

PARLER DE LA SANTÉ MENTALE À DES ADULTES DE CONFIANCE ET DEMANDER DE L'AIDE



4e-7e années

Les arts langagiers et l'éducation physique et sanitaire

L'objectif de la leçon :

Les problèmes de santé mentale peuvent être très isolants et constituent souvent l'un des éléments les plus difficiles à gérer pour les jeunes. Vous avez peut-être observé dans votre classe que certains jeunes s'efforcent de cacher leurs difficultés pour s'intégrer. Apprendre aux élèves à demander de l'aide est l'une des leçons les plus précieuses en matière de santé mentale, en particulier à un jeune âge où ils développent leurs compétences en matière de communication. Dans cette leçon, les élèves s'exerceront à utiliser des cartes de conversation pour discuter de la santé mentale, ce qui les aidera à développer leur esprit critique et leurs compétences en matière de communication verbale. Ils quitteront également la leçon avec un plan "Tendre la main pour obtenir de l'aide" qu'ils pourront conserver dans leur manche pour une utilisation future.

Les compétences du programme d'études :

Les arts langagiers

- Reconnaître le rôle du langage dans l'identité personnelle, sociale et culturelle (4e/5e années). Reconnaître comment le langage construit l'identité personnelle, sociale et culturelle (6e/7e années).
- Échanger des idées et des points de vue pour développer une compréhension partagée (4e/5e années).
- Échanger des idées et des points de vue pour développer une compréhension commune et approfondir la réflexion (6e/7e années).
- Communiquer en phrases et en paragraphes, en appliquant les conventions de l'orthographe, de la grammaire et de la ponctuation canadiennes (5e année).
- Communiquer par écrit en utilisant des paragraphes et en appliquant les conventions de l'orthographe, de la grammaire et de la ponctuation canadiennes (5e année).
- Utiliser un répertoire croissant des conventions de l'orthographe, de la grammaire et de la ponctuation canadiennes (6e/7e années).

L'éducation physique et de la santé

- Décrire et évaluer les stratégies de gestion pour des problèmes liés au bien-être mental et à la consommation de substances psychoactives (4e année).
- Décrire et évaluer les stratégies de gestion pour des problèmes liés au bien-être mental et à la consommation de substances psychoactives, pour les autres (5e/6e/7e années).

L'éducation physique et de la santé

- L'apprentissage nécessite l'exploration de l'identité de soi
- L'apprentissage implique des rôles et des responsabilités générationnels

PARLER DE LA SANTÉ MENTALE À DES ADULTES DE CONFIANCE ET DEMANDER DE L'AIDE



4e-7e années

Les arts langagiers et l'éducation physique et sanitaire

Vidéo

4e/5e années : Parler de la santé mentale

Anna Freud. (2017, 18 septembre). Parler de la santé mentale [Vidéo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=nCrjevx3-Js>

Questions directrices :

- Quels sont certains signes d'une santé mentale perturbée?
- Comment savoir quand il est temps de demander de l'aide ?
- Qu'est-ce que la santé mentale ?
- Pourquoi la santé mentale est-elle aussi importante que la santé physique ?
- Comment écouter les autres lorsqu'ils ont besoin de parler de santé mentale?
- Quels sont quelques exemples de sentiments que vous pouvez utiliser pour décrire votre humeur ?
- Que pouvez-vous faire si vos sentiments vous dérangent ?

6e/7e années : Nous avons tous une santé mentale

Anne Freud. (2018, 1er octobre). Nous avons tous une santé mentale [Vidéo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=DxIDKZHW3-E&t=26s>

Questions directrices :

- Avez-vous déjà ressenti ce que ressent le personnage dans la vidéo ?
- Qu'avez-vous appris sur la santé mentale ?
- Quelles sont les quatre composantes de la santé mentale mentionnées dans la vidéo? (Réponse : les sentiments, les émotions, la pensée et l'humeur).
- Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale ?
- Peut-on toujours éprouver des sentiments négatifs si l'on jouit d'une bonne santé mentale ?
- Comment pouvons-nous faire savoir à nos amis que nous sommes là pour parler s'ils en ont besoin ?

Note: Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous-titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :

1. Activer les sous-titres

2. Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

PARLER DE LA SANTÉ MENTALE À DES ADULTES DE CONFIANCE ET DEMANDER DE L'AIDE



Plan de cours étape par étape

Préparation : Imprimez les questions et la feuille de travail "**Cartes de conversation**", "**Mon plan de recherche d'aide**" et "**La carte d'idées d'amorce de conversation**".

1) Pour présenter cette leçon aux élèves, commencez par regarder la vidéo "Parler de la santé mentale" pour les 4e et 5e années (voir [ICI](#)) et la vidéo "Nous avons tous une santé mentale" pour les 6e et 7e années (voir [ICI](#)).

2) Mettez la vidéo en pause et utilisez les questions directrices pour lancer la discussion.

3) Une fois que les élèves ont pris connaissance du sujet de la leçon, passez à l'activité suivante. Répartissez vos élèves en groupes de 3 ou 4, selon la taille de votre classe. Chaque groupe se verra attribuer 3 questions tirées de nos cartes de conversation. Les cartes sont jointes ci-dessous.

