

Table des matières

1. Renseignements contextuels à l'intention des professeurs	3
2. Lettre Parent	7
3. Introduction à la trousse et jeu-questionnaire à l'intention des étudiants	9
4. Ressources en santé mentale de la communauté	13
5. Plans de Cours	
L'image Corporelle	
L'image corporelle : Influence des médias - 7 ^e année	15
L'image corporelle : Les stéréotypes sexistes - 8 ^e année.....	23
L'image corporelle : La discrimination selon le poids - 9 ^e année	29
Alimentation Saine/Vie Active	
Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale - 7 ^e année	35
Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale - 8 ^e année	41
Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale - 9 ^e année	49
Nouer des relations saines	
Nouer des relations saines : Apprendre à écouter - 7 ^e année	53
Nouer des relations saines : La résolution de conflits - 8 ^e année	61
Nouer des relations saines : Quels sont les signes? - 9 ^e année	67
L'espoir	
L'espoir : La Boite à espoir - 7 ^e année	73
L'espoir : Les briseurs d'espoir - 8 ^e année	77
L'arbre de l'espérance : Expérience dans la communauté - 9 ^e année	81

Le Stress

Le stress et les relations : La gestion du stress - 7 ^e année	85
Le stress : Comment le gérer étape par étape - 8 ^e année	91
Le stress: Composer avec le stress - 9 ^e année	97

Consummation de substances

Consummation de substances - 7 ^e année	101
Consummation de substances - 8 ^e année	107
Consummation de substances - 9 ^e année	111

La Cyberintimidation

La cyberintimidation - 7 ^e année	115
La cyberintimidation - 8 ^e année	117
La cyberintimidation - 9 ^e année	121

La maladie mentale et le comportement suicidaire - 8^e année

Transition du 1^{er} au 2^e cycle du secondaire - 9^e année

Une période de changement

L'humour: La santé en humour - 7^e année - 9^e année

Renseignements contextuels à l'intention des professeurs

Pourquoi parler de santé mentale dans les écoles?

Nous souhaitons tous que nos étudiants aient du succès à l'école et dans la vie. Il est plus probable que les étudiants qui sont sains, non seulement physiquement, mais aussi socialement, intellectuellement, spirituellement et émotionnellement réussissent bien à l'école. Il existe une très forte corrélation entre la santé mentale, le succès scolaire et le succès dans la vie.

En quoi le concept de santé mentale est-il différent de celui de maladie mentale?

Il est important d'établir une distinction claire entre la santé mentale et la maladie mentale. De la même manière que nous pouvons bénéficier d'une bonne santé physique même si nous sommes atteints d'une maladie physique, nous pouvons jouir d'une bonne santé mentale même en étant atteint d'une maladie mentale. Similairement, si nous mangeons sainement et participons à des activités physiques pour conserver une bonne santé physique, il existe des choses que nous pouvons faire pour notre santé mentale et la santé mentale des autres.

La santé mentale c'est notre sentiment par rapport à nous-mêmes, la manière dont nous nous comportons, la manière dont nous pensons et la manière dont nous entrons en relation avec les autres. Cela signifie d'être en mesure de gérer les stress normaux de la vie et d'avoir un effet positif sur les autres. L'Agence de la santé publique du Canada décrit une santé mentale positive comme « la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle ». <http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/index-fra.php>

Que peuvent faire les écoles?

Les écoles peuvent :

- créer un climat social positif où les étudiants ont un sentiment de sécurité, de considération et d'appartenance
- aider les étudiants à développer des compétences pour gérer le stress, l'adversité, les traumatismes ou la tragédie
- aider les étudiants à développer des relations saines
- réduire la stigmatisation par l'éducation
- aider à construire des accès aux soins

La promotion de la santé mentale est intégrée dans le curriculum du programme Compétences de santé et vie (Health & Life Skills) dans les cours Conséquences des choix relatifs au bien-être (Wellness Choices Outcomes) et Conséquences en matière de relations (Relationship Outcomes) dans les écoles primaires et secondaires de premier cycle (junior high) et tout au long du curriculum du cours Gestion de la carrière et de la vie (Career and Life Management) à l'école secondaire (high school).

Pour être plus efficace, la promotion de la santé mentale doit utiliser une approche scolaire complète comprenant :

- Éducation pour les étudiants et leur famille pour sensibiliser et développer des compétences
- Un environnement scolaire, y compris une politique, qui crée « un environnement d'apprentissage accueillant, respectueux et sécuritaire, qui respecte la diversité et favorise un sentiment d'appartenance »
- Partenariat avec les parents, conseils scolaires, entreprises locales et agences communautaires

Qu'est-ce que comprend la trousse à l'intention de l'école secondaire de premier cycle : *Soyez aimable envers vous-même et les autres?*

Cette trousse a été créée pour traiter du bien-être en santé mentale pour les étudiants des années 7 à 9. Elle a été élaborée en collaboration avec les Services de santé de l'Alberta - zone d'Edmonton (Prévention de la dépendance/promotion de la santé mentale et santé publique), le conseil des écoles publiques d'Edmonton et l'arrondissement scolaire catholique d'Edmonton.

Les plans/activités de leçon de cette trousse traitent de certains thèmes tout au long du programme d'étude des compétences sur la santé et la vie du ministère de l'Éducation de l'Alberta (Alberta Education Health and Life Skills Program of Study). De plus, chaque leçon contient des activités à la maison pour appuyer l'apprentissage à la maison. Il existe des plans de leçon distincts pour chacune des années 7, 8 et 9 sur les thèmes suivants :

- Relations saines
- Espoir
- Stress
- Image corporelle
- Alimentation saine, vie active et sommeil
- Cyberintimidation
- Toxicomanie
- Maladie mentale et prévention du suicide (particulièrement pour l'année 8)
- Transition vers l'école secondaire (High School) (particulièrement pour l'année 9)

Avant de commencer : Ce que vous devez savoir!

- Avant d'enseigner ces leçons, peut-être souhaitez-vous **informer les parents** que vous parlerez de santé mentale. En outre, vous pourriez les **inviter à participer** aux activités à la maison comprises dans chaque leçon. Un exemple de lettre à l'intention des parents/tuteurs suit.

- **Soyez préparé à diriger** les étudiants qui ont besoin de soutien. Soyez familier avec la procédure d'orientation dans votre arrondissement scolaire. Nous vous encourageons à compléter le modèle fourni et à dresser une liste des ressources locales pour appuyer les jeunes et les familles. Il est également possible que votre communauté dispose d'une liste 211 des « Ressources en santé mentale », comme dans l'exemple donné pour Edmonton.
- La section « Guide du professeur » de la présente trousse fournit une manière d'introduire le bien-être mental à vos étudiants.
- Le « jeu-questionnaire » pour les étudiants aidera à identifier les thèmes qu'il est important de traiter en premier.

Utilisation de cette ressource au-delà de la salle de classe

- Une autre manière d'utiliser les plans de leçon consiste à organiser une foire sur la santé mentale pour les étudiants et à effectuer une rotation entre les stations d'activité en fonction des plans de leçon. Les stations peuvent être animées par un professeur, une infirmière ou même un élève plus âgé. Former des étudiants plus âgés pour qu'ils animent les stations les aide à développer des compétences de chef et à s'impliquer dans l'éducation des pairs dans le contexte de leur école. Si vous organisez une foire sur le bien-être mental à l'intention des étudiants, vous voudrez peut-être inviter les parents à participer à l'événement. Envisagez d'intégrer l'événement dans vos conférences de démonstration d'apprentissage dirigées par les étudiants. Ceci est particulièrement efficace si les étudiants dirigent la station d'éducation. Il y a plus de chance que les parents soient présents à l'événement si leur enfant fait une présentation.
- Vous pouvez utiliser les plans de leçons dans le cadre de thèmes mensuels ou hebdomadaires plus larges traitant du bien-être mental. Chaque mois ou semaine peut mettre l'accent sur un thème différent de la trousse tandis que des babillards, annonces et activités peuvent appuyer le message.

Autres manières de faire la promotion du bien-être mental dans votre communauté locale :

- Utilisez une approche à l'échelle de l'école en entier et impliquant les étudiants, les parents et des partenaires de la communauté pour créer un environnement d'apprentissage accueillant, attentionné, respectueux et sécuritaire qui peut inclure certains des éléments suivants :
 - Amasser des renseignements auprès de divers groupes au sujet de la manière dont l'école est accueillante et attentionnée selon leur point de vue (Envisager l'usage de *Walk Around : Teacher Companion Tool*, [https://education.alberta.ca/admin/supportingstudent/safeschools/.](https://education.alberta.ca/admin/supportingstudent/safeschools/))
 - Faire des remue-méninges sur des manières de faire la promotion du bien-être mental, p. ex., des événements de reconnaissance positifs, des événements sur le bien-être à l'intention du personnel, une surveillance des pairs.
 - S'assurer que les comportements inappropriés, comme les moqueries et l'intimidation, sont traités avec des conséquences qui mettent l'accent sur la résolution de problème

collaborative, la réconciliation et les pratiques restauratrices plutôt que des mesures punitives.

- Enseigner des compétences d'apprentissage émotionnelles sociales.
- Encouragez les parents à commencer à parler d'une santé mentale positive avec leur famille. Le programme *Mental Health Matters* du ministère de l'Éducation de l'Alberta a créé des cartes de démarrage de conversation qui comprennent : des questions qui peuvent être utilisées pendant le dîner ou sur la route; des suggestions pour des activités familiales amusantes pour aider les familles à rester connectées; et des rappels qui construisent des relations saines.
<http://www.education.alberta.ca/media/7838007/mhm-tipsheets-junior-senior.pdf>
- Mettez des articles sur le bien-être dans les lettres d'information pour les parents ou sur le site Web de l'école. Pour les articles qui peuvent être utilisés, examinez les lettres d'information pour les parents « Healthy Children, Healthy Teens » sur le site Web des services de santé de l'Alberta, <http://www.albertahealthservices.ca/9539.asp>.
- Éduquez le personnel sur les signes avertisseurs avant-coureurs concernant la santé mentale pour les étudiants, eux-mêmes et leurs collègues. Il est important de savoir quoi faire s'ils reconnaissent des problèmes (assurez-vous de compléter le modèle avec vos ressources communautaires). Parler de maladie mentale n'aggrave pas le problème. Parmi les préoccupations de santé mentale les plus courantes chez les jeunes, on retrouve l'anxiété, la dépression et les troubles alimentaires. Envisagez la possibilité de devenir un répondant en premiers soins en santé mentale. Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site Web des premiers soins en santé mentale au <http://www.mentalhealthfirstaid.ca>.

Date :

Cher parent/tuteur légal,

J'aimerais vous parler d'un ensemble de leçons qui seront imparties dans la classe de votre enfant au cours de la ou des semaines prochaines. Les leçons proviennent d'une trousse appelée ***Be Kind To Yourself & Others*** (Soyez aimable envers vous-même et les autres). Cette trousse a été élaborée en partenariat avec les Services de santé de l'Alberta - zone d'Edmonton (Services de santé mentale et dépendance, et santé publique), le conseil des écoles publiques d'Edmonton et l'arrondissement scolaire catholique d'Edmonton. La trousse qui traite de la santé mentale a été créée comme ressource pour appuyer les régions du programme d'études des compétences sur la santé et la vie du ministère de l'Éducation de l'Alberta (Alberta Education Health and Life Skills Program of Studies). J'espère que les activités de cette trousse aideront les jeunes à découvrir leurs points forts et à leur donner des idées pour appuyer leur bien-être mental.

Voici un exemple des thèmes :

- développer des relations saines
- avoir de l'espoir
- gérer le stress
- avoir une image corporelle positive
- développer de bonnes habitudes relatives à la nourriture, l'exercice et la quantité de sommeil adéquate
- gérer la cyberintimidation
- prévenir la toxicomanie
- traiter de la stigmatisation de la maladie mentale et de la prévention du suicide
- faire la transition entre l'école secondaire de premier cycle et le niveau suivant

Pourquoi parler de bien-être mental?

De nos jours, plus que jamais auparavant, les jeunes ont davantage de stress et d'anxiété. Ces leçons aideront votre adolescent à faire l'apprentissage de compétences qui favoriseront son bien-être mental, sa santé physique et même sa réussite scolaire.

Nous espérons que vous pourrez discuter un peu avec votre adolescent sur les activités qu'il réalisera pendant ces leçons. Nous vous encourageons à les aider avec leurs activités à réaliser à la maison qui font partie de chaque leçon.

Ensemble, nous pouvons avoir une influence positive sur les jeunes et leur fournir les compétences dont ils ont besoin pour atteindre le bien-être mental.

Cordialement,

Introduction à la trousse et jeu-questionnaire à l'intention des étudiants

Discutez avec les élèves :

1 Que signifie l'expression « en santé » pour vous?

- La santé est une ressource qui nous permet, durant la vie au quotidien, de nous sentir bien.
- L'état de la santé est influencé par de nombreux facteurs (c.-à-d. les revenus, l'éducation, la génétique, la culture et le sexe, l'accès aux services de santé et à la justice, les choix personnels, etc.).



2 Que signifie l'expression « santé mentale » pour vous?

- Elle peut être perçue comme une ressource permettant d'atteindre son plein potentiel.
- Il ne s'agit pas seulement de l'absence de maladie mentale.
- La santé physique, la santé mentale et le bien-être spirituel sont liés; ce qui affecte l'un des aspects de la santé influence aussi les autres.

Activité

- Dans un premier temps, demandez aux élèves de répondre au questionnaire *Sois bon envers toi-même et les autres* de la présente section (rappelez aux élèves qu'il est anonyme).
- Une fois que les élèves ont terminé de remplir le questionnaire, discutez avec eux de la manière dont chaque énoncé influe sur leur bien-être émotionnel.
- Une fois que les élèves et l'enseignant ont discuté du questionnaire, recueillez les résultats. Reportez-vous au tableau de corrélation du questionnaire *Sois bon envers toi-même et les autres* dans cette section pour découvrir les plans de leçons connexes. Si les réponses des élèves sont globalement positives, pensez à leur demander quels sujets ils souhaiteraient approfondir. Si vous obtenez plusieurs réponses problématiques à certaines questions, vous pourrez choisir d'en discuter davantage en classe en enseignant le plan de leçon correspondant.
- Encouragez les élèves à demander de l'aide s'ils se sentent mal à l'aise pendant qu'ils répondent au questionnaire ou qu'ils participent à d'autres leçons de l'unité.

Questionnaire *Sois bon envers toi-même et les autres*

Réponds à ce questionnaire pour savoir si tu es bon envers toi-même et les autres.

Pour chacun des énoncés, choisis la réponse qui reflète le mieux ce que tu penses et comment tu te sens.

	Souvent	Parfois	Jamais
Je suis capable de développer des relations saines avec les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je saute souvent des repas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens optimiste la plupart du temps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne dors généralement pas assez la nuit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'arrive généralement à gérer le stress de façon saine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que les autres me jugent sur mon apparence.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais de l'exercice physique, incluant de la marche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai reçu des messages inquiétants sur mon cellulaire de la part d'un autre élève.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais dire non à mes amis lorsque je ne veux pas faire quelque chose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour les élèves de 8 ^e année seulement : Je m'inquiète au sujet de quelqu'un parce que je crois qu'il est déprimé ou qu'il a un autre problème de santé mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour les élèves de 9 ^e année seulement : Je me sens prêt à changer d'école l'année prochaine pour passer au secondaire deuxième cycle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Merci! Amuse-toi à discuter de ce questionnaire avec les élèves dans ta classe et profite de l'occasion pour parler des meilleures façons d'être bon envers toi-même et les autres.

Corrélation entre les énoncés du questionnaire et les leçons de la trousse

Énoncé du questionnaire	Leçons de la trousse
Je suis capable de développer des relations saines avec les autres.	Nouer des relations saines (7 ^e , 8 ^e , 9 ^e années)
Je saute souvent des repas.	Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale (7 ^e , 8 ^e , 9 ^e années)
Je me sens optimiste la plupart du temps.	L'image de l'espoir (7 ^e , 8 ^e , 9 ^e années)
Je ne dors généralement pas assez la nuit.	Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale (7 ^e , 8 ^e , 9 ^e années)
J'arrive généralement à gérer le stress de façon saine.	Le stress et les relations (7 ^e , 8 ^e , 9 ^e années)
J'ai l'impression que les autres me jugent sur mon apparence.	L'image corporelle (7 ^e , 8 ^e , 9 ^e années)
Je fais de l'exercice physique, incluant de la marche	Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale (7 ^e , 8 ^e , 9 ^e années)
J'ai reçu des messages inquiétants sur mon cellulaire de la part d'un autre élève.	La cyberintimidation (7 ^e , 8 ^e , 9 ^e années)
Je sais dire non à mes amis lorsque je ne veux pas faire quelque chose.	Le stress et les relations, Nouer des relations saines (7 ^e , 8 ^e , 9 ^e années)
Pour les élèves de 8 ^e année seulement : Je m'inquiète au sujet de quelqu'un parce que je crois qu'il est déprimé ou qu'il a un autre problème de santé mentale.	La maladie mentale et le comportement suicidaire (8 ^e année)
Pour les élèves de 9 ^e année seulement : Je me sens prêt à changer d'école l'année prochaine pour passer au secondaire deuxième cycle.	Transition du 1 ^{er} au 2 ^e cycle du secondaire (9 ^e année)

Lorsque vous appelez le 211, vous pouvez demander un interprète francophone. Soyez patient, il est possible que votre appel soit brièvement mis en attente pendant qu'il vous connecte à l'interprète.

Resources for Mental Health

May 2015



Visit www.211edmonton.com to obtain a new copy if more than 6 months old.

Assessment / Testing / Treatment

Alberta Health Services (AHS)	
Community Mental Health Clinic.....	780-342-7700
Child and Adolescent Mental Health Intake (4.5-18yrs)	
.....	780-342-2701
University of Alberta Hospital	
Psychiatric Treatment Clinic.....	780-407-6501
CASA Child, Adolescent & Family Mental Health.....	780-400-2271
<i>(under 5yrs; for 5-18yrs access through Child and Adolescent Mental Health Intake, see above)</i>	
Psychologists' Association of Alberta	
Psychologist Referral Service.....	780-428-TALK (8255)
University of Alberta - Faculty of Education	
Clinical Services (September-April).....	780-492-3746

Advocacy / Information / Referral

Alzheimer Society of Alberta - Edmonton.....	780-488-2266
Canadian Mental Health Association (CMHA).....	780-414-6300
The Office of the Alberta Health Advocates	
Mental Health Patient Advocate	780-422-1812
Schizophrenia Society of Alberta - Edmonton.....	780-452-4661
Wellness Network, The Support Network.....	780-488-0851
Wellness Quiz.....	www.wellnessnetworkedmonton.com

Employment / Living Skills / Training

Alberta Health Services (AHS)	
Community Mental Health Clinic.....	780-342-7700
DECSA - Assets for Success	780-474-2500
EmployAbilities	780-423-4106
Excel Society	780-455-2601 x221
Goodwill Industries of Alberta.....	780-944-2729
On Site Placement (OSP)	780-488-8122
Prosper Place Clubhouse.....	780-426-7861
Volunteer Edmonton - Volunteer Connections	780-732-6649

Recreation and Social Programs

Canadian Mental Health Association (CMHA).....	780-414-6300
Community Linking Program Committee	
Challenge by Choice	780-342-7936
Prosper Place Clubhouse.....	780-426-7861

Inner City Mental Health Services

Bissell Centre	780-423-2285 x166
Boyle McCauley Health Centre	780-422-7333
Boyle Street Community Services.....	780-424-4106
E4C	780-424-7543

Immigrant Mental Health Services

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers	780-423-9518
Multicultural Health Brokers Co-op Ltd.....	780-423-1973

Crisis (call 911 if in immediate danger)

Alberta Health Services (AHS) - Mental Health	
Community Urgent Services and Stabilization Team	
<i>(FKA: Adult Crisis Response Team; 24/7) ..</i> 780-342-7777	
Children's Mental Health - Crisis Line	780-427-4491
Mental Health Help Line (24/7)	1-877-303-2642
Crisis Support Centre, The Support Network	
Distress Line (24/7)	780-482-HELP (4357)
Government of Alberta	
Mental Health Apprehension Warrant	780-422-1812

Suicide Education and Support

CMHA - Community Education	780-414-6300
Applied Suicide Intervention Skills Training (ASIST)	
Crisis Support Centre, The Support Network	
..... www.crisissupportcentre.com	
Distress Line (24/7)	780-482-HELP (4357)
Suicide Grief Support Program (SGSP)	780-482-0198
Suicide Caregiver / Bereavement Support Services	

Mood Disorders - Educational Groups

Catholic Social Services	
Family Living Program - Creating a Positive Perspective /	
Overcoming Depression and Adversity	
780-420-6081	
<i>(10 weeks; 18+yrs; \$300; limited subsidies)</i>	

Housing / Supported Independent Living

Alberta Health Services (AHS)	
Community Care Access.....	780-496-1300
<i>(eligibility assessments for programs in residential settings)</i>	
Canadian Mental Health Association (CMHA)	
Housing Program	780-414-6300
E4C.....	780-424-7543

Support Groups

Alberta Caregivers Association.....	780-453-5088
Alberta Health Services (AHS)	
Family Matters Support Group	780-710-7370
Anorexics and Bulimics Anonymous.....	780-443-6077
Canadian Mental Health Association (CMHA)	
Drop-In Family Peer Support Group	780-414-6300
Co-Dependents Recovery Society	780-436-6853
ElderCare Edmonton - Caregiver Support ..	780-444-CARE (2273)
Emotions Anonymous (<i>depressed, anxious, etc.</i>)....	780-436-2951
Organization for Bipolar Affective Disorders	780-451-1755
Schizophrenia Society of Alberta - Edmonton	780-452-4661
Walk-in Counselling Society of Edmonton.....	780-757-0900
<i>Healthy Living with Bipolar Diagnosis</i>	
<i>Steps to Wellness for Anxiety and Depression</i>	
For counselling options available in your area.....	211

Dial 2-1-1 within Edmonton for more information or if you cannot find the particular service you are looking for.

If 211 is not yet available in your area call 780-482-INFO (4636).

Inclusion of an agency or service on this list does not constitute an endorsement by 211.

211 edmonton.com

211 Edmonton is program of The Support Network

L'image corporelle : Influence des médias



Alberta Education, Santé et préparation pour la vie,
Programmes d'études, Résultats d'apprentissage

L'élève pourra:

- B-7.2 examiner les aspects de la propreté et des soins personnels et évaluer les incidences de la publicité relative aux soins personnels et aux produits de beauté sur les choix et les habitudes en matière de soins personnels;
- B-7.4 analyser les méthodes et les messages utilisés par les médias pour promouvoir certaines images corporelles et certains choix de modes de vie;
- R-7.1 analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments; ex. : la pensée positive, l'inflexibilité, la généralisation excessive, le perfectionnisme.

Contexte pour l'enseignant

L'image corporelle reste un sujet qui préoccupe les élèves du secondaire 1^{er} cycle tandis qu'ils essaient de définir et de découvrir qui ils sont. Or, chaque jour, les jeunes sont bombardés de messages dans les médias qui influencent ce processus de façon positive ou négative selon différents facteurs. Les aider à s'y retrouver dans tout cela est une tâche importante.

Les activités de cette leçon sont conçues pour amener les élèves à examiner les publicités trouvées dans les médias en portant un regard plus critique sur ce qu'ils voient, de sorte à être moins susceptibles d'intérioriser les messages nuisibles que ces publicités peuvent véhiculer. Chaque enseignant mène le cours au rythme qu'il considère comme opportun, et s'il y a un concept particulier à renforcer, cette leçon peut servir de support pour en approfondir la discussion.

Cette leçon est tirée en partie de la trousse « Body Image » conçue pour les élèves de la 7^e à la 9^e année. Cette trousse comporte d'autres activités que vous pouvez utiliser en classe pour approfondir davantage ce sujet. Pour obtenir plus de renseignements sur la trousse « Body Image », consultez les références citées à la fin de cette leçon.

Objectifs

Grâce à des activités de groupe, les participants :

- Décriront et analyseront une gamme de techniques publicitaires
- Discuteront des effets des messages médiatiques sur l'image corporelle
- Élaboreront des stratégies pour neutraliser l'incidence des messages médiatiques

Matériel nécessaire

- Publicités diverses trouvées par les élèves dans différentes sources
- Fiche d'activité Les intentions des médias
- Document « Les méthodes publicitaires : des définitions pour les décoder »
- Document « Des stratégies pour développer son sens critique face aux médias »
- Document « Règles de base »

Préparation

- Avant d'entamer cette leçon, demandez aux élèves de trouver des publicités en lien avec l'image corporelle et tirées de différentes sources.
- Présentez la leçon du jour en disant, par exemple : « Les agents de publicité ont créé une industrie de plusieurs milliards de dollars pour convaincre les consommateurs qu'ils ont besoin d'acheter leurs produits. Dans cette leçon, nous allons examiner les différentes méthodes publicitaires qui sont employées. »
- L'image corporelle est un sujet sensible pour beaucoup de personnes. Il est donc très important de respecter les émotions et les sentiments qui peuvent se manifester. Passez en revue avec les élèves la fiche « Règles de base ».

Activité : Les intentions des médias

- Divisez la classe en petits groupes d'élèves.
- Distribuez à chaque groupe une ou deux publicités et une copie de la fiche d'activité « Les intentions des médias ».
- Demandez aux groupes de décoder la publicité en répondant aux questions qui se trouvent sur la fiche d'activité (si le temps le permet, ils peuvent analyser les deux).
- Ensuite, demandez à chaque groupe de présenter sa publicité au reste de la classe.
- À mesure que les groupes présentent leur publicité, les élèves doivent remplir l'annexe « définition » afin de reconnaître les méthodes publicitaires employées.

Remarque à l'intention de l'enseignant : il n'y a pas de corrigé formel pour les fiches de définition, l'objectif étant que les élèves définissent eux-mêmes les techniques employées. De cette manière, ils seront plus à même de désamorcer l'impact des messages médiatiques qu'ils reçoivent.

Discussion

- Ces publicités peuvent-elles avoir une influence sur notre image corporelle? Si oui, de quelle manière?
- En groupe, cherchez des stratégies pour développer le sens critique des élèves au sujet des médias (référez-vous au document « Des stratégies pour utiliser les médias de façon critique »).

Vidéos (activité facultative)

- Vous pouvez faire visionner aux élèves l'un des extraits vidéos fournis parmi les options de diffusion vidéo de votre autorité scolaire pour appuyer cette leçon.

Conclusion

Nous nous sommes servis de publicités de magazines et d'autres sources pour examiner ce qui motive l'industrie de la publicité à créer ses messages et l'effet des médias sur l'image corporelle. Maintenant, chacun dispose de stratégies qui lui permettront de mieux comprendre ce qui se cache derrière ces messages, et donc, d'y résister de manière plus efficace.

Activité à faire à la maison

Les élèves doivent choisir une publicité qui, selon eux, a une influence particulièrement nuisible ou positive sur leur propre image corporelle. Demandez-leur de rechercher l'adresse de l'entreprise qui a fait produire cette publicité et d'envoyer une lettre (de plainte ou de félicitations, selon le cas) pour exprimer leur point de vue sur la publicité. Si les élèves reçoivent des réponses, invitez-les à les apporter à l'école et à les lire au reste de la classe

Stratégies d'évaluation

- Les élèves décrivent et analysent une gamme de techniques publicitaires.
- Les élèves discutent des effets des messages médiatiques sur l'image corporelle.
- Les élèves élaborent des stratégies pour neutraliser les effets des messages médiatiques.

Référence

Cette leçon est tirée de la trousse « Body Image » pour les élèves de la 7^e à la 9^e année (Alberta Mental Health Board, 2001, en anglais seulement). Cette trousse comporte plusieurs autres activités que vous pouvez utiliser avec vos élèves.

On peut emprunter la trousse « Body Image » (AMHB 2001) à plusieurs organismes différents.

