

**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 4

Règle d'or no 4 d'Être là : Reconnais ton rôle

Cette leçon aide vos élèves à comprendre ce qu'est leur rôle - et ce qu'il n'est pas - lorsqu'ils.elles soutiennent quelqu'un et comment fixer des limites pour protéger leurs relations et leur propre santé mentale.

Poser ses limites

Aider les autres

Compétences interpersonnelles

Relations saines

Table des matières

Avant d'enseigner	1
Résumé de la leçon	1
Objectifs d'apprentissage	2
Matériel requis	2
Aperçu de la leçon	2
Déroulement de la leçon	3
Partie 1 : Mise en action (5 à 10 minutes)	3
Partie 2 : Tâches (40 à 50 minutes)	3
Partie 3 : Consolidation (5 à 10 minutes)	5
Liens avec le programme scolaire	6

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 aux prises avec 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 4 : Reconnais ton rôle.

Dans cette leçon, vos élèves apprendront quel est leur rôle (et ce qui ne l'est pas) lorsqu'ils.elles aident une personne aux prises avec des difficultés de santé mentale. Ils.elles auront l'occasion d'entendre d'autres jeunes qui ont soutenu un.e proche en difficulté et comment, dans chaque cas, ils.elles ont pu apporter leur aide d'une manière saine pour les deux parties. Cette leçon aidera vos élèves à apprendre à fixer des limites pour protéger leur relation et leur santé mentale. Dans le cadre de discussions et d'activités qui les encouragent à établir des liens dans des scénarios de situations auxquelles ils.elles peuvent être confronté.e.s dans leur propre vie, vos élèves auront l'occasion de réfléchir et de mettre en pratique ce qu'ils.elles ont appris.

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 4 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 :

- reconnaître leur rôle – et ce qui ne l'est pas – lorsqu'ils.elles soutiennent quelqu'un
- comprendre le concept et l'importance des limites
- fixer des limites saines pour protéger leur relation et leur santé mentale

Matériel requis

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

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 4: Reconnais ton rôle *Diaporama* →

Partie 1 : Mise en action (5 à 10 min)

(5 à 10 min)

Diapositive 2 : Révisions ensemble

Passez en revue les règles d'or no 1 à 3.

- Quelle est la règle d'or no 1?
 - Réponse : *Dis ce que tu vois*
- Quelle est la règle d'or no 2?
 - Réponse : *Montre que tu tiens à la personne*
- Quelle est la règle d'or no 3?
 - Réponse : *Écoute activement*

Présentez la règle d'or no 4.

Partie 2 : Tâches

(20 à 25 min)

Remarque : Les élèves peuvent utiliser le document 1 : prise de notes pour les aider (facultatif).

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

Montrez la vidéo « Écoute ce que Cameron a à dire » (34 s).

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

Reconnais ton rôle

Suivez le diaporama pour présenter à vos élèves la règle d'or no 4 : Reconnais ton rôle. Des vidéos, des questions de discussion et des activités y sont intégrées.

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

Vidéo : Xavier et Raymond

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

Montrez à vos élèves la vidéo « Je me suis impliqué en offrant le meilleur de moi-même | XAVIER & RAYMOND » (2 min 43 s).

Pistes de discussion**Diapositive 10 : Xavier et Raymond – Discussion**

Raymond dit que ça a été pour lui un gros choc d'apprendre que Xavier souffrait de dépression. Quels sentiments a-t-il éprouvés et quelles questions s'est-il posées en découvrant que son ami souffrait seul?

- Réponses possibles : « Il s'est presque senti coupable – il a dit qu'il avait l'impression que c'était de sa faute. » « Il s'est demandé pourquoi Xavier ne lui avait pas dit plus tôt, et si Xavier pensait qu'il ne voudrait plus être son ami ou qu'il n'allait pas le soutenir. »

Après son choc initial, qu'est-ce que Raymond a fait?

- Réponses possibles : « Il a dit qu'il avait pris quelques grandes respirations et qu'il avait commencé à lui parler et à lui demander ce qu'il pensait. » « Il a essayé de montrer à Xavier qu'il était là pour l'aider et non pour le juger, et pour l'aider à prendre conscience qu'il avait besoin d'une aide professionnelle. »

En quoi la réponse de Raymond a-t-elle aidé Xavier?

- Réponse possible : « Xavier a dit qu'il s'était rendu compte qu'il avait besoin d'une aide professionnelle. Il a vu que Raymond paniquait et qu'il s'inquiétait pour Xavier. »

Diapositive 11 : Établir tes limites

Demandez aux élèves :

- Qu'est-ce qu'une limite?
- Où avez-vous déjà entendu le terme « limites »? (P. ex., dans une salle de sport, sur un terrain de jeu.)
- Que signifient les limites dans ces contextes? (Elles indiquent dans quelle zone on doit rester pour jouer; c'est une ligne qu'on ne doit pas franchir.)
- Selon vous, que sont les limites dans le contexte d'une relation?

Vidéo : Shophika et Charles

Montrez à vos élèves la vidéo « Je savais que mon rôle devait évoluer | SHOPHIKA & CHARLES » (3 min 4 s)

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

Pistes de discussion

Diapositive 16 : Shophika et Charles – Discussion

De quelles manières Charles a-t-il été là pour Shophika?

- Réponses possibles : « Il était là pour écouter et aider Shophika lorsqu'elle avait besoin d'aide. » « Il lui demandait si elle allait bien. » « Il respectait son espace et ses limites. »

Comment Shophika a-t-elle été là pour Charles? Qu'est-ce qu'elle remarquait dans son comportement qui l'inquiétait?

- Réponse possible : « Lorsque Shophika remarquait que Charles n'était pas à l'aise avec elle, elle lui demandait s'il voulait en parler. »

Comment Charles en est-il venu à « reconnaître son rôle »? Qu'est-ce qui a conduit à cette prise de conscience?

- Réponse possible : « Charles s'est rendu compte qu'il devenait frustré et réprimait ses sentiments, que Shophika et lui avaient parfois des accrochages. Il s'est rendu compte qu'il ne pouvait pas être le seul soutien de Shophika, qu'il ne connaissait pas toutes les réponses et qu'elle avait besoin d'un.e professionnel.le pour l'aider. »

Activité : Révision et jeu de rôle (20 à 25 min)

Distribuez la feuille d'activité 2 : révision et jeu de rôle.

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

- Tâche 1 : donnez à vos élèves le temps de passer en revue la règle d'or no 4 et de répondre aux questions de manière individuelle.
- Tâche 2 : demandez à vos élèves de travailler seul.e.s ou avec un.e partenaire pour créer un scénario et un texte basés sur l'une des vidéos qu'ils.elles ont regardées aujourd'hui.
- Ensuite, demandez-leur de se placer deux par deux pour échanger et jouer les scénarios les un.e.s avec les autres.

Partie 3 : Consolidation

(5 à 10 min)

Demandez à vos élèves de réfléchir à leur capacité à mettre en pratique la règle d'or no 4 à l'aide de la feuille d'activité 3 : réflexion.

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

- Autre option : demandez-leur de réfléchir aux notions apprises à l'aide de la feuille d'activité 4 : auto-évaluation.

Règle d'or no 4 | 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.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).

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.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.

Nouvelle-Écosse

Développement Personnel et Social 9e année

Résultats d'apprentissage spécifiques

SI1.2.

- examiner les causes et les effets des relations malsaines et des compétences nécessaires pour y faire face

Indicateurs

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.).

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>)