

**Plan de la leçon****9^e à la 11^e année****60 à 75 min**

[Accueil](#) > [Ressources pour la classe](#) > [Les multiples voies du mieux-être](#)

S'inspirer des perspectives autochtones sur la santé mentale

Explorer des approches autochtones du mieux-être, diversifier les soutiens, et encourager réflexion personnelle, créativité, nature et relations.

Mode de vie sain**Subvenir à ses besoins****Conscience de soi****Stratégies d'adaptation****Prendre soin de soi****Résilience****Bien-être****Autochtone****Accès aux ressources****Demander de l'aide****Stresser**

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 7 min)	3
Partie 2 : Tâches (45 à 60 min)	3
Partie 3 : Consolidation (8 à 10 min)	6
Partie 4 : Extension Activities	6
Liens avec le programme scolaire	

Avant d'enseigner

Avant de commencer, nous vous recommandons de consulter nos ressources de soutien :

🔗 [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 la 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 initie vos élèves à des approches diverses et culturellement enracinées en matière de santé mentale, inspirées des perspectives autochtones présentées dans la vidéo. Les élèves découvriront comment le mieux-être peut être soutenu par le lien au territoire, le rire, la créativité, les relations et les animaux, en complément des formes de soutien plus souvent mises de l'avant à l'école ou dans les médias. Par la discussion, la réflexion et la création d'une "Carte de mieux-être" personnelle, ils identifieront de multiples stratégies pour gérer le stress et maintenir une bonne santé mentale. La leçon met l'accent sur l'importance de diversifier les soutiens et de respecter les différentes approches culturelles de guérison.

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette leçon, les élèves seront en mesure de :

- comprendre que le soutien en santé mentale peut prendre de nombreuses formes, y compris des approches enracinées culturellement ;
- identifier diverses stratégies pour maintenir leur mieux-être ;
- reconnaître le rôle de la communauté, du territoire, de la créativité et des relations dans les approches autochtones de guérison ;
- réfléchir à leurs propres soutiens de mieux-être et aux façons de les diversifier.

Matériel requis

Diaporama

▶ Les multiples voies du mieux-être *Diaporama* →

Vidéos

🎥 T'áncháy and Lindsay: Des façons créatives d'accéder à de l'aide *Vidéo* →

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

Ressources

📄 Les multiples voies du mieux-être | Feuille d'activité 1 : Transcription →

📄 Feuille d'activité 2 : Guide de discussion après le visionnement →

Matériel supplémentaire

📄 Guide de discussion après le visionnement : Clé de réponses pour l'enseignant·e →

📄 Activité d'enrichissement : Carte de mieux-être (facultatif) →

- Ordinateur de l'enseignant·e, projecteur et haut-parleurs
- Papier, marqueurs/crayons
- Tableau blanc ou papier affiche

Aperçu de la leçon

- Partie 1 : **Mise en action** (5 à 7 minutes)
- Partie 2 : **Tâches** (45 à 60 minutes)
- Partie 3 : **Consolidation** (8 à 10 minutes)
- Partie 4 : **Activité complémentaire**

Déroulement de la leçon

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

▶ **Les multiples voies du mieux-être** *Diaporama* →

Diapositive 2 : Reconnaissance du territoire

Le diaporama comprend la reconnaissance du territoire de Jack.org. Nous vous encourageons à rédiger votre propre reconnaissance, en mentionnant les nations, communautés, territoires et traités sur lesquels vous vivez et travaillez, ainsi que vos appels à l'action et vos engagements pour la réconciliation.

Voici quelques ressources pour vous aider :

- Pourquoi reconnaître les territoires ?
- Territory Acknowledgement — Native-Land.ca

Partie 1 : Mise en action

(5 à 7 min)

Activité : « Qu'est-ce qui t'aide à faire face? » Écriture rapide et partage en dyade

- Les élèves prennent 2 minutes pour écrire une chose qu'ils font lorsqu'ils se sentent stressés ou dépassés.
- En dyades, ils partagent leur stratégie d'adaptation et discutent si elle implique des personnes, des lieux, des activités ou autre chose.
- Demandez ensuite des volontaires pour partager des stratégies qu'ils utilisent ou dont ils ont entendu parler.
- Soulignez la variété des réponses dans la classe pour faire le lien avec le message de la vidéo sur les multiples formes de soutien possibles.