Veillez communiquer avec :

- l'infirmière en santé communautaire de votre école;
- la conseillère pédagogique en santé globale d'Edmonton Public Schools;
- la conseillère pédagogique en bien-être, éducation physique et santé d'Edmonton Catholic Schools;
- la spécialiste en toxicomanie et santé mentale d'Alberta Health Services, zone d'Edmonton.

Des stratégies pour développer son sens critique au sujet des médias

Les messages transmis par les médias au sujet de l'image corporelle, de la silhouette et du poids affectent notre estime de soi et la façon dont nous percevons notre corps seulement si nous nous laissons faire. Pour protéger notre estime de soi et la façon dont nous percevons notre image corporelle contre certaines définitions restrictives de la beauté proposées par les médias, nous pouvons apprendre à examiner de façon critique les messages dont les médias nous bombardent chaque jour. En arrivant à reconnaître et à analyser les messages qui nous influencent, nous nous rappelons que nous ne sommes pas obligés de laisser les définitions de la beauté et du succès proposées par les médias déterminer notre image de soi ni notre potentiel.



N'oublie pas :

- Toutes les images et tous les messages transmis dans les médias sont des constructions. Ils NE REFLÈTENT PAS la réalité. Les publicités et les autres types de messages médiatiques ont été conçus avec soin dans le but de transmettre un message bien particulier.
- Les publicités sont créées dans un seul but : nous convaincre d'acheter ou de soutenir un produit, un service ou une cause donnés.
- Pour te convaincre d'acheter un produit ou un service, la publicité crée souvent des expériences sentimentales qui ressemblent à la réalité. N'oublie pas que nous ne voyons que ce que les agents de publicité veulent nous montrer.
- Les agents de publicité créent leur message d'après leurs impressions de ce que tu veux voir, de ce qui aura un effet sur toi et de ce qui te poussera à acheter leur produit ou à utiliser leur service. Mais même si, selon les agents de publicité, cette méthode va fonctionner chez les personnes comme toi, rien ne t'oblige à te laisser influencer.
- Chacun est libre de choisir sa propre manière de réagir aux messages médiatiques qu'il reçoit. Tu peux décider d'appliquer d'abord un filtre pour mieux comprendre ce que la publicité veut te faire penser ou croire, et ensuite décider si, oui ou non, tu as envie de le penser ou de le croire. Tu peux choisir un filtre qui protège ton estime de soi et ne déforme pas ton image corporelle.

Les intentions des médias

- De quel type de produit ou de service ta publicité fait-elle la promotion?

- Quelle est l'approche utilisée par la publicité pour promouvoir ou vendre ce produit ou ce service? Voici certaines des méthodes employées par les agents de publicité pour attirer les consommateurs :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Le charme | <input type="checkbox"/> Le style « maison » ou traditionnel |
| <input type="checkbox"/> L'approche « Faites comme les autres : tout le monde en a un! » | <input type="checkbox"/> L'argument « Nous faisons plus ou mieux que les autres. » |
| <input type="checkbox"/> La promesse d'offrir la meilleure qualité sur le marché | <input type="checkbox"/> La prétention au meilleur rapport qualité-prix |
| <input type="checkbox"/> Les incitatifs sous forme de plans de financement ou de paiements en plusieurs versements | <input type="checkbox"/> La présentation du produit comme ayant été revu et amélioré |
| <input type="checkbox"/> La publicité négative | <input type="checkbox"/> La puissance de la grande marque ou du logo connu |
| <input type="checkbox"/> La représentation par une célébrité | <input type="checkbox"/> L'appel à la santé et à la sécurité |

- Observe la publicité que tu as apportée en classe. Quel est le message transmis au consommateur par cette publicité?

- Comment définirais-tu ou décrirais-tu cette méthode publicitaire?

- Penses-tu que l'emploi de cette méthode a permis de créer une publicité efficace pour le produit ou le service en question? Explique pourquoi.

- Est-ce que cette publicité (ou une partie de celle-ci) pourrait influencer sur l'image corporelle des gens? Si oui, comment? (Tu pourrais examiner, par exemple, le produit en lui-même, les mannequins qui le vendent, la manière dont il est présenté, etc.)

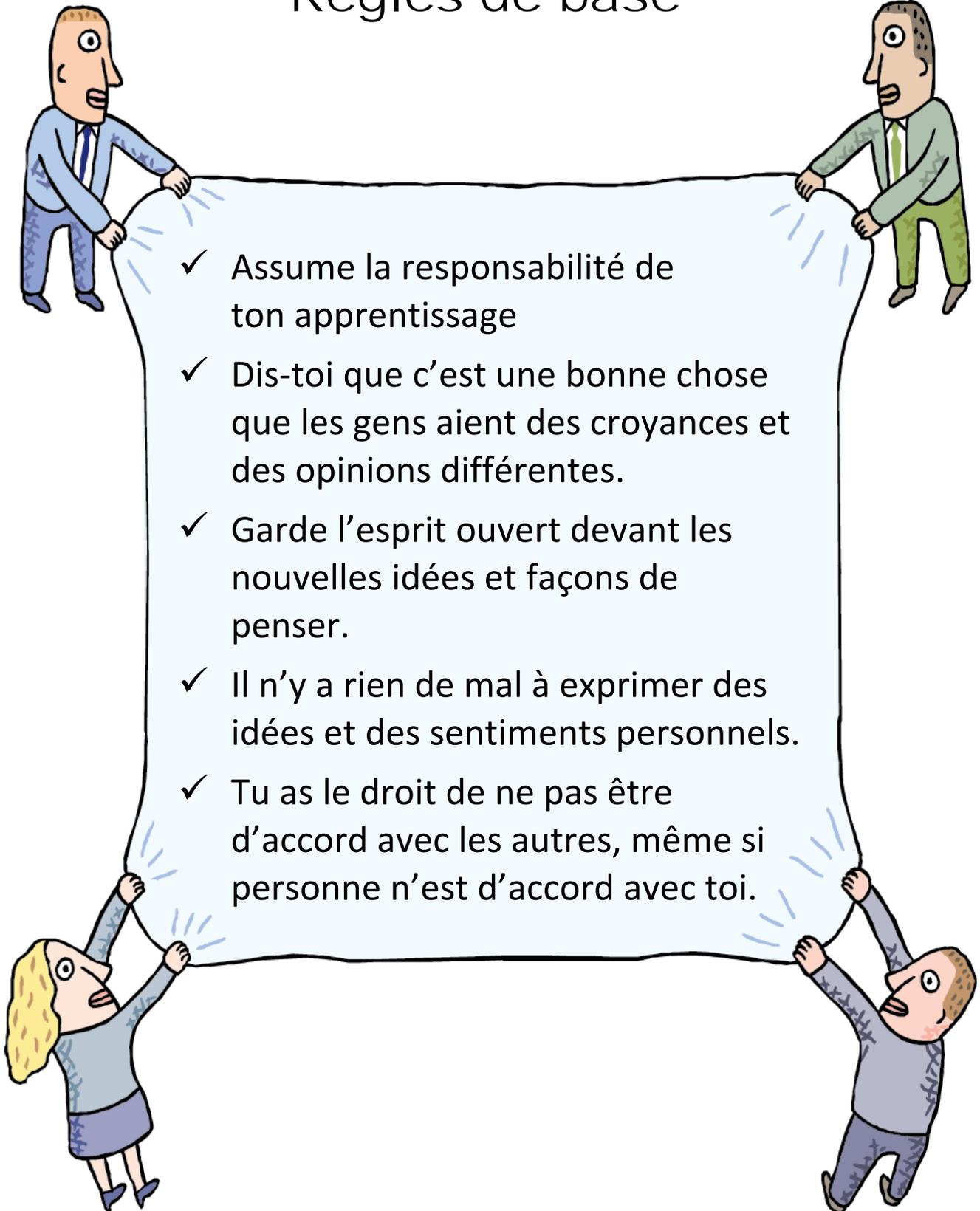
Les méthodes publicitaires : des définitions pour les décoder

Explique ta compréhension des méthodes publicitaires ci-dessous :

1. La prétention au meilleur rapport qualité-prix
2. La représentation par une célébrité
3. Les incitatifs sous forme de plans de financement ou de paiements en plusieurs versements
4. L'appel à la santé et à la sécurité
5. La promesse d'offrir la meilleure qualité sur le marché
6. Le style « maison » ou traditionnel
7. L'approche « Faites comme les autres : tout le monde en a un! »
8. La puissance de la grande marque ou du logo connu
9. La publicité négative
10. La présentation du produit comme ayant été revu et amélioré
11. Le charme
12. L'argument « Nous faisons plus ou mieux que les autres. »



Règles de base



L'image corporelle : les stéréotypes sexistes



Alberta Education, Santé et préparation pour la vie,
Programmes d'études, Résultats d'apprentissage

Les élèves pourra :

R-8.8 décrire et expliquer les aspects positifs et négatifs de la conformité et de la dissidence chez les membres d'un groupe ou d'une équipe.

Contexte pour l'enseignant

L'image corporelle reste un sujet qui préoccupe les élèves du secondaire 1^{er} cycle, tandis qu'ils essaient de définir et de découvrir qui ils sont. Or, chaque jour, les jeunes sont bombardés de messages dans les médias qui influent sur cette préoccupation de façon positive ou négative selon différents facteurs. Il est donc important de les aider à s'y retrouver dans tout cela et à faire la part des choses entre les messages qu'ils reçoivent et la réalité.

Les activités de cette leçon sont conçues pour faire réfléchir les élèves aux messages qui peuvent les amener à limiter à des stéréotypes sexistes leurs opinions sur les rôles et l'apparence des gens. Chaque enseignant mène le cours au rythme qu'il considère comme opportun, et s'il y a un concept particulier à renforcer, cette leçon peut servir de support pour en approfondir la discussion.

Cette leçon est tirée en partie de la trousse sur l'image corporelle destinée aux élèves de la 10^e à la 12^e année. La trousse « image corporelle » pour la 7^e à la 9^e année offre d'autres activités à exploiter dans votre classe afin d'approfondir ce sujet.

Objectifs

À l'aide d'activités en groupe et de devoirs, les participants vont :

- Discuter des stéréotypes sexistes qui sont courants dans notre société
- Comprendre et respecter les différences qui peuvent exister entre des individus du même sexe

Matériel nécessaire

- Document « Règles de base »

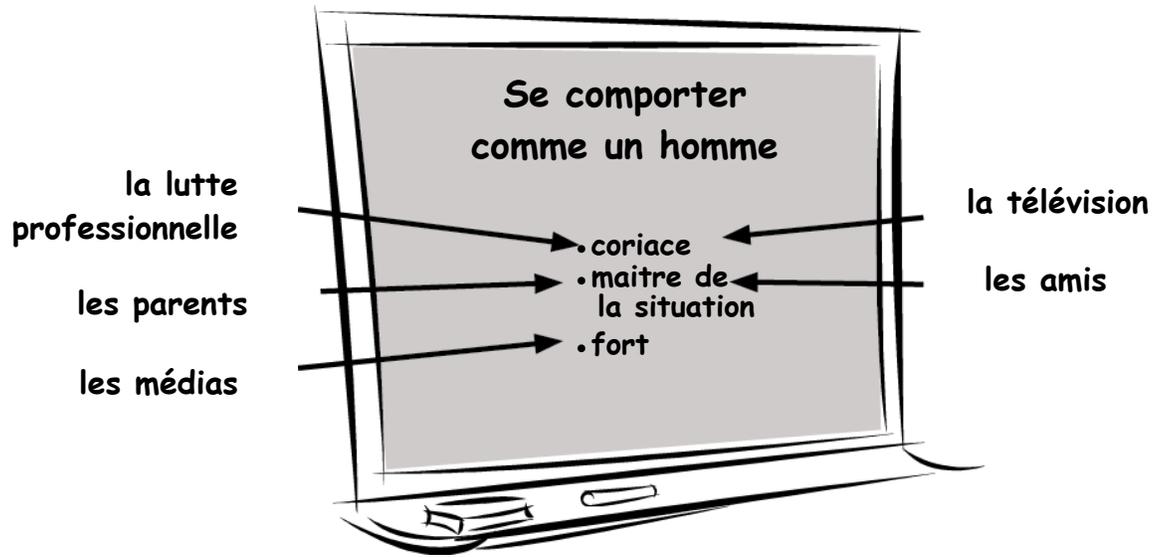
Préparation

- Présentez la séance du jour en utilisant une formule comme celle-ci : « Aujourd'hui, nous allons parler des stéréotypes masculins et féminins et de leurs effets sur nos perceptions de nous-mêmes. Pour commencer, examinons ce que veulent dire les expressions "se comporter comme un homme" et "être une jeune fille modèle." »

- Remarque à l'intention de l'animateur – L'image corporelle est un sujet délicat pour beaucoup de personnes. Il est donc très important que chacun fasse preuve de respect devant les émotions et les sentiments des autres reliés à ce sujet. Passez en revue avec les élèves le document « Règles de base »

A. Se comporter comme un homme

- Inscrivez « **Se comporter comme un homme** » au tableau (voir l'exemple).



- Demandez aux élèves les mots ou les attentes qui leur viennent à l'esprit pour expliquer ce que signifie « se comporter comme un homme » dans notre culture (dans les sports, les affaires, les sorties en couple, etc.). Leurs réponses pourraient aller, entre autres, dans le sens de : fort, athlétique, maitre de la situation, macho, coriace, dominant, les vrais hommes ne pleurent pas, etc.
- Inscrivez les réponses obtenues sous l'expression et tracez un cadre autour de la liste. Appelons-le le stéréotype « se comporter comme un homme ».
- Insistez sur le fait que cette liste représente les attitudes et les comportements que l'on attend dans notre société des garçons qui sont en passe de devenir des hommes. **Les hommes et les garçons ne naissent pas comme cela; ce sont des rôles qu'ils acquièrent en grandissant, des modèles auxquels ils doivent se conformer.**
- Demandez aux élèves : « D'où nous viennent ces messages stéréotypés? » Leurs réponses pourraient aller, entre autres, dans le sens de : nos parents, les médias, la télévision, les films ou les camarades. Inscrivez les réponses au tableau et tracez des flèches montrant que ces sources renforcent les stéréotypes.
- Demandez aux élèves quels sont les noms qu'on donne aux garçons ou aux hommes qui ne sont pas conformes aux stéréotypes et qui ne « rentrent pas dans le moule ». Inscrivez ces réponses en bas de la boîte.
- Insistez sur le fait que ces noms sont utilisés pour blesser les gens émotionnellement.

B. Être une jeune fille modèle

- Inscrivez au tableau le titre « Être une jeune fille modèle ».
- Demandez aux élèves les mots ou les attentes qui leur viennent à l'esprit pour expliquer ce que signifie « être une jeune fille modèle » dans notre culture. Leurs réponses pourraient aller, entre autres, dans le sens de : innocente, sage, délicate, menue, féminine, émotive, non sportive, attentionnée, etc.
- Inscrivez les réponses obtenues sous l'expression et tracez un cadre autour de la liste. Appelons-le le stéréotype « être une jeune fille modèle ».
- Précisez qu'il impose des limites au non-conformisme qui sont tout aussi restrictives que celles imposées par le stéréotype « se comporter comme un homme ». Ainsi, comme les garçons devenant des hommes, les jeunes filles apprennent à se conformer à des attentes très précises quant à leur rôle de femme dans notre société.
- Demandez aux élèves : « D'où nous viennent ces messages stéréotypés? » Inscrivez les réponses au tableau et tracez des flèches montrant que ces sources renforcent les stéréotypes.
- Demandez aux élèves quels noms on donne aux filles ou aux femmes qui ne se conforment pas au stéréotype. Inscrivez ces réponses en bas de la boîte.
- Insistez sur le fait qu'il est très important d'accepter et de respecter toutes les personnes, y compris celles qui ne correspondent pas au stéréotype.

Discussion

- De quelle manière la société renforce-t-elle les stéréotypes?
- Quel est l'effet global de ces messages?
- En quoi ces messages influencent-ils notre image de soi?

Suggestions de sites Web pour aller plus loin

Il se trouve dans la trousse « image corporelle » destinée aux élèves de la 7^e à la 9^e année deux vidéos qui peuvent servir de point de départ à une discussion de certains stéréotypes sexuels encouragés dans notre société. L'une a pour sujet notre façon de parler du corps et l'autre porte sur les formes corporelles. Le message fondamental de cette discussion sera l'acceptation de son corps

Conclusion

À l'aide d'activités de groupe, nous avons parlé des stéréotypes sexistes qui sont couramment encouragés dans notre société par les médias. Nous avons étudié l'influence de ces stéréotypes sur notre estime de soi. Enfin, nous avons recherché ensemble des moyens de contrer ces messages afin de pouvoir rester nous-mêmes et d'en être fiers

Activité à faire à la maison

- Trouve des images pour illustrer sur une ligne du temps l'évolution chronologique des rôles et des autres choses considérés comme étant appropriés uniquement pour les hommes ou pour les femmes.
- De retour en classe, travaillez en petits groupes pour faire un collage que vous pourrez présenter au reste de la classe.

Références

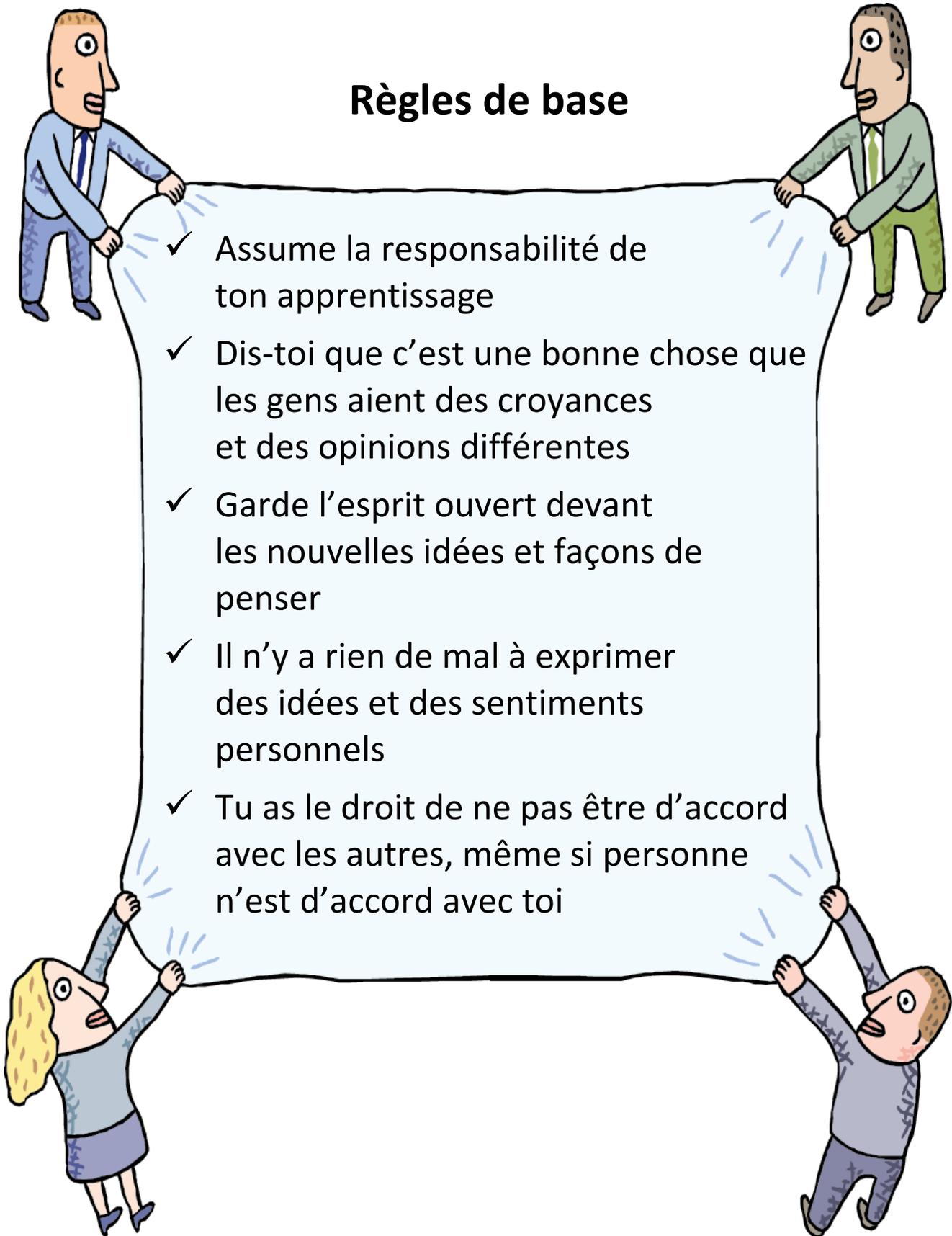
Cette activité est tirée en partie de la trousse sur l'image corporelle destinée aux élèves de la 10^e à la 12^e année (Alberta Mental Health Board, 2001). Cette trousse comporte plusieurs autres activités que vous pourriez exploiter avec vos élèves.

On peut emprunter gratuitement la trousse sur l'image corporelle à plusieurs organismes différents.

Veillez communiquer avec :

- l'infirmière en santé communautaire de votre école
- la conseillère pédagogique en santé globale d'Edmonton Public Schools
- la conseillère pédagogique en bien-être, éducation physique et santé d'Edmonton Catholic Schools
- la spécialiste en toxicomanie et santé mentale d'Alberta Health Services, zone d'Edmonton

Règles de base



- ✓ Assume la responsabilité de ton apprentissage
- ✓ Dis-toi que c'est une bonne chose que les gens aient des croyances et des opinions différentes
- ✓ Garde l'esprit ouvert devant les nouvelles idées et façons de penser
- ✓ Il n'y a rien de mal à exprimer des idées et des sentiments personnels
- ✓ Tu as le droit de ne pas être d'accord avec les autres, même si personne n'est d'accord avec toi

L'image corporelle : La discrimination selon le poids



Alberta Education, Santé et préparation pour la vie,
Programmes d'études, Résultats d'apprentissage

Les élèves vont :

B–9.4 Analyser et élaborer des stratégies visant à réduire les effets de la stéréotypie de l'image corporelle; ex. : les risques pour la santé liés à la modification de la taille ou de la forme naturelle du corps afin de se conformer à l'image véhiculée par les médias

Contexte pour l'enseignant

Nous vivons dans un monde où la valeur accordée à une personne est souvent basée sur son apparence. La discrimination en fonction de la silhouette et du poids est chose commune, et l'intimidation reliée à celle-ci est trop souvent tolérée. Or, il est souvent impossible de se conformer aux images stéréotypées des idéaux masculin et féminin.

Comme dans le cas des leçons précédentes, chaque enseignant mène le cours au rythme qu'il considère comme opportun, et s'il y a un concept particulier à renforcer, cette leçon peut servir de support pour approfondir la discussion.

Cette leçon est tirée en partie de la trousse sur l'image corporelle destinée aux élèves de la 10^e à la 12^e année. Cette trousse comporte d'autres activités que vous pouvez utiliser en classe. Pour obtenir plus de renseignements sur la trousse « Body Image », consultez les références citées à la fin de cette leçon.

Objectifs

Grâce à des activités de groupe, les participants :

- Clarifieront leurs valeurs personnelles au sujet de l'acceptation du poids
- Discuteront de la discrimination liée à la morphologie humaine

Matériel nécessaire

- Document « Règles de base »
- Document « Analyse de la discrimination »
- Cartes de discrimination (6 cartes comportant un terme ou une expression) :
 - 1 Insultes
 - 2 Stéréotypes
 - 3 Préjugés
 - 4 Stigmatisations liées au poids corporel
 - 5 Boucs émissaires
 - 6 Persécutions

Pour prendre connaissance de la liste provinciale d'Alberta Health Services de ressources pour enseignants (dont certaines en français) qui traitent du sujet de l'image corporelle, veuillez consulter le site Web suivant :

<http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-csh-provincial-teacher-resource-list.pdf>

Préparation

- Présentez la leçon du jour en disant, par exemple : « Aujourd'hui, nous allons parler de la discrimination basée sur le poids. »
- *Remarque à l'intention de l'animateur* – L'image corporelle est un sujet délicat pour beaucoup de personnes. Il est donc très important que chacun fasse preuve de respect devant les émotions et les sentiments des autres reliés à ce sujet. Passez en revue avec les élèves le document « Règles de base ».

Analyse de la discrimination

- Inscrivez au tableau le mot « GROS ».
- Demandez aux élèves de faire part de leur réaction face à ce mot. Inscrivez leurs réponses au tableau (en sachant que ce mot suscite généralement des réactions négatives).
- Inscrivez le mot « MINCE » au tableau.
- Demandez aux élèves de faire part de leur réaction face à ce mot. Inscrivez leurs réponses au tableau (en sachant que ce mot suscite généralement des réactions plus positives).
- Animez un débat autour des réactions des élèves à ces deux mots. Parlez notamment des caractères morphologiques héréditaires, à savoir du fait que nous naissons avec une certaine forme naturelle de corps que nous ne pouvons pas changer. Utilisez le document sur les trois morphologies types.
- Posez la question suivante : « Pensez-vous que les insultes et les blagues visant les personnes qui présentent un surplus de poids sont sans conséquence et amusantes, ou bien au contraire qu'elles causent du tort? »
- Divisez la classe en six groupes. Donnez à chaque groupe une carte de discrimination et la fiche d'analyse de la discrimination.
- Demandez à chaque groupe d'effectuer la tâche proposée sur sa fiche, et puis au porte-parole de chaque groupe de présenter la réponse.
- À mesure que les six porte-paroles arrivent au tableau, ils forment un cercle.
 - L'impact visuel de ce cercle fait alors réaliser aux élèves que les « petits incidents » éventuels comme les blagues et la transmission de stéréotypes peuvent contribuer à produire des actes de persécution plus généraux et démoralisants pour les personnes qui en sont victimes.
 - Demandez aux élèves ce que symbolise ou représente le cercle.
- Reposez-leur maintenant la question du début : « Pensez-vous que les insultes et les blagues visant les personnes qui présentent un surplus de poids sont sans conséquence et amusantes, ou bien au contraire qu'elles causent du tort? »

- Sujets de discussion :
 - Pourquoi les gens, ou notre société en général, laissent-ils perdurer l'intolérance face aux personnes qui ne correspondent pas aux standards de minceur édictés? Rappelez-leur que l'intolérance est un vrai problème qui peut toucher tous les élèves de façon personnelle.
 - Que peut-on faire pour stopper cette situation, qui peut provoquer un enchaînement d'évènements néfastes?

Discussion

- Pourquoi est-ce qu'on associe souvent des pensées négatives au mot « gros » et des pensées positives au mot « mince »?
- Cette information vous semble-t-elle vraie? Peut-on porter des jugements exacts sur les gens d'après leur poids ou la forme de leur corps?

Suggestion de site Web pour aller plus loin

Une vidéo excellente (en anglais) qui porte sur ce sujet se trouve sur le site Web Blue Wave au www.ok2bblue.com/videoclips (Alyssa – 2 : Acceptance)

Conclusion

Cette leçon encourage les élèves à réfléchir au fait que certaines personnes font l'objet de discrimination à cause de leur poids ou de la forme de leur corps, ainsi qu'aux effets de l'intolérance sur les gens qui en sont victimes.

Activité à faire à la maison

- Demandez aux élèves d'effectuer des recherches, surtout en ligne, sur la santé de tous les types de corps (en consultant notamment le site Web (en anglais) « Health at Every Size – HAES »).
- Voici deux sites fiables (en anglais) : <http://haescommunity.org>
<http://healthateverysize.org.uk>
- Demandez-leur de présenter à la classe l'information qu'ils ont trouvée et de discuter de la santé de tous les types de corps (en anglais, *health at every size*).

Leçon – L'organisme HAES reconnaît que la santé ne dépend pas du poids. Autrement dit, ce n'est pas parce qu'une personne fait de l'embonpoint qu'elle n'est pas en bonne santé; et inversement, ce n'est pas parce que quelqu'un est mince qu'il se porte bien. Notre bonne santé dépend de nos comportements sains tels que l'alimentation saine et le fait de mener une vie active. L'organisme HAES célèbre la diversité naturelle des tailles et des formes corporelles, et du patrimoine génétique qui les génère.

