DÉVELOPPER LA CONSCIENCE DE SOI DANS LA CONNEXION CORPS-ESPRIT

De la 8e à la 12e année
Éducation artistique et éducation physique et à la santé

Objectif de la leçon :

Il est très important que les adolescents·es apprennent à se connaître et à maîtriser leurs émotions. Comprendre le lien entre leur santé mentale et leurs sensations physiques les aidera à savoir quand et comment ils/elles ont besoin d'aide. S'ils/elles parviennent à identifier leurs émotions et la façon dont ils/elles les ressentent dans leur corps, ils/elles pourront trouver des moyens de réduire leur stress et d'améliorer leur bien-être. Dans ce plan de cours, les élèves répondront à un questionnaire en ligne sur la détresse afin de déterminer leur situation actuelle et ce qu'ils/elles ressentent. Ce questionnaire servira d'exemple pour illustrer la conscience de soi à l'aide d'outils. Afin de les aider à développer leur conscience de soi, ils/elles rempliront une fiche de travail sur les sentiments. Pour approfondir leur compréhension, ils/elles réaliseront un projet artistique afin d'exprimer les liens personnels qu'ils/elles établissent entre leur corps et leur esprit.

Compétences du programme d'études :

Éducation artistique

- Prendre des risques créatifs pour exprimer des sentiments, des idées et des expériences (8e année).
- Prendre des risques créatifs pour expérimenter et exprimer des pensées, des émotions, des idées et une intention (9e année).
- Explorer les possibilités artistiques et prendre des risques créatifs (10e année).
- Prendre des risques créatifs pour exprimer ses pensées et ses émotions à travers des œuvres artistiques (11e et 12e années).
- Créer des œuvres artistiques en collaboration et individuellement en utilisant des idées inspirées par l'imagination, la curiosité, l'expérimentation et le jeu intentionnel (8e et 9e années).
- Créer des œuvres artistiques en s'inspirant des sens, de l'imagination et de la curiosité (10e, 11e et 12e années).

Éducation physique et à la santé

- Décrire et évaluer des stratégies visant à promouvoir le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres (8e année).
- Analyser des stratégies visant à promouvoir le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres (9e année).
- Évaluer et expliquer des stratégies visant à promouvoir le bien-être mental (10e année).

Après la 10e année, l'éducation physique et à la santé se divise en trois volets : vie active, conditionnement physique et éducation au plein air.

Principes d'apprentissage des peuples autochtones :

- *L'apprentissage est holistique, réflexif, réfléchi, expérientiel, et relationnel (il vise un sens de connexion, des relations réciproques et un sentiment d'appartenance.)*

- *L'apprentissage exige une exploration de sa propre identité.*

DÉVELOPPER LA CONSCIENCE DE SOI DANS LA CONNEXION CORPS-ESPRIT

Plan de cours étape par étape

Préparation : Imprimez la « fiche de travail sur la connexion corps-esprit » (ci-jointe). Fournissez aux élèves le matériel nécessaire (par exemple, des magazines, des ciseaux, de la colle, du papier) pour créer leur collage.

1) Les élèves commenceront par répondre au questionnaire en ligne sur la détresse, disponible **ICI.** Il serait préférable de laisser les élèves y répondre avant le jour du cours, à leur convenance, afin qu'ils/elles puissent garder leurs résultats confidentiels s'ils/elles le souhaitent.

2) Les questions du questionnaire en ligne sur la détresse servent à déterminer l'état de santé mentale des élèves et à savoir s'ils/elles ont besoin d'aide. Cela permet de sensibiliser les élèves à leurs propres émotions et sensations corporelles. Posez aux élèves les questions de réflexion suivantes:

- Sans un test comme celui-ci, êtes-vous capable de déterminer votre niveau de santé mentale ?
- Quel est le lien entre nos sentiments et ce que ressent notre corps ?
- La santé mentale se limite-t-elle à votre esprit ou affecte-t-elle tous les aspects de votre corps ?
- Y a-t-il eu des questions dans le questionnaire sur la détresse qui vous ont surpris·e ? Lesquelles et pourquoi ?

3) Activité complémentaire 1 : Demandez aux élèves de remplir la « fiche de travail sur le lien entre le corps et l'esprit » ci-dessous afin de réfléchir davantage à ce lien. Fournissez-leur une liste de sentiments/émotions pour les aider dans leur travail. Voici un bon exemple **ICI.**

4) Activité de suivi 2 : Une façon de développer la conscience du lien entre le corps et l'esprit et la littératie émotionnelle consiste à créer une représentation visuelle d'une émotion envahissante. Comme dernière activité, les élèves choisiront une émotion ressentie fortement dans leur corps. À l'aide de vieux magazines, demandez-leur de réaliser un collage qui représente cette émotion et la façon dont elle affecte leur corps.

5) Conclusion de la leçon : Pour conclure la leçon, invitez les élèves à réfléchir à leur apprentissage sur le lien entre leurs émotions et leurs sensations physiques. Encouragez-les à réfléchir à la manière dont des outils, tels que le questionnaire sur la détresse, la fiche de travail sur le lien entre le corps et l'esprit et l'expression créative, peuvent les aider à mieux comprendre et prendre soin de leur santé mentale. Rappelez-leur que le développement de la conscience de soi est une compétence acquise tout au long de la vie qui leur permet de reconnaître quand ils/elles ont besoin d'aide et de prendre des mesures pour leur bien-être.

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

DÉVELOPPER LA CONSCIENCE DE SOI DANS LA CONNEXION CORPS-ESPRIT

Fiche de travail sur le lien entre le corps et l'esprit

Émotion	Sensations corporelles
Ex. : Excitation	Papillons dans l'estomac Augmentation de la transpiration