4) Activité de suivi 1 : À l'aide de la feuille de travail ci-jointe intitulée "Fiche de cartes de conversation", les élèves essaieront de répondre aux questions qui leur sont posées, d'abord seuls, puis en groupe. Ils écriront leurs réponses en phrases complètes. Ensuite, les élèves passeront en revue avec chaque groupe les cartes de conversation qui leur ont été attribuées afin qu'ils puissent lire la réponse fournie et l'écrire. À la fin de l'activité, les élèves discuteront et réfléchiront à ce qu'ils ont appris.

5) Demandez aux élèves de choisir un volontaire qui partagera ce que leur groupe a appris au cours de l'activité. Ils partagent leurs réponses avec la classe.

6) Activité de suivi 2 : Maintenant que les élèves en ont appris davantage sur la santé mentale et la stigmatisation, ils devraient se sentir plus à l'aise pour parler de leur propre santé mentale. La partie suivante de cette leçon aide les élèves à élaborer un plan pour savoir à qui ils s'adresseront lorsqu'ils auront besoin d'aide, quels sont les signes montrant qu'ils devraient demander de l'aide et quels types d'amorces de conversation ils pourraient utiliser avec les adultes en qui ils ont confiance. La feuille de travail intitulée "Mon plan de recherche d'aide" est jointe ci-dessous.

7) Clôture de la leçon : Rappelez aux élèves que tout le monde a une santé mentale et qu'il n'y a pas de mal à en parler. Tout comme ils peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire s'ils se sont cassé le bras, ils peuvent aussi parfois avoir besoin d'aide pour leur santé mentale. Il peut également être utile de leur rappeler que s'ils ne veulent pas parler à quelqu'un à la maison, ils peuvent également s'adresser à l'un de leurs enseignants ou à un conseiller scolaire.

Note: Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous-titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :

1. Activer les sous-titres

2. Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

PARLER DE LA SANTÉ MENTALE À DES ADULTES DE CONFIANCE ET DEMANDER DE L'AIDE



Questions pour les cartes de conversation

1. Qu'est-ce que la santé mentale?
2. Qu'est-ce que les troubles mentaux ?

1. Qu'est-ce que la stigmatisation ? (Indice : Le jugement, la supposition)
2. Qu'est-ce que la stigmatisation de soi ou l'auto-stigmatisation ?

1. Comment la stigmatisation peut-elle être néfaste ?
2. Comment pouvez-vous aider à éliminer la stigmatisation à l'école ? (La stigmatisation c'est lorsqu'on fait des suppositions négatives sur une personne, une situation ou une qualité, basées sur ce qui les rend différentes.)

1. La dépendance est-elle un trouble mental? Expliquez pourquoi ou pourquoi pas.
2. Comment aider un ami atteint d'un trouble mental ?

1. Qu'est-ce que la déprime ?
2. Qu'est-ce que l'angoisse ou l'anxiété ?

1. Pourquoi est-t-il important de parler de la santé mentale ?
2. Qu'est-ce qui est le plus important, la santé mentale ou physique ?

1. Que signifie l'inclusion ?
2. Pourquoi l'inclusion est-t-elle importante ?

1. Que faites-vous lorsque vous voyez l'un de vos camarades être victime de brimades?
2. Vous savez, je ne suis qu'un enfant. Comment ma voix peut-elle faire une différence dans la lutte contre la stigmatisation ? (La stigmatisation c'est lorsqu'on fait des suppositions négatives sur une personne, une situation ou une qualité, basées sur ce qui les rend différentes.)

PARLER DE LA SANTÉ MENTALE À DES ADULTES DE CONFIANCE ET DEMANDER DE L'AIDE



Fiche de cartes de conversation

Il est très important de parler de la santé mentale. Plus nous en parlons, plus nous en apprenons. Utilisez les questions pour les cartes de conversation pour réaliser l'activité suivante. Votre professeur vous posera trois questions. D'abord, en groupe, écrivez ce que vous pensez être la réponse. Ensuite, écrivez la réponse actuelle. Enfin, réfléchissez à ce que vous avez appris grâce à cette activité.

Question 1

Question :
Votre réponse :
La réponse sur la carte de conversation :

Question 2

Question :
Votre réponse :
La réponse sur la carte de conversation :

PARLER DE LA SANTÉ MENTALE À DES ADULTES DE CONFIANCE ET DEMANDER DE L'AIDE



Fiche de cartes de conversation

Qu'avez-vous appris de cette activité ? Répondez à cette question en 2 à 5 phrases.

PARLER DE LA SANTÉ MENTALE À DES ADULTES DE CONFIANCE ET DEMANDER DE L'AIDE



Mon plan de recherche d'aide

À qui demanderez-vous de l'aide si vous en avez besoin ? (EX. Maman/Papa, Grand-père, Tatie...)

- 1)
- 2)
- 3)

Quels sont quelques signes indiquant que vous avez peut-être besoin d'un soutien supplémentaire ? (Ils seront uniques à vous !)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

PARLER DE LA SANTÉ MENTALE À DES ADULTES DE CONFIANCE ET DEMANDER DE L'AIDE



Des idées d'amorces de conversation

- *Ces derniers temps-ci, j'ai remarqué que je me sens _____. Pouvons-nous en parler ?*
- *Je me sens _____ parce que _____ OU je me sens _____ et je ne sais pas pourquoi.*
- *Je pense que ma santé mentale est perturbée. Pourrions-nous discuter d'un plan qui m'aidera à aller mieux ?*