

**Plan de leçon****9e-10e année****60 à 75 minutes**[Accueil](#) > [Ressources pour la classe](#) > [Présentation Jack pré-enregistrée](#)

# Discussion et activités post-présentation

Les documents d'appui (diapositives et guide de discussion post-présentation de l'éducateur.rice) comprennent des questions que vous pourriez poser à vos élèves afin d'animer une discussion sur la santé mentale. En sélectionnant les questions et les exemples à utiliser pour susciter la discussion, prenez en compte les données démographiques, les attitudes et les sensibilités, ainsi que les atouts et les points forts de vos élèves.

**Santé mentale**

Soutenir les autres

Stigmatisation

Obstacles

Chercher de l'aide

Symptômes

Gestion du stress

Accès aux ressources

# Table des matières

<b>Avant d'enseigner</b>	<b>1</b>
<b>Résumé de la leçon</b>	<b>1</b>
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<b>1</b>
<b>Matériel requis</b>	<b>2</b>
<b>Aperçu de la leçon</b>	<b>2</b>
<b>Déroulement de la leçon</b>	<b>3</b>
Partie 1 : Introduction (1 à 2 minutes)	<b>3</b>
Partie 2 : Apprentissage réflexif (2 à 3 minutes)	<b>3</b>
Partie 3 : Apprentissage actif (30 à 60 minutes)*	<b>4</b>
Partie 4 : Consolidation (10 à 15 minutes)	<b>5</b>
<b>Liens avec le programme scolaire</b>	<b>6</b>

# Avant d'enseigner

Assurez-vous de passer en revue le guide de discussion post-Présentation pour les éducateur.rice.s (voir le matériel) avant de tenir cette leçon.

Les documents d'appui (diapositives et guide de discussion post-présentation de l'éducateur.rice) comprennent des questions que tu pourrais poser à tes élèves afin d'animer une discussion sur la santé mentale. En sélectionnant les questions et les exemples à utiliser pour susciter la discussion, prends en compte les données démographiques, les attitudes et les sensibilités, ainsi que les atouts et les points forts de tes élèves.

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 →

## Résumé de la leçon

Cette leçon s'appuie sur les informations fournies dans la Présentation Jack. Les élèves auront l'occasion de revoir certaines idées clés partagées par les conférencier.ère.s. Cette leçon aidera les élèves à consolider leurs apprentissages par le biais de discussions, de réflexions et d'applications des connaissances. Ça sera aussi l'occasion pour elles.eux de réfléchir aux besoins de santé mentale de leur communauté et aux leurs.

## Objectifs d'apprentissage

Vos élèves seront capables de :

- Décrire des moyens de soutenir ceux.celles qui éprouvent des difficultés dans leur bien-être émotionnel.
- Identifier des moyens de chercher de l'aide pour soi-même ou pour un.e ami.e ou camarade de classe.
- Reconnaître les obstacles à la recherche d'aide dans leurs communautés.
- Identifier des stratégies pour faire face au stress.

# Matériel requis

- Ordinateur pour l'enseignant.e, projecteur et haut-parleurs
- Accès au système d'apprentissage en ligne :

 Réservez votre Présentation Jack préenregistrée : Édition en classe

- Matériel

 Guide de discussion sur la santé mentale →

- Diaporama

 Discussion et activités post-présentation | Diaporama →

- Documents

 Discussion post-présentation | Feuille d'activité questions de discussion →

 Discussion post-présentation | Feuille d'activité réflexion →

 Discussion post-présentation | Auto-évaluation →

# Aperçu de la leçon

- Partie 1: **Introduction** (1 à 2 minutes)
- Partie 2: **Apprentissage réflexif** (2 à 3 minutes)
- Partie 3: **Apprentissage actif** (30 à 60 minutes)\*
- Partie 4: **Consolidation** (10 à 15 minutes)

*\*La durée consacrée à la discussion dépendra en grande partie du nombre de questions et du format de discussion que vous choisirez pour votre classe.*

# Déroulement de la leçon

Note: Toutes les parties de la procédure suivie pour la leçon se trouvent dans le diaporama fourni.

 [Discussion et activités post-présentation | Diaporama →](#)

## Partie 1 : Introduction (1 à 2 minutes)

### 1. Présentation des objectifs (<1 minute)

Expliquez à vos élèves quel est l'objectif du cours d'aujourd'hui : **revoir** ce qu'ils.elles ont appris lors de la Présentation Jack au cours précédent, **discuter** des questions et des réflexions qu'ils.elles ont sur le contenu de la Présentation, et **faire le lien** entre ce qu'ils.elles ont appris au cours de la Présentation et leurs expériences de tous les jours.

### 2. Rappel sur le soutien en santé mentale (1 minute)

Rappelez à vos élèves qu'ils.elles peuvent bénéficier d'un soutien s'ils.elles en ont besoin pendant le cours. Au besoin, vous pouvez adapter la diapositive ou l'afficher à un autre endroit qui sera accessible aux élèves, afin que les ressources disponibles dans votre contexte particulier soient mises en évidence.

