



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 5

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

Les élèves apprendront à accéder aux ressources professionnelles et communautaires et à quoi s'attendre d'elles.

Aider les autres

accès aux ressources

Compétences interpersonnelles

Table des matières

Avant d'enseigner	1
Résumé de la leçon	1
Objectifs d'apprentissage	2
Matériel requis	2
Aperçu de la leçon	3
Déroulement de la leçon	3
Partie 1 : Mise en action (5 à 10 minutes)	3
Partie 2 : Tâches (40 à 50 minutes)	4
Partie 3 : Consolidation (5 à 10 minutes)	7
Activité complémentaire	7
Liens avec le programme scolaire	8

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 →

Cette leçon constitue une brève introduction au sujet du soutien à une personne vivant des difficultés de santé mentale. Elle doit être utilisée dans le contexte d'autres leçons traitant des signes avant-coureurs et des symptômes, des stratégies d'adaptation et de la recherche d'information.

Remarque : Veuillez noter qu'il est brièvement question d'automutilation dans une vidéo de cette leçon. Nous avons fourni une remarque concernant le contenu et nous encourageons les éducateur.trice.s à prendre en compte les besoins de leurs élèves avant de diffuser cette vidéo dans leur classe.

Résumé de la leçon

Cette leçon porte sur Être là Règle d'or no 5: Oriente la personne vers de l'aide.

Dans cette leçon, vos élèves apprendront à accéder aux ressources professionnelles et communautaires et à savoir à quoi s'attendre d'elles. Vos élèves entendront des jeunes de notre réseau raconter comment ils.elles ont aidé des proches à trouver l'aide dont ils.elles avaient besoin et ce à quoi cela peut ressembler dans différents scénarios. Vos élèves auront l'occasion de mettre en pratique leurs apprentissages en explorant les ressources offertes dans leur région, en participant à des jeux de rôle et en examinant les obstacles auxquels les gens sont souvent confrontés lorsqu'ils cherchent à obtenir de l'aide.

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 5 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 :

- comprendre le processus de recherche d'aide;
- trouver des ressources communautaires et professionnelles en santé mentale;
- reconnaître les obstacles courants à la recherche d'aide et à l'accès aux ressources de santé mentale.

Matériel requis

- Ordinateur pour l'enseignant.e, projecteur et haut-parleurs
- 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 et Lindsay - Connect to Help *Vidéo* →

▶ Règle d'or no 5 | Maryam et 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 →

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 5 : Oriente la personne vers de l'aide Diaporama →**

Partie 1: Mise en action

(5 à 10 min)

Diapositive 2 : Révisons ensemble!

Passez en revue les règles d'or no 1 à 4.

Quelle est la règle d'or no 1?

- Réponse possible des élèves : « Dis ce que tu vois »

Quelle est la règle d'or no 2?

- Réponse possible des élèves : « Montre que tu tiens à la personne »

Quelle est la règle d'or no 3?

- Réponse possible des élèves : « Écoute activement »

Quelle est la règle d'or no 4?

- Réponse possible des élèves : « Reconnais ton rôle »

Quels sont les éléments clés de la règle d'or no 4?

■ Réponses possibles des élèves :

- « Tu n'es pas un.e médecin ni un.e thérapeute. Sois à l'écoute et n'essaie pas de tout régler. »
- « Ne juge pas, ne minimise pas et ne fais pas semblant de tout savoir. »
- « Fixe des limites pour protéger ta relation avec la personne et ménager ta santé mentale. »

Pistes de discussion

Diapositive 3 : Règle d'or no 5 : Oriente la personne vers de l'aide

Qu'est-ce qu'un obstacle? Donnez un exemple. (Remarque : Les exemples ne doivent pas nécessairement être liés à la santé mentale.)

- Réponses possibles des élèves : « Un obstacle, c'est une sorte de barrière. » « C'est quelque chose qui t'empêche d'avancer. » « Par exemple, un mur ou une porte fermée à clé sont des obstacles. »

Qu'est-ce qui constitue un obstacle dans le contexte de l'accès aux ressources de santé mentale?