Stratégie d'évaluation

- Les élèves s'informent sur les façons différentes dont certaines personnes font l'objet de discrimination à cause de leur poids ou de la forme de leur corps.

Références

Cette activité est tirée de la trousse sur l'image corporelle destinée aux élèves de la 7^e à la 9^e année (Alberta Mental Health Board, 2001). Cette trousse comporte plusieurs autres activités que vous pourriez exploiter avec vos élèves.

On peut emprunter gratuitement la trousse sur l'image corporelle à plusieurs organismes différents.

Veillez communiquer avec :

- l'infirmière en santé communautaire de votre école;
- la conseillère pédagogique en santé globale d'Edmonton Public Schools;
- la conseillère pédagogique en bien-être, éducation physique et santé d'Edmonton Catholic Schools;
- la spécialiste en toxicomanie et santé mentale d'Alberta Health Services, zone d'Edmonton.

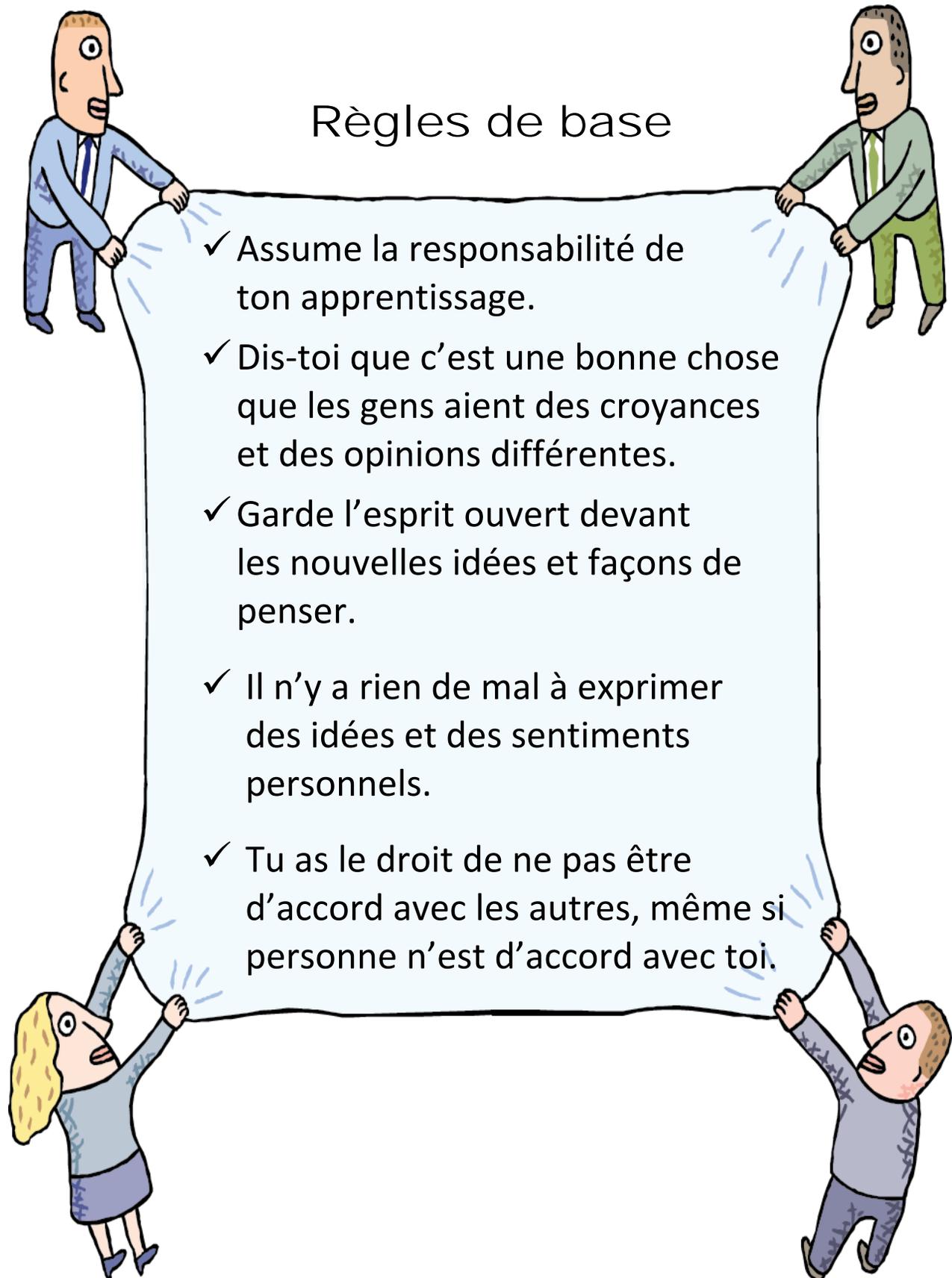
Fiche d'analyse de la discrimination

Avec les membres de votre groupe, mettez-vous d'accord sur une définition du terme qui figure sur votre fiche.

Terme :



Donnez un exemple dans lequel ce terme est appliqué à des gens qui présentent un surplus de poids.



Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B-7.1 comparer leurs choix personnels en matière de santé aux normes de la santé;
ex. : activité physique, nutrition, relaxation, sommeil, réflexion.

Contexte pour l'enseignant

Ces dernières années ont permis l'amélioration des connaissances portant sur le lien entre une bonne santé mentale, une alimentation saine et une vie active. La santé mentale est un élément essentiel de la santé globale d'une personne. La relation entre la santé physique et mentale (ainsi que les déterminants sociaux, biologiques, environnementaux et psychologiques de la santé) est complexe, et elle n'a pas encore été élucidée complètement.

- Les maladies physiques et mentales surviennent souvent en même temps, par exemple la dépression et les maladies cardiaques.
- L'état de santé mentale d'une personne peut jouer sur l'apparition ou l'évolution d'une maladie physique ou mentale. De même, l'état de santé physique d'une personne peut avoir une influence sur sa santé mentale (OMS, 2005).

Objectifs

Les élèves vont :

- Voir de quelle manière le choix de collations saines peut leur donner plus d'énergie et, conséquemment, favoriser leur santé mentale.
- Comprendre l'importance à accorder aux diverses options de collations saines qui respectent les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Matériel nécessaire

- L'enseignant apportera des collations (préemballées et non emballées) à utiliser pour cette leçon. Il pourra aussi apporter des étiquettes ou demander aux élèves d'en apporter
- Bandes de papier
- Boîte ou sac en plastique
- Document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Vous pouvez le commander en ligne à cette adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>. En outre, Santé Canada propose une trousse éducative en français intitulée *Mangez bien et soyez actif*, que vous

pouvez vous procurer à cette adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/index-fra.php>;

- Le site interactif AdoSanté a comme objectif de fournir de l'information fiable sur les questions que se posent les adolescents concernant divers aspects de leur vie et qui peuvent affecter leur santé mentale et physique. <http://www.adosante.org/Nutrition/01.shtml>.

Préparation

Un bon moyen de favoriser la santé mentale est de prendre soin de sa santé physique.

Le fait de consommer des aliments sains, d'être physiquement actifs et de bien dormir nous aide à mieux gérer les effets du stress. En effet, le stress semble jouer un rôle important dans de nombreux troubles mentaux (CAMH – *Mental Health and Addiction 101 Series* [en anglais seulement]).



Pour en apprendre davantage à ce sujet, consultez les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* à l'adresse suivante :

<http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-Enfants-Fr-AB-2011.pdf>.

Dans cette leçon, nous allons examiner différentes manières pour les jeunes de s'assurer que leur alimentation est nutritive et équilibrée afin de maintenir une énergie optimale.

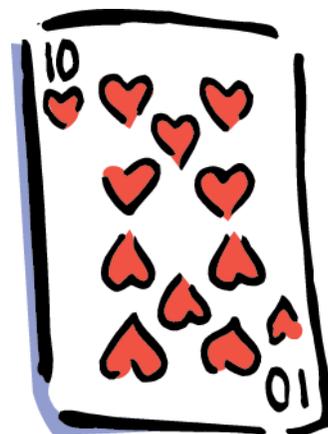
1^{re} Activité : Alimentation saine et santé mentale

- Distribuez à chaque élève une bande de papier sur lequel il doit inscrire le nom d'une collation qu'il mange souvent.
- Tous les élèves doivent ensuite déposer leur morceau de papier dans une même boîte. L'enseignant demande ensuite à un élève de piocher l'un des papiers de la boîte.
- Passez en revue avec les élèves les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* à l'adresse suivante : <http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-Enfants-Fr-AB-2011.pdf>.
- En faisant appel à leur jugement et à leurs connaissances, les élèves doivent placer la collation qu'ils ont pigée dans l'une des trois colonnes suivantes, écrites sur un tableau de papier : « À choisir le plus souvent », « À choisir à l'occasion » et « À choisir le moins souvent ».

Si les élèves ont accès à un ordinateur, vous souhaiterez peut-être essayer l'application créée par l'Association des diététistes du Canada. Le site [Profilan.ca](http://www.eatracker.ca/food_search.aspx?lang=fr) est disponible à l'adresse suivante : http://www.eatracker.ca/food_search.aspx?lang=fr. On peut y trouver des listes d'aliments, et compiler les valeurs nutritives de ceux-ci afin d'obtenir un total pour une journée. Il faut cependant s'inscrire pour utiliser cette option, mais cette procédure est simple. Il suffit de fournir son prénom, son nom ainsi qu'une adresse électronique. Il est recommandé que les enseignants visitent préalablement le site afin de juger si les modalités de l'inscription respectent les politiques de leur autorité scolaire.

2^e Activité : À vos cartes, prêts, partez!

- Répartissez la classe en groupes de quatre élèves chacun.
- Les membres de chaque groupe choisissent une activité correspondant à chaque couleur d'un jeu de cartes (enlevez les figures). Par exemple : cœur = abdominaux; pique = sauts avec écart latéral (*jumping jacks*); carreau = flexion-extension; trèfle = pompes.
- Le chef de groupe distribue ensuite une carte à chaque élève, face cachée, en laissant de côté le reste des cartes.
- Chaque élève retourne alors sa carte et effectue l'activité correspondant à sa couleur autant de fois que l'indique sa carte (par exemple : 3 de trèfle = trois pompes).
- Les élèves qui terminent en premier peuvent encourager quelqu'un d'autre à finir son activité.
- Si quelqu'un reçoit un as, les membres de son groupe n'ont pas besoin de faire l'activité indiquée par la carte, mais ils doivent aller toucher les quatre coins de la pièce en courant.



Discussion

Alimentation saine et santé mentale :

Une alimentation saine permet de nourrir le corps, notamment le cerveau, et favorise la santé mentale des manières suivantes (Les diététistes du Canada, 2012) :

- Amélioration de l'état de santé général et de la vitalité
- Augmentation de la capacité à se concentrer
- Réduction de l'irritabilité et des sautes d'humeur
- Diminution du risque de fatigue et de maladie

Des études ont montré qu'une alimentation saine peut jouer un rôle dans la réduction du risque de dépression et améliorer la capacité à gérer le stress et l'anxiété (*Healthy U Alberta*, 2009).

Certains obstacles peuvent empêcher les adolescents de manger sainement :

- Méconnaissance ou non-respect des recommandations contenues dans le *Guide alimentaire canadien*
- Préférence pour les boissons sucrées et les friandises

Voici quelques conseils pour surmonter ces obstacles :

- Apprendre les portions et les quantités de différents aliments recommandées par le *Guide alimentaire canadien* pour les hommes et les femmes en fonction de l'âge et de la condition.
- Faire un suivi pendant quelques jours de l'alimentation régulière de l'élève pour savoir s'il y a des points à améliorer.
- Prévoir les collations pour avoir des aliments sains et nutritifs avec soi.

- Réduire la consommation de boissons sucrées comme les boissons gazeuses, le thé et le café glacé, les boissons énergétiques, les boissons pour sportifs et les barbotines. Il vaut mieux boire de l'eau ou du lait la plupart du temps.

Activité physique et santé mentale :

L'activité physique aide à se sentir bien physiquement et à renforcer sa confiance en soi. D'après certaines études, elle pourrait contribuer à améliorer l'humeur et à accroître l'estime de soi, la confiance en soi et la sensation de maîtrise (ministère de la Santé du Royaume-Uni, 2004) (Fox, 1999).

La pratique de certaines activités donne également l'occasion de rencontrer des gens et d'établir des relations de soutien. Le fait de devenir plus actifs peut avoir les bienfaits suivants (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011) :

- Se sentir mieux physiquement et se sentir mieux dans sa peau
- Améliorer l'humeur
- Améliorer l'estime de soi
- Réduire les réactions physiques liées au stress
- Favoriser le sommeil
- Augmenter le niveau d'énergie

L'activité physique peut se révéler efficace dans la prévention ou la réduction des symptômes liés à l'anxiété et à la dépression. On ne sait pas encore comment se produit cet effet sur l'humeur et l'anxiété, mais certaines théories suggèrent que l'activité physique (ministère de la Santé du Royaume-Uni, 2004) (Fox, 1999) :

- Accroît la température interne du corps, ce qui relâche la tension musculaire
- Libère des substances chimiques euphorisantes qui améliorent l'humeur
- Permet de mettre de côté les soucis et les pensées déprimantes pendant un moment
- Accroît la confiance en soi, le sentiment de compétence et le sentiment de maîtrise
- Donne un sentiment d'appartenance et de soutien mutuel lorsque l'activité est effectuée avec d'autres gens

Certains obstacles peuvent empêcher les adolescents de faire suffisamment d'exercice physique :

- Consacrer plus de deux heures par jour à des loisirs devant écran
- Prendre la voiture ou le bus au lieu de marcher
- Être membre d'une famille non active

Voici quelques conseils pour surmonter ces obstacles :

- Surveiller le temps consacré aux loisirs devant écran, en essayant de ne pas dépasser deux heures par jour
- Sortir du bus ou de la voiture quelques rues avant la maison ou l'école pour marcher un peu plus; aller se balader à la pause du midi

- Inciter la famille à faire des activités physiques, ou trouver un ami pour faire des activités

Remarque : L'activité physique et une alimentation saine ne remplacent pas le traitement des maladies mentales, et il ne faut jamais arrêter un tel traitement sans avis médical.

Conclusion

Pour se sentir bien mentalement, il faut aussi prendre soin de sa santé physique. Il est donc essentiel de choisir des collations saines et d'être actifs pour avoir une bonne hygiène de vie.

Activité à faire à la maison

Demandez aux élèves de porter une attention particulière au tableau de la valeur nutritive et de dresser une liste des aliments qu'ils ont à la maison et d'en discuter avec les membres de leur famille.

Stratégies d'évaluation

- Les élèves seront en mesure de reconnaître certaines collations dans la catégorie « À choisir plus souvent ».
- Les élèves détermineront en quoi l'activité physique favorise le bien-être mental.

Références

- Alberta Health Services. 2010, *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes – Vue d'ensemble (À choisir le plus souvent)*, http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-ns-angcy-overview-french_.pdf.
- Alberta Health Services. 2012, *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*, <http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-Enfants-Fr-AB-2011.pdf>.
- Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). 2012, *Mental Health and Addiction 101 Series*, www.camh.net (en anglais seulement).
- Diététistes du Canada. 2012, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, <http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm>.
- Fox, K.R. 1999, « The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being », *Public Health Nutrition*, vol. 2, n° 3a, p. 411-418.
- Organisation mondiale de la Santé. 2005, *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*, http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf (en anglais seulement).
- Société canadienne de physiologie et de l'exercice. 2012, *Directives en matière d'activité physique*, http://www.csep.ca/CMFiles/directives/popspeciales/CSEP_MS_PAGuidelines_adults_fr.pdf.
- United Kingdom Department of Health. 2004, *At Least Five a Week: Evidence on the Impact of Physical Activity and its Relationship to Health*, http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4080994 (en anglais seulement).

Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B-8.1 examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix.
- B-8.2 analyser les incidences sur la santé des choix positifs et de l'évolution au cours d'une vie; ex. : la durée du sommeil qui varie d'un stade à l'autre de la vie, les besoins en calcium varient également.

Contexte pour l'enseignant

La santé mentale est un élément essentiel de la santé globale d'une personne. La relation entre la santé physique et mentale (ainsi que les déterminants sociaux, biologiques, environnementaux et psychologiques de la santé) est complexe, et elle n'a pas encore été élucidée complètement.

- Les maladies physiques et mentales surviennent souvent en même temps, par exemple la dépression et les maladies cardiaques.
- L'état de santé mentale d'une personne peut jouer sur l'apparition ou l'évolution d'une maladie physique ou mentale. De même, l'état de santé physique d'une personne peut influencer sa santé mentale (OMS, 2005).

Ces dernières années ont permis l'amélioration des connaissances portant sur le lien entre une bonne santé mentale, une alimentation saine et une vie active, et plus récemment, la question du nombre d'heures de sommeil a également été soulevée. Les changements rapides sur les plans physiologique, émotionnel et social qui marquent l'adolescence ont souvent des effets perturbateurs sur le sommeil.

- Les adolescents ont besoin de dormir davantage que les enfants plus jeunes, alors qu'ils dorment généralement moins, ce qui peut leur causer de nombreux problèmes. La fatigue et la somnolence dans la journée peuvent nuire au travail scolaire, car elles diminuent la concentration et la mémoire à court terme.
- La somnolence chez les adolescents accroît le risque de blessures, notamment lors d'accidents de la route, et le manque de sommeil augmente le risque de dépression et de consommation d'alcool et de drogues illicites. Les effets néfastes se produisent même si les élèves n'ont pas l'impression de manquer de sommeil, car ils peuvent s'adapter. Leurs fonctions peuvent être diminuées sans qu'ils se plaignent d'un manque de sommeil (Johnson, 2003).

Objectifs

- Les élèves détermineront en quoi l'activité physique et un sommeil suffisant favorisent le bien-être mental.
- Les élèves utiliseront un journal pendant une semaine pour observer leur sommeil et les activités qu'ils réalisent avant de se coucher.
- Les élèves analyseront les conséquences d'un nombre insuffisant d'heures de sommeil ou d'un sommeil de mauvaise qualité, à savoir les effets sur le fonctionnement à l'école et la vie quotidienne, les gestes possibles pour améliorer la qualité et la quantité de sommeil.

Matériel nécessaire

- Journal d'observation du sommeil et des activités avant le coucher
- Lettre Chère Michelle
- Notes autocollantes pour chaque petit groupe
- Livrets *Healthy Eating and Active Living* (disponible en anglais seulement) destinés aux jeunes de 13 à 18 ans, publiés par *Healthy U*. Pour les commander, envoyez un courriel à healthy.u@gov.ab.ca, en précisant à quoi va servir le document, le nombre d'exemplaires dont vous avez besoin et votre adresse postale complète.
- Le site interactif *Ado santé.org* a comme objectif de fournir de l'information fiable sur les questions que se posent les adolescents concernant divers aspects de leur vie et qui peuvent affecter leur santé mentale et physique. <http://www.adosante.org/Nutrition/01.shtml>.
- Document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Vous pouvez le commander en ligne à cette adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

Préparation

Cette leçon porte sur les manières dont les jeunes peuvent s'assurer de maintenir des niveaux d'activité optimaux et de dormir suffisamment.

1^{re} Activité : Activité physique et santé mentale

En petits groupes :

- En groupe, réfléchissez aux obstacles qui peuvent empêcher les jeunes de faire au moins 60 minutes par jour d'exercice physique d'intensité modérée à élevée. Menez une discussion à ce sujet.
- Inscrivez ces obstacles sur des notes autocollantes (un obstacle par note, six notes au maximum). Collez ces notes aux murs tout autour de la pièce. Lisez ensuite les notes et demandez aux élèves de se mettre devant celle qui correspond à l'obstacle le plus important dans leur situation. Ensuite, demandez-leur de se rendre devant le deuxième obstacle le plus important.
- Avec la classe, discutez du fait que tout le monde vit des difficultés, mais aussi de la manière de les surmonter.

Nœud de mains (activité facultative)

- Demandez aux élèves de former une ronde, ou deux rondes plus petites.
- Chacun doit tendre ses mains vers le centre du cercle et attraper deux autres mains (appartenant à deux personnes différentes).
- Le groupe forme maintenant un grand nœud; les élèves doivent défaire le nœud sans se lâcher les mains.
- À la fin, ils doivent former une ronde et tous regarder vers l'intérieur ou vers l'extérieur.
- Cette activité peut également se faire les yeux bandés.

Cette activité montre que l'on éprouve parfois des difficultés, mais qu'il y a toujours un moyen de les surmonter.

2^e Activité : Sommeil et santé mentale

- Au sein de petits groupes, réfléchissez aux problèmes que les jeunes peuvent éprouver s'ils ne sont pas suffisamment reposés.
- Distribuez aux élèves la lettre *Chère Michelle*. Demandez-leur de lire la lettre et de répondre au personnage fictif appelé Fatigué à l'école, en lui donnant des conseils. Une fois qu'ils ont terminé d'écrire leur lettre, demandez-leur de l'échanger avec un partenaire. Ce dernier doit alors donner trois suggestions parmi les conseils offerts à Fatigué à l'école, l'auteur de la lettre pour Michelle.

Discussion

Activité physique et santé mentale

Exemples d'obstacles qui peuvent empêcher de faire 60 minutes d'activité physique par jour :

- Ma famille n'est pas active
- Je préfère jouer aux jeux vidéo ou clavarder avec mes amis
- Je n'aime pas le sport
- Je n'ai pas d'argent pour m'inscrire à une équipe de sport ou à une salle de gym
- J'ai trop de choses à faire avec l'école et d'autres événements
- Je suis trop fatigué après l'école

Suggestions pour surmonter ces difficultés :

- Invite les membres de ta famille à se promener avec toi dans le quartier.
- Surveille le temps que tu consacres aux loisirs devant écran (vise un maximum de deux heures par jour) et prévois des activités diverses durant la journée. Tu n'es pas obligé de faire 60 minutes d'activité en une seule fois.
- Choisis une activité que tu aimes. La meilleure activité, c'est celle que tu vas réellement faire sur une longue période de temps et que tu vas apprécier. Regarde les activités qui sont offertes aux jeunes par ta ligue communautaire locale. N'aie pas peur d'essayer de nouvelles choses, comme le yoga ou le taïchi. Peut-être que ton école dispose d'un centre d'entraînement physique; si c'est le cas, fais-toi expliquer comment utiliser l'équipement.

- Profite des activités communautaires et des séances de natation gratuites ou à prix réduit offertes à la piscine locale.
- Pour les familles qui ont besoin d'aide, certaines communautés offrent des laissez-passer pour les centres de loisirs, comme le *Leisure Access Program* à Edmonton.
- Profite des récréations à l'école pour faire une petite marche autour de l'école. Demande à un ami de t'accompagner. Descends du bus avant ton arrêt pour rallonger ta marche jusqu'à chez toi.
- Le fait d'être actif donne en réalité de l'énergie. Alors, si tu te sens fatigué, essaie de faire une marche rapide ou de courir pour te redynamiser.
- Essaie de trouver des moyens d'intégrer l'activité physique dans ta routine quotidienne, et commence à bouger!

Sommeil et santé mentale

La plupart des adolescents ont besoin de neuf à onze heures de sommeil par nuit.

Le manque de sommeil entraîne différents problèmes, dont ceux-ci :

- Irritabilité
- Difficulté à se concentrer ou apprendre de nouvelles choses
- Difficulté à transférer l'information de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme
- Fatigue qui entraîne un endormissement en classe
- Sautes d'humeur et problèmes de comportement
- Maladresses diverses
- Risque accru de dépression

Le fait d'essayer de rattraper le sommeil durant la fin de semaine perturbe en fait davantage l'horloge interne.

Suggestions pour une bonne nuit de sommeil :

- Éviter de consommer des stimulants comme la caféine le soir, notamment le chocolat, les boissons au cola et les autres boissons caféinées. Ils retardent l'endormissement et augmentent les risques de se réveiller pendant la nuit.
- Éviter de se coucher en ayant faim; prendre une légère collation ou une tasse de lait chaud avant le coucher.
- Éteindre la télévision, l'ordinateur et le téléphone portable, ou tout simplement éviter de conserver des appareils électroniques dans la chambre.
- Arrêter toute activité stimulante, comme l'exercice physique, les jeux vidéos ou les conversations téléphoniques au moins 30 minutes avant d'aller se coucher. La lecture est beaucoup plus relaxante et peut aider à s'endormir.
- Prendre un bain ou une douche chaude aide à préparer le corps au sommeil.
- Si, la plupart du temps, tu ne te sens pas reposé et que tu as l'impression de ne pas fonctionner au maximum de tes capacités, parles-en à tes parents. Il faudra peut-être consulter un médecin si tu continues à avoir du mal à dormir malgré les conseils énumérés ci-dessus.

Conclusion

Pour se sentir bien mentalement, il faut aussi prendre soin de sa santé physique. Il est donc important d'avoir une vie active et de dormir suffisamment.

Activité à faire à la maison

À l'aide du journal d'observation du sommeil et des activités avant le coucher, demandez aux élèves de noter durant combien d'heures ils dorment chaque nuit pendant une semaine. En classe, animez ensuite une discussion sur l'importance du sommeil.

Stratégie d'évaluation

Les élèves indiqueront le nombre optimal d'heures de sommeil pour favoriser le bien-être mental et avanceront des idées pour surmonter les difficultés liées au sommeil.

Références

- Alberta Health Services. 2010, *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes – Vue d'ensemble (À choisir le plus souvent)*, <http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-ns-angcy-overview-french .pdf>.
- Alberta Health Services. 2012, *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*, <http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-Enfants-Fr-AB-2011.pdf>.
- Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). 2012, *Mental Health and Addiction 101 Series*, www.camh.net (en anglais seulement).
- Diététistes du Canada. 2012, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, <http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm>.
- Fox, K.R. 1999, « The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being », *Public Health Nutrition*, vol. 2, n° 3a, p. 411-418.
- Organisation mondiale de la Santé. 2005, *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*, http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf (en anglais seulement).
- Société canadienne de physiologie et de l'exercice. 2012, *Directives en matière d'activité physique*, http://www.csep.ca/CMFiles/directives/popspeciales/CSEP_MS_PAGuidelines_adults_fr.pdf.
- United Kingdom Department of Health. 2004, *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*, http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4080994 (en anglais seulement).

Journal d'observation du sommeil et des activités avant le coucher

Semaine (date) :

Jour : **Écris au-dessous, en commençant par le premier jour de ton observation :**
 Dimanche, lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi.

Jour	Heure du coucher	Ce que je faisais avant d'aller me coucher, par exemple : • je faisais du sport • je parlais au téléphone • je jouais à un jeu vidéo • j'envoyais des messages textes à mes amis • je lisais un livre • j'étais avec des amis • je regardais la télé • autre : écris les autres activités que tu faisais avant d'aller te coucher	Cette activité a-t-elle joué sur l'heure du coucher?	
			oui	non
1			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B-9.1 s'appuyer sur leurs connaissances d'un mode de vie sain et actif pour inciter les membres de leur famille, leurs pairs et les membres de leur communauté à être actifs.
- B-9.5 élaborer des stratégies visant à promouvoir des choix alimentaires sains pour eux-mêmes et pour autrui; ex. : adopter des objectifs qui reflètent des habitudes alimentaires saines, encourager la vente d'aliments nutritifs dans les distributeurs automatiques.

Contexte pour l'enseignant

La santé mentale est un élément essentiel de la santé globale d'une personne. La relation entre la santé physique et mentale (ainsi que les déterminants sociaux, biologiques, environnementaux et psychologiques de la santé) est complexe, et elle n'a pas encore été élucidée complètement.

- Les maladies physiques et mentales surviennent souvent en même temps, par exemple la dépression et les maladies cardiaques.
- L'état de santé mentale d'une personne peut jouer sur l'apparition ou l'évolution d'une maladie physique ou mentale. De même, l'état de santé physique d'une personne peut influencer sa santé mentale (OMS, 2005).

Objectifs

Les élèves détermineront en quoi le déjeuner et l'activité physique favorisent le bien-être mental.

