



Plan de la leçon

9^e année

60 à 75 min

[Accueil](#) > [Ressources pour la classe](#) > [Être là pour les autres](#) plan de l'unité >
Règle d'or no 6

Prends soin de toi

Dans cette leçon, vos élèves apprendront à reconnaître leurs limites et à prendre soin de leur propre santé mentale.

Autosoins

gestion du stress

se soutenir

limites

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	2
Partie 1 : Mise en action (5 à 10 minutes)	2
Partie 2 : Tâches (50 à 60 minutes)	3
Partie 3 : Consolidation (5 à 10 minutes)	5
Liens avec le programme scolaire	5

Avant d'enseigner

Avant d'enseigner, on vous recommande de consulter nos ressources complémentaires:

🔍 Santé mentale 101 | Teaching Guide →

🔍 Guide de discussion en classe | Teaching Guide →

🔍 Langage sécuritaire | Teaching Guide →

Veillez noter que cette leçon constitue une brève introduction sur le sujet de l'autosoin. Elle doit être utilisée parallèlement à d'autres leçons sur les signes avant-coureurs des difficultés de santé mentale, les stratégies d'adaptation et la recherche d'information.

Résumé de la leçon

Cette leçon porte sur Être là – Prends soin de toi.

Dans cette leçon, vos élèves apprendront à reconnaître leurs limites et à prendre soin de leur propre santé mentale. Ils.elles apprendront à reconnaître les signes de stress ou de difficultés, l'importance de prendre soin de soi et quand demander de l'aide. Vos élèves auront l'occasion d'approfondir leurs connaissances en matière d'autosoins en discutant de différentes stratégies et en réfléchissant à leurs propres besoins en santé mentale.

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 [Prends soin de toi 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 :

- détecter les signes qu'ils.elles vivent du stress et des difficultés;
- reconnaître l'importance de l'autosoin;
- déterminer des stratégies d'autosoin pour soutenir leur santé mentale;
- discerner quand demander de l'aide pour leur santé mentale.

Matériel requis

- Un ordinateur pour vous, un projecteur et des haut-parleurs
- Diaporama

 [Prends soin de toi Diaporama →](#)

- Vidéos

 [Prends soin de toi | Emily - Prends soin de toi Vidéo →](#)

- Ressources

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 1 : Prise de notes des élèves →](#)

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 2 : Pyramide d'autosoins →](#)

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 3 : Guide de poche Être là →](#)

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 4 : Auto-évaluation →](#)

- Facultatif : Crayons, marqueurs et ciseaux pour le guide de poche.

Aperçu de la leçon

- Partie 1 : **Mise en action** (5 à 10 minutes)
- Partie 2 : **Tâches** (50 à 60 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.

 [Prends soin de toi Diaporama →](#)

Partie 1 : Mise en action

(5 à 10 minutes)

Diapositive : Révision

Passez en revue les cinq règles d'or.

- 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 »

- Quelle est la règle d'or no 5?
 - Réponse possible des élèves : « Oriente la personne vers de l'aide »

Les règles d'or expliquent comment bien soutenir les personnes vivant des difficultés de santé mentale. Faites découvrir à vos élèves l'importance de prendre soin d'eux-mêmes et de leur propre santé mentale.

Partie 2 : Tâches

(50 à 60 minutes)

Remarque : Les élèves peuvent feuille d'activité 1 utiliser pour s'aider (facultatif).

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 1 : Prise de notes des élèves →](#)

Prends soin de toi

(20 à 25 minutes)

Suivez le diaporama pour présenter *Prends soin de toi* à vos élèves. Il contient des vidéos, des questions de discussion et des activités.

Vidéo

Montrez à vos élèves la vidéo « Écoute ce qu'Emily a à dire » (45 s).

