

**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 1

Règle d'or no 1 d'Être là : Dis ce que tu vois

Les élèves apprendront la différence entre un problème de santé mentale et une crise, comment entamer une conversation avec une personne qui vit des problèmes de santé mentale et que faire si quelqu'un est en crise.

Mode de vie sain

Soutenir les autres

Obstacles

Relations saines

Compétences personnelles

Signes de difficulté

Table des matières

Avant d'enseigner	1
Résumé de la leçon	1
Objectifs d'apprentissage	1
Matériel requis	2
Aperçu de la leçon	2
Déroulement de la leçon	3
Partie 1 : Mise en action (5 à 10 min)	3
Partie 2 : Tâches (20 à 25 min)	3
Partie 3: Consolidation (5 à 10 min)	5
Activité complémentaire pour approfondir la réflexion : Idées de questions à se poser ou auxquelles réfléchir (5 à 10 min)	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 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 Être là Règle d'or no 1: Dis ce que tu vois.

Dans cette leçon, vos élèves apprendront à briser la glace et à entamer une conversation avec une personne qui vit des difficultés de santé mentale en écoutant des jeunes qui ont eux-mêmes vécu ces situations. Cette leçon aidera vos élèves à surmonter les craintes qu'ils.elles ont à l'idée d'entamer une conversation en leur enseignant ce qu'il faut dire, quand il faut prendre la parole et ce qu'il faut faire face à une personne réticente à leur parler. 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 1 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 les signes des difficultés de santé mentale;
- reconnaître les signes d'une crise de santé mentale;
- faire la distinction entre des difficultés de santé mentale et une crise de santé mentale;
- démontrer leur capacité à faire preuve de compassion à l'égard d'une personne qui semble vivre des difficultés de santé mentale;
- expliquer ce qu'il faut faire face à une personne en crise de santé mentale.

Matériel requis

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

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

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 1: Dis ce que tu vois *Diaporama* →

Partie 1 : Mise en action

(5 à 10 min)

1. Diapositive 2 : Julie - Être là pour les autres

Montrez à vos élèves la vidéo d'introduction

◀ Règle d'or no 1 | Julie - Être là pour les autres *Vidéo* →

Diapositive 3 : Mise en action

Demandez à vos élèves de réfléchir à leur niveau actuel de connaissances et à la mesure dans laquelle ils.elles sont à l'aise avec l'idée de venir en aide à une personne qui vit des difficultés de santé mentale.

📄 Règle d'or no 1 | Mise en action →

Partie 2 : Tâches

(20 à 25 min)

Remarque : Les élèves peuvent utiliser le **feuille d'activité 1 : prise de notes** pour les aider (facultatif).

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

Tâches

(20 à 25 min)

Suivez le diaporama pour présenter “Dis ce que tu vois” à vos élèves. Il contient des vidéos, des questions de discussion et des activités.

Pistes de discussion

🎬 Règle d'or no 1 | Emily & Anna - Dis ce que tu vois Vidéo →

Diapositive 14 : Parlons-en !

Qu'est-ce qu'Emily a remarqué chez Anna qui lui a fait penser qu'Anna vivait des difficultés de santé mentale?

- Réponses possibles des élèves : « Emily a dit qu'elle avait remarqué qu'Anna n'avait pas l'air heureuse »; « Elle a remarqué qu'Anna n'était pas débordante d'énergie comme elle l'est normalement, et que c'est ainsi depuis une semaine ou deux. »

Pourquoi Anna a-t-elle d'abord rejeté l'hypothèse d'Emily selon laquelle quelque chose n'allait pas?

- Réponses possibles des élèves : « Anna a d'abord rejeté l'hypothèse d'Emily parce qu'elle ne se rendait pas compte à quel point elle était en difficulté et qu'elle n'agissait pas comme elle le fait normalement »; « Anna ne se rendait pas compte que ce qu'elle ressentait n'était pas “normal”. »

Que pensez-vous de la façon dont Emily a abordé la situation avec Anna?