Matériel nécessaire

Le site interactif [adosante.org](http://www.adosante.org) a comme objectif de fournir de l'information fiable sur les questions que se posent les adolescents concernant divers aspects de leur vie et qui peuvent affecter leur santé mentale et physique. <http://www.adosante.org/Nutrition/09.shtml>.

Préparation

Un bon moyen de favoriser la santé mentale est de prendre soin de sa santé physique. Le fait d'avoir une alimentation saine et d'être actifs nous aide à gérer les effets du stress, qui semble jouer un rôle important dans de nombreux troubles mentaux (CAMH – *Mental Health and Addiction 101 Series* [en anglais seulement]).

Dans cette leçon, nous allons examiner différentes manières pour les jeunes de s'assurer que leur alimentation est nutritive et équilibrée afin de maintenir une énergie optimale.

1^{re} Activité : Alimentation saine et santé mentale

- Demandez à chaque élève de dresser la liste de ce qu'il mange généralement le matin.
- Demandez aux élèves de donner leurs réponses et inscrivez-les sur un tableau papier. Discutez avec eux de leurs choix et à quelle catégorie les aliments appartiennent dans le *Guide alimentaire canadien*.
- Après qu'ils se sont placés en équipes de deux, demandez aux élèves de créer un « nuage de mots » à l'aide du site www.wordle.net sur le thème du déjeuner et des différents aliments sains que l'on peut choisir à ce moment de la journée.

2^e Activité : Activité physique et santé mentale

- Menez une discussion avec toute la classe ou en divisant la classe en plusieurs petits groupes. Chaque groupe doit avoir un secrétaire et un porte-parole et présenter ses résultats au reste de la classe.
- Les jeunes ont le choix parmi de nombreux types d'activité physique qui leur permettent d'atteindre les 60 minutes par jour recommandées. Citez-en certaines que vous avez faites au cours des trois derniers jours, et inscrivez-les au tableau.
- Demandez aux groupes d'élèves de concevoir un défi « vie active » pour toute l'école. Ils doivent ensuite présenter leur plan au reste de la classe, si le temps le permet. S'ils ont suffisamment de temps, demandez aux élèves de mettre en application le plan pour une vie active dans toute l'école.

Discussion

Alimentation saine et santé mentale

Pour obtenir tous les nutriments dont on a besoin chaque jour dans notre alimentation, c'est plus facile si on commence par un déjeuner sain. Au secondaire premier cycle, les élèves ont tendance à rester au lit plus longtemps et à penser qu'ils n'ont pas le temps de prendre un déjeuner. Discutez des possibilités qui existent pour prendre un déjeuner rapide, « sur le pouce ».

Une alimentation saine permet de nourrir le corps, notamment le cerveau, et favorise la santé mentale des manières suivantes :

- Amélioration de l'état de santé général et de la vitalité
- Augmentation de la capacité à se concentrer
- Réduction de l'irritabilité et des sautes d'humeur
- Diminution du risque de fatigue et de maladie

Certaines études ont montré qu'une alimentation saine peut jouer un rôle dans la réduction du risque de dépression et améliorer la capacité à gérer le stress et l'anxiété.

Activité physique et santé mentale

Au cours du secondaire premier cycle, certains élèves peuvent connaître des baisses d'énergie, et leur vie trépidante peut les empêcher de bénéficier de suffisamment de sommeil. Tous ces facteurs influent sur leur bien-être mental.

Il existe trois types d'activités :

- Les activités d'endurance (E), qui font accélérer le rythme cardiaque et font travailler les poumons; elles sont bonnes pour le système cardiovasculaire.
- Les activités de force (F), qui renforcent et développent les muscles et les os en utilisant une résistance.
- Les activités de souplesse (S), qui permettent de conserver la flexibilité des articulations et des muscles.

On recommande aux adolescents de pratiquer diverses activités au cours de la journée. En voici quelques exemples :

- Natation (E, F)
- Sports de raquette (E)
- Danse (E, S)
- Gymnastique (F, S)
- Vélo (E)
- Hockey (E)
- Ski (E)
- Yoga (S)
- Course à pied (E)
- Football (E)
- Escalade (F)

Conclusion

Pour se sentir bien mentalement, il faut aussi prendre soin de sa santé physique. Il est donc important d'avoir une vie active et de bien démarrer la journée en prenant un déjeuner sain.

Stratégie d'évaluation

Les élèves chercheront diverses options d'alimentation saine à l'aide du *Guide alimentaire canadien* dans chaque nuage de mots.

Références

- Alberta Health Services. 2010, *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes – Vue d'ensemble (À choisir le plus souvent)*, http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-ns-angcy-overview-french_.pdf.
- Alberta Health Services. 2012, *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*, <http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-Enfants-Fr-AB-2011.pdf>.
- Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). 2012, *Mental Health and Addiction 101 Series*, www.camh.net (en anglais seulement).
- Diététistes du Canada. 2012, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, <http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJX8MMIqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm>.

- Fox, K.R. 1999, « The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being », *Public Health Nutrition*, vol. 2, n° 3a, p. 411-418.
- Organisation mondiale de la Santé. 2005, *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*, http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf (en anglais seulement).
- Société canadienne de physiologie et de l'exercice. 2012, *Directives en matière d'activité physique*, http://www.csep.ca/CMFiles/directives/popspeciales/CSEP_MS_PAGuidelines_adults_fr.pdf.
- United Kingdom Department of Health. 2004, *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*, http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4080994 (en anglais seulement).

Nouer des relations saines : Apprendre à écouter



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- R-7.5 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer; ex. : avec ses pairs, avec des membres du sexe opposé.

Contexte pour l'enseignant

La communication est essentielle pour nouer et entretenir des relations saines, et l'un des éléments clés de la communication est de savoir écouter. Les jeunes sont souvent impatients d'exprimer leurs idées, mais ils n'ont pas toujours acquis les aptitudes leur permettant d'écouter efficacement leur interlocuteur. L'écoute active et de qualité est une aptitude importante à développer pour les jeunes, et c'est un atout qui leur servira toute la vie.

Objectifs

En se posant des questions, les élèves vont apprendre et mettre en pratique trois principales aptitudes d'écoute :

- L'attention
- L'écoute active
- La neutralité

Matériel nécessaire

- Papier et crayon pour chaque élève
- Notes autocollantes pour chaque élève
- Petit guide de l'écoute efficace
- Feuille d'affiche ou tableau blanc avec les entêtes suivants :
 - 1 Communication non verbale : l'attention
 - 2 Communication non verbale : l'inattention
 - 3 Écoute active
- Modèle de lettre aux parents.



Préparation

- Demandez aux élèves pourquoi l'écoute est importante.
 - Pour recueillir de l'information juste et précise sur un sujet
 - Pour comprendre le point de vue de l'autre personne
 - Pour passer de bons moments avec les autres
 - Pour apprendre de nouvelles choses
- Demandez aux élèves de citer le nom d'une personne qui, selon eux, sait bien écouter. En groupe, discutez de leur choix : qu'est-ce qui fait que cette personne a une bonne écoute? Quelles sensations cela nous donne-t-il quand quelqu'un nous écoute attentivement?
- Demandez aux élèves quel est le but visé par une personne qui sait bien écouter.
 - Entendre et comprendre ce que l'autre personne dit.
- Rappelez aux élèves que la communication joue un rôle crucial dans les relations et qu'ils doivent apprendre non seulement comment s'exprimer efficacement, mais aussi comment écouter attentivement les autres. C'est une aptitude qui s'apprend par la pratique.

1^{re} Activité : Approfondissement : Pensez-vous savoir bien écouter?

- Demandez aux élèves de se placer en équipes de deux (de préférence avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas très bien).
- Demandez-leur de s'interroger les uns les autres sur l'un des sujets ci-dessous (inscrivez ces questions sur des feuilles d'affiche, car elles serviront à une autre activité) :
 - L'utilisation des cellulaires ou des téléphones intelligents en classe
 - Les parents qui permettent aux adolescents d'avoir leur propre cellulaire
 - Les codes vestimentaires à l'école
 - La fermeture des locaux pendant la pause de midi
 - L'utilisation des sacs à dos à l'école
 - La différence entre les discussions sur les réseaux sociaux et les conversations en personne
- Discutez des questions suivantes avec la classe :
 - À ceux qui posaient les questions : « Comment avez-vous aimé interviewer votre partenaire? Qu'est-ce qui vous a compliqué la tâche pour parvenir à bien l'écouter? Qu'est-ce qui vous a aidé à bien l'écouter? »
 - À ceux qui répondaient aux questions : « Qu'avez-vous remarqué chez votre partenaire qui montrait qu'il écoutait? Avez-vous remarqué d'autres choses qui montraient qu'il n'écoutait pas? Si oui, lesquelles? »

2^e Activité : Les trois éléments clés de l'écoute

L'attention

- Expliquez aux élèves que les signes non verbaux qu'ils projettent à leur interlocuteur font partie intégrante de la communication et de l'écoute.

- Répartissez la classe en groupes de cinq ou six élèves chacun. Demandez aux élèves de chaque petit groupe d'inscrire sur les notes autocollantes les différentes formes de communication non verbale qui signalent à l'interlocuteur qu'ils prêtent attention à ce qui est dit. Lorsqu'ils ont terminé, désignez un élève dans chaque groupe pour aller placer les notes autocollantes sur une grande feuille d'affiche intitulée « Communication non verbale : l'attention ».
 - La communication non verbale indique au locuteur que vous êtes attentif à lui sans interrompre ce qu'il a à dire.
 - Voici des exemples de signes non verbaux qui indiquent une attention soutenue : hocher la tête, maintenir le contact visuel, avoir des expressions du visage correspondant à ce que dit le locuteur (sourires, grimaces, froncement des sourcils, etc.), se tenir droit sur son siège, se pencher vers le locuteur, décroiser les bras et les jambes.
- Aux élèves formant les mêmes petits groupes, demandez de répéter l'exercice, mais en notant les indices de communication non verbale qui signalent l'inattention ou le manque de respect. Lorsqu'ils ont terminé, désignez un élève dans chaque groupe pour aller placer les notes autocollantes sur une grande feuille d'affiche intitulée « Communication non verbale : l'inattention ».
 - Souvent, les gens ne se rendent pas compte que leur gestuelle communique un manque d'attention ou d'intérêt.
 - Voici des exemples de signes non verbaux qui indiquent un manque d'attention ou d'intérêt : hausser les épaules, ne pas regarder le locuteur, croiser les bras ou les jambes, être avachi sur son siège, rouler des yeux, tapoter la table des doigts, s'écarter du locuteur.

L'écoute active

- L'écoute active est un autre élément clé d'une bonne communication. L'écoute active est un moyen d'obtenir de l'information et de susciter des émotions de la part du locuteur. Plus on en sait sur la personne à qui on s'adresse, plus on a d'information permettant de nouer une relation intéressante avec elle. D'ailleurs, tout le monde aime sentir qu'on l'écoute!
- Demandez aux élèves formant toujours les mêmes petits groupes de donner des exemples d'écoute active et de les inscrire sur une autre feuille d'affiche intitulée « L'écoute active ». Voici quelques exemples :
 - Les questions ouvertes
Avec ce type de questions, on ne peut pas se contenter de répondre par oui ou non. Elles encouragent le locuteur à développer ses pensées sur le sujet. Voici quelques exemples pour mieux comprendre ce concept :

Question fermée : « Ça ne va pas aujourd'hui? »

Question ouverte : « Comment vas-tu aujourd'hui? »

Question fermée : « Tu penses qu'il/elle m'aime bien? »

Question ouverte : « D'après toi, qu'est-ce qu'il/elle pense de moi? »

Question fermée : « Je pense qu'à 12 ans, on a le droit de fréquenter quelqu'un, pas toi? »

Question ouverte : « À ton avis, à quel âge on peut commencer à fréquenter quelqu'un? »

□ Faire la synthèse

Faire la synthèse permet à l'auditeur de vérifier qu'il comprend bien ce que le locuteur dit. Pour cela, on paraphrase ou reformule ce qui vient d'être dit, ou bien on en résume les points principaux de temps en temps. Exemple :

Locuteur : « J'aimerais bien pouvoir fréquenter quelqu'un, mais mes parents veulent que j'attende d'avoir 16 ans. »

Auditeur : « J'ai l'impression que ça te frustre d'avoir à attendre tes 16 ans pour fréquenter quelqu'un. »

La neutralité

- Demandez aux élèves s'il leur est déjà arrivé qu'une conversation soit monopolisée par une seule personne qui exprimait ses idées et ses opinions. Qu'ont-ils ressenti? Rappelez aux élèves que donner son avis ou des conseils sans qu'on nous le demande est un moyen sûr de mettre fin à la conversation et de nuire à la relation. Exemple :

Locuteur : « J'aimerais bien pouvoir fréquenter quelqu'un, mais mes parents veulent que j'attende d'avoir 16 ans. »

Auditeur : « N'importe quoi! Mes parents à moi s'en fichent si je fréquente quelqu'un! »

3^e Activité : Exploiter les trois éléments clés de l'écoute

- Demandez aux élèves de choisir un nouveau partenaire. Laissez-les choisir un nouveau sujet parmi ceux de la liste proposée à l'activité 1 pour interroger leur partenaire. Donnez-leur suffisamment de temps pour que les deux élèves s'interrogent mutuellement. Rappelez-leur d'effectuer l'interview en tenant compte des principes de l'écoute que vous venez d'aborder.
- Après chaque interview, demandez aux élèves de donner de la rétroaction à leur partenaire concernant leur utilisation des éléments clés d'une écoute efficace en passant en revue la liste de contrôle figurant dans le *Petit guide de l'écoute efficace*.
- Facultatif : utilisez un bâton de parole. La personne qui s'exprime a le bâton en premier. Lorsque cette personne estime avoir terminé d'exprimer son point de vue, l'auditeur reformule ce qu'il a entendu dans ses propres mots. Si le locuteur est satisfait de ce qu'il lui a répété, il passe le bâton à l'auditeur.
- À la fin de l'activité, posez les questions suivantes aux élèves du groupe :
 - Qu'ont-ils ressenti au moment de jouer chacun des rôles (locuteur et auditeur)? Est-ce qu'il y a un rôle qu'ils trouvent plus facile à jouer que l'autre?
 - Pensent-ils qu'ils en savent plus sur leur partenaire grâce à cet exercice?
 - Quel lien voient-ils entre cette activité et leur vie de tous les jours?

Conclusion

La communication est essentielle pour nouer et entretenir des relations saines, et l'un des éléments clés de la communication est de savoir écouter. L'écoute implique trois aptitudes : l'attention, l'écoute active et la neutralité. En mettant ces aptitudes en pratique, on peut enrichir nos relations actuelles et futures.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Distribuez aux élèves une lettre pour les parents qu'ils devront apporter chez eux. Lisez la lettre avec eux. Rappelez aux élèves de rapporter la liste de contrôle à l'école une fois remplie pour en discuter en classe.

Demandez aux élèves de la classe quels ont été les commentaires de leurs parents après l'interview.

Stratégies d'évaluation

- Les élèves effectueront l'activité à faire à la maison avec un membre de leur famille ou leur partenaire.
- Les élèves participeront à la discussion de suivi en classe.
- Les élèves seront capables de nommer les trois aptitudes clés de l'écoute et de donner des exemples de chacune.

Petit guide de l'écoute efficace

L'attention	L'écoute active	La neutralité
<ul style="list-style-type: none">✓ hocher la tête✓ maintenir le contact visuel✓ présenter des expressions du visage correspondant à ce que dit le locuteur✓ se tenir droit sur son siège✓ se pencher vers le locuteur✓ décroiser les jambes et les bras	<ul style="list-style-type: none">✓ poser des questions ouvertes (questions qui exigent une réponse autre que oui ou non)✓ exercer le reflet (une vérification effectuée par l'auditeur pour être sûr d'avoir compris ce que le locuteur dit)	<ul style="list-style-type: none">✓ limiter l'expression de ses propres pensées et opinions✓ ne pas donner de conseils si on ne nous en demande pas

Modèle de lettre aux parents

Chers parents,

Dans le cadre de nos leçons portant sur le bien-être émotionnel, nous apprenons à écouter les autres.

- La communication est essentielle pour nouer et entretenir des relations saines, et l'un des éléments clés de la communication est de savoir écouter. Nous apprenons que l'on est souvent impatient d'exprimer ses idées, mais pas toujours d'écouter ce que l'autre personne a à dire. L'écoute est une aptitude importante à développer pour les jeunes, et c'est un atout qui leur servira toute la vie. Nous vous encourageons à participer avec votre enfant à l'activité suivante :
- Votre enfant va vous poser la question suivante :
Que pensez-vous de l'utilisation des technologies chez les jeunes?
- Après l'interview, veuillez regarder le tableau ci-dessous avec votre enfant. Donnez-lui de la rétroaction positive ainsi que des exemples montrant comment il/elle aurait pu améliorer son écoute. Discutez ensemble de vos impressions durant l'entretien. Quel lien pouvez-vous établir entre cette activité et votre vie de famille?
- Votre enfant a-t-il/elle appliqué les aptitudes d'écoute suivantes :

L'attention	L'écoute active	La neutralité
<ul style="list-style-type: none">✓ hocher la tête✓ maintenir le contact visuel✓ présenter des expressions du visage correspondant à ce que dit le locuteur✓ se tenir droit sur son siège✓ se pencher vers le locuteur✓ décroiser les jambes et les bras	<ul style="list-style-type: none">✓ poser des questions ouvertes (questions qui exigent une réponse autre que oui ou non)✓ exercer le reflet (une vérification effectuée par l'auditeur pour être sûr d'avoir compris ce que le locuteur dit)	<ul style="list-style-type: none">✓ limiter l'expression de ses propres pensées et opinions✓ ne pas donner de conseils si on ne nous en demande pas

Nouer des relations saines : La résolution des conflits



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- R-8.5 élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines.
- R-8.7 élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques; ex. : en trouvant des points communs dans les conflits.

Contexte pour l'enseignant

Dans le plan de leçon destiné aux élèves de 7^e année pour nouer des relations saines, ceux-ci ont appris l'écoute et les principes élémentaires de la communication constructive. En 8^e année, les élèves vont apprendre et mettre en pratique une méthode de résolution des conflits.

Il arrive trop souvent que des désaccords nuisent aux relations entre les gens ou conduisent à des actes de violence graves. Le conflit fait inévitablement partie de la vie, et les élèves doivent apprendre et mettre en pratique des aptitudes qui les aideront à résoudre eux-mêmes leurs conflits.

Objectifs

Les élèves vont apprendre et mettre en pratique des aptitudes de résolution des conflits.

Matériel nécessaire

- Fiche Discerner les conflits
- Fiche Conflit : et moi alors?
- Document Comment trouver une solution où tout le monde y gagne
- Notes autocollantes pour chaque élève
- Trois feuilles de papier de format affiche avec les entêtes suivants :
 - Tête chaude
 - Cœur de pierre
 - Zen

Préparation

- Dressez une liste d'exemples de conflits courants que les élèves de 8^e année peuvent vivre avec leurs camarades, leurs frères et sœurs, leurs parents et leurs enseignants.
- Demandez aux élèves de décrire les conséquences négatives d'un conflit :
 - Le conflit peut blesser sur le plan émotionnel
 - Le conflit peut conduire à la violence physique
 - Le conflit peut détruire des relations

- Demandez aux élèves de décrire les conséquences positives d'un conflit :
 - Le conflit peut être créatif
 - Le conflit nous donne l'occasion de chercher une solution
 - Le conflit peut ouvrir la voie à la communication et nous rapprocher de l'autre une fois qu'on l'a résolu
 - Le conflit fait partie de la vie pour tout le monde. Ce n'est pas agréable d'être en conflit avec quelqu'un, mais le fait d'essayer de résoudre la situation peut remuer nos idées et nous fait souvent voir les choses sous un autre angle

1^{re} Activité : Conflit : et moi alors?

- Distribuez la fiche *Conflit : et moi alors?* et demandez aux élèves de la remplir. Rappelez aux élèves que les résultats de cet exercice ne seront pas forcément présentés aux autres. Le but est de les faire réfléchir aux conflits dans leur propre vie.

Vous avez trois possibilités (activité facultative)

- Accrochez trois grandes affiches de papier dans la pièce. Sur chacune d'entre elles, inscrivez l'un de ces titres : Tête chaude, Cœur de pierre, Zen.
- Expliquez aux élèves que face à chaque conflit, ils ont trois possibilités de réaction :
 - Tête chaude : quand on se met en colère, qu'on s'emporte ou qu'on est violent
 - Cœur de pierre : quand on ignore l'autre, qu'on l'évite ou qu'on se montre condescendant
 - Zen : quand on réagit de manière à résoudre la situation, à trouver des solutions bénéfiques pour tous
- À l'aide des notes autocollantes, demandez aux élèves de circuler dans la pièce et d'ajouter sur chaque affiche des mots qui décrivent chacune des trois réactions sur les plans visuel, émotionnel et auditif.
- Avec l'ensemble de la classe, discutez des réponses des élèves émises à propos de chaque affiche et des conséquences potentielles de chacune.

Création d'affiches pour la classe (activité facultative)

- Demandez à certains élèves ou à un groupe d'élèves de créer des affiches ayant pour thèmes les trois réactions face à un conflit et leurs conséquences potentielles.

2^e Activité : Étapes de la résolution des conflits

- Distribuez aux élèves la fiche d'activité *Discerner les conflits*. Demandez-leur de remplir la fiche en se servant comme exemple d'un conflit qu'ils ont vécu ou qu'ils ont observé récemment (et qu'ils veulent bien partager avec le groupe). Ils peuvent aussi utiliser un scénario présenté lors d'une diffusion vidéo.
- Demandez aux élèves quelles étapes ils suivraient pour résoudre le conflit. (Faites attention de discuter de conflits généraux en évitant des conflits particuliers qui touchent les élèves directement.)

- Distribuez le document *Comment trouver une solution où tout le monde y gagne*. Comparez les réponses des élèves aux étapes indiquées sur le document.
- Demandez aux élèves de se placer en équipes de deux, puis de choisir l'un des scénarios de conflit présentés un peu plus loin pour faire un jeu de rôle. Vous pouvez aussi demander à quelques élèves d'exécuter ces jeux de rôle devant le reste de la classe. Demandez d'abord aux élèves de jouer le scénario sans que le conflit soit résolu à la fin. Ensuite, en s'appuyant sur la fiche *Comment trouver une solution où tout le monde y gagne*, demandez-leur de rejouer le scénario en montrant comment parvenir à une situation gagnante pour tous :
 - Nous sommes vendredi soir et Sam veut aller chez un ami. Le parent demande à Sam de rentrer avant 23 h, mais Sam estime qu'il n'a pas besoin d'un couvre-feu.
 - M. J, le prof de maths, demande à son élève de terminer un devoir pour le lendemain, mais l'élève pense qu'il est impossible de faire tout le travail demandé en un seul soir.
 - La petite sœur de Sarah n'arrête pas d'emprunter ses vêtements sans le lui demander, alors que Sarah lui a dit plusieurs fois d'arrêter.
 - À midi, un groupe de garçons se réunit pour aller jouer au foot sur le terrain de l'école, mais il y a un autre groupe d'élèves qui essaie tout le temps de leur prendre leur place.
- Avec toute la classe, discutez de la manière dont les élèves ont résolu le conflit en suivant les étapes indiquées. Ont-ils réussi à trouver un terrain d'entente? Quel lien peuvent-ils établir entre cette activité et leur vie de tous les jours?

Conclusion

Apprendre à gérer les conflits est une aptitude essentielle à développer et à pratiquer, car elle fait inévitablement partie de la vie. Il est important de réfléchir à la manière dont on résout habituellement les conflits et de trouver des moyens d'améliorer cette aptitude. Cela permet de maintenir des relations saines maintenant et plus tard dans la vie.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

En s'appuyant sur le contenu du document *Comment trouver une solution où tout le monde y gagne*, demandez aux élèves de suivre les cinq étapes de la résolution de conflits avec un membre de leur foyer en prenant le prétexte d'un conflit imaginé ou qu'ils vivent en ce moment.

Demandez aux élèves de parler de leur expérience à la maison en utilisant le document *Comment trouver une solution où tout le monde y gagne*.

Stratégies d'évaluation

- Les élèves seront en mesure de citer les cinq étapes pour trouver une « solution où tout le monde y gagne ».
- Les élèves effectueront un jeu de rôle et participeront à la discussion de suivi en classe.
- Les élèves appliqueront les étapes recommandées chez eux avec un membre de leur famille ou leur partenaire pour résoudre un conflit.

Discerner les conflits

Où s'est produit le conflit?	
Quelle était la raison du conflit?	
Quelles étaient les personnes impliquées dans le conflit?	
Qu'avez-vous remarqué concernant leurs gestes, leurs mots et leurs émotions durant le conflit?	
Comment le conflit a-t-il été résolu?	

Conflit : et moi alors?

1 Décris des situations qui engendrent des conflits pour toi :

2 Je gère souvent les conflits en :

3 Qu'est-ce que tu aimerais apprendre pour mieux parvenir à résoudre les conflits?

Comment trouver une solution où tout le monde y gagne

1^{re} étape : Être disposé à résoudre le conflit

Est-ce que l'on est tous les deux d'accord pour prendre le temps et faire des efforts afin de résoudre notre conflit?

2^e étape : Écouter

Le locuteur

- Je me sens _____ à propos de _____ parce que...

L'auditeur

- Tu te sens _____ à propos de _____ parce que...

Mots qui expriment des sentiments :

- en colère, frustré, impatient, triste, dupé, heureux, nerveux, effrayé, insulté, malheureux

3^e étape : Discuter du point de vue de chacun et chercher des solutions ensemble

Idées trouvées par chacun :

4^e étape : Examiner chaque solution

Quelle solution ou quelles solutions répondent aux besoins de toutes les personnes impliquées?

Nouer des relations saines : Quels sont les signes?



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

R-9.5 décrire et analyser les facteurs contribuant au développement de relations malsaines et élaborer des stratégies pour faire face à ces relations.

Contexte pour l'enseignant

L'adolescence est un âge où l'on passe souvent beaucoup de temps avec ses amis. C'est aussi à cet âge que l'on fait ses premières expériences de relations amoureuses. Il est important pour les jeunes de se demander quelles sont leurs valeurs en matière de relations saines et de relations malsaines.

Objectifs

- Les élèves exploreront les caractéristiques des relations saines et malsaines.
- Les élèves réfléchiront à leurs valeurs sur ce qui constitue une relation saine et ils compareront leurs relations actuelles avec ces valeurs.
- Les élèves se pencheront sur leur propre rôle dans le maintien de relations saines.

Matériel nécessaire

- Fiche Mes compétences relationnelles
- Fiche Les signes d'une relation malsaine
- Fiches recette

Préparation

Discutez du terme « relation » avec les élèves :

- Quels genres de relations peut-on avoir? Par exemple : celle entre un frère et une sœur, avec un cousin, des camarades de classe, une connaissance, un mentor, etc.
- Pourquoi certaines relations sont-elles différentes des autres? Par exemple : différence d'âge, famille proche ou éloignée, depuis combien de temps on connaît la personne, etc.
- Dans toutes ces relations, est-ce qu'il y a des qualités ou des critères qui sont nécessaires? Par exemple : le respect, l'honnêteté, la fiabilité, etc.

1^{re} Activité : Recette pour nouer des relations saines

- À l'aide des fiches recette, demandez à chaque élève de créer sa propre recette pour une relation saine, par exemple : 1 tasse de confiance, 2 cuillerées à soupe d'honnêteté, une pincée d'humour... Voici quelques exemples de qualités à inclure dans la recette : respect, honnêteté, confiance, égalité, soutien, appréciation en tant que personne, bonne communication.
- Avec toute la classe, discutez de ce que les élèves ont ajouté comme « ingrédients » dans leur recette. Encouragez les élèves à ajouter des qualités auxquelles ils n'avaient pas pensé avant. Expliquez en quoi ces qualités représentent les valeurs qu'ils associent à l'amitié. Ils peuvent alors comparer leurs relations actuelles à ces valeurs.
- Demandez aux élèves de reporter ces mots sur la fiche intitulée *Mes compétences relationnelles* sous le titre *Les ingrédients d'une relation saine* (le reste de la fiche sera rempli plus tard).

