

**Plan de leçon****10e année****60 à 75 minutes**

[Accueil](#) > [Ressources pour la classe](#) > [Introduction Présentation Jack — la conversation continue](#)

Comment être là pour soi-même

Aidez vos élèves à découvrir comment prendre soin d'eux-mêmes. Ils. elles vont explorer des situations concrètes, discuter de la santé holistique et apprendre des méthodes saines pour exprimer et gérer leurs émotions. La leçon inclut la création d'un plan d'action personnel pour l'auto-soin.

Stratégies pour être là pour soi-même

conscience de soi

résilience

autosoin

régulation émotionnelle

reconnaissance

autocompassion

stratégies d'adaptation

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 min)	3
Partie 2 : Tâches (40 à 50 min)	4
Partie 3 : Consolidation (5 à 10 minutes)	6
Idées d'activités complémentaires	7
Liens avec le programme scolaire	8

Avant d'enseigner

Avant de commencer, nous te 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 →

Note que cette leçon est conçue pour accompagner le module de la Présentation Jack : « Comment être là pour soi-même — Introduction ».

📅 Réservez votre Présentation Jack préenregistrée : Édition en classe

Résumé de la leçon

Dans cette leçon, les élèves passeront en revue les termes clés et les concepts du module « **Comment être là pour soi-même — Introduction** » des Présentations Jack. En appliquant leurs connaissances à des scénarios et en identifiant des moyens de pratiquer la conscience de soi, la régulation émotionnelle, l'autocompassion, l'autosoin et les comportements de recherche d'aide face aux défis, ils.elles approfondiront leur compréhension.

Vos élèves réfléchiront également à la manière d'être là pour eux.elles-mêmes en discutant de la nature holistique de la santé et en élaborant un plan d'action pour mettre leur apprentissage en pratique.

Objectifs d'apprentissage

Vos élèves seront capables de :

- comprendre les termes clés liés à la santé mentale personnelle
- appliquer leurs connaissances des stratégies de santé mentale à divers scénarios
- reconnaître la relation entre la santé physique et le bien-être mental, émotionnel et spirituel
- décrire des façons de prendre soin de leur santé mentale

Matériel requis

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

▶ **Comment Être là pour soi-même - Introduction** *Diaporama* →

- Mise en action

📄 **Cartes de réflexion** *Cartes de réflexion* →

- Feuilles d'activité

📄 **Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité 1** *Scénarios* →

📄 **Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité 2** *Santé holistique* →

📄 **Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité 3** *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)
- Partie 4 : **Activité complémentaire** (5 à 10 minutes)

Déroulement de la leçon

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

▶ **Comment Être là pour soi-même - Introduction** *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 ?** *Article* →

📄 **Native Land | Territory Acknowledgement** *Article* →

Diapositive 3 : Soutiens en santé mentale

Informez les élèves que la leçon d'aujourd'hui portera sur l'application de stratégies de santé mentale.

- Encouragez-les à réfléchir à leur état de santé mentale actuel,
- Encouragez-les à vérifier régulièrement leur état émotionnel tout au long de la leçon,
- Mentionnez les soutiens en santé mentale disponibles dans ton école/espace, et
- Discutez des politiques ou procédures spécifiques à ton établissement.
 - *Par exemple, si les élèves préfèrent ne pas interrompre ou attirer l'attention lorsqu'ils.elles ont besoin de faire une pause, ils.elles peuvent se rendre au bureau d'orientation. Là, le personnel pourra vous informer de l'endroit où ils.elles se trouvent et confirmer qu'ils sont en sécurité.*

Partie 1 : Mise en action

(5 à 10 min)

▶ Comment Être là pour soi-même - Introduction Diaporama →

📄 Cartes de réflexion Cartes de réflexion →

Préparation :

1. Déterminez le nombre de cartes nécessaires pour vos élèves présent.e.s en classe. Ce matériel comprend 30 cartes (10 termes, 20 définitions/exemples).
 - Pour les grands groupes ou les groupes comprenant des élèves apprenant le français, vous pouvez demander à certains ou à tous les élèves de travailler en groupes de deux.
 - Pour les groupes plus petits, vous pouvez éliminer les cartes d'exemples.
 - Vous pouvez également diviser les élèves en groupes. Donnez à chaque groupe un jeu complet de cartes, prédécoupées et mélangées. Demandez aux élèves de travailler en groupe pour trouver la correspondance. Une fois qu'ils.elles pensent avoir terminé, ils.elles pourront vous appeler pour vérifier leurs réponses.
 - Facultatif : Demandez aux élèves de trouver eux.elles-mêmes d'autres exemples une fois qu'ils.elles ont trouvé leurs correspondances.
2. Coupez et mélangez les cartes.

