

**Activité****9e année - 10e année****60 à 75 min**

[Accueil](#) > [Ressources pour la classe](#) > [Être là pour les autres plan de l'unité](#) >

Mise en action : prendre des nouvelles

Mise en action : prendre des nouvelles

Cette activité est axée sur l'importance de prendre des nouvelles de ses ami.e.s, en particulier de ceux.celles qui sont « fort.e.s ».

Aider les autres**Compétences interpersonnelles****Relations saines**

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 activité constitue une brève introduction au thème de l'aide aux autres. Il est important de l'utiliser dans le cadre d'une leçon plus générale sur le stress et les signes de difficultés de santé mentale, ainsi que sur les moyens de chercher de l'aide pour soi-même ou pour les autres.

Résumé de l'activité

Cette activité est axée sur l'importance de prendre des nouvelles de ses ami.e.s, en particulier de ceux.celles qui sont « fort.e.s ».

Matériel requis

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

[▶ Mise en action : Prendre des nouvelles *Diaporama* →](#)

- Vidéos

[🎬 Prenez des nouvelles de vos ami.e.s fort.e.s *Vidéo* →](#)

- Liens

[📄 Etrela.org →](#)

Aperçu de l'activité

- Vidéo
- Discussion

Déroulement de l'activité

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

▶ **Mise en action : Prendre des nouvelles** *Diaporama* →

Partie 1 : Médias

Montrez à vos élèves la vidéo

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

Affichez la transcription au tableau/à l'écran pour en discuter :

« Prenez des nouvelles de vos ami.e.s fort.e.s. Prenez des nouvelles de vos ami.e.s fort.e.s. Prenez des nouvelles de vos ami.e.s fort.e.s, et si vous êtes un.e ami.e fort.e, faites le point avec vous-même et envisagez de trouver une personne qui prendra également de vos nouvelles.

Il est difficile d'être fort.e et d'être là pour les autres. Ce n'est pas facile. On a parfois l'impression de ne pas pouvoir aller voir les personnes qu'on aide souvent, parce qu'on se dit : "En montrant ma vulnérabilité, ça risque de se retourner contre moi."

Mais prenez des nouvelles de vos ami.e.s fort.e.s.

Et si vous avez un.e ami.e fort.e, appelez-le.la aujourd'hui, dites-lui combien il.elle compte pour vous. Merci. » – Randell Adjei

Partie 2 : Discussion

Qu'est-ce que c'est pour vous un.e ami.e fort.e? Quelles sont ses caractéristiques?

- Réponses possibles : « Quelqu'un qui est physiquement fort, en forme. » « Quelqu'un qui ne s'énerve pas facilement. » « Quelqu'un qui prend soin des autres. » « Quelqu'un vers qui les autres se tournent pour parler de leurs problèmes. »

Pourquoi pensez-vous que Randell Adjei, le conférencier, insiste sur l'importance de prendre des nouvelles de ses « ami.e.s fort.e.s » plutôt que de ses ami.e.s en général?

- Réponses possibles : « Les gens peuvent supposer que les "ami.e.s fort.e.s" n'ont pas besoin de soutien alors qu'ils.elles en ont besoin. Les ami.e.s fort.e.s peuvent avoir des difficultés et ne pas le montrer aux autres. » « Les ami.e.s fort.e.s peuvent se sentir obligé.e.s de maintenir cette image et de ne pas montrer qu'ils.elles traversent un moment difficile. Mais ça ne veut pas dire qu'ils.elles n'ont pas besoin d'aide ou de soutien. »

Le conférencier dit : « [...] si vous êtes un.e ami.e fort.e, faites le point avec vous-même et envisagez de trouver une personne qui prendra également de vos nouvelles. » Qu'est-ce que ça signifie selon vous? Quel serait le rôle de cette personne?

- Réponses possibles : « Je pense que trouver une personne qui prendra de nos nouvelles signifie avoir un.e ami.e qui s'assure que l'on prend soin de soi et pas seulement des autres. On pourrait s'engager à se texter ou à se rencontrer une fois par semaine pour se dire honnêtement comment on va. Il n'est pas question de faire semblant ou d'essayer d'entretenir l'image de "l'ami.e fort.e". »

Explication de l'enseignant.e : « Pour entretenir des relations saines, qu'il s'agisse d'amitiés ou de relations intimes, il est important de communiquer ouvertement, de se respecter et d'être honnêtes. Il est également important de savoir reconnaître le moment où l'on a besoin de mieux s'informer ou d'aller chercher de l'aide. Si vous vous faites du souci pour un.e ami.e et que vous pensez qu'il.elle n'est pas honnête avec vous lorsque vous prenez de ses nouvelles, parlez-en à un.e adulte de confiance, comme un.e enseignant.e, un.e accompagnateur.trice ou un.e conseiller.ère en orientation¹. »

Liens avec le programme scolaire

Nouvelle-Écosse

Développement Personnel et Social 9e année

Résultats d'apprentissage spécifiques

- SS1.2. examiner les troubles dépressifs et les traitements disponibles

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.)

Ontario

Éducation physique et santé, 9e année (PPL10)

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).

C2. Choix sains

- 2.2 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.