2^e Activité : Les signes

- Distribuez la fiche *Les signes d'une relation malsaine*. Expliquez aux élèves qu'il peut arriver aux gens de se retrouver au milieu d'une relation malsaine. Il existe des signaux d'alarme à surveiller pour savoir qu'il est temps de S'ARRÊTER un moment, de réfléchir à la relation pour savoir si elle correspond toujours à ses valeurs personnelles, puis de procéder aux changements qui s'imposent, le cas échéant.
- Demandez aux élèves d'inscrire sur la fiche un mot ou un groupe de mots qui représente pour eux un signe de relation malsaine. Affichez les fiches tout autour de la pièce. Voici quelques exemples : les paroles blessantes, la jalousie, le fait d'être possessif, l'exclusion des autres amis, les sautes d'humeur, les critiques, l'impression de devoir marcher sur des œufs, le fait d'être très exigeant, le fait de vouloir tout contrôler, les menaces de faire du mal, les attaques physiques ou verbales... Passez en revue chaque signe relevé.
- Demandez aux élèves de revenir à leur fiche *Mes compétences relationnelles* et d'accorder une note à leurs propres relations en fonction de leurs valeurs. Insistez sur le fait qu'ils doivent aussi s'évaluer eux-mêmes, car il est important d'examiner ses propres qualités et les points à améliorer dans sa manière d'être et d'agir avec les autres.

Jeu de rôle (activité facultative)

- Divisez la classe en petits groupes. Demandez aux élèves de créer un jeu de rôle pour illustrer une relation saine ou une relation malsaine. Après chaque scène, discutez des raisons pour lesquelles la relation était saine ou non et de ce en quoi la relation pourrait être différente.

Conclusion

L'adolescence est un âge où l'on passe souvent beaucoup de temps avec ses amis. C'est aussi à cet âge que l'on fait ses premières expériences de relations amoureuses. Il est important pour les jeunes de se demander quelles sont leurs valeurs en matière de relations saines et de relations malsaines, et de trouver des stratégies à appliquer en cas de relation malsaine.

Activité à faire à la maison

Les parents souhaiteront peut-être en apprendre davantage au sujet de [l'intimidation et du harcèlement](#) en visitant le site Web [Appuyer tous les élèves](#) d'Alberta Education.

Stratégies d'évaluation

- Les élèves connaîtront les caractéristiques des relations saines et malsaines ainsi que les signes d'une relation malsaine.
- Les élèves évalueront dans quelle mesure certaines de leurs relations correspondent à leurs valeurs en matière de relations saines.
- Les élèves détermineront les qualités qui favorisent des relations saines et qu'ils souhaitent améliorer chez eux.

Mes compétences relationnelles

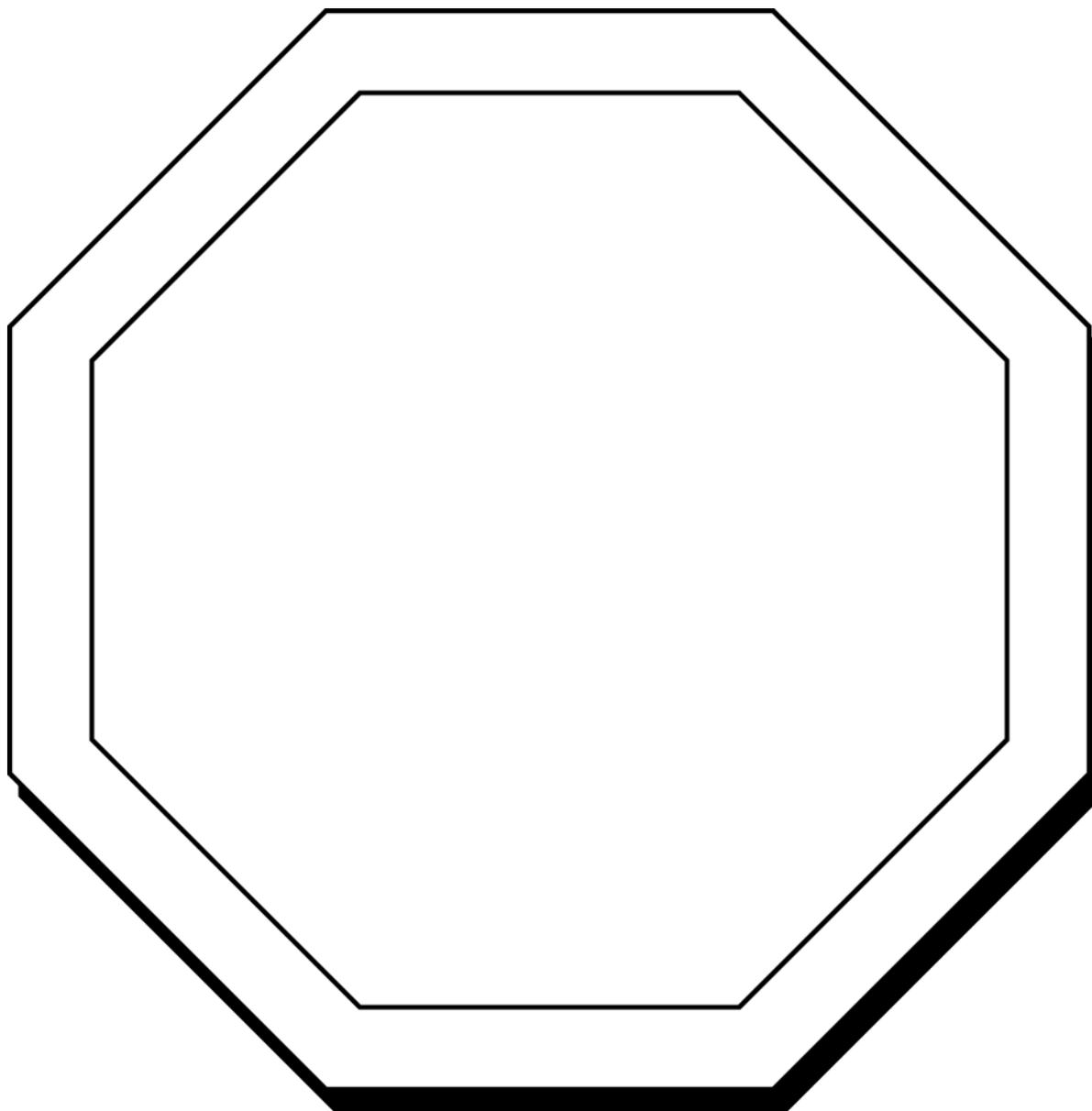
Veillez évaluer chaque qualité à l'aide de l'échelle suivante selon la manière dont vous la mettez en pratique dans vos relations : **SOUVENT, PARFOIS, RAREMENT.**

Les ingrédients d'une relation saine	Avec mes amis	Avec ma famille
Honnêteté	Souvent	Parfois

Qualités qui favorisent des relations saines et que j'aimerais améliorer chez moi :

Changements que j'aimerais apporter à mes relations :

Les signes d'une relation malsaine



L'espoir : La Boite à espoir



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- R-7.1 analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments;
ex. : la pensée positive, l'inflexibilité, la généralisation excessive, le perfectionnisme.
- B-7.10 cerner et examiner les sources possibles de soutien physique, psychologique et social.
- R-7.2 analyser les besoins en soutien à court terme et à long terme du point de vue émotionnel;
ex. : la famille, les amis, les écoles, les professionnels.
- V-7.5 monter un portfolio personnel attestant de leurs champs d'intérêt, leurs atouts et leurs habiletés;
ex. : en y intégrant des certificats de participation.

Contexte pour l'enseignant

L'espoir peut être perçu comme un besoin humain qui a la capacité de transformer la vie d'une personne. L'espoir permet aux gens de se tourner vers l'avenir et de vivre leur vie pleinement. L'espoir est un sentiment positif, tout comme sa forme verbale, « espérer ». Sans espoir, l'avenir peut nous sembler effrayant ou déprimant. En étudiant le concept de l'espoir, les élèves peuvent voir les choses sous un autre angle, imaginer de nouvelles possibilités et développer des pensées positives. L'espoir permet de se fixer des objectifs, et pour cela, il faut d'abord avoir une vision de l'avenir. Les personnes qui s'appuient sur leur espoir parviennent mieux à envisager un avenir positif, à se concentrer sur leurs objectifs et à résister aux épreuves de la vie.

Objectifs

Les élèves :

- Détermineront les objets, les symboles ou les personnes qui ont une influence sur leur espoir;
- Utiliseront la Boite à espoir lorsqu'ils sentiront que leur espoir faiblit;
- Comprendront que l'espoir change avec le temps et que le contenu de la Boite à espoir va donc évoluer et se développer au fur et à mesure qu'ils vivront des situations diverses;
- Seront ouverts aux nouveaux espoirs, tout en sachant que les espoirs actuels sont fondés sur les anciens.



Matériel nécessaire

- Boite à chaussures pour chaque élève
- Mouchoirs en papier
- Fournitures artistiques : autocollants, marqueurs, colle, ciseaux, etc.
- Papier
- Modèle de lettre aux parents

Préparation

- L'espoir désigne la capacité à vouloir quelque chose et à penser que ce souhait va se concrétiser. Chacun vit et envisage l'espoir à sa manière.
- Nous allons dessiner un symbole d'espoir actuel. Posez la question suivante : « Quels sont les symboles ou les images qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à l'espoir et à ce que cela représente pour vous? »

1^{re} Activité : Boite à espoir

- Demandez aux élèves d'apporter leur boite à chaussures et diverses fournitures artistiques. Demandez-leur de fermer les yeux et de réfléchir à ce que l'espoir signifie pour eux.
- Sur un morceau de papier, demandez-leur de dessiner quelques-unes de leurs activités préférées ainsi que des symboles et images qui représentent l'espoir pour eux. Il s'agit d'une activité de remue-méninges pour les préparer à créer leur Boite à espoir.
- Encouragez les élèves à décorer leur Boite à espoir à l'aide de leurs fournitures artistiques pour représenter « l'espoir » à l'aide de plusieurs couleurs, symboles et centres d'intérêt (ils doivent faire en sorte de pouvoir ouvrir la boite pour pouvoir y mettre des objets).

2^e Activité : Les symboles de l'espoir

- Demandez aux élèves de réfléchir au terme « espoir » et au dessin qu'ils pourraient créer pour illustrer leur espoir. Posez-leur la question suivante : « Quels sont les symboles ou images qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à l'espoir et à ce que cela représente pour vous? Dessinez un symbole qui représente ce que l'espoir signifie pour vous en ce moment. » Encouragez les élèves à réaliser cette activité seuls sans se parler. Indiquez-leur le temps qui leur est imparti pour réaliser cette activité.
- Cette activité favorise l'introspection chez les élèves et l'analyse de ce qu'ils savent de l'espoir. Cet exercice créatif de réflexion peut constituer un point de départ pour la découverte de l'espoir.
- Lorsque le temps est écoulé, demandez aux élèves de placer leur dessin dans leur Boite à espoir.

3^e Activité : Réflexion

Demandez aux élèves d'expliquer pourquoi ils ont choisi le symbole qu'ils ont placé dans leur boîte et pour quelle raison ce symbole représente l'espoir pour eux.

Conclusion

Aujourd'hui, nous avons parlé de l'espoir. En étudiant l'espoir, nous pouvons aborder notre vie de façon positive et nous réjouir de l'avenir. Nous avons créé notre propre Boîte à espoir qui représente nos souhaits et nos rêves pour le présent et l'avenir.

Activité à faire à la maison

Pour approfondir la sensibilisation des élèves à l'espoir dans la vie, demandez-leur de trouver chez eux trois objets ou images supplémentaires qui représentent l'espoir pour eux, puis de les ranger dans leur boîte.

À la page suivante, vous trouverez un modèle de lettre à transmettre aux parents.

Les élèves qui le souhaitent pourront continuer d'ajouter des objets dans leur Boîte à espoir par la suite.

Stratégies d'évaluation

Pour montrer leur compréhension de l'espoir, les élèves :

- Créeront des dessins qui illustrent leur espoir;
- Rédigeront un paragraphe pour montrer leur vision de l'espoir par l'intermédiaire du symbole;
- Trouveront des objets ou images supplémentaires qui montrent leur compréhension continue de leur espoir.

Référence

- Hope Foundation of Alberta. 2008, *Nurturing Hopeful Souls: Hopeful Practices and Activities for Children and Youth*, <http://www.ualberta.ca/HOPE> (en anglais seulement).

Modèle de lettre aux parents

Date :

Chers parents,

Dans le cadre de nos leçons portant sur le bien-être émotionnel, nous étudions la signification de l'espoir.

L'espoir peut être perçu comme un besoin humain qui a la capacité de transformer la vie d'une personne. L'espoir permet aux gens de se tourner vers l'avenir et de vivre leur vie pleinement. L'espoir est un sentiment positif, tout comme sa forme verbale, « espérer ». Sans espoir, l'avenir peut nous sembler effrayant ou déprimant. En aidant les élèves à étudier le concept de l'espoir, ils peuvent voir les choses sous un autre angle, imaginer de nouvelles possibilités et développer des pensées positives. L'espoir permet aussi de se fixer des objectifs.

Votre enfant a créé une Boîte à espoir qui contient diverses représentations personnelles de l'espoir. Après avoir fait un dessin et rédigé un court texte, nous avons demandé aux élèves de réfléchir à ce qui leur donne de l'espoir.

De manière à approfondir cette réflexion, nous leur demandons d'ajouter d'autres symboles et images dans leur Boîte à espoir à partir de ce qu'ils trouvent à la maison.

Veuillez demander à votre enfant de rapporter sa Boîte à espoir à l'école pour pouvoir partager sa vision de l'espoir avec le reste de la classe.

Merci.

L'espoir : Les briseurs d'espoir



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

R-8.1 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants;
ex. : la dépression, les troubles de l'humeur.

R-8.5 élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines.

Contexte pour l'enseignant

L'espoir peut être perçu comme un besoin humain qui a la capacité de transformer la vie d'une personne. L'espoir permet aux gens de se tourner vers l'avenir et de vivre leur vie pleinement. L'espoir est un sentiment positif, tout comme sa forme verbale, « espérer ». Sans espoir, l'avenir peut nous sembler effrayant ou déprimant. En aidant les élèves à étudier le concept de l'espoir, ils peuvent voir les choses sous un autre angle, imaginer de nouvelles possibilités et développer des pensées positives. On remet en question et on nous ôte parfois notre espoir, mais le fait de connaître les « briseurs d'espoir » nous permet de réagir et de les gérer plus efficacement.



Objectifs

Les élèves :

- Décèleront les situations qui amoindrissent ou réduisent nos espoirs.
- Expliqueront les effets que peuvent avoir les « briseurs d'espoir » sur nos pensées, nos sentiments et notre comportement.
- Comprendront et accepteront qu'il est normal de se sentir ainsi lorsque leur espoir est remis en cause ou amoindri, et que l'on peut faire appel à nos espoirs pour nous aider à remonter la pente.

Matériel nécessaire

- Ordinateur, écran et hautparleurs
- Stylo
- Papier
- Modèle de lettre aux parents

Préparation

- L'espoir désigne la capacité à vouloir quelque chose et à penser que ce souhait va se concrétiser. Chacun vit et envisage l'espoir à sa manière.

- En groupe, faites un remue-méninge pour trouver des situations, expériences ou autres facteurs qui ont remis en cause ou fragilisé nos espoirs. Lorsque l'on perd l'espoir, quels sont les sentiments que cela suscite? C'est ce que l'on a appelé un briseur d'espoir.
- Créez un diagramme en toile d'araignée axé sur le thème de l'espoir. Discutez de ce qui peut diminuer ces espoirs (les briseurs d'espoir).

1^{re} Activité : Imagine

- Demandez aux élèves de trouver une chanson qui leur donne espoir. Vous pouvez les aider en dressant une liste de quelques suggestions.
- Lorsqu'ils auront choisi leur chanson, demandez-leur d'expliquer pourquoi cette chanson représente l'espoir pour eux. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous aussi présenter une chanson.

2^e Activité : Les briseurs d'espoir

- En groupe de deux, les élèves doivent rechercher les différents briseurs d'espoir qu'on peut connaître dans la vie. Ces briseurs d'espoir peuvent parfois conduire à la dépression ou à d'autres problèmes de santé mentale.
- Toujours en groupe de deux, les élèves doivent choisir une vidéo représentant l'espoir, étudier ce que signifie l'espoir et voir s'il y a un briseur d'espoir dans leur vidéo.
- Les élèves doivent ensuite créer une phrase d'inspiration qui illustre l'espoir représenté dans la vidéo qu'ils ont choisie; par exemple : « Le monde est rempli de souffrances, mais il est aussi plein d'espoir pour surmonter les obstacles et les difficultés ».

Activité à faire à la maison

Pour approfondir la sensibilisation des élèves à l'espoir dans leur vie, demandez-leur de présenter leur chanson et leur phrase d'inspiration à leurs parents. Ils doivent leur expliquer la signification de la chanson choisie et l'impact qu'elle a eu sur eux.

Vous trouverez un modèle de lettre à transmettre aux parents.

Stratégies d'évaluation

Pour montrer leur compréhension de l'espoir, les élèves :

- Créeront une phrase d'inspiration
- Participeront à une discussion de groupe leur permettant de déterminer les différents aspects de l'espoir et des « briseurs d'espoir »
- Détermineront une manière dont l'espoir les aide à surmonter les difficultés

Référence

- Hope Foundation of Alberta. 2008, *Nurturing Hopeful Souls: Hopeful Practices and Activities for Children and Youth*, <http://www.ualberta.ca/HOPE/> (en anglais seulement).

Modèle de lettre aux parents

Date :

Chers parents,

Dans le cadre de nos leçons portant sur le bien-être mental, nous étudions l'espoir.

L'espoir peut être perçu comme un besoin humain qui a la capacité de transformer la vie d'une personne. L'espoir permet aux gens de se tourner vers l'avenir et de vivre leur vie pleinement. L'espoir est un sentiment positif, tout comme sa forme verbale, « espérer ». Sans espoir, l'avenir peut nous sembler effrayant ou déprimant. En aidant les élèves à étudier le concept de l'espoir, ils peuvent voir les choses sous un autre angle, imaginer de nouvelles possibilités et développer des pensées positives. L'espoir permet aussi de se fixer des objectifs.

Votre enfant a regardé une vidéo au sujet de l'espoir et des « briseurs d'espoir » (les choses qui lui enlèvent l'espoir). Nous lui avons ensuite demandé de réfléchir à ses propres espoirs et « briseurs d'espoir ».

De manière à approfondir cette réflexion, nous lui avons demandé d'apporter sa vidéo à la maison et de vous en parler.

Nous vous demandons de bien vouloir regarder cette vidéo et de prendre un moment pour discuter avec votre enfant de ses espoirs et « briseurs d'espoir ».

Merci.

L'arbre de l'espérance : Expérience dans la communauté



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

B-9.11 avoir recours à leurs habiletés de résistance personnelle; ex. : en faisant appel à des mentors appropriés, en ayant un but bien précis, en ayant des normes claires de comportement personnel.

R-9.1 identifier des stratégies adéquates en vue d'alimenter les attitudes et les sentiments positifs.

Contexte pour l'enseignant

L'espoir peut être perçu comme un besoin humain qui a la capacité de transformer la vie d'une personne. L'espoir permet aux gens de se tourner vers l'avenir et de vivre leur vie pleinement. L'espoir est un sentiment positif, tout comme sa forme verbale, « espérer ». Sans espoir, l'avenir peut nous sembler effrayant ou déprimant. En aidant les élèves à étudier le concept de l'espoir, ils peuvent voir les choses sous un autre angle, imaginer de nouvelles possibilités et développer des pensées positives. L'espoir permet aussi de se fixer des objectifs, et pour cela, il faut d'abord avoir une vision de l'avenir.

Lorsqu'on produit des messages d'espoir pour autrui d'après nos propres expériences, on peut donner de l'espoir aux autres.

L'arbre de l'espérance est un excellent projet à commencer au début du mois de décembre. Pour le mener à bien, il vous faudra trouver un endroit où l'espoir est le bienvenu, comme un centre de soins de longue durée, un centre médical pour enfants ou une autre classe dans votre école (par exemple de 3^e année).

Objectifs

Les élèves :

- Créeront un répertoire de citations d'espoir pour les autres.
- Comprendront qu'il faut parfois faire le choix conscient d'agir de façon optimiste pour avoir davantage espoir dans le présent et à l'avenir.
- Prendront conscience que nous pouvons influencer sur l'espoir des autres en créant une représentation visuelle de notre propre espoir.

Matériel nécessaire

- Arbre artificiel ou petit arbre à soie
- Papier de bricolage
- Ciseaux
- Marqueurs
- Modèle ou pochoir en forme de feuille
- Laine pour accrocher la feuille
- Perforeuse pour faire un trou dans la feuille et attacher la laine
- Modèle de lettre aux parents



Préparation

- Discutez avec les élèves de situations où ils ne se sont pas sentis optimistes et des manières dont on peut changer cela, seul ou avec de l'aide.
- Essayez de trouver des personnes qui pourraient avoir besoin de messages d'espoir à l'approche des Fêtes.
- Discutez des « comportements d'espoir/optimistes » que l'on peut partager avec les autres.

1^{re} Activité : Messages d'espoir

- Demandez aux élèves de réfléchir au terme « espoir » et à des messages optimistes qu'ils peuvent créer pour donner de l'inspiration aux autres et les motiver à conserver leur espoir.
- Ces messages peuvent être sous forme de mots d'encouragement, de symboles, d'images, etc.
- Les élèves doivent ensuite créer deux messages sur le modèle de feuille fourni.
- Accrochez les feuilles sur l'arbre de l'espérance.

2^e Activité : Activité communautaire

- Au cours des prochaines semaines, organisez un événement afin d'intégrer le service communautaire et les pratiques pleines d'espoir au sein d'une communauté.
- Rendez-vous avec vos élèves dans la communauté choisie pour transmettre leurs messages d'espoir et leur arbre.
- Demandez aux élèves de remplir un modèle de feuille vierge avec leur « nouvelle connaissance ».
- Vous pouvez décider de laisser l'arbre de l'espérance dans la communauté.

Conclusion

Nous avons exploré l'espoir de façon à le partager avec les autres et créé un symbole d'espoir dans la communauté.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Pour approfondir la sensibilisation des élèves à l'espoir dans leur vie, demandez-leur de rédiger une réflexion d'une page sur l'impact qu'a eu l'activité de service communautaire sur eux.

Vous trouverez ci-joint un modèle de lettre à transmettre aux parents.

Les élèves présenteront ensuite le fruit de leur réflexion.

Stratégies d'évaluation

Pour montrer leur compréhension de l'espoir, les élèves :

- Créeront une feuille qui représente un message d'espoir.
- Participeront à une activité de groupe pour les aider à découvrir les espérances d'une autre personne.

Référence

- Hope Foundation of Alberta. 2008, *Nurturing Hopeful Souls: Hopeful Practices and Activities for Children and Youth*, <http://www.ualberta.ca/HOPE/> (en anglais seulement).

Modèle de lettre aux parents

Date :

Chers parents,

Dans le cadre de nos leçons portant sur le bien-être mental, nous étudions le concept de l'espoir.

L'espoir peut être perçu comme un besoin humain qui a la capacité de transformer la vie d'une personne. L'espoir permet aux gens de se tourner vers l'avenir et de vivre leur vie pleinement. L'espoir est un sentiment positif, tout comme sa forme verbale, « espérer ». Sans espoir, l'avenir peut nous sembler effrayant ou déprimant. En aidant les élèves à étudier le concept de l'espoir, ils peuvent voir les choses sous un autre angle, imaginer de nouvelles possibilités et développer des pensées positives. L'espoir permet aussi de se fixer des objectifs.

Votre enfant a créé sur une feuille une image ou un message d'espoir. Il va ensuite parler de ses espoirs avec les autres.

Merci.

Le stress et les relations : La gestion du stress

7^e
année

Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

R-7.3 cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants; ex. : le changement, la perte, la discrimination, le rejet.

Contexte pour l'enseignant

Le changement et la perte sont deux sources courantes de stress. Par exemple, les élèves de septième année peuvent vivre un déménagement, un divorce, une rupture, un changement dans leur groupe d'amis ou le décès d'un grand-parent. Chacun réagit à sa manière en cas de perte, et de nombreux facteurs entrent en jeu. Il est crucial pour les élèves de trouver des moyens de gérer ces situations et de s'adapter aux changements et aux pertes. Les enseignants peuvent jouer un rôle afin de réguler les sentiments et les comportements des élèves par le dialogue, les interactions quotidiennes et la recherche de moyens afin de mieux comprendre ce que vit l'élève.

Objectifs

Aider les élèves à :

- Réfléchir à leurs expériences en matière de changement, de perte, de discrimination et de refus
- Savoir reconnaître les symptômes du stress
- Apprendre des stratégies d'adaptation qu'utilisent leurs camarades



Matériel nécessaire

1. Le bingo de la gestion du stress
2. Activité Trousse de secours
3. Exemple de trousse de secours personnelle
4. Activité facultative : exemplaire du livre *Frisson l'écureuil*, de Mélanie Watt

Préparation

- Distribuez la fiche de bingo de la gestion du stress.
- Demandez aux élèves de définir le stress :

Le stress est une réaction du corps à tout ce que nous ressentons comme une menace ou une pression. Il est causé par toutes sortes d'exigences auxquelles nous devons nous adapter ou réagir. C'est la réaction automatique du corps aux changements, aux difficultés et aux contraintes que nous pouvons vivre.

- Demandez aux élèves : « Est-ce que vous avez déjà été stressé? »

1^{re} Activité : Le bingo de la gestion du stress

- Demandez aux élèves de se déplacer dans la classe pour trouver quelqu'un qui pratique l'une des activités mentionnées dans la fiche de bingo.
- Ils doivent ensuite demander à cette personne de signer dans la case correspondante.
- Ils doivent essayer de trouver une personne différente pour chaque activité.
- Discussion postactivité : les élèves peuvent réaliser que la plupart des gens gèrent le stress en utilisant des stratégies semblables.

2^e Activité : Créer sa trousse de secours personnelle pour composer avec le stress

- Passez en revue les réponses des élèves au bingo du stress et discutez des différentes manières dont les gens composent avec le stress.

Facultatif : Lisez avec les élèves le livre *Frisson l'écureuil*. Pendant que vous lisez, demandez aux élèves de réfléchir aux moyens utilisés par l'écureuil pour gérer le stress dans sa vie.

Après avoir lu le livre, discutez avec la classe de l'importance de la trousse de secours de l'écureuil. Pourquoi avait-il cette trousse de secours? Pourquoi ses habitudes quotidiennes étaient-elles aussi structurées?

- Présentez l'activité *Trousse de secours*. Les élèves vont devoir créer une trousse de secours personnelle chez eux pour les aider à gérer le stress de la vie quotidienne. Montrez-leur votre trousse de secours et ce que vous y avez mis. Expliquez certains de vos choix en ce qui concerne le contenu de votre trousse et en quoi ils vous aident à composer avec le stress.
- Distribuez la fiche *Trousse de secours* et passez en revue l'activité avec les élèves. C'est une activité qu'ils devront faire chez eux, puis rapporter à l'école à une date donnée.

Conclusion

Le stress lié aux relations est un phénomène universel. Il est important de comprendre ce que l'on vit et d'apprendre des manières saines de composer avec le stress. Cela permet de murir, de développer sa personnalité et de bien gérer le stress.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Les élèves doivent rapporter en classe leur trousse de secours ainsi que la partie rédaction.

Faites-leur présenter leur trousse de secours au reste de la classe (facultatif : décidez si c'est approprié en fonction de votre classe).

Stratégies d'évaluation

- Les élèves reconnaîtront ce qu'est le stress et ses symptômes.
- Les élèves trouveront des moyens de composer avec le stress dans leur vie en créant une trousse de secours et en empruntant des techniques d'adaptation qu'utilisent leurs camarades pour gérer le stress.