Instructions

1. Expliquez aux élèves qu'ils.elles doivent trouver la personne dont la carte correspond à la leur. Notez que s'il y a un chiffre à côté d'un terme, cela signifie que ce terme correspondra à plus d'une personne.

Par exemple, le terme « autostigmatisation » est accompagné d'un (2) parce qu'une personne a donné une définition et une autre un exemple. Cela signifie que le groupe sur l'autostigmatisation sera un groupe de trois (3) personnes.

Action

1. Distribuez les cartes.
2. Invitez les élèves à trouver leurs correspondances.
3. Une fois que les élèves ont trouvé leur.s co-équipier.ère.s, demandez à chaque groupe de partager son terme, sa définition et son exemple.

Variante

Une fois que les élèves ont terminé leur partage, demandez-leur d'afficher les termes et les définitions/exemples correspondants dans la classe ou sur un tableau d'affichage à la disposition de tous les élèves.

Partie 2 : Tâches

(40 à 50 min)

Activité : Scénarios (20 à 30 minutes*)

*Le temps consacré à cette activité peut varier en fonction des besoins de votre classe et des méthodes de mise en œuvre.

 [Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité 1 Scénarios →](#)

Diapositives 6-7

Présentez à vos élèves l'exemple de scénario de la diapositive 6. Discutez en groupe des réponses possibles aux questions.

Samar est une élève assidue qui cherche toujours à atteindre la perfection. Cependant, ce trimestre, elle se retrouve ensevelie sous une montagne de devoirs, de projets et d'examens à venir. Chaque jour, la pression d'exceller et de maintenir ses bonnes notes augmente, la laissant submergée et stressée.

Quels pensées, émotions et comportements Samar pourrait-elle éprouver ?

- Réponses possibles des élèves : « Se sentir incompétente/pas à la hauteur » ; « Elle pourrait avoir des difficultés à dormir, à manger ou à se concentrer » ; « Elle pourrait passer moins de temps avec ses ami.e.s ou sa famille que d'habitude. »

Comment Samar peut-elle mettre en pratique la conscience de soi, la régulation émotionnelle, l'autocompassion, l'autosoin et la recherche d'aide ?

- Réponses possibles des élèves : « **La conscience de soi** pourrait commencer par réaliser que chercher à être parfaite en tout est irréaliste. Elle devrait aussi essayer d'admettre quand elle a besoin de demander de l'aide à ses enseignant.e.s ou ami.e.s » ; « Pour **la régulation des émotions**, elle pourrait pratiquer des techniques comme la respiration profonde, la pleine conscience et le discours interne positif lorsqu'elle se sent débordée » ; « **L'autocompassion** pourrait signifier se rappeler qu'il est normal de ne pas être parfaite et que sa valeur ne se mesure pas à ses résultats scolaires. Se rappeler aussi qu'elle n'est pas seule et que tout le monde traverse des moments difficiles » ; « Pour **l'autosoin**, elle devrait s'assurer de ne pas travailler tout le temps et prendre régulièrement des pauses pour faire des activités qu'elle aime. Elle devrait aussi veiller à dormir suffisamment au lieu de veiller tard pour terminer ses travaux » ; « Pour **la recherche d'aide**, parler à des adultes de son entourage qui peuvent la soutenir, comme un.e enseignant.e, un.e entraîneur.euse, un parent, un.e conseiller.ère d'orientation, un.e thérapeute ou une ligne de soutien anonyme comme Jeunesse J'écoute pourrait être très utile. »

Diapositive 8

Passez en revue avec vos élèves les réponses suggérées dans le tableau fourni.