Partie 2 : Tâches

(45 à 60 min)

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

Exploration de la vidéo / du transcript (5 à 10 minutes)

🎥 **T'áncháy and Lindsay: Creative ways to access help** *Vidéo* →

📄 **Les multiples voies du mieux-être | Feuille d'activité 1 : Transcription** →

- Remettez aux élèves la **feuille reproductible 1 : Transcript**.
- Faites jouer l'extrait vidéo (2 min 47 s) ou lisez le transcript à voix haute.
- Demandez aux élèves de prendre note des éléments nouveaux, intéressants ou importants pendant le visionnement, puis laissez-leur du temps après pour revoir le transcript et ajouter des idées.
- Les élèves devraient surligner ou noter trois idées qui les marquent particulièrement.

Discussion en grand groupe :

- Qu'est-ce qui vous a marqué dans la vidéo?
- Quels types de soutiens en santé mentale T'áncháy et Lindsay mentionnent-ils?
- Comment T'áncháy et Lindsay décrivent-ils les défis en santé mentale dans les communautés autochtones?

Discussion : Pour aller plus loin (25 à 30 minutes)

Feuille d'activité 2 : Guide de discussion après le visionnement →

- Étape 1 : Utilisez la feuille reproductible 2 : Guide de discussion après le visionnement pour animer une conversation guidée qui relie la vidéo aux grands concepts de littératie en santé mentale présentés ci-dessous.
- Choisissez le format de discussion le mieux adapté à vos élèves (p. ex. cercle de parole en grand groupe, petits groupes, dyades).

1. Accès à l'aide

- *Qu'ont dit T'áncháy et Lindsay sur les différences d'accès au soutien en santé mentale dans certaines communautés autochtones par rapport aux villes?*
- *Pourquoi peut-il être plus difficile d'obtenir certains types d'aide à certains endroits?*

2. Lien avec la nature

- *Quels exemples T'áncháy et Lindsay ont-ils donnés sur l'utilisation de la terre, de l'eau ou des arbres pour se sentir mieux?*
- *Comment le fait d'être dehors ou dans la nature peut-il aider à la santé mentale?*

3. Rire et joie

- *Pourquoi T'áncháy et Lindsay appellent-ils le rire un « remède »?*
- *Comment l'humour et le fait de s'amuser peuvent-ils t'aider quand tu es stressé·e ou triste?*

4. Différentes façons d'obtenir du soutien

- *En plus de parler à un·e conseiller·ère, quelles autres façons d'obtenir de l'aide T'áncháy et Lindsay ont-ils mentionnées?*
- *Parmi ces façons, lesquelles sont nouvelles pour toi? Lesquelles as-tu déjà essayées ou entendues?*

5. Ne pas dépendre d'une seule chose

- *Pourquoi T'áncháy et Lindsay pensent-ils qu'il est important d'avoir plus d'un type de soutien?*
- *Que pourrait-il arriver si tu n'avais qu'une seule personne ou une seule façon de t'aider quand tu vis des difficultés?*

Étape 2 : Invitez les élèves à noter leurs idées au tableau sous les 4 catégories de mieux-être :

- Basé sur la nature (rivière, arbre, territoire)
- Social / relationnel (ami·e·s, rire)
- Créatif / numérique (livres, vidéos)
- Compagnons animaux (animaux de compagnie)

Activité : Carte de mieux-être personnelle (15 à 20 minutes)

- Les élèves créent une Carte de mieux-être illustrant au moins 6 soutiens qu'ils pourraient utiliser pour leur santé mentale.
- La carte doit inclure :
 - 2 activités basées sur la nature ou sensorielles
 - 2 soutiens sociaux ou communautaires
 - 2 activités créatives ou sources de joie personnelle
- Les élèves peuvent les représenter par des illustrations ou par écrit.
- Optionnel : Ajouter une stratégie « nouvelle pour moi » apprise à partir du transcript.