Référence

- Association canadienne pour la santé mentale. 2011, *Coping with Stress Bingo* (communication personnelle reproduite avec la permission des auteurs).

Le bingo de la gestion du stress

Trouve une personne qui pratique régulièrement l’une des activités suivantes. Demande-lui de signer dans la case correspondante.

Trouve une personne différente pour chaque activité jusqu’à ce qu’une rangée ou une colonne complète porte le nom d’une personne.

B I N G O

Écoute de la musique	Tient un journal intime	Joue d’un instrument de musique	Fait des listes de tâches	Est monté au sommet d’une montagne à pied
Prend un déjeuner le matin	Aime bien faire des gâteaux	Joue à des jeux comme DS, Wii, Playstation, X-Box, etc.	Aime l’humour et rit souvent	A un aquarium
Joue dehors après l’école	Parle de ses problèmes avec sa famille	Ton activité préférée BONUS	Aime la nature	Dort entre 9 et 11 h par nuit
Fait des promenades à pied ou en vélo	Fait du bénévolat	Pratique un art martial	Aime rêvasser	Fait du yoga ou du Pilates
Aime les balades en voiture	Aime le magasinage	Fait du sport à la salle de gym ou à la maison	Fait du ski, de la planche à neige ou de la planche à roulettes	A loué un film la fin de semaine dernière

Fiche d'activité

Trousse de secours

1. Choisis trois objets ou symboles à inclure dans ta trousse.

Tu peux créer les symboles toi-même, utiliser des mots ou des images, ou tu peux apporter un objet de chez toi.

2. En quoi chacun des symboles t'aide-t-il quand tu es stressé et dans les situations stressantes?

3. Rédige un paragraphe pour chaque symbole ou objet dans ta trousse en expliquant en quoi il t'aide à gérer le stress dans la vie de tous les jours.

4. Lors de l'activité de suivi, tu pourras présenter une partie de ta trousse au reste de la classe.



Le stress : Comment le gérer étape par étape



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

R-8.3 évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress; ex. : la gestion efficace des risques réduit le stress, la gestion du stress peut réduire les comportements impulsifs.

Contexte pour l'enseignant

Le stress et le changement font partie de notre vie. On parle tous du stress, mais on ne sait pas toujours bien ce que c'est. C'est parce qu'il est causé aussi bien par les choses positives que les choses négatives qui nous arrivent. Si nous n'éprouvions jamais de stress, nous n'aurions jamais la motivation de faire quoi que ce soit. En revanche, un excès de stress peut être néfaste pour notre bien-être mental. Cela peut également conduire à des comportements à risque chez les jeunes.

Au cours du secondaire premier cycle, les élèves gèrent de plus en plus leur temps eux-mêmes. Ils commencent souvent à apprendre à jongler entre plusieurs tâches et attentes, comme le travail scolaire, les activités extrascolaires, la famille, les amis et le travail.

Le fait de savoir organiser les tâches par ordre de priorité et les décomposer en étapes gérables est une aptitude importante pour composer avec le stress.

Objectifs

Aider les élèves à gérer le stress en apprenant à décomposer les tâches complexes en plusieurs étapes plus simples à effectuer.



Matériel nécessaire

- Exemple de liste de tâches pour un projet
- Liste de tâches pour un projet

Préparation

Rappelez aux élèves que bien souvent, les projets ou les devoirs scolaires leur semblent difficiles à mener à terme. Le fait d'apprendre à décomposer les projets en tâches plus simples aidera les élèves à mener à bien leurs différents projets et à avoir des pensées plus positives ce faisant.

Activité

Cette activité vise à donner aux élèves un projet à réaliser pour lequel ils doivent établir un plan. L'activité est décomposée en deux parties. Les élèves ont ainsi la possibilité de planifier un projet sans aide et de voir la différence lorsqu'on leur donne un outil de planification pour les aider à décomposer le projet en petites tâches plus faciles à gérer.

1^{re} Activité (partie A) : Journée d'activités de fin d'année

Demandez aux élèves de se placer en équipes de deux, puis de planifier leur journée d'activités de la fin de leur 8^e année en leur accordant 10 minutes. Ne leur donnez aucune autre instruction ni aucun outil pour les aider à faire leur plan. Après 10 minutes, demandez à une personne de chaque groupe de présenter le plan qu'ils ont préparé et d'expliquer comment s'est passée la planification.

1^{re} Activité (partie B) : Planification par étape

- Expliquez aux élèves qu'ils auront de nombreuses tâches à accomplir dans leur vie (événements à organiser, travaux de semestre à rédiger, examens de fin d'année à préparer, etc.). Certains projets pourront leur sembler accablants et trop difficiles. Afin de gérer le stress qu'entraîne la nécessité de réaliser ces tâches, on peut les décomposer en étapes plus simples, ce qui donne le sentiment de mieux maîtriser la situation et d'accomplir quelque chose de bien. Au lieu d'envisager la tâche comme un but énorme à atteindre, ils vont apprendre à diviser les projets en petites tâches bien définies.
- Distribuez aux élèves la fiche *Exemple de liste de tâches pour un projet*. Expliquez que l'élève qui l'a rédigé a utilisé cet outil de planification pour décomposer son projet (un mémoire en psychologie) en plusieurs étapes gérables. Passez en revue chaque étape avec les élèves, en montrant comment on peut les décomposer encore et encore en étapes plus simples.
- Distribuez le modèle vierge de liste de tâches pour un projet. En gardant le même partenaire, demandez aux élèves d'utiliser ce modèle pour planifier leur fête de l'école pour la fin de leur 8^e année. Accordez-leur autant de temps (10 minutes) qu'au tout début de l'activité. Demandez ensuite aux élèves de la classe ce qu'ils ont pensé de la planification menée avec l'outil par rapport à leur expérience précédente. Qu'ont-ils remarqué? Quelle était la différence pour eux? Comment peuvent-ils appliquer cette réalisation à d'autres projets réels?

Conclusion

Le fait de savoir organiser les tâches par ordre de priorité et de les décomposer en étapes gérables est une aptitude importante à développer pour les élèves. Elle permet de gérer le stress lié aux projets ou aux tâches que l'on doit tous accomplir dans notre vie.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Demandez aux élèves d'utiliser le modèle de liste de tâches afin de planifier un événement, une tâche ou un projet qu'ils doivent effectuer dans les mois qui viennent.

Discutez de l'activité à faire à la maison : quel est le projet qu'ils ont choisi de planifier? Comment se sont-ils servis de l'outil pour décomposer le projet en tâches plus simples?

Stratégies d'évaluation

- Les élèves comprendront que la décomposition des projets en tâches plus petites leur permettra de mieux composer avec le stress.
- Les élèves utiliseront la liste de tâches afin de planifier un projet personnel.

Références

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. 2012, *Grade 8 Lesson: Stress Management*, <http://www.albertahealthservices.ca/AddictionsSubstanceAbuse/if-tch-grade-8-stress-management.pdf> (en anglais seulement).
- Association canadienne pour la santé mentale. 2011, *Coping with Stress Bingo* (communication personnelle reproduite avec la permission des auteurs).

Exemple de liste de tâches pour un projet

Vue d'ensemble du projet : Dissertation de psychologie

Étape : Trouver un sujet

Tâches :

- parler au professeur
- regarder dans mon manuel
- passer en revue les livres et les revues spécialisées à la bibliothèque

Étape : Trouver des documents de recherche

Tâches :

- utiliser les bases de données de la bibliothèque pour trouver des articles
- regarder dans les bases de données en ligne
- obtenir les articles (téléchargement, photocopies, commande par le système de prêt entre bibliothèques)

Étape : Faire des recherches pour la dissertation

Tâches :

- lire les articles en prenant des notes au fur et à mesure
- déterminer si j'ai besoin de références
- créer un plan général de ma dissertation en fonction de mes notes

Liste de tâches pour un projet

Vue d'ensemble du projet :	
Étape :	
	Tâches : <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Étape :	
	Tâches : <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Étape :	
	Tâches : <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Consulté sur www.gradschool.about.com [traduction]

Le stress : Composer avec le stress



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

R-9.3 analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise.

Contexte pour l'enseignant

Le stress est une réaction du corps à tout ce que nous ressentons comme une menace ou une pression. Il est causé par toutes sortes d'exigences auxquelles nous devons nous adapter ou réagir. C'est la réaction automatique du corps aux changements, aux difficultés et aux contraintes que nous pouvons vivre. Une certaine quantité de stress est nécessaire, mais en excès il peut nous épuiser aussi bien physiquement que mentalement. Les grands événements de la vie, comme un déménagement, la séparation ou le divorce de ses parents, le décès d'un être cher, un changement d'école ou la perte d'un ami peuvent causer de l'anxiété et de la détresse. D'autres situations de la vie quotidienne, comme le fait d'être en retard ou d'attendre à la dernière minute pour terminer un projet, entraînent aussi du stress. Il est important pour les élèves de savoir reconnaître ce qui peut les stresser et d'apprendre des stratégies pour contrôler et gérer le stress.

Objectifs

Aider les élèves à :

- Reconnaître les facteurs de stress et les symptômes qui y sont associés.
- Apprendre une stratégie pour se relaxer.

Matériel nécessaire

- Liste Grandir avec le stress
- Musique douce
- Peinture, pâte à modeler, feutres, crayons, carnets de bord



Préparation

- Parlez avec les élèves du stress : il fait partie de notre quotidien, et il y a le bon stress et le mauvais.
- Avec toute la classe, demandez aux élèves de rechercher ensemble des types de bon stress et de mauvais stress. Inscrivez leurs réponses au tableau.

1^{re} Activité : Grandir avec le stress

- Demandez aux élèves de remplir individuellement la liste de contrôle *Grandir avec le stress*.
- Demandez aux élèves de se regrouper en équipes de deux et de discuter de leurs réponses.

2^e Activité : Pause au calme

- Accordez aux élèves 15 minutes de pause au calme. Mettez de la musique relaxante. Fournissez de la peinture, de la pâte à modeler, des feutres ou des crayons s'ils souhaitent créer quelque chose. Ils peuvent aussi se reposer sur leur table ou trouver un espace au calme dans la pièce pour se détendre.
- Après ces 15 minutes, les élèves peuvent écrire dans leur carnet comment ils se sont sentis avant, pendant et après la pause.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Les élèves doivent trouver un endroit au calme et s'entraîner chez eux à faire une pause contemplative de 15 minutes, ou bien à pratiquer une activité qui les aide à se détendre.

Avec un partenaire ou en groupe, ils doivent ensuite discuter de la stratégie qu'ils ont adoptée pour gérer leur stress et expliquer pourquoi cela a fonctionné.

Stratégie d'évaluation

Les élèves seront capables de trouver une stratégie personnelle pour gérer le stress et de décrire en quoi elle est bénéfique.

Grandir avec le stress



Qu'est-ce qui te stresse?

<input type="checkbox"/>	Les amis, l'influence des camarades, les moqueries, l'intimidation	<input type="checkbox"/>	Les relations avec mes parents
<input type="checkbox"/>	Les attentes	<input type="checkbox"/>	Les relations amoureuses
<input type="checkbox"/>	Les responsabilités	<input type="checkbox"/>	Mon apparence/estime de soi
<input type="checkbox"/>	Les examens et les devoirs	<input type="checkbox"/>	Le divorce/la séparation de mes parents
<input type="checkbox"/>	Les contraintes de temps	<input type="checkbox"/>	Mon emploi
<input type="checkbox"/>	Le manque d'argent	<input type="checkbox"/>	La barrière des langues
<input type="checkbox"/>	Les transports	<input type="checkbox"/>	La maltraitance/violence
<input type="checkbox"/>	L'orientation sexuelle	<input type="checkbox"/>	Autre :

Quels sont tes symptômes physiques de stress?

<input type="checkbox"/>	Modification de l'appétit	<input type="checkbox"/>	Difficulté à dormir
<input type="checkbox"/>	Mal de dos	<input type="checkbox"/>	Tension musculaire
<input type="checkbox"/>	Agitation constante	<input type="checkbox"/>	Transpiration
<input type="checkbox"/>	Indigestion/diarrhée	<input type="checkbox"/>	Sècheresse de la bouche ou de la gorge
<input type="checkbox"/>	Fatigue	<input type="checkbox"/>	Battements du cœur accélérés ou irréguliers
<input type="checkbox"/>	Rhumes/grippes	<input type="checkbox"/>	Ulcères
<input type="checkbox"/>	Maux de tête	<input type="checkbox"/>	Autre :



Quels sont tes symptômes émotionnels de stress?

<input type="checkbox"/>	Sensation d'être épuisé mentalement	<input type="checkbox"/>	Indécision accrue
<input type="checkbox"/>	Tension	<input type="checkbox"/>	Incapacité à profiter des choses
<input type="checkbox"/>	Irritabilité accrue	<input type="checkbox"/>	Crises de larmes
<input type="checkbox"/>	Crainte d'échouer	<input type="checkbox"/>	Colère
<input type="checkbox"/>	Pessimisme	<input type="checkbox"/>	Sensation d'impuissance, désespoir
<input type="checkbox"/>	Anxiété, inquiétude	<input type="checkbox"/>	Autre :
<input type="checkbox"/>	Tristesse et déprime		

Quels sont tes symptômes comportementaux liés au stress?

<input type="checkbox"/>	Augmentation du tabagisme, de la consommation d'alcool, de la consommation de drogue	<input type="checkbox"/>	Retrait du monde
<input type="checkbox"/>	Mal de dos	<input type="checkbox"/>	Maladresse
<input type="checkbox"/>	Oublis fréquents	<input type="checkbox"/>	Agression sans raison
<input type="checkbox"/>	Incapacité à se détendre	<input type="checkbox"/>	Insomnie
<input type="checkbox"/>	Impatience	<input type="checkbox"/>	Ennui
<input type="checkbox"/>	Diminution du sens de l'humour	<input type="checkbox"/>	Autre :



Consommation de substances



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B-7.6 analyser les facteurs sociaux susceptibles d'influencer le refus ou l'acceptation de certaines substances nocives.
- V-7.7 déterminer et utiliser les connaissances et les habiletés de la classe afin de promouvoir la santé à l'école et dans la communauté.

Contexte pour l'enseignant

À l'aide d'un jeu-questionnaire sur PowerPoint, les élèves vont acquérir des connaissances sur l'alcool, la marijuana, le tabac et le jeu compulsif, ainsi que sur les facteurs qui influent sur nos choix.

Cette leçon a été adaptée avec la permission des auteurs du plan de leçon de l'AADAC pour la 7^e année intitulé « Substance Use and Gambling Information ».

Objectifs

Les élèves vont :

- Recevoir de l'information précise au sujet de la consommation de substances et du jeu compulsif
- Déterminer les conséquences de la consommation de drogue et d'alcool et du jeu compulsif
- évaluer l'information sur les drogues et le jeu compulsif
- Comprendre le danger lié au mélange de drogues
- Connaître des faits et des chiffres précis au sujet de la consommation chez les jeunes
- Comprendre la tolérance, la dépendance et le sevrage comme conséquences potentielles de la consommation
- Emprunter la « grande cigarette » auprès de l'infirmière de l'école

Matériel

- Jeu-questionnaire sur PowerPoint
- Réponses au questionnaire

Préparation

- Menez une discussion avec la classe pour savoir ce que l'on entend par « consommation de substances », à savoir les drogues et l'alcool, et le « jeu compulsif ». Inscrivez les réponses au tableau sous chaque titre.
- Poursuivez par l'activité : Jeu-questionnaire sur PowerPoint.

Activité : Jeu-questionnaire sur PowerPoint

Instructions : Faites plusieurs équipes parmi les élèves et expliquez-leur que vous allez faire un jeu-questionnaire, avec des questions de type « vrai ou faux ». L'une des équipes pourra choisir une catégorie et une question, puis elle aura 15 secondes pour répondre. Les réponses sont fournies sur une fiche. Les chiffres à gauche de la question correspondent au nombre de points que les élèves obtiennent s'ils ont la bonne réponse. Il est souvent utile de discuter des réponses avec les élèves en offrant des renseignements supplémentaires sur le sujet.

Discussion

Drogue – Une drogue est une substance que l'on administre dans le corps et qui altère le fonctionnement de l'organisme ou de l'esprit. Il y a trois catégories fondamentales de drogues :

- Les drogues vendues légalement (comme l'alcool, le tabac, la caféine ou les solvants)
- Les médicaments (comme les antibiotiques, les somnifères, les antidouleurs ou les stéroïdes)
- Les drogues illicites ou de rue (comme la marijuana, la cocaïne ou l'ecstasy).

Jeu compulsif – On parle de jeu compulsif lorsqu'on mise une chose de valeur (argent, appareils technologiques, vêtements, etc.) sur une activité dont le résultat est incertain et définitif.

Discutez avec les élèves pour savoir si les personnes qui commencent à consommer des substances ou à jouer de l'argent pensent que cela va se transformer en problème chronique. Précisez que personne ne commence à consommer ou à jouer en se disant que cela va devenir un problème. Expliquez qu'il est important de parler de ces choses-là pour mieux comprendre leurs effets sur la vie des gens.

Conclusion

En leur apprenant à faire des choix sains et en leur fournissant de l'information précise et pertinente au sujet des dommages causés par la consommation de substances et le jeu compulsif, vous aiderez vos élèves à prendre des décisions plus saines.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Demandez aux élèves d'emporter les questions et les réponses du jeu-questionnaire et d'en parler avec leurs parents.

Discutez avec les élèves de ce qu'ils ont appris dans le jeu, notamment les informations qu'ils ont trouvées surprenantes, inquiétantes ou utiles.

Stratégie d'évaluation

Demandez aux élèves de rédiger un paragraphe sur les effets néfastes de la consommation de substances, l'abus d'alcool ou du jeu compulsif. Les élèves doivent se souvenir de l'information apprise dans le jeu-questionnaire pour cet exercice.

Questions et réponses du jeu-questionnaire

En accompagnement du PowerPoint pour le plan de leçon relatif à la trousse sur la santé mentale, 7^e année.

L'alcool

	Q	L'alcool est une drogue.
100	R	VRAI. Une drogue est une substance non alimentaire que l'on prend pour modifier le fonctionnement de l'organisme ou de l'esprit. Les drogues peuvent exister à l'état naturel ou être fabriquées en laboratoire.
	Q	L'alcool est un neurodéresseur.
200	R	VRAI. L'alcool affaiblit les zones du cerveau qui contrôlent le comportement.
	Q	Lorsqu'une personne qui avait l'habitude de boire beaucoup arrête soudainement l'alcool, elle peut devenir malade.
300	R	VRAI. La dépendance physique se produit lorsque le corps s'habitue à avoir de l'alcool dans l'organisme. Des symptômes de sevrage (maladie) peuvent survenir si la personne arrête de boire soudainement.
	Q	Si vous buvez uniquement de la bière, vous n'aurez pas de problème d'alcoolisme.
400	R	FAUX. Le type d'alcool ne change rien. L'effet de l'alcool pur, qui est présent dans toutes les boissons alcoolisées, est le même.
	Q	On ne devient alcoolique que si on boit tous les jours.
500	R	FAUX. Toute personne qui boit peut devenir alcoolique.

La marijuana

	Q	Fumer de la marijuana modifie la perception du temps et des distances.
100	R	VRAI. Il est difficile d'estimer les distances et le passage du temps sous l'influence de la marijuana. Les personnes sous l'influence de cette drogue évaluent généralement mal à quelle vitesse ils roulent et le temps nécessaire pour freiner.
	Q	La marijuana est cultivée naturellement, par conséquent elle est moins nocive que la cigarette.
200	R	FAUX. Une cigarette contient en moyenne plus de 4 000 produits chimiques, et la plupart de ces produits sont également présents dans la marijuana. La marijuana n'est pas réglementée, par conséquent on ne sait jamais vraiment ce qu'il y a dedans. Les cigarettes subissent des tests et ont des mises en garde sur leur emballage, ce qui fait que l'on connaît les dangers du tabac.

	Q	En Alberta, la plupart des élèves de 7^e année ont déjà fumé de la marijuana.
300	R	FAUX. Selon un sondage, 96,5 % des élèves de 7 ^e année de l'Alberta n'ont jamais essayé la marijuana. (Source : The Alberta Youth Experience Survey, 2008).
	Q	La perte de la mémoire à court terme, la paresse et la fatigue constante sont des effets secondaires de la consommation de marijuana.
400	R	VRAI. Elle entraîne aussi des sautes d'humeur, des troubles de la concentration et des problèmes pulmonaires.
	Q	La marijuana ne cause pas de dépendance.
500	R	FAUX. Elle peut entraîner une dépendance psychologique et une dépendance physique légère.

Le tabac

	Q	Le tabac est responsable de 80 à 90 % des cancers du poumon.
100	R	VRAI. D'après les chercheurs, 80 à 90 % des cancers du poumon sont dus au tabac (source : <i>Tobacco Basics Handbook</i>).
	Q	Le tabac contient du goudron.
200	R	VRAI. Le goudron est constitué de particules solides présentes dans la fumée de cigarette. Il empêche l'échange normal d'oxygène et de dioxyde de carbone dans les poumons et favorise l'essoufflement (source : <i>AADAC Quick Facts</i>).
	Q	Fumer des cigarettes légères réduit le risque de maladie cardiaque par rapport aux cigarettes normales.
300	R	FAUX. D'après certaines études, les cigarettes légères contiendraient davantage de goudron, de nicotine et de monoxyde de carbone que ce que disent les fabricants. Il est peu probable que le fait de fumer des cigarettes légères réduise le risque de maladie cardiaque (source : <i>Tobacco Basic Handbook</i>).
	Q	Les fumeurs sont plus nombreux que les non-fumeurs.
400	R	FAUX. Près de 80 % des personnes de plus de 15 ans ne fument pas (source : <i>Tobacco Basic Handbook</i>).
	Q	La fumée de tabac contient 4 000 produits chimiques différents.
500	R	VRAI. Parmi ceux-là, 50 sont des substances qui causent des cancers, c'est-à-dire des cancérigènes.

Le jeu compulsif

	Q	Jouer au billard avec ses amis pour de l'argent, ce n'est pas vraiment du jeu compulsif.
100	R	FAUX. Si, c'est bien du jeu compulsif. On définit le jeu compulsif comme étant « le fait de miser de l'argent, des biens ou des choses de valeur sur une activité, dont le résultat est incertain ».
	Q	Certaines fonctions sur les appareils de jeu d'argent peuvent contribuer au problème de la personne.
200	R	VRAI. Le mode d'apprentissage le plus puissant et le plus durable consiste à renforcer un certain comportement de façon intermittente et imprévisible. Ainsi, le fait de gagner de façon intermittente peut conduire à des pensées irrationnelles sur le jeu et les gains. Par exemple, les machines à sous et les appareils de loterie vidéo font gagner les joueurs selon un programme de renforcement intermittent.
	Q	En Alberta, les jeux d'argent rapportent plus d'un milliard de dollars par an au gouvernement.
300	R	VRAI. En 2004-2005, le gouvernement de l'Alberta a reçu plus d'1,2 milliard de dollars provenant des appareils de loterie vidéo, des billets de loterie, des machines à sous dans les casinos et du bingo électronique (source : programme Deal Us In, phase 1, aout 2005).
	Q	Les ordinateurs conservent une trace de tous les jeux effectués sur des appareils de loterie vidéo autorisés.
400	R	VRAI. En cas de plainte d'un client, le centre informatique peut imprimer chaque sélection du joueur durant la totalité du jeu.
	Q	Si une pièce tombe du côté « pile » quatre fois de suite, elle a plus de chances de tomber du côté « face » la fois suivante.
500	R	FAUX. Il n'y a aucun lien entre les résultats antérieurs et le résultat du coup suivant. La pièce a autant de chances de tomber du côté « pile » que « face » (50 % de chances pour chaque). Les joueurs ont souvent l'impression d'exercer un certain contrôle sur le résultat, alors qu'ils n'en ont aucun.

Les facteurs de risque et de protection

	Q	Les facteurs de protection réduisent le risque qu'un enfant tombe dans la consommation de drogues ou le jeu compulsif.
100	R	VRAI. Les facteurs de protection sont notamment les suivants : acquérir de bonnes aptitudes sociales, participer à des activités productives, s'impliquer à l'école et avoir des amis qui ont une influence positive sur les décisions que l'on prend.

	Q	Les facteurs de risque augmentent la probabilité qu'un enfant tombe dans la consommation de substances ou le jeu compulsif.
200	R	VRAI. Les facteurs de risque sont notamment les suivants : expérimentation précoce de l'alcool, du tabac, d'autres drogues ou du jeu, antécédents d'abus de substance dans la famille, conflits familiaux, faible implication à l'école.
	Q	Les écoles peuvent jouer un grand rôle dans la prévention de la consommation de substances et les problèmes de jeu.
300	R	VRAI. D'après les études, la participation aux activités extrascolaires, les relations positives entre jeunes et adultes à l'école et les attentes sociales et scolaires sont des facteurs essentiels pour prévenir la consommation de substances et les problèmes de jeu.
	Q	Les jeunes se tournent parfois vers la consommation de substances ou le jeu lorsqu'ils n'arrivent pas à exprimer ce qu'ils ressentent de façon saine.
400	R	VRAI. À mesure que l'on vieillit, les émotions refoulées continuent de nous faire souffrir. Certaines personnes tentent de soulager la douleur avec les substances illicites ou le jeu.
	Q	Lorsqu'un jeune se sent triste, cela peut l'aider qu'un adulte lui dise de remplacer sa tristesse par des sentiments plus joyeux.
500	R	FAUX. Les jeunes doivent savoir qu'ils peuvent parler ouvertement de leurs sentiments et qu'il n'y a rien de mal à se sentir triste, perdu ou vulnérable de temps en temps. C'est par l'écoute et la compréhension que les adultes peuvent montrer qu'ils s'intéressent à eux.

DERNIÈRE CATÉGORIE :

La consommation de drogues et les troubles mentaux

	Q	Parmi les personnes qui prennent de la drogue, quel pourcentage souffre aussi d'un trouble mental?
000	R	53 %

Adapté avec la permission des auteurs du plan de leçon de l'AADAC pour la 7^e année intitulé « Substance Use and Gambling Information ».

Consommation de substances



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B-8.1 examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix;
ex. : l'apparence d'une personne, la façon dont elle se sent, ses résultats scolaires.

Contexte pour l'enseignant

Les élèves vont participer à une activité de jonglage pour illustrer en quoi les comportements à risque et leurs conséquences peuvent nous toucher. À l'aide d'une fiche d'activité, les élèves appliqueront ensuite ce qu'ils ont appris durant l'activité afin d'examiner des situations liées à la consommation de substances et au jeu compulsif.

Cette leçon a été adaptée avec la permission des auteurs du plan de leçon de l'AHS (anciennement l'AADAC) pour la 8^e année intitulé « Weighing Risks to Make Decisions ».

Objectifs

- Montrer aux élèves que la décision de consommer des substances illicites ou de jouer aux jeux d'argent peut avoir des conséquences sur des aspects importants de leur vie.
- Inciter les élèves à faire de bons choix concernant les risques quotidiens auxquels ils sont confrontés.

Matériel

- Marqueurs-feutres
- Ballons gonflables
- Fiche d'activité : Évaluer les risques

Préparation

- La décision de consommer des substances illicites ou de jouer à des jeux d'argent présente des risques et des conséquences.
- Demandez aux élèves quels sont les risques de la consommation de substances ou du jeu compulsif.
- Demandez-leur ensuite quelles conséquences la consommation de drogues et le jeu peuvent avoir.

1^{re} Activité : Jonglage de ballons

- Par groupe de deux, distribuez aux élèves quatre ballons et un marqueur-feutre.

- Les élèves doivent réfléchir avec leur partenaire à quatre choses qui comptent pour eux. Ces choses peuvent appartenir aux catégories suivantes : famille, amis, loisirs, école/travail, santé (physique, mentale, émotionnelle, spirituelle), argent, questions juridiques.
- Demandez aux élèves de gonfler les ballons et de marquer sur chacun d'entre eux les quatre choses importantes qu'ils ont choisies.
- Chaque élève doit alors jongler seul avec les quatre ballons. Demandez aux élèves s'ils ont trouvé qu'il était facile ou difficile de garder tous les ballons en l'air. Ajoutez qu'il paraît difficile de jongler entre quatre choses en même temps.
- Lorsque tous les élèves ont fait l'activité, donnez à chaque élève un défi supplémentaire pour compliquer la tâche, par exemple jongler à une main, ajouter des ballons ou interdire de bouger les pieds. Ces défis représentent les risques liés à la consommation de substances ou au jeu.