Variante : vous pouvez choisir de faire un autre scénario ensemble en classe avant de poursuivre.

Diapositive 10 : À toi de jouer !

Donnez à vos élèves du temps pour travailler sur des scénarios supplémentaires. Choisissez les méthodes qui répondent le mieux aux besoins de vos élèves. Par exemple :

- Les élèves peuvent compléter les activités individuellement, avec un partenaire, ou en petits groupes (2-4) ;
- Les élèves peuvent réaliser un ou plusieurs scénario ;
- Les élèves peuvent choisir le ou les scénarios qu'ils.elles souhaitent réaliser, ou tu peux assigner différents scénarios à différents groupes.

Diapositive 11 : Parlons-en !

Choisissez la méthode de partage qui répond le mieux aux besoins de vos élèves. Par exemple :

- Les élèves peuvent partager leurs idées avec un.e partenaire ou un autre groupe (Pense, Compare, Partage) ;
- Les élèves peuvent ajouter leurs idées dans un document Google partagé ;
- Les élèves peuvent présenter leurs idées à l'ensemble de la classe par le biais d'explications ou de jeux de rôle ;
- Les élèves peuvent participer à une discussion informelle en classe.

Activité de respiration : Le ballon (1 minute)

Diapositive 12 : Exercice de respiration — Le ballon : Jeunesse, J'écoute

Consigne :

Avant de passer à notre prochaine activité, prenons une minute pour pratiquer quelques respirations conscientes.

Prendre quelques respirations profondes peut aider à détendre le corps et l'esprit. « Le ballon » est un exercice de respiration simple que tu peux faire n'importe où.

 Jeunesse, J'écoute Le ballon →

Discussion : Santé holistique (10 à 15 minutes)

Diapositives 13-18 : Santé holistique

Discutez du concept de la santé holistique avec vos élèves.

Diapositive 15 : Partageons nos idées

Mise au point :

Il existe de nombreuses activités qui peuvent être agréables ou relaxantes, mais qui ne nous aident pas forcément à exprimer et gérer nos émotions (ex. : le temps passé devant les écrans).

Peux-tu penser à des façons malsaines dont les gens pourraient exprimer ou gérer leurs émotions ?

- *Réponses possibles des élèves : « Lorsqu'ils.elles sont en colère, ils.elles pourraient se disputer ou se battre avec quelqu'un » ; « Certaines personnes cassent des objets lorsqu'elles sont frustrées ou en colère. »*

Quelles sont des façons saines d'exprimer et de gérer ses émotions ? Par exemple, si tu as passé une mauvaise journée à l'école, que pourrais-tu faire pour t'aider à comprendre et à gérer tes sentiments ?

- *Réponses possibles des élèves : « tu pourrais aller courir ou jouer au basket » ; « tu pourrais écouter de la musique ou jouer d'un instrument » ; « tu pourrais faire une activité artistique, comme le dessin ou la peinture ».*

Diapositives 16-18 : Moyens d'expression sains

Facultatif : Partagez avec vos élèves la feuille d'activité Student Handout : Holistic Health - FR. Au fur et à mesure que vous parcourez les diapositives 16 à 18, encouragez-les à remplir le tableau avec des exemples et les avantages potentiels des différents moyens d'exprimer et de gérer leurs émotions.

 Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité 2 Santé holistique →

Partie 3 : Consolidation

(5 à 10 minutes)

Diapositive 19 : Plan d'action

Partagez la consigne suivante avec vos élèves :

Quelle activité ou action serait pour toi un moyen d'expression sain ? Explique en détail ce que tu ferais, quand, où, pourquoi et comment.

Exemple :

Ce vendredi, au lieu de me faire raccompagner en voiture, je rentrerai à pied de l'école (ou je descendrai du transport en commun, un arrêt plus tôt que d'habitude). Cela m'aidera à _____ parce que _____.

Avant de demander aux élèves de remplir leur propre plan de réflexion/d'action, discutez de l'exemple fourni sur la diapositive :

En quoi le fait de rentrer à pied chez soi au lieu de se faire raccompagner en voiture pourrait-il être bénéfique pour le bien-être général de quelqu'un ?