- Réponse possible des élèves : « Un obstacle à l'accès aux ressources de santé mentale est tout ce qui empêche une personne d'obtenir l'aide dont elle a besoin, comme l'argent. »

Partie 2 : Tâches

(50 à 60 min)

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

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

Règle d'or no 5

(15 à 20 min)

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

Vidéo : Stéphanie - Oriente la personne vers de l'aide

Montrez à vos élèves la vidéo « Stéphanie - Oriente la personne vers de l'aide » (44s).

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

Pistes de discussion

Diapositive 5 : Oriente la personne vers de l'aide

Quelles sont les ressources que vous connaissez et que vous pourriez partager avec une personne qui a des difficultés de santé mentale?

- Réponses possibles des élèves : « Jeunesse, J'écoute. »
« Un.e conseiller.ère d'orientation. »

Vidéo : Julie et Katherine

Montrez à vos élèves la vidéo « Julie et Katherine - Oriente la personne vers de l'aide » (3 min 24 s)

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

Diapositive 13 : Julie et Katherine – Parlons-en!

Quels sont les facteurs de stress que Katherine vivait?

- Réponses possibles des élèves : « Retourner à l'école alors qu'elle pensait avoir terminé ou qu'elle aurait dû avoir terminé. » « Investir plus d'argent dans les études. » « D'autres choses dans sa vie personnelle qui ont changé, mais qu'elle n'a pas précisées. »

Pourquoi Katherine a-t-elle estimé que les ressources de l'université ne lui convenaient pas?

- Réponses possibles des élèves : « Elle a dit que l'université n'offrait que trois séances gratuites et qu'elle ne pensait pas que c'était suffisant pour l'aider. Elle ne voulait pas avoir à répéter son histoire à différentes personnes. »

Comment Julie a-t-elle soutenu Katherine dans sa recherche d'aide?

- Réponses possibles des élèves : « Julie a soutenu Katherine de bien des façons. Elle a commencé par être présente pour Katherine et l'écouter, puis elle lui a suggéré d'autres options pour obtenir de l'aide, comme des ressources universitaires. » « Julie a passé en revue les différentes options avec Katherine et l'a aidée à réfléchir à son expérience avec la thérapeute avec laquelle elle ne s'entendait pas. Julie a aidé Katherine à comprendre que l'on ne s'entend pas toujours avec la première personne que l'on rencontre et qu'il est important de continuer à essayer de trouver la bonne personne. » « Julie lui faisait aussi des suggestions subtilement. Parfois, elle relançait Katherine si elle avait l'impression qu'elle n'avait pas vu son sa thérapeute depuis un certain temps. » « Katherine a aussi dit que Julie lui parlait de santé mentale d'une manière qui la mettait à l'aise, comme si c'était un sujet comme un autre. Elle a comparé cela à une discussion sur la crème glacée. »

Diapositive 14 : Obstacles courants et solutions possibles

Quelles sont les solutions possibles pour surmonter les obstacles suivants (distance, temps, coût)?

- Réponses possibles des élèves :
 - *Distance : Tu pourrais aider la personne à trouver les possibilités de thérapie en ligne ou de lignes d'aide. Tu pourrais interroger ton.ta conseiller.ère d'orientation sur le soutien offert localement.*
 - *Temps : Tu pourrais aider la personne à établir un horaire hebdomadaire, en réservant du temps pour les engagements majeurs et les priorités absolues. Tu pourrais l'encourager à trouver un.e thérapeute flexible sur les horaires de rendez-vous.*
 - *Coût : Tu pourrais rechercher des programmes communautaires ou d'autres options gratuites. Tu pourrais interroger ton.ta conseiller.ère d'orientation sur les options gratuites.*

Vidéo : Amandine & Neil

Avertissement sur le contenu : discussion sur le suicide

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

Montrez à vos élèves la vidéo « Amandine et Neil - Oriente la personne vers de l'aide » (3 min 29 s)

Diapositive 16 : Amandine et Neil – Parlons-en!