## Partie 2 : Mise en action (2 à 3 minutes)

### Objectifs

*Le cours d'aujourd'hui a pour but de...*

*Passer en revue ce que nous avons appris lors de la Présentation Jack*

*Réagir aux questions et aux réflexions que vous avez sur le contenu de la Présentation*

*Relier ce que vous avez appris de la Présentation à vos expériences quotidiennes*

### Soutien en matière de santé mentale

*Soutiens disponibles pendant la discussion :*

*Conseiller d'orientation, Enseignant.e chargé.e de la réussite scolaire, administrateur.rice*

*Jeunesse, J'écoute par texto (envoie le mot PARLER au 686868)*

## Révision

Avant de plonger dans une conversation plus approfondie, passons en revue certains points clés partagés par les conférencier.ère.s de la Présentation Jack :

### Combien de Canadien.ne.s ont des problèmes de santé mentale au cours d'une année ?

Réponse de l'élève : « 1 sur 5 »

- Question bonus : De ce nombre, combien recevront l'aide dont ils.elles ont besoin ?

- Réponse de l'élève : « 1 sur 4 »

### Combien de Canadien.ne.s ont une santé mentale ?

Réponse de l'élève : « 5 sur 5 »

### Quel est le terme pour désigner les attitudes négatives à l'égard de la santé mentale ?

Réponse de l'élève : « Stigmatisation »

### Quels sont quelques facteurs qui affectent la santé mentale ?

Réponse de l'élève : « Racisme, transphobie, colonialisme, insécurité alimentaire et de logement, criminalisation, consommation de stupéfiants, sous-financement des soins de santé, manque de ressources, manque de ressources culturellement compétentes et sécurisées »

### Quels sont les soutiens communautaires disponibles pour les jeunes ?\*

Réponse de l'élève : « Jeunesse, J'écoute ; (\*les soutiens locaux varient selon la région) »

## Partie 3 : Apprentissage actif (30 à 60 minutes)

\*La durée consacrée à la discussion dépendra en grande partie du nombre de questions et du format de discussion que vous choisirez pour votre classe.

- Examinez les données démographiques, les attitudes et les sensibilités, les atouts et les forces de vos élèves et sélectionnez les questions de discussion en conséquence. Vous pourrez ainsi vous assurer que la conversation est animée de la manière la plus appropriée et la plus pertinente pour vos élèves.
  - Des instructions et des exemples supplémentaires sont disponibles dans le Guide de discussion sous la section Animer la discussion.
- Distribuez à vos élèves le document intitulé

 **Discussion post-présentation | Feuille d'activité questions de discussion →**

## Suggestions pour le format de discussion :

### a.) Pense-Pair-Partage

Distribuez à chacun.e de vos élèves la liste des questions de discussion que vous avez sélectionnées. Donnez-leur le temps de réfléchir individuellement aux questions avant de leur demander de se mettre par deux et de partager leurs réponses avec un.e camarade de classe.

Option : Demandez aux pairs de se jumeler avec une autre équipe pour comparer leurs réponses et poursuivre la discussion. Ensuite, demandez aux groupes de quatre de partager les points clés de la discussion avec l'ensemble de la classe.

### b.) Groupes de discussion

Demandez à vos élèves de s'asseoir en petits groupes de 3 à 4 personnes. Vous pouvez choisir de donner à chaque groupe les mêmes questions de discussion ou des questions différentes. Accordez suffisamment de temps aux groupes pour qu'ils puissent discuter en profondeur, puis rassemblez la classe en grand groupe pour que vos élèves aient le temps de partager leurs idées.

### c.) Cercle de discussion

Si l'espace le permet, faites asseoir vos élèves en cercle pour la discussion. Assurez-vous que vos élèves se voient clairement et qu'ils.elles peuvent établir un contact visuel entre eux.elles. Vous pouvez fournir à chaque élève une copie des questions de discussion pour qu'il.elle puisse s'y référer.

## Partie 4 : Consolidation (10 à 15 minutes)

 Discussion post-présentation | Feuille d'activité réflexion →

### Réflexion

Invitez vos élèves à répondre aux questions de réflexion à l'aide du document intitulé

- Remarque : Les réponses des élèves à la question 4 peuvent être utilisées pour alimenter d'autres discussions ou leçons sur la santé mentale.

# 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
- Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté

#### *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.B.2a*

- Décrire, à la suite d'une évaluation, les avantages qui résultent de l'utilisation de moyens de communication efficaces (p. ex. écoute active, reformulation, expression de son appréciation, critique des idées, et non des personnes) sur le plan des relations au sein de la famille, entre amis, à l'école, au travail et dans la société en général.

#### *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 émotionnel sain et le bien-être.

## Nouveau-Brunswick

### *Mieux-être personnel 9*

## Grandes Idées : Santé Mentale Positive

### *Indicateurs de réussite :*

- Élaborer des stratégies qui réduisent la stigmatisation en matière de santé mentale.

## Nouvelle-Écosse

### *Développement Personnel et Social 9e année*

## Résultats d'apprentissage spécifiques

SI1.6.

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

SC1.5.1

- Identifier les ressources et les services de santé à l'école et dans la communauté (par exemple : l'infirmière, École Plus, la conseillère en orientation, des dépliants, des sites Web, le médecin, etc.);

## Ontario

Vie active et santé, 9e année (PPL10)

## Contenus d'apprentissage

### ***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

*\*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>)*

---

← Leçon précédente