Discussion/questions

- Comment cela s'est-il passé avec le défi supplémentaire, et qu'avez-vous remarqué?
- Savez-vous quels ballons sont tombés par terre?
- Qu'est-ce que vous avez ressenti chaque fois qu'un ballon tombait?
- Aviez-vous une stratégie pour essayer de garder les ballons les plus importants en l'air?
- Les défis (ballons supplémentaires, restrictions corporelles) représentent les risques liés à la consommation de substances et au jeu compulsif. Si vous décidez d'expérimenter les drogues ou le jeu, est-ce que cela rend les choses plus difficiles pour prendre soin de ce qui compte pour vous?

2^e Activité : Évaluer les risques

- Présentez la fiche d'activité *Évaluer les risques* à la classe. Demandez aux élèves de lire chaque scénario à voix haute.
- Les élèves devront travailler sur cette fiche pendant le reste du cours et la terminer chez eux.

Conclusion

Pour prendre de bonnes décisions, il faut comprendre les conséquences positives et négatives de nos choix et leurs effets sur les choses qui comptent pour nous. La réflexion critique et l'évaluation des risques sont des parties essentielles du processus de prise de décision.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Demandez aux élèves de remplir la fiche *Évaluer les risques* chez eux et de la rapporter en classe pour en parler.

Avec toute la classe, discutez de chacun des scénarios de la fiche *Évaluer les risques*.

Stratégies d'évaluation

- Les élèves seront capables de citer les risques liés à la consommation de substances et au jeu compulsif.
- Les élèves sauront décrire les conséquences de la consommation de substances et du jeu compulsif.

Fiche d'activité

Évaluer les risques

Pour chaque exemple de situation ci-dessous, réfléchis au processus que tu suivrais pour décider de ce que tu vas faire. Inscris tes réponses aux endroits prévus.

Situation	Quels sont les risques?	Que pourrait-il se passer (les conséquences)?	Que ferais-tu?
Un de tes amis est persécuté à l'école. Un jour, tu décides de le défendre et d'aller parler aux brutes en question.			
Tu te rends à une danse à l'école avec des amis, et en chemin quelqu'un sort une cigarette et la fait passer à tout le monde. Au bout d'un moment, la cigarette arrive dans tes mains.			
À midi, un ami te propose de faire une partie de dés, avec une mise de 10 \$ par partie. Tu as exactement 10 \$ en poche pour ton diner, mais tu te sens chanceux et tu penses pouvoir gagner.			
Un soir, les parents d'un ami ne sont pas à la maison et vous organisez une fête chez lui. Ton ami ouvre le placard à alcool et essaie d'en mettre dans le verre de tout le monde.			
Tu dois 20 \$ à tes parents, mais tu n'as pas d'argent. Tous tes amis te disent que c'est cool de jouer au poker en ligne et que c'est un moyen facile de gagner de l'argent.			

Adapté avec la permission des auteurs du plan de leçon de l'AHS (anciennement l'AADAC) pour la 8^e année intitulé « Weighing Risks to Make Decisions ».

Consommation de substances



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

B-9.6 analyser la toxicomanie; ex. : les divers stades, les divers types de toxicomanie et les ressources qui existent pour traiter la toxicomanie.

Contexte pour l'enseignant

Une drogue est une substance non alimentaire qui altère le fonctionnement de l'organisme ou de l'esprit. Les drogues sont simplement des substances, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi. C'est la manière dont on les utilise qui donne des résultats bénéfiques ou néfastes. Par exemple, les médicaments peuvent servir à soigner, mais ils peuvent rendre malade si on ne les prend pas correctement.

Les drogues qui changent l'humeur (ou psychotropes) peuvent modifier les pensées, les sentiments ou le comportement des gens. Ces drogues ont généralement aussi des effets physiques, mais c'est leur action sur l'esprit qui les différencie des autres drogues. Comme elles modifient l'humeur, elles peuvent attirer certaines personnes tout en créant des problèmes.

Depuis toujours, les jeunes font des expérimentations et repoussent les limites de ce qu'ils ont le droit de faire ou non; cela fait partie du développement normal. En matière de tabac, d'alcool, d'autres drogues ou de jeu, l'expérimentation peut se transformer en progression dangereuse menant à la dépendance ou à la toxicomanie.

La progression de la toxicomanie se fait de façon linéaire, de l'absence de consommation à la dépendance. La personne va et vient parfois le long de ce continuum, mais elle passe généralement de l'absence de consommation à la consommation, puis à l'excès, à l'abus et enfin à la dépendance. Une fois que la personne est dépendante, elle doit généralement s'abstenir de toute substance ou de tout jeu pour retrouver un bon état de santé.

Objectifs

Les élèves vont :

- Obtenir de l'information sur les différents types de drogue
- Découvrir les étapes qui mènent à la dépendance
- S'informer sur les aides locales à la disposition des jeunes pour arrêter la drogue, l'alcool ou le jeu

Matériel

- Ballons gonflés (un par élève)
- Marqueurs-feutres noirs
- À distribuer : Qu'est-ce qu'une drogue?



- À distribuer : Les étapes qui mènent à la dépendance
- Fiche d'activité : Liste de ressources

Préparation

- Présentez la leçon du jour, par exemple « Aujourd'hui, nous allons parler de la consommation de drogues et de ses effets. Nous allons aussi créer une liste de ressources afin d'aider les personnes qui font face à la consommation de substances. »
- Demandez aux élèves de réfléchir aux endroits où ils ont pu voir des gens consommer de l'alcool ou de la drogue, ou faire des jeux d'argent autour d'eux, par exemple dans la rue, au centre commercial, dans la cour de l'école, à la maison, etc. Comme c'est un sujet qui peut être sensible, il est préférable que les élèves fassent cette réflexion de façon individuelle sans présenter leurs résultats au reste de la classe.
- En tant qu'adulte travaillant auprès des enfants, vous êtes tenu d'aider tout élève qui pourrait avoir des problèmes dans ce domaine.

1^{re} Activité : Sauve ton ballon!

- Distribuez à chaque élève un ballon et un marqueur-feutre. Chacun doit inscrire un mot sur le ballon qui représente quelque chose qui compte énormément pour lui; par exemple, sa famille, ses amis, le sport, l'argent, etc. Demandez-leur de dire leur mot au reste du groupe.
- Les élèves doivent maintenir leur ballon en l'air, sans jamais le laisser toucher le sol. Pour cela, ils peuvent frapper dans le ballon avec les bras, la tête, les mains, etc. Après avoir fait cette activité pendant un moment, demandez-leur de tenir leur ballon dans les mains et de discuter de la difficulté de garder quelque chose de si important pour eux en l'air.
- Demandez aux élèves ce qui se passe lorsque quelqu'un prend une drogue. Ils répondront par exemple « la drogue, ça fait planer », « ça peut servir à se soigner », etc.
- Maintenant, demandez aux élèves de garder leur ballon en l'air sans utiliser les mains. C'est ce qui se passe quand on prend de la drogue et que l'on n'a plus toutes ses facultés.

2^e Activité : Qu'est-ce qu'une drogue?

Au tableau, inscrivez les termes « Stimulants », « Dépresseurs » et « Perturbateurs ». Avec toute la classe, demandez aux élèves de classer les drogues qu'ils connaissent dans la bonne colonne. Discutez du document « *Qu'est-ce qu'une drogue?* ».

Devoir facultatif : En groupe ou de façon individuelle, demandez aux élèves de faire une recherche sur les effets à court et à long terme des différentes catégories de drogues. Une fois qu'ils auront terminé, ils pourront présenter l'information au reste de la classe.

3^e Activité : Degré d'utilisation

- La toxicomanie peut se présenter sous de nombreuses formes, mais aujourd'hui nous allons seulement parler des drogues, de l'alcool et du jeu. La progression de la toxicomanie se fait de

façon linéaire, de l'absence de consommation à la dépendance. La personne passe généralement de l'absence de consommation à la consommation, puis à l'excès, à l'abus et enfin à la dépendance.

- Discutez du document *Les étapes qui mènent à la dépendance*.
- Expliquez aux élèves qu'il existe des endroits pour aider les personnes qui ont un problème de drogue, d'alcool ou de jeu. Accordez-leur du temps pendant le cours pour faire des recherches sur Internet et remplir la fiche Liste de ressources. Si les élèves n'ont pas terminé de remplir la liste pendant le cours, demandez-leur de terminer l'activité à la maison.

Conclusion

Il est naturel pendant l'adolescence d'expérimenter la drogue, l'alcool et le jeu, mais les jeunes doivent prendre conscience des risques que cela implique. Cette leçon a donné aux élèves une vision globale de ce que sont les drogues et de leur influence sur nous, ainsi que des étapes de la consommation qui mènent à la dépendance. L'un des éléments importants de cette leçon est que les élèves disposent désormais d'une liste d'endroits où s'adresser si une personne a un problème de drogue, d'alcool ou de jeu compulsif.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Demandez aux élèves de remplir la Liste de ressources. En plus d'Internet, les bibliothèques de quartier et les cliniques communautaires de santé mentale sont de bons endroits à contacter pour trouver ces renseignements. Demandez aux élèves de rapporter leur fiche en classe pour pouvoir regrouper les résultats et les distribuer à tout le monde.

Demandez aux élèves de présenter les ressources qu'ils ont trouvées avec le reste de la classe et inscrivez leurs renseignements au tableau. Résumez l'ensemble des renseignements sur une page que vous distribuerez à toute la classe.

Stratégies d'évaluation

- Les élèves seront capables de classer les drogues courantes dans les trois catégories principales et ils connaîtront les effets de base des drogues mentionnées.
- Les élèves comprendront les conséquences néfastes de la consommation de drogues.
- Les élèves comprendront la progression habituelle de la toxicomanie, de l'absence de consommation à la dépendance.
- Les élèves sauront où s'adresser pour obtenir de l'aide en cas de problème de drogue, d'alcool ou de jeu compulsif.

Références

- Alberta Health Services. *Teacher Information Series*, 2010. Consulté à l'adresse
- <http://www.albertahealthservices.ca/addiction.asp> (en anglais seulement).
- www.211edmonton.com (en anglais seulement).

Fiche d'activité

Liste de ressources

Trouve les endroits et les personnes de ta communauté qui offrent de l'aide aux personnes qui ont un problème de drogue, d'alcool ou de jeu.

Ces services sont-ils destinés aux adultes, aux jeunes ou aux deux?

Groupes d'entraide (Alcooliques Anonymes, Narcotiques Anonymes, Al-Anon, etc.) _____

Conseillers _____

Centres de désintoxication _____

Hôpitaux _____

Médecins _____

Enseignants _____

Famille _____

Amis _____

Autres _____

Cette leçon a été adaptée avec la permission des auteurs de la série « Teacher Information Series » de l'AADAC pour la 9^e année.

La cyberintimidation



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

B-7.7 analyser la définition, les conséquences et les effets éventuels de diverses formes de harcèlement.

Contexte pour l'enseignant

La cyberintimidation est devenue un problème important chez nos élèves. Elle se définit comme l'utilisation d'Internet, de technologies interactives et numériques ou du téléphone mobile pour faire du mal à quelqu'un, le menacer ou le harceler. La cyberintimidation se fait entre enfants, préadolescents ou adolescents, plutôt qu'entre un adulte et un enfant (http://www.stopcyberbullying.org/what_is_cyberbullying_exactly.html).

Objectifs

- L'élève sera capable de définir la cyberintimidation et saura qu'il s'agit d'un type de harcèlement qui touche actuellement les adolescents.
- L'élève connaîtra les différentes technologies utilisées par ceux qui commettent des actes de cyberintimidation



Matériel nécessaire

- Grandes feuilles de papier
- Marqueurs pour chaque groupe
- Vidéo You Tube « Think Before You Post »
- Papier de format affiche pour l'activité en groupe ou individuelle

Préparation

- Demandez aux élèves placés en petits groupes de comparer l'intimidation et la cyberintimidation.
- En parlant de l'intimidation et de la cyberintimidation, les élèves comprendront mieux ce qui les différencie, et ils verront que toutes deux sont des formes de harcèlement.

1^{re} Activité : L'intimidation et la cyberintimidation

- Demandez aux élèves placés en petits groupes de créer un tableau à deux volets, l'un portant sur l'intimidation et l'autre, sur la cyberintimidation.
- Accordez aux groupes de 5 à 10 minutes pour écrire des exemples d'intimidation et de cyberintimidation.

- Après 10 minutes, demandez à chaque groupe de présenter ses résultats.
- Avec toute la classe, rédigez une définition de la cyberintimidation

2^e Activité : vidéo You Tube / écriture de journal

- Faites écouter aux élèves la vidéo You Tube « Think Before You Post ».
- Demandez-leur d’imaginer, en écoutant cette courte vidéo, les sentiments qu’ils éprouveraient s’ils se trouvaient dans cette situation-là.
- Quand ils ont fini d’écouter la vidéo, demandez aux élèves d’écrire dans leur journal au sujet de ces sentiments.

3^e Activité : affiche contre la cyberintimidation

- Demandez aux élèves placés en équipes de deux ou travaillant individuellement de créer une affiche en faveur de l’école sans cyberintimidation.
- Demandez aux élèves de discuter de leurs affiches, puis de les coller à différents endroits de l’école.

Conclusion

Il est essentiel de parler de la cyberintimidation et de comprendre ce que c’est et ses effets sur notre milieu scolaire.

Activité à faire à la maison

Les élèves doivent terminer leur affiche contre la cyberintimidation et vous la remettre pour qu’elle puisse être évaluée et affichée à l’école pour sensibiliser les autres élèves et le personnel à ce problème.

Références

- www.stopcyberbullying.org
- Alberta Education. 2012, *La cyberintimidation*, <http://www.education.alberta.ca/media/630491/intimidercyber.pdf>.

La cyberintimidation



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

B- 8.1 examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix.

Contexte pour l'enseignant

La cyberintimidation se définit comme l'utilisation d'Internet, de technologies interactives et numériques ou du téléphone mobile par un enfant, un préadolescent ou un adolescent pour malmener, menacer, harceler, humilier ou cibler autrement un autre enfant ou adolescent. Les deux parties impliquées doivent être des mineurs, ou l'incident doit au moins avoir commencé entre mineurs. Lorsqu'un adulte est impliqué, il s'agit tout simplement de cyberharcèlement criminel

http://www.stopcyberbullying.org/what_is_cyberbullying_exactly.html.



Objectifs

- Les élèves seront capables d'explorer comment une relation amicale peut se transformer en intimidation par l'utilisation de l'ordinateur ou du téléphone.
- Les élèves reconnaîtront les termes positifs et négatifs utilisés dans les textos.

Matériel nécessaire

- Document La cyberintimidation – Quel est le problème?
- Accès à Internet

Préparation

- Dans le cadre de cette leçon, les élèves relèveront les problèmes dans la relation entre deux amies.

1^{re} Activité : Quel est le problème?

- Demandez aux élèves placés en équipes de deux de passer en revue le document « La cyberintimidation : quel est le problème? ».
- Les élèves doivent ensuite discuter du scénario avec leur partenaire.

2^e Activité : vidéo

- Faites écouter la vidéo « CyberBullies ». Vous pouvez accéder à cette vidéo, qui a été approuvée par Alberta Education, en visitant le site Web d'Alberta Education COAC à l'adresse <http://coac.learnalberta.ca>.
- Animez une discussion avec toute la classe sur les stratégies utilisées dans la vidéo pour faire face à la cyberintimidation.
- Demandez aux élèves de trouver d'autres stratégies.

Conclusion

Tout le monde mérite le respect. Chaque fois qu'on utilise son cellulaire, le courriel ou les médias sociaux, on doit toujours rester positif. Il ne faut pas envoyer de photos gênantes ou inappropriées. Si l'on traverse une période difficile dans une relation, on doit en parler à un adulte de confiance.

Activité à faire à la maison

Avec tes parents, discute des stratégies que tu appliquerais si tu étais confronté à une situation de cyberintimidation

Stratégie d'évaluation

Grille d'évaluation pour noter la participation à la discussion de classe.

Référence

- www.stopcyberbullying.org
- <http://education.alberta.ca/media/63049/intimidercyber.pdf>

Cyberintimidation – Quel est le problème?

Lisa et Anna, des élèves de secondaire 1^{er} cycle, sont les meilleures amies du monde. À un moment donné, Lisa explique à Anna qu'elle s'est trouvée de nouveaux amis et qu'elle n'aura plus le temps de faire des choses avec elle. Anna est très contrariée. Elle prend son téléphone et envoie une photo de Lisa en pyjama et sans maquillage à toute sa liste de contacts. Elle ajoute aussi un message disant que Lisa est une nulle!

Quels sont les problèmes dans cette relation?

Que pourraient en faire les gens qui ont reçu ce texto?



La cyberintimidation



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B-9.8 élaborer des stratégies visant à favoriser la réduction des blessures et la gestion des risques; ex. : établir la différence entre le fait de choisir des défis personnels ou d'agir de manière impulsive; inciter les autres à évaluer les risques.

Contexte pour l'enseignant

La cyberintimidation se définit comme l'utilisation d'Internet, de technologies interactives et numériques ou du téléphone mobile par un enfant, un préadolescent ou un adolescent pour malmenager, menacer, harceler, humilier ou cibler autrement un autre enfant ou adolescent. Les deux parties impliquées doivent être des mineurs, ou l'incident doit au moins avoir commencé entre deux mineurs. Lorsqu'un adulte est impliqué, il s'agit tout simplement de cyberharcèlement criminel (http://www.stopcyberbullying.org/what_is_cyberbullying_exactly.html).

Objectifs

- Étudier les sites de réseautage social et leurs aspects positifs et négatifs
- Créer une affiche numérique portant sur les stratégies qui permettent de faire face à la cyberintimidation

Matériel nécessaire

- Vidéo You Tube http://www.youtube.com/watch?v=T38-9OCDrP4&feature=results_video&playnext=1&list=PL6D34B6F7155F5129
- Ordinateur et accès à Internet

Préparation

- Faites écouter la vidéo You Tube afin de fournir aux élèves une idée de ce qu'on entend par cyberintimidation.

1^{re} Activité : sites de médias sociaux

- Demandez aux élèves de discuter des différents sites de médias sociaux et de la façon dont ils sont utilisés (Twitter, Facebook, etc.).
- Discutez de leurs aspects positifs (rester en contact avec les amis) et négatifs (possibilité de cyberintimidation).
- Faites référence au site Web d'Alberta Education.

- Pour des renseignements sur des façons de « débrancher les cyberintimideurs », visiter le site Web <http://www.b-free.ca/home/524.html#cyberbully>.

2^e Activité : affiche numérique « Débrancher les cyberintimideurs »

- Demandez aux élèves qui sont placés en petits groupes ou en équipes de deux, ou encore qui travaillent individuellement, de créer une affiche numérique portant sur les stratégies qui permettent de « débrancher les cyberintimideurs ». Pour cela, ils peuvent mettre en œuvre leurs propres idées et intégrer des idées trouvées dans le site d'Alberta Education. Ils peuvent utiliser des applications telles que Wordle, Tagxedo ou Prezie.
- Demandez aux élèves de publier leur affiche dans le site Web de l'école en collaboration avec l'enseignant.

Conclusion

Tout le monde mérite le respect. Chaque fois qu'on utilise son cellulaire, le courriel ou les médias sociaux, on doit toujours rester positif. Il ne faut pas envoyer de photos gênantes ou inappropriées. Si l'on traverse une période difficile dans une relation, on doit en parler à un adulte de confiance.

Activité à faire à la maison

Demandez aux élèves de montrer à leurs parents l'affiche numérique qu'ils ont créée. Demandez aux parents d'ajouter quelque chose, comme une phrase, à l'affiche, puis aux élèves de présenter à la classe le point de vue de leurs parents.

Stratégie d'évaluation

Grille d'évaluation pour noter la politique ou l'affiche numérique

Référence

- <http://www.stopcyberbullying.org>
- http://education.alberta.ca/media/6570209/cs_cyberbullying.pdf

La maladie mentale et le comportement suicidaire



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- R-8.1 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; ex. : la dépression, les troubles de l'humeur.
- R-8.2 décrire les signes connexes au comportement suicidaire et identifier des stratégies d'intervention.

Contexte pour l'enseignant

Pour plusieurs raisons différentes, il est crucial que les adolescents aient accès à de l'information fiable portant sur la bonne santé mentale et les maladies mentales. On doit s'occuper des problèmes mentaux et émotionnels des élèves, tout comme on s'occupe de leurs ennuis de santé physique. Même si les élèves n'ont pas de maladie mentale eux-mêmes, il est très probable qu'ils connaissent quelqu'un dont une maladie de cette sorte fait partie de la vie. Voici quelques statistiques :

- Les problèmes de santé mentale touchent un jeune sur cinq.
- La maladie mentale vient au deuxième rang, juste derrière les maladies cardiaques, comme des causes principales d'incapacité au Canada et dans le monde.
- Les premiers symptômes des troubles mentaux apparaissent généralement entre les âges de 15 à 24 ans.
- On pense qu'environ 50 % des jeunes ayant une maladie mentale ne se font pas soigner.
- La crainte des préjugés et de la discrimination décourage des personnes et des familles de demander l'aide dont elles ont besoin.

Il est intéressant de noter que 30 % des personnes qui ont une maladie mentale diagnostiquée ont également un problème de consommation de drogues. Lorsqu'une personne fait face à ces deux problèmes en même temps, on parle de troubles concomitants. Il est difficile de dire à l'avance pourquoi ou si une personne atteinte d'une maladie mentale aura recours à la drogue. Parfois elle essaiera une substance dans le but de soulager les symptômes de sa maladie mentale, alors que dans d'autres cas, l'emploi d'une substance pour une raison ou une autre peut être la cause de la maladie mentale. Il est important de le savoir, car, quelles que soient les origines de ses troubles concomitants, la personne devra être soignée pour les deux.

Qu'est-ce qui est à l'origine de la maladie mentale?

Les chercheurs travaillent encore à la compréhension des causes des maladies mentales. En même temps, quoique toutes différentes les unes des autres, les maladies mentales semblent avoir en commun les catégories suivantes de facteurs déclenchants :

- **Les facteurs biologiques** : dus à l'influence du code génétique sur le développement et le fonctionnement du cerveau;
- **Les circonstances sociales et environnementales immédiates** : par exemple, celles des relations, de la vie à l'école, de la vie familiale ou de certains moments importants dans la vie qui peuvent être stressants;
- **Les facteurs personnels** : par exemple, son estime de soi ou ce qu'on pense de soi-même ou des autres;
- **Les expériences négatives des premières années de vie** : par exemple, une expérience traumatisante, de la maltraitance, de la négligence ou la mort d'un parent ou d'un proche.

De tels facteurs peuvent ne pas dépendre les uns des autres, mais la plupart du temps, ils sont interdépendants. Ainsi, la majorité des maladies mentales ont plus d'une seule cause et il est difficile d'y voir clair.

Les enseignants doivent connaître les limites de la confidentialité :

- Il faut prendre très au sérieux toute mention, tout incident et toute pensée d'automutilation et en référer à la personne compétente.
- La confidentialité doit être rompue si un élève signale de la négligence ou des violences physiques, sexuelles ou psychologiques. Chaque enseignant a l'obligation de déclarer ses soupçons concernant la maltraitance d'un enfant.
- Il faut respecter la vie privée, même si on ne peut pas promettre la confidentialité de ce qui est dit. S'il faut transmettre des renseignements personnels, on doit en avertir l'élève, l'informer de ce qui se passe et l'encourager à faire part de l'information à qui de droit.

Il faut également connaître les protocoles de l'autorité scolaire au sujet du signalement des délits et de consulter au besoin les conseillers ou l'administration scolaires.

Objectifs

L'élève pourra :

- Reconnaître les signes des types de maladies mentales les plus courants
- Savoir où s'adresser pour obtenir de l'aide
- Reconnaître les signes avant-coureurs du suicidaire et trouver des stratégies pour intervenir



Matériel nécessaire

- Fiches d'activité :
 - « Comprendre les troubles anxieux »
 - « Comprendre le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité »
 - « Comprendre le trouble bipolaire »
 - « Comprendre la dépression »
 - « Comprendre les troubles de l'alimentation »
 - « Comprendre la schizophrénie »
 - Documents :
 - « Signes annonciateurs de la dépression »
 - « Stratégies de soutien/ressources communautaires en santé mentale »
 - « Sites Web de soutien »

Préparation

- Les troubles mentaux sont des maladies caractérisées par un déséquilibre chimique dans le cerveau. Lorsqu'un trouble mental se manifeste, il peut empêcher la personne qui en souffre de bien gérer sa vie de tous les jours. Heureusement, il existe des traitements qui peuvent l'aider à se sentir mieux.
- La maladie mentale la plus courante est le trouble anxieux, mais il en existe d'autres telles que la dépression, la psychose maniacodépressive (trouble bipolaire), la schizophrénie et les troubles de l'alimentation.
- Le fait d'avoir une maladie mentale ne veut pas dire que l'on est fou, que l'on est incapable de travailler ou que l'on ne peut pas avoir d'amis. Voici certains autres mythes que l'on associe parfois aux personnes atteintes d'une maladie mentale :
 - Elles sont la cause de leur propre problème et c'est de leur faute si elles sont malades.
 - Elles sont violentes et incontrôlables.
 - Elles n'ont rien à apporter de positif; ce qu'elles disent ou font n'a aucun intérêt.
- Les premiers symptômes des maladies mentales apparaissent souvent à l'adolescence; c'est pourquoi il est important que vous connaissiez ces symptômes.

1^{re} Activité : Renseigne-toi!

- Faites jouer aux élèves le jeu d'association d'images « Mind Match » qui se trouve à l'adresse <http://www.tiqweb.org/games/mentalhealth>.
- Offrez à un élève la possibilité de cliquer sur deux cartes différentes. Si les deux cartes sont identiques, demandez à la classe de répondre à la question à choix multiple qui apparaît.

- On répète la même opération jusqu'à ce que les 16 cartes soient retournées.
- Maintenant, expliquez aux élèves qu'ils vont faire une activité où il s'agit d'un casse-tête. En effet, en travaillant en petits groupes pour devenir « expert » en une maladie mentale, chacun d'entre eux deviendra un morceau du casse-tête.
- Proposez aux élèves de choisir parmi les formes de maladie mentale (dépression, trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité, troubles anxieux, trouble bipolaire, schizophrénie ou troubles de l'alimentation) celle qui les intéresse et sur laquelle ils aimeraient en savoir davantage. Accordez-leur du temps pour chercher en ligne des renseignements qui leur permettront de remplir leur fiche d'activité. Ensuite, demandez-leur de retourner à leur groupe pour expliquer aux autres ce qu'ils ont trouvé.
- Utilisez le document « Sites Web – Maladie mentale, santé mentale et prévention de l'usage de drogues ».
<http://www.cmha.ca/fr/>
<http://www.camimh.ca/fr/>
http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/french_children_youth_mentaldisorders.pdf
<http://www.nedic.ca> (troubles de l'alimentation) – en anglais
<http://www.caddra.ca/fr/> (TDA/H)
- Rappelez aux élèves que chacun doit remplir sa propre fiche, puisqu'ils changeront de groupe plus tard, au moment de la discussion.

Référence : 2^e activité du 3^e module du guide pédagogique de l'ACSM pour l'école secondaire (en anglais), qui se trouve à l'adresse <http://www.tiqweb.org/tiqed/activity/view.html?ActivityID=435>.

