ou un adulte à qui tu fais confiance dans ton entourage ?





Créons un pays où nous pouvons mieux soutenir les autres.

Parmi les 1 200 jeunes sondés à travers le Canada, 83 % d'entre eux ont mentionné avoir aidé un proche qui vivait des difficultés avec sa santé mentale. Seulement 39 % d'entre eux ont mentionné être en mesure d'offrir le soutien nécessaire. Ce n'est pas suffisant. Les jeunes au Canada trouvent le courage de partager leurs difficultés et de demander de l'aide, mais bien souvent, leurs proches ne savent pas comment y répondre. Il ne suffit pas de parler uniquement de santé mentale. On a également besoin de connaissances et de compétences pour pouvoir être là pour les autres.

Après avoir consulté plus de 1 400 jeunes partout au Canada, Jack.org a créé Être là, une ressource en ligne éducative et engageante qui permet aux jeunes d'apprendre à se soutenir entre eux quand ils vivent des difficultés de santé mentale. C'est notre responsabilité de nous assurer que les jeunes s'informent auprès de cette ressource.

Être là pour quelqu'un n'est pas une science, mais un art. Il n'y a pas de formule magique ou de manuel d'instruction pour soutenir quelqu'un adéquatement, parce que chaque situation est différente. Être là t'aidera à reconnaître lorsque quelqu'un vit des difficultés avec sa santé mentale et te donnera 5 Règles d'or pour t'aider à soutenir la personne et être là pour elle.

Que t'aies 5 minutes ou 5 heures, apprends comment être là pour quelqu'un à :

Etrela.org

Les règles d'or

- 1 Dis ce que tu vois**
Apprends à briser la glace et à entamer la conversation.
- 2 Montre que tu tiens à la personne**
Apprends à bâtir un lien de confiance et de soutien avec l'autre personne.
- 3 Écoute activement**
Apprends à bien écouter et à équilibrer la conversation.
- 4 Reconnais ton rôle**
Apprends à établir des limites pour protéger ta relation avec l'autre personne et ta santé mentale.
- 5 Oriente la personne vers de l'aide**
Apprends à aider quelqu'un à accéder à des services d'ordre professionnel ou à des services dans sa communauté.



conçu par
jack.org



Le développement d'Être là

Le besoin

Parmi les 1 200 jeunes sondés à travers le Canada, 83% d'entre eux ont mentionné avoir aidé un proche qui vivait des difficultés avec sa santé mentale. Seulement 39 % d'entre eux ont mentionné être en mesure d'offrir le soutien nécessaire. Être là répond aux questions des jeunes sur comment soutenir quelqu'un qui pourrait avoir des difficultés de santé mentale.

La recherche

Être là est basé sur le contenu présenté dans les Présentations Jack, approuvé par le comité de santé mentale de Jack.org. Les commentaires du public des Présentations Jack et les données d'un sondage mené auprès de 1 200 jeunes Canadiens ont indiqué que les jeunes veulent gagner plus de connaissances en santé mentale. Il ne suffit pas de parler uniquement de santé mentale. Les jeunes veulent également acquérir les compétences nécessaires pour se soutenir les uns les autres. On a rassemblé les 73 questions les plus fréquemment posées par les jeunes et parcouru des dizaines de sites Web, de blogues, d'articles et d'autres ressources pour trouver les bonnes réponses. Ce n'a pas été facile : les ressources existantes sont fragmentées, difficiles à trouver et pleines de jargon clinique. Ces ressources ont informé le contenu du site et ainsi, Être là a pu rendre ces informations accessibles au public. Nous espérons que ce site deviendra la ressource par excellence pour les jeunes qui cherchent à soutenir quelqu'un qui vit des difficultés avec sa santé mentale.

Le contenu

L'entièreté des informations trouvées a été réduite à 34 pages, organisées en huit sections.

1. Être là pour les autres
2. Dis ce que tu vois — Apprends à briser la glace et à entamer la conversation.
3. Montre que tu tiens à la personne — Apprends à bâtir un lien de confiance et de soutien avec l'autre personne.
4. Écoute activement — Apprends à bien écouter et à équilibrer la conversation.
5. Reconnaiss ton rôle — Apprends à établir des limites pour protéger ta relation avec l'autre personne et ta santé mentale.
6. Oriente la personne vers de l'aide — Apprends à aider quelqu'un à accéder à des services d'ordre professionnel ou à des services dans sa communauté.
7. Prends soin de toi
8. Être là en cas de crise

Être là ne peut pas te dire exactement quoi faire pour soutenir quelqu'un, parce que chaque personne est différente. Les Règles d'or servent de guide pour t'aider à comprendre comment soutenir quelqu'un dans différentes circonstances et à différents moments.

La conception du projet

La théorie cognitive sociale qui explique qu'on apprend en observant le comportement des autres a informé l'approche éducative d'Être là. Autrement dit, quand on voit quelqu'un qui nous ressemble réussir, on devient confiants qu'on peut aussi réussir.

Il y a plusieurs styles d'apprentissage, donc Être là présente l'information pour accommoder ces différents styles. C'est pourquoi les sections incluent du texte et deux types de vidéos. Chaque section du site commence avec un court tutoriel qui résume le contenu de la page. De plus, chacune des 5 Règles d'or d'Être là inclut deux ou trois récits authentiques et non-scriptés montrant comment des jeunes ont appris à être là pour leurs proches. Ceci vise à inspirer d'autres jeunes à faire de même.

Le résultat

Être là est une ressource qui change la donne dans le domaine de la santé mentale des jeunes. C'est une plateforme virtuelle éducative qui enseigne aux jeunes comment être présent pour une personne qui vit des difficultés avec sa santé mentale. Ce n'est que le début. C'est une plateforme interactive basée sur la recherche et les commentaires des jeunes. Être là continuera à évoluer, comme tous les programmes de Jack.org. Nous nous sommes engagés à faire en sorte que les jeunes disposent d'une ressource éducative et engageante qui leur permet de soutenir les personnes qui vivent des difficultés de santé mentale.



Références

- [Foundry – Supporting Others](#)
- [Headspace – Suicidal Ideation](#)
- [HeretoHelp](#)
- [Corey Keyes](#)
- [Mind – Helping Someone Else](#)
- [Mind – Seeking Help](#)
- [Mind – How Can I Look After Myself?](#)
- [Mind – How to cope when supporting someone else](#)
- [Family Caregiver Alliance – Taking Care of YOU](#)
- [Kelty Mental Health - Types of Therapy](#)
- [Seize the Awkward](#)
- [Canadian Psychological Association - Self-Care for Caregivers](#)
- [Elizz – Caregiver Guilt](#)
- [Lifesigns - Guidance for Others](#)
- [Youth Space – Helping Someone Dealing with Suicide](#)
- [Youth Space – Helping Someone Dealing with Self-Harm](#)
- [The Mighty – 10 Ways to Support a Loved One in a Psychiatric Hospital](#)
- [The Mighty – To My Friends Who Visited Me in the Psychiatric Ward](#)
- [Good Therapy – What Will Happen in My First Therapy Session?](#)
- [Good Therapy – Myths About Therapy](#)
- [Good Therapy – How to Choose the Best Therapist or Counselor for You](#)
- [Befrienders Worldwide – Helping a friend](#)
- [Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC – pg. 8, 10-12](#)
- [MHFA Canada Manual - Chpt. 5 pg.7, Chpt. 8 pg. 1-2](#)
- [safeTALK Resource Book – pg. 15](#)
- [ASIST Manual w– pg. 10](#)
- [Bell Let's Talk Toolkit - Let's Talk with a friend](#)