- Réponses possibles des élèves : « Cela pourrait aider à libérer des émotions refoulées parce qu'ils n'ont pas à parler à quelqu'un ou répondre à des questions sur leur journée » ; « L'école est stressante, les bus sont bruyants, et leur maison pourrait être remplie de monde, donc prendre un moment pour eux-mêmes pourrait les aider à réduire le stress en leur permettant de se détendre et de s'autoréguler un peu ».

Ensuite, demandez aux élèves de réfléchir à la question principale :

Quelle activité ou action serait pour toi un moyen d'expression sain ? Explique en détail ce que tu ferais, quand, où, pourquoi et comment.

Les élèves peuvent partager leurs idées à voix haute ou rédiger une déclaration en suivant le modèle proposé, qu'ils remettront comme preuve de leur apprentissage. Les plans d'action peuvent être élaborés et finalisés en classe ou à la maison.

Les travaux peuvent être collectés via un formulaire Google, une fiche à remplir, ou une inscription au journal.



Facultatif

Vous pourriez également demander à tes élèves de réfléchir à ce qu'ils.elles ont appris à l'aide du document :

 **Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité 3 Auto-évaluation** →

Idées d'activités complémentaires

Remarque : les activités complémentaires peuvent être réalisées à n'importe quel moment du cours et être rassemblées dans un portfolio de l'élève à des fins d'évaluation.

1. Demande aux élèves de créer un ou plusieurs nouveaux scénarios similaires à ceux reçus dans le document :

 **Comment Être là pour soi-même | Feuille d'activité 1 Scénarios** →

Variante : les élèves peuvent soit répondre aux questions associées à leur propre scénario, soit échanger avec un camarade et fournir les réponses pour le scénario de l'autre.

2. Propose également aux élèves de développer **un plan d'action** plus détaillé, en explorant divers moyens sains d'expression et en précisant quand, où, pourquoi et comment ces moyens pourraient être les plus bénéfiques pour leur bien-être.

Liens avec le programme scolaire

Ontario

Vie active et santé, 10e année (PPL20)

Attentes spécifiques

C1.1 : Démontrer une compréhension des facteurs qui favorisent la santé mentale ainsi que le bien-être émotionnel et spirituel.

Île-du-Prince-Édouard

Bien-être, 10e année (PED401A)

Résultats d'apprentissage et indicateurs

W1 : Évaluer son bien-être dans chacune des dimensions du mieux-être.

- e. Analyser et communiquer les dimensions du mieux-être en termes de leur interdépendance (c.-à-d., connexions), de leur interrelation (c.-à-d., bénéfices mutuels) et de leurs interactions (c.-à-d., effets les uns sur les autres).
- h. Critiquer les normes communautaires et sociétales (p. ex., attentes liées aux rôles de genre, normes concernant la consommation d'alcool) qui influencent le bien-être de soi, de la famille et de la communauté.
- i. Évaluer ses motivations (p. ex., apparence, santé, capacité) et ses limitations (p. ex., gestion

- du temps) qui améliorent ou entravent son mieux-être personnel.
- j. Analyser la responsabilité individuelle et civique dans le soutien du mieux-être et examiner les facteurs sociaux (y compris les attentes de soi et des autres) qui influencent le mieux-être personnel.
 - k. Examiner les soutiens disponibles (à la fois formels et informels) pour atteindre et maintenir un mieux-être optimal et établir des stratégies pour y accéder efficacement.
 - m. Initier un Plan de mieux-être personnel multidimensionnel (c.-à-d., physique, psychologique, social, spirituel, environnemental) fondé sur une analyse complète de son bien-être personnel.
 - n. Réfléchir aux activités auxquelles on a participé et aux effets qu'elles ont sur chaque dimension du mieux-être (positifs et négatifs)

W5 : Évaluer sa conscience de soi et sa gestion de soi dans le but d'améliorer son bien-être personnel et celui des autres.

- h. Pratiquer et réfléchir sur diverses stratégies de conscience de soi (p. ex., considérer les émotions comme positives ou négatives, identifier les déclencheurs, solliciter des retours, tenir un journal des émotions, observer les réactions des autres à ses émotions).
- k. Analyser et pratiquer une identification et une communication efficaces des émotions.