Comment Neil suggère-t-il d'orienter un.e proche vers de l'aide? Que faut-il faire et ne pas faire?

- Réponse possible des élèves : « Neil dit qu'on ne peut pas forcer une personne à obtenir de l'aide, mais qu'on peut continuer à lui suggérer de le faire et être là pour elle. » « Il dit qu'il ne faut pas la pousser à faire des choses qu'elle ne veut pas faire, mais qu'il faut essayer de la soutenir dans sa vie quotidienne et l'aider à chercher une aide professionnelle. »

Qu'est-ce que Neil a fait qui a vraiment aidé Amandine?

- Réponse possible des élèves : « Amandine dit que Neil l'a acceptée comme elle est et qu'il ne l'a pas jugée. »

Activité : Où aller et quoi dire

(10 à 15 minutes)

Distribuez le feuille d'activité 2 – Règle d'or no 5 : Où aller et quoi dire aux élèves et demandez-leur de faire les tâches 1 et 2.

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

- Tâche 1 : Donnez à vos élèves un peu de temps pour dresser une liste des ressources en santé mentale offertes dans leur région.
- Tâche 2 : Demandez à vos élèves de rédiger au moins trois phrases ou questions qu'ils.elles pourraient dire pour soutenir une personne lorsqu'ils.elles tentent de l'orienter vers de l'aide.
 - *Suggestion : Demandez à vos élèves de s'exercer à dire leurs phrases à haute voix avec un.e partenaire. Ils.elles peuvent les modifier afin de se les approprier et de se sentir plus à l'aise d'utiliser ce langage.*

Activité : En détail – Obstacles (20 à 30 minutes)

Remarque concernant le contenu : Prévenez les élèves qu'il sera question de traumatisme intergénérationnel et de racisme à l'égard des personnes autochtones.

Présentez à vos élèves les trois histoires et l'activité qui va suivre.

- Les instructions et les vidéos se trouvent dans le diaporama.

 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 →

Fournissez à vos élèves les résumés des histoires, les transcriptions et les questions connexes.

 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 →

Options :

- Montrez les vidéos avec des sous-titres.
- Demandez à des élèves volontaires de lire les transcriptions à haute voix.
- Permettez aux élèves de lire les transcriptions individuellement ou avec un.e partenaire.

Après avoir présenté un bref résumé des trois histoires, demandez à un nombre égal d'élèves de se pencher sur chaque histoire. Vous pouvez demander aux élèves de travailler individuellement, avec un.e partenaire ou en petit groupe.

- Option : Laissez vos élèves choisir l'histoire sur laquelle ils.elles souhaitent se pencher.

Une fois que les élèves ont terminé de travailler sur leurs réponses, invitez-les à faire part de ce qu'ils.elles ont appris au reste de la classe.

Partie 3: Consolidation

(5 à 10 min)

Demandez à vos élèves de réfléchir aux notions apprises à l'aide du feuille d'activité 5 : Auto-évaluation

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

Activité complémentaire

Envisagez d'utiliser cette activité comme une démarche d'investigation.

- Fournissez à vos élèves la piste de réflexion et la question qui suivent :

Tunchai a déclaré : « *On entend constamment parler de la mort de jeunes dans les communautés auxquelles on appartient... C'est comme si on était constamment confronté à ce cycle de deuil. C'est très difficile pour tous les membres de la communauté.* »

Comment les événements historiques ou récents ont-ils contribué au cycle de deuil auquel les communautés autochtones sont confrontées?

- Laissez vos élèves choisir la façon dont ils.elles préfèrent vous faire part de leurs apprentissages.

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.

Nouveau-Brunswick

Mieux-être personnel 9

Grandes Idées : Santé Mentale Positive

Indicateurs de réussite :

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

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

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.);

SS1.2.4

- 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;

SS1.6.3

- 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.).

Ontario

Vie active et santé 9e année (PPL10)

Contenus d'apprentissage

Bien-être mental

- 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
- 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>)