 [Prends soin de toi | Emily - Prends soin de toi Vidéo →](#)

Diapositive : Ta santé mentale est aussi importante que celle des autres

Pistes de discussion :

- À quoi ressemble le stress pour vous? Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes stressé.e.s?
 - *Réponses possibles des élèves : « Lorsque je suis stressé.e, j'ai du mal à me concentrer ou à avoir les idées claires. Je ne peux pas dormir lorsque je suis stressé.e. J'ai des maux d'estomac et je perds l'appétit. »*
- Pouvez-vous nommer certains signes et symptômes de stress?
 - *Réponses possibles des élèves : « Fatigue et irritabilité »; « Difficulté à dormir »*

Diapositive : Prends soin de ta santé mentale

Pistes de discussion

- De quoi avez-vous besoin pour être en santé? Selon vous, quelles sont les choses que vous devriez faire pour prendre soin de vous, mais que vous ne faites pas toujours?
 - *Réponses possibles des élèves : « Sortir et ne pas rester dans ma chambre quand il fait beau. Ne pas passer des heures sur les médias sociaux. Aller au lit à une heure raisonnable plutôt que de rester debout à jouer à des jeux vidéo. Boire plus d'eau. »*

Activité : Pyramide d'autosoins

(20 à 25 minutes)

Fournissez à vos élèves le feuille d'activité 2

 **Prends soin de toi | Feuille d'activité 2 : Pyramide d'autosoins →**

- La tâche 1 peut être réalisée d'abord individuellement (penser-préparer-partager) ou en équipe de deux.
- La tâche 2 devrait se faire de façon autonome, pour que les élèves réfléchissent à leurs propres besoins en santé mentale.

Activité : Guide de poche Être là

(5 à 15 minutes)

Fournissez à vos élèves une copie imprimée du guide de poche Être là et des instructions.

 **Prends soin de toi | Feuille d'activité 3 : Guide de poche Être là →**

- Suggestion : Faites une démonstration ou encouragez vos élèves à suivre les instructions pour les aider à comprendre l'activité.

Le coloriage est un moyen sain d'évacuer le stress. Laissez le temps à vos élèves d'ajouter leur touche personnelle au guide de poche en y mettant un peu de couleur.

Partie 3 : Consolidation

(5 à 10 minutes)

Demandez à vos élèves de réfléchir aux notions apprises à l'aide de l'auto-évaluation.

 [Prends soin de toi | Feuille d'activité 4 : Auto-évaluation →](#)

Liens avec le programme scolaire

Le curriculum de l'Ontario

Vie active et santé 9e année (PPL10)

Attentes

C3. Être en mesure d'établir des liens avec la santé et le bien-être — comment leurs choix et leurs comportements ont une incidence sur eux-mêmes et sur les autres, et comment les facteurs du monde qui les entoure ont une incidence sur leur santé et leur bien-être et sur ceux des autres.

Contenus d'apprentissage

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.e professionnel.le de santé mentale). [HP, HI]

Habilités de Vie

- HP 1.2 utiliser des habiletés d'autogestion, d'autosurveillance et d'autoévaluation (p. ex., prendre conscience de ses habitudes alimentaires; connaître les services de santé offerts à l'école ainsi que la marche à suivre pour y avoir accès; identifier les professionnels de santé disponibles dans sa communauté; connaître son dossier médical; s'informer des divers risques pour la santé en lisant des articles sur la santé imprimés ou sur le Web; développer un plan personnel d'entraînement) afin de faire face à divers défis lors d'activités physiques et d'acquérir des connaissances ainsi que des habiletés motrices et tactiques nécessaires au développement d'habitudes de vie active et saine

-
- HI 1.3 communiquer verbalement en français ainsi que de façon non verbale dans le contexte de sa participation à des activités physiques, du développement de ses habiletés motrices et de l'acquisition de connaissances se rapportant à un mode de vie actif et sain (p. ex., Vie saine : démontrer, à partir d'un jeu de rôle, l'impact d'un comportement de dépendance; répondre de façon appropriée à des commentaires qui pourraient déclencher un conflit; offrir de la compassion et du soutien à une amie ou un ami qui semble avoir un problème émotionnel).
 - HI 1.4 utiliser des habiletés interpersonnelles pour communiquer et interagir avec les autres de manière positive et constructive
-

[← Leçon précédente](#)