- Selon vous, qu'est-ce qu'Emily a fait de bien?
 - Réponse possible des élèves : « Je pense que c'est une bonne chose qu'elle n'ait pas abandonné quand Anna a d'abord refusé son aide. »
- Y a-t-il des choses que vous feriez différemment?
 - Les réponses varieront.

Activité : #LevelUp

(30 à 35 min)

📄 Règle d'or no 1 | Feuille d'activité 2 : #LevelUp →

- Demandez à vos élèves de créer leurs propres scénarios #LevelUp.
- Demandez aux élèves de créer leurs propres scénarios « Dis ce que tu vois ».
- Rappelez à vos élèves que ces scénarios doivent être imaginés. Les noms et situations des pairs, par exemple, ne doivent pas être utilisés. Discutez de l'importance de la confiance, du respect et de la vie privée.
- Les élèves peuvent réaliser cette tâche individuellement ou avec un.e partenaire.
- Demandez aux élèves de présenter leurs scénarios à un.e partenaire ou au sein de petits groupes.
- Ensuite, demandez-leur de les présenter à la classe.
 - Modes de présentation suggérés : tableau blanc/tableau noir, feuilles sur chevalet, Google doc de classe, etc.

Pistes de discussion

Diapositive 22 : Partageons nos idées

- Examinons les différences entre les « mauvais » et les « bons » scénarios. Quelles sont les principales différences?
- Comment une personne est-elle susceptible de réagir à l'un des « mauvais » scénarios? Pourquoi?
 - Réponses possibles des élèves : « Elle pourrait se taire ou ne pas se sentir en sécurité en vous parlant; elle pourrait se sentir encore plus mal qu'elle l'est déjà; elle pourrait avoir l'impression que tout le monde la jugera si vous le faites; cela réduirait les chances qu'elle obtienne l'aide dont elle a besoin. »
- Comment une personne pourrait-elle répondre à l'un des « bons » scénarios?
 - Réponses possibles des élèves : « Elle peut vous dire ce qui se passe; elle peut être gênée; elle peut se sentir bien ou soulagée que quelqu'un l'ait remarqué et ait pris la peine de lui demander; elle peut vous repousser ou vous repousser MAINTENANT, mais revenir vers vous plus tard. »

Partie 3: Consolidation

(5 à 10 min)

Les élèves peuvent commencer à répondre aux questions de réflexion en classe ou dans le cadre d'un devoir à la maison, au besoin. Méthodes de collecte possibles : Google form, feuille de travail (fournie), journal.

 Règle d'or no 1 | Feuille d'activité 4 : Auto-évaluation →

Activité complémentaire pour approfondir la réflexion

Idées de questions à se poser ou auxquelles réfléchir

(5 à 10 min)

Vous est-il déjà arrivé qu'une personne s'adresse à vous pour parler de sa santé mentale?

- Si oui, avez-vous eu l'impression que cette personne était un fardeau?
 - Si oui, pourquoi pensez-vous avoir eu cette impression à ce moment-là (p. ex. la personne n'a peut-être pas demandé la permission, n'a pas respecté vos limites, vous ne saviez pas trop quoi faire)?
 - Si non, pourquoi?
- Si cela ne vous est jamais arrivé, comment pensez-vous que vous pourriez réagir?
 - Êtes-vous à l'aise avec votre niveau actuel de connaissances sur la manière d'aider les autres? Expliquez.
 - Connaissez-vous les différentes ressources qui existent?

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

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.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

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
-

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>)

Nouveau-Brunswick

Mieux-être personnel 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

Nouvelle-Écosse

Développement Personnel et Social 9e année

Résultats d'apprentissage spécifiques

SS1.2.

- examiner les troubles dépressifs et les traitements disponibles;

SI1.6.

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

Indicateurs

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.);

SS1.2.5

- expliquer l'importance qu'il y a à se faire aider quand on souffre d'un trouble dépressif.

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.);

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

Contenu

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

🔗 Être là pour les autres plan de l'unité

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>)