À noter :

L'évaluation formative de cette activité peut inclure :

- l'observation de la participation aux discussions ;
- l'examen des Cartes de mieux-être pour vérifier la variété des soutiens et la compréhension des concepts.

Si vous souhaitez utiliser cette activité comme une évaluation plus complète, nous avons inclus une version développée (avec des consignes détaillées, des questions de réflexion et des critères d'évaluation suggérés) dans la section **Activités d'enrichissement**.

Partie 3 : Consolidation

(8 à 10 min)

Partage et conclusion

Invitez des volontaires à partager 1 ou 2 idées tirées de leur carte.

Résumé :

- Les soutiens en santé mentale peuvent être variés, culturellement enracinés et personnels.
- Les perspectives autochtones nous rappellent que la guérison peut venir du territoire, du rire, de la créativité et de la communauté, et pas seulement du counseling formel.

Clôture de la leçon : cercle de partage

- Chaque élève partage un mot sur ce qu'il ressent ou une nouvelle idée qu'il retient de la leçon.
- Les élèves peuvent toujours choisir de passer.

- Les réponses peuvent aussi être partagées par un geste, un dessin ou un objet au lieu de mots.
- Les élèves peuvent également écrire leur réponse sur papier et décider s'ils veulent ou non la lire à voix haute.

Activité complémentaire

- Invitez un·e intervenant·e autochtone en santé mentale à venir s'adresser à la classe.
- Encouragez les élèves à rechercher des modèles de mieux-être autochtones propres aux nations sur le territoire desquelles ils apprennent (par exemple, le cercle de médecine, là où c'est culturellement pertinent), et à les comparer avec les approches occidentales de la santé mentale.
- Créez un « Mur du rire » dans la classe où les élèves peuvent ajouter des blagues, des bandes dessinées ou des moments inspirants.
- **Travail : Ma carte de mieux-être (feuille reproductible 3)**

Liens avec le programme scolaire

Ontario

Vie active et santé, 10e année (PPL20)

C1. expliquer les facteurs qui influencent les attitudes et les comportements qui favorisent le développement sain de la personne.

Contenus d'apprentissage

C1.1 expliquer des facteurs qui améliorent la santé mentale et le bien-être émotionnel et spirituel (p. ex., sécurité, appui de la famille et des amis, champs d'intérêt, espoir dans l'avenir, motivation, conviction morale, compétence sociale, concept de soi positif).

Enjeux et perspectives d'actualité des Premières Nations, des Métis et des Inuits, NDA3M 11e année

B3. Compréhension et leadership culturels

Contenus d'apprentissage

B3.2 analyser les principales répercussions historiques et contemporaines des diverses expressions de racisme et des stéréotypes au Canada à l'égard des personnes et des cultures des Premières Nations, des Métis et des Inuits en s'appuyant sur des exemples politiques, sociaux ou économiques pour confirmer ses conclusions (p. ex., refus d'accorder aux anciens

combattants autochtones des prestations d'anciens combattants après la Première et la Seconde Guerre mondiale; renforcement des perceptions négatives par les représentations stéréotypées des peuples autochtones dans les noms d'équipes sportives, les insignes et les logos; violation des droits de propriété intellectuelle lors de l'utilisation de l'inuksuk comme symbole des Jeux olympiques d'hiver de Vancouver en 2010, sans avoir consulté les Inuits – ceux-ci ont déposé une plainte contre les organisateurs de ces jeux, puis ont déposé une marque de commerce pour l'inuksuk; taux d'incarcération des Autochtones; obstacles à l'emploi ou à l'accès aux services sociaux tels que les soins médicaux et l'éducation).

Action santé pour la vie, 11e année (PPZ3C)

B1.décrire l'impact des différents aspects de la santé et de facteurs personnels sur le bien-être

Contenus d'apprentissage

B1.4 comparer des thérapies de médecine classique, alternative et traditionnelle (p. ex., médecine générale, chiropratique, psychothérapie, physiothérapie, homéopathie, ostéopathie, massothérapie, naturopathie, iridologie, réflexologie, acupuncture, médecine traditionnelle des Premières Nations, Métis et Inuits, méditation) pour déterminer comment elles peuvent contribuer au mieux-être.