2^e Activité : la prévention du suicide

- Le suicide est la plus importante cause de décès chez les jeunes de 15 à 24 ans. Au moins 90 % des suicidés avaient une maladie mentale. Si un ami mentionne qu'il pense au suicide ou à se faire du mal, tu DOIS en parler à un adulte. Tu peux t'adresser à un parent, à un enseignant ou à un conseiller d'orientation. Il vaut mieux que ton ami soit fâché contre toi parce que tu n'as pas gardé son secret, et que tu ne sois pas obligé de vivre en sachant que tu aurais pu l'aider si tu n'avais pas gardé le silence sur ses problèmes.
- Inscrivez au tableau le scénario suivant :

« Ton ami ne se comporte pas comme d'habitude. Il a l'air très déprimé et il agit bizarrement; par exemple, il donne ses choses préférées à tout le monde. Récemment, il t'a dit qu'il pensait que son entourage irait mieux sans lui et qu'il avait pensé à se tuer. Après t'avoir dit ça, il te demande de ne le répéter à personne. »

- Avec toute la classe, essayez de répondre aux questions suivantes (passez en revue le document « Signes annonciateurs de la dépression ») :
 - Pensez-vous que l’ami du scénario a un problème de santé mentale?
 - Est-il en danger?
 - Que faut-il faire?
- Passez en revue avec les élèves la fiche « Stratégies de soutien/ressources communautaires en santé mentale ».
- Examinez aussi avec les élèves la fiche intitulée « Sites Web de soutien ». Vous choisirez peut-être de consulter certains de ces sites en classe pour montrer aux élèves à quoi ils ressemblent.

Conclusion

Tu as l’impression qu’il y a « quelque chose qui cloche » dans le comportement de l’un de tes proches. Ce n’est probablement rien de grave, et la personne a sans doute simplement besoin de temps, de réconfort et de soutien. Cependant, si la personne se dirige vers la maladie mentale, alors il est important de lui obtenir de l’aide le plus tôt possible. C’est pourquoi il faut connaître les indices de la maladie mentale, avoir le courage d’en parler et inciter la personne à obtenir de l’aide.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Demandez aux élèves de montrer à leurs parents [le site Web Web Blue Wave](#) à l’ordinateur chez eux.

Partager les morceaux : En prolongement de la 1^{re} activité, demandez aux élèves de former de nouveaux groupes mixtes dont au moins un des membres est associé à chaque maladie mentale. Accordez à chaque élève deux minutes pour faire le point pour les autres sur la maladie mentale qu’il a étudiée, en mettant l’accent sur des faits importants tels que sa fréquence, ses symptômes et les traitements de soutien efficaces.

Stratégies d’évaluation

- Les élèves pourront repérer les signes des cinq maladies mentales courantes dont ils ont discuté.
- Les élèves sauront quoi faire pour aider quelqu’un qui leur est cher

Références

Association canadienne pour la santé mentale. 2012, *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)*, <http://teenmentalhealth.org/index.php/educators/virtual-classroom/>.

Santé Canada. 2002, *Rapport sur les maladies mentales au Canada*, <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/index-fra.php>.

Institute of Health Economics. 2007, *Mental health statistics in your pocket*, <http://www.ihe.ca/publications/library/2007/mental-health-economic-statistics>.

Fiche d'activité

Comprendre les troubles anxieux

Qu'est-ce qu'un trouble anxieux?

Chez qui surviennent les troubles anxieux et quelle est leur fréquence?

Décris certains des symptômes associés aux troubles anxieux.

Dresse la liste des principaux types de troubles anxieux avec une courte explication de chacun.

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes d'un trouble anxieux?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte d'un trouble anxieux à le surmonter?

Fiche d'activité :

Comprendre le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDA/H)

Qu'est-ce que le TDA/H?

Chez qui survient le TDA/H et quelle est sa fréquence?

Décris certains des symptômes associés au TDA/H.

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes du TDA/H?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte du TDA/H à le surmonter?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tiqurl.org/images/tiqed/docs/activities/301.pdf>

Fiche d'activité :

Comprendre le trouble bipolaire

Qu'est-ce que le trouble bipolaire?

Chez qui survient le trouble bipolaire et quelle est sa fréquence?

Décris certains des symptômes associés au trouble bipolaire.

Quels sont les facteurs que l'on croit être à l'origine du trouble bipolaire?

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes d'un trouble bipolaire?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte à mieux vivre avec un trouble bipolaire?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tigurl.org/images/tiged/docs/activities/301.pdf>.

Fiche d'activité :

Comprendre la dépression

Qu'est-ce que la dépression?

Chez qui survient la dépression et quelle est sa fréquence?

Décris certains des symptômes de la dépression.

Dresse la liste des principaux types de dépression avec une courte explication de chacun.

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes de dépression?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte de dépression à se rétablir?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tigurl.org/images/tiged/docs/activities/301.pdf>

Fiche d'activité

Comprendre les troubles de l'alimentation

Qu'est-ce qu'un trouble de l'alimentation?

Chez qui surviennent les troubles de l'alimentation et quelle est leur fréquence?

Décris certains des symptômes des troubles de l'alimentation.

Quels sont certains des effets physiques, émotionnels et psychologiques des troubles de l'alimentation?

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes de troubles de l'alimentation?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte d'un trouble de l'alimentation à le surmonter?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tigurl.org/images/tiged/docs/activities/301.pdf>.

Fiche d'activité

Comprendre la schizophrénie

Qu'est-ce que la schizophrénie?

Chez qui survient la schizophrénie et quelle est sa fréquence?

Décris certains des symptômes de la schizophrénie.

Dresse la liste de certains facteurs qui contribuent à l'apparition de la schizophrénie, avec une courte explication de chacun.

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes de schizophrénie?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte de schizophrénie à mieux la gérer?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tigurl.org/images/tiqed/docs/activities/301.pdf>.

Signes annonciateurs de la dépression

Quelle est la différence entre une mauvaise journée et un moment difficile qui pourrait devenir plus grave?

Teste ton humeur	Oui	Non
Est-ce que tu te sens triste, déprimé ou abattu la plupart du temps?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu as du mal à apprécier les choses qui, autrefois, te faisaient plaisir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu fatigué ou en manque d'énergie la plupart du temps?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu des problèmes de sommeil? Dors-tu trop ou pas assez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu as du mal à te concentrer ou à prendre des décisions?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que ton appétit ou ton poids a changé (augmenté ou diminué)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu te sens comme si tu étais coupable de quelque chose ou comme si tu ne valais rien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu t'es récemment senti effrayé ou paniqué sans raison valable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu te sens agité et incapable de te tenir tranquille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu te sens anxieux ou inquiet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu as déjà eu l'impression de ne plus avoir la force de continuer à vivre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu « oui » à cinq de ces questions, il se peut que tu vives une dépression. Dès que possible, tu devrais consulter un professionnel de la santé, surtout si cela fait plusieurs semaines que ces signes sont présents. N'oublie pas que tu n'es pas obligé de rester seul face à ces sentiments, et que la dépression se traite bien

Stratégies de soutien/ressources communautaires en santé mentale

Voici quelques stratégies pour aider quelqu'un qui vit un problème de santé mentale :

- Encourage la personne à demander de l'aide auprès d'un adulte.
- Passe du temps avec la personne, écoute-la.
- Reste optimiste; fais-lui sentir que les choses vont s'arranger.
- Reste de son côté. Invite ton ami lorsque tu fais quelque chose; le fait d'avoir quelque chose à faire et de garder le contact avec ses amis l'aidera à se sentir mieux, quand il sera prêt.
- Informe-toi autant que possible sur la maladie mentale pour comprendre ce que la personne ressent.
- Si tu as un ami proche ou un membre de la famille qui vit un problème de santé mentale, n'oublie pas d'obtenir de l'aide pour toi aussi. Parle à quelqu'un d'autre de ce qui se passe. Cela t'aidera à soutenir la personne.
- Donne priorité à la vie de la personne, plutôt qu'à votre amitié. Si elle a des pensées suicidaires, ne reste pas silencieux, même si elle vous a demandé de garder le secret.

Les ressources suivantes en matière de santé mentale sont disponibles à Edmonton (dans le cas d'une communauté de la région d'Edmonton, consulter l'annuaire téléphonique) :

Ressources communautaires en santé mentale

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

Jeunesse, J'écoute est le seul service de consultation téléphonique pour enfants et adolescents qui soit disponible 24 heures sur 24 en français et en anglais à travers le Canada. Il donne conseil directement aux enfants et aux adolescents âgés de 4 à 19 ans, et aide les adultes de 20 ans et plus à trouver des services pour les jeunes dont le sort les préoccupe.

Numéro du service d'intervention téléphonique local : 211

Health LINK Alberta : 780-408-LINK (5465)

Clinique d'Edmonton d'Alberta Health Services spécialisée dans la santé mentale infantile et adolescente : 780-427-4491

Association canadienne pour la santé mentale (Edmonton) : 780-414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Société canadienne de la schizophrénie (Edmonton) : 780-451-4661 www.schizophrenia.ca

Cabinet médical local : _____

Hôpital local : _____

Sites Web de soutien

Maladie mentale, santé mentale et prévention de l'usage de drogues

Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale	http://www.camimh.ca (santé mentale) On y trouve beaucoup d'information de qualité concernant les maladies mentales.
Association canadienne pour la santé mentale	www.cmha.ca/fr/sante-mentale/ (santé mentale) Ce site Web aide les adolescents à comprendre la santé mentale et la maladie mentale, tout en offrant beaucoup d'information canadienne sur les sources d'aide et une excellente liste d'hyperliens utiles.
Blue Wave	www.ok2bbblue.com (santé mentale, en anglais) Voilà une excellente source d'information pour les jeunes et leurs parents concernant divers sujets liés à la santé mentale, avec des récits et des vidéos de jeunes qui ont connu des problèmes de santé mentale.
Canadian Attention Deficit Disorder Resource Alliance (CADDRA)	http://www.caddra.ca/fr/ On y trouve beaucoup d'information concernant le TDAH, ainsi que des conseils sur la façon d'obtenir de l'aide.
Choix.org	www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpci/fr-al/index-fra.htm (drogue et alcool) Beaucoup d'information pour les jeunes sur l'abus de substances.
Guide alimentaire canadien	www.hc-gc.ca/fr-an/food-guide-aliment/index-fr.php (troubles de l'alimentation) Site Web interactif permettant d'élaborer ses propres recommandations alimentaires à partir du Guide.
Here To Help	http://www.heretohelp.bc.ca/lang/french (santé mentale et abus de substances) Beaucoup d'information sur une gamme de sujets.
Mind Your Mind	www.mindyourmind.ca (santé mentale, en anglais) Un site Web interactif canadien pour les jeunes et les jeunes adultes qui propose des jeux et des outils interactifs éducatifs, des entrevues au sujet de la santé mentale, la maladie mentale, la dépendance au jeu, l'abus des substances et de l'information sur la façon d'obtenir de l'aide.
National Eating Disorders Association	www.nationaleatingdisorders.org (troubles de l'alimentation, en anglais) Fournit du matériel éducatif exceptionnel.
National Eating Disorder Information Centre	www.nedic.ca (troubles de l'alimentation, en anglais) NEDIC est la principale source canadienne de renseignements sur les troubles de l'alimentation. Il facilite des activités partout au Canada dans le cadre de sa semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires et tient à jour un répertoire de services canadiens dans ce domaine. Son site Web offre de l'information pouvant être téléchargée gratuitement et une multitude d'hyperliens.
Société canadienne de la schizophrénie	www.schizophrenia.ca (en anglais) Beaucoup d'information sur la schizophrénie et la psychose, ainsi que des renseignements sur des soutiens et des façons d'obtenir de l'aide.
Something Fishy	www.something-fishy.org (soutien face à des troubles de l'alimentation, en anglais) Comporte un site de dialogue en ligne (chatroom), une liste de groupes de soutien en ligne, un calendrier mensuel d'événements de clavardage (chat) et un babillard interactif.
WeRKids	www.werkidsmentalhealth.ca (santé mentale, en anglais) Présente des services et des soutiens pour répondre à des préoccupations de santé mentale, ainsi que de l'information pour les parents et les professionnels.
Xperimentations	www.xperiment.ca/begin_fr.html (sensibilisation à l'abus des substances) Un site Web amusant qui décrit les effets de la drogue sur le corps humain.

Transition du 1^{er} au 2^e cycle du secondaire : Une période de changement



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B–9.11 avoir recours à ses habiletés de résistance personnelle; ex. : en faisant appel à des mentors appropriés, en ayant un but bien précis, en ayant des normes claires de comportement personnel;
- V–9.1 recourir à ses habiletés de gestion du temps personnel dans le cadre de diverses occasions d'apprentissage; ex. : formuler des stratégies l'empêchant de toujours remettre à plus tard;
- V–9.6 élaborer des stratégies visant à faire face aux transitions; ex. : en se préparant un plan d'apprentissage en vue de la transition au secondaire 2^e cycle, en ne perdant pas de vue ses plans de carrière futurs.

Contexte pour l'enseignant

Lorsqu'ils entrent au secondaire 2^e cycle, les adolescents sont impatients d'avoir plus de choix et de se faire de nouveaux amis. Cette transition peut toutefois être difficile, car elle se produit à un âge où les amitiés et les interactions sociales sont particulièrement importantes.

Voici des exemples de choses que les élèves peuvent craindre au moment d'arriver au secondaire 2^e cycle :

- se faire rire de soi, se faire taquiner ou se faire intimider
- avoir plus de devoirs
- évoluer dans des classes plus grandes, sans connaître tous les élèves
- ne pas connaître tous les enseignants
- ne pas se souvenir de leur combinaison de casier
- ne pas savoir où s'installer à la cafétéria
- ne pas savoir gérer les devoirs, les activités parascolaires et les emplois à temps partiel
- ne pas avoir de sens d'appartenance



Objectif

Aider les élèves à réussir leur transition au secondaire deuxième cycle, autant du point de vue scolaire que social.

Ce que cette leçon ne SERA PAS : Cette leçon ne doit pas reprendre l'information que les élèves obtiendront lors de l'orientation dans leur nouvelle école (classes, plan de l'école, etc.). Elle doit servir à préparer les élèves à s'adapter de façon proactive à *leur nouvelle communauté scolaire*.

Matériel nécessaire

- Document « Horaire quotidien »
- Document « Outil de gestion du temps »
- Document « Emploi du temps de la semaine »
- Document « Dix conseils pour aider les ados à bien gérer leur temps »
- Fiche d'activité « Évaluation du profil de carrière et de ses objectifs professionnels »
- Fiche d'activité « Découvrir ma nouvelle école secondaire »

Préparation

- Présentez la leçon du jour en disant, par exemple : « Aujourd'hui, nous allons parler de la transition au secondaire 2^e cycle que vous vivrez l'année prochaine.
- Les deux activités que nous allons faire aujourd'hui concernent la gestion du temps et les formes d'aide disponibles dans la nouvelle école que vous fréquenterez l'année prochaine. En plus, vous aurez une activité à faire à la maison sur la planification de vos objectifs de carrière. »

1. Gestion du temps

L'un des grands changements que vivent les élèves qui entrent au secondaire 2^e cycle est qu'ils doivent gérer leur temps seuls. Ils doivent apprendre à organiser leur horaire pour arriver à faire leurs devoirs tout en respectant leurs engagements familiaux, professionnels et sociaux, en participant à des activités sportives, musicales ou communautaires et en gérant leur temps libre. Il peut être difficile d'apprendre à trouver un équilibre dans ce nouveau mode de vie du secondaire 2^e cycle.

2. Soutiens

Un peu comme à leur entrée en maternelle, les élèves peuvent se sentir perdus dans la masse. Au cours du secondaire 2^e cycle, il est fréquent que les groupes d'amis qui offraient du soutien depuis la maternelle soient dispersés ou modifiés. C'est alors l'occasion pour les élèves de choisir un nouveau cercle d'amis qui partagent les mêmes valeurs et les mêmes centres d'intérêt qu'eux. Il est utile pour les élèves de savoir vers qui ils peuvent se tourner durant cette transition, qu'il s'agisse de personnes proches ou de personnes rencontrées dans leur nouvelle communauté scolaire. Ils doivent savoir choisir des mentors appropriés, garder leur personnalité au sein du nouveau groupe et s'affirmer en disant « non » aux propositions néfastes, par exemple des incitations à ne pas aller à leurs cours, à consommer de l'alcool ou à se joindre à un gang, ou encore en résistant à des pressions de groupe négatives.

3. Se fixer des objectifs de carrière

C'est au cours du secondaire 2^e cycle que les élèves commencent à prendre des décisions qui les conduiront vers leur future carrière. Ils peuvent choisir des matières facultatives qui piquent leur curiosité, mais aussi des cours à option qui répondront aux exigences de certains programmes postsecondaires. C'est à ce moment qu'ils doivent commencer à planifier leur carrière.

1^{re} Activité : gestion du temps

- Demandez aux élèves de remplir un « Horaire quotidien » pour deux jours de la semaine (entre lundi et vendredi) et un jour de la fin de semaine.

Rappelez-leur les consignes suivantes :

- ✓ Ils doivent remplir l'horaire au fur et à mesure que la journée progresse et non pas le faire de mémoire quelques jours plus tard.
- ✓ Ils doivent utiliser un stylo ou un crayon d'une couleur différente pour chaque type d'activité.
- ✓ Ils doivent commencer par les événements qui se produisent à heure fixe (par exemple : être à l'arrêt de bus à 7 h, participer à l'entraînement de gymnastique à 19 h).
- ✓ Ensuite, ils doivent passer aux événements qui n'ont pas nécessairement d'heure fixe (devoirs, etc.).
- ✓ Ils ne doivent pas oublier d'inscrire les pauses (temps de repos)
- Ils doivent utiliser l'« Outil de gestion du temps » pour comptabiliser le nombre d'heures consacrées aux diverses activités.
- Une fois qu'ils ont terminé ce travail, regroupez les élèves en petits groupes et demandez-leur de répondre aux questions suivantes :
 1. Qu'as-tu fait pendant le temps que tu n'as pas comptabilisé chaque jour?
 2. Penses-tu que tu aurais pu mieux gérer ton temps? Si oui, de quelle façon?
- Passez en revue le document « Dix conseils pour aider les ados à bien gérer leur temps ».
- Créez un emploi du temps de la semaine à l'aide de la fiche « Emploi du temps de la semaine ». Demandez aux élèves de faire cette activité seuls en fonction de ce qu'ils ont constaté sur leur utilisation du temps (ci-dessus).

2^e Activité : découvrir ma nouvelle école secondaire

- Les élèves qui vont passer au 2^e cycle l'année prochaine aimeraient savoir à quoi s'attendre et, avec leurs parents, ils ont besoin de connaître et de comprendre les programmes et les procédures propres à ce cycle, ainsi que les aides sociales offertes dans leur nouvelle école. Parmi les façons dont les élèves peuvent apprendre sur le secondaire 2^e cycle : visiter l'école de 2^e cycle au printemps, faire un « jumelage » avec un élève de 2^e cycle, assister à une présentation faite par un élève de 2^e cycle ou un panel d'élèves, visiter l'école de 2^e cycle à l'automne pour obtenir des renseignements sur les horaires, participer à un rassemblement scolaire (de préférence avant la rentrée) et discuter des règlements et des procédés du secondaire 2^e cycle avec leurs enseignants

de 9^e année et leurs conseillers scolaires. Les élèves peuvent aussi trouver de l'information sur Internet en consultant le site Web de l'école, où ils trouveront des réponses aux questions qu'ils se posent.

- Demandez aux élèves de remplir la fiche « Découvrir ma nouvelle école secondaire » en classe ou chez eux.

Conclusion

La transition du secondaire 1^{er} cycle au 2^e cycle est cruciale pour chaque élève. C'est un moment qui peut être à la fois effrayant et exaltant. Le 2^e cycle donne l'occasion de se faire de nouveaux amis, de choisir de nouvelles matières, d'apprendre de nouvelles choses, d'essayer d'autres sports et activités, somme toute, d'explorer qui on est! Le fait d'apprendre à mieux gérer son temps et à se fixer des objectifs permettra de réduire le stress lié à cette transition.

Activité à faire à la maison

Le passage au 2^e cycle peut être un moment difficile, car on y incite les élèves à réfléchir à leur avenir. Cette tâche peut leur sembler difficile, mais c'est une étape importante à franchir lorsqu'on mûrit, et une planification bien pensée peut préparer l'élève à prendre les rênes et rendre l'expérience amusante et passionnante.

Demandez aux élèves de remplir la fiche d'activité « Évaluation du profil de carrière et de ses objectifs ».

Stratégies d'évaluation

- Les élèves préciseront leurs occupations quotidiennes.
- Les élèves pourront choisir et planifier leurs occupations quotidiennes.
- Les élèves pourront fixer les objectifs de leurs futures activités éducationnelles, sociales et parascolaires.
- Les élèves sauront où trouver l'appui des pairs et des mentors dans leur nouvelle école.

Références

- *Helping Middle School Students Make The Transition Into High School*, <http://www.kidsource.com/education/middlehigh.html>.
- Mizelle, N. et J. Irvin. 2005, *Transition from Middle School into High School*, National Middle School Association, <http://www.temescalassociates.com/documents/resources/transition/transitionfrommiddleschooltohighschool.pdf>.
- *Transitions: A Focus on Student Success in High School* (cahier de l'élève), www.mcintyre.ca.



Horaire quotidien

Nom : _____ Jour/date : _____

De 6 h à 7 h	
De 7 h à 8 h	
De 8 h à 9 h	
De 9 h à 10 h	
De 10 h à 11 h	
De 11 h à midi	
De midi à 13 h	
De 13 h à 14 h	
De 14 h à 15 h	
De 15 h à 16 h	
De 16 h à 17 h	
De 17 h à 18 h	
De 18 h à 19 h	
De 19 h à 20 h	
De 20 h à 21 h	
De 21 h à 22 h	
De 22 h à 23 h	
De 23 h à minuit	

Outil de gestion du temps

À l'heure actuelle, sais-tu comment tu occupes ton temps durant la journée?

Utilise cette fiche pour calculer, à partir de ton horaire quotidien, le nombre d'heures consacrées à tes différentes activités.

Combien d'heures par jour as-tu consacrées aux activités suivantes :	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour
	_____ (date)	_____ (date)	_____ (date)	_____ (date)
Dormir (y compris les siestes)?				
Fréquenter l'école?				
Étudier ou faire tes devoirs?				
Regarder la télévision, jouer à des jeux vidéos, etc.?				
Passer du temps sur Internet, au téléphone cellulaire ou à utiliser un autre appareil électronique?				
Travailler (si tu as un emploi)?				
Te déplacer entre la maison et l'école (et le travail si tu as un emploi)?				
Participer à des activités parascolaires (comme des sports)?				
Faire la cuisine et manger?				
Participer à des événements sociaux, sortir avec des amis, passer du temps en famille?				
Autre				
Heures totales				
Temps non comptabilisé (24 heures/jour moins le total ci-dessus)				

Dix conseils utiles pour bien gérer son temps au secondaire

- 1 Chaque jour, dresser la liste des choses à faire.** Utilise l'emploi du temps de l'école. Regarde ce qui est prévu pour la semaine. Fais une liste en commençant par les choses les plus importantes, puis écris-les dans ton agenda pour être certain de les faire. N'oublie pas de te féliciter quand tu arrives à faire ce qui est prévu.
- 2 Commencer par le plus difficile.** Commence par la partie la plus difficile de la tâche ou du devoir à faire. Ainsi, quand tu auras terminé, tu pourras te dire que le pire est derrière toi.
- 3 Utiliser chaque minute de temps libre à bon escient.** Par exemple, si tu prends un transport en commun pour aller à l'école, c'est un bon moment pour étudier ou relire tes notes du jour précédent.
- 4 Relire ses notes de cours chaque jour.** Si tu relis tes notes chaque jour, tu prendras moins de temps pour étudier plus tard; de plus, tu seras prêt si l'enseignant te pose une question.
- 5 Savoir dire « non » quand c'est nécessaire.** Si on te demande de faire du gardiennage à la dernière minute alors que tu dois remettre un devoir le lendemain, il est peut-être préférable de demander à un ami de te remplacer.
- 6 Connaitre son heure la plus productive.** Certaines personnes sont plutôt « du matin » tandis que chez d'autres, le cerveau fonctionne mieux le soir. Et toi, quel est ton style?
- 7 Bien dormir la nuit.** Les adolescents ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit. Quand on ne dort pas suffisamment, le cerveau ne fonctionne pas aussi bien qu'il le devrait.
- 8 Informer les autres quand on n'est pas disponible.** Si les appels téléphoniques ou les textos te distraient, explique à tes amis qu'ils pourront te rappeler entre 19 h et 20 h, par exemple. Ça semble bête, mais ça aide vraiment.
- 9 Maitriser son temps.** Détermine de combien de temps libre tu disposes. Accorde-toi un certain nombre de minutes et organise tes activités en conséquence. Fixe-toi des échéances.
- 10 Éviter de perdre du temps à se tracasser.** T'est-il déjà arrivé de perdre une soirée entière parce que tu te tourmentais au sujet d'une tâche que tu devais faire? Est-ce que ça valait la peine? Si les choses deviennent trop difficiles, tu peux demander de l'aide (à un ami, à un parent ou à l'un de tes enseignants), mais ce n'est pas la peine de te tourmenter et de remettre les choses au lendemain. Passe plutôt à l'action!

Adapté du document *15 Time Management Tips – Student Tip Sheet* de McIntyre Media Inc

Découvrir ma nouvelle école secondaire

Activité	Fait (date)	Personne-ressource/ information	Remarques
Visite de l'école			
Plan de l'école			
Horaires de l'école			
Personnel scolaire :			
Directeur			
Directeur adjoint			
Conseiller (s)			
Bibliothécaire (s)			
Conseil des élèves			
Autre			
Comités scolaires			
Sports scolaires			
Règlements de l'école			
Autre			

Ajoute des notes supplémentaires au besoin.

Évaluation du profil de carrière et des objectifs professionnels

	Objectifs que tu veux atteindre cette année	Dans 3 ans	Dans 5 à 10 ans	Objectifs à long terme
Études <ul style="list-style-type: none"> • cours • moyenne • habitudes pour étudier • heures consacrées au bénévolat ou à des services communautaires 				
Activités parascolaires <ul style="list-style-type: none"> • sports, activités, clubs (à l'école et en dehors) 				
Vie sociale <ul style="list-style-type: none"> • amis • clubs • emploi à temps partiel 				
D'après toi, que dois-tu faire pour atteindre ces objectifs?				

L'humour : La santé en humour

Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education



Les élèves vont :

- R-7.1 analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments; ex. : la pensée positive, l'inflexibilité, la généralisation excessive, le perfectionnisme.
- V-7.2 s'exercer à approfondir leur capacité d'apprentissage personnelle; ex. : grâce à des réflexions d'autopersuasion positives, à des affirmations.
- V-M.5 exprimer leurs préférences et déterminer ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas en général.
- R-8.1 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; ex. : la dépression, les troubles de l'humeur.
- B-8.11 reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle; ex. : des habiletés de planification, des aptitudes sociales.
- R-9.1 identifier des stratégies adéquates en vue d'alimenter les attitudes et les sentiments positifs.
- R-9.3 analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise.

Contexte pour l'enseignant

L'humour, c'est comme de la « colle extraforte » pour les humains. L'humour rapproche les gens. Il nous attire vers les autres et constitue un trait de caractère apprécié. Il nous aide à nous faire des amis et à les garder. L'humour bien intentionné est un outil multiusage très utile dans nos relations. Il peut faciliter la communication, dissiper les malaises dans des situations délicates et animer une conversation ennuyeuse.

L'humour peut également faire de la peine. Rire de quelqu'un au lieu de rire avec cette personne peut susciter des tensions et des disputes. Il est important de faire la différence.

Objectifs

Les élèves :

- Détermineront les effets positifs de l'humour sur le bien-être émotionnel comme la diminution du stress, et l'amélioration de la mémoire.

- Comprendront les changements corporels qui se produisent avec les effets du rire.

Matériel nécessaire

- Livre de blagues ou d’histoires humoristiques de votre bibliothèque ou accès à de courts clips vidéos que vous aurez visionnés préalablement.

Préparation

Demandez aux élèves de réfléchir dans quelles situations ils trouvent de l’humour dans la vie quotidienne :

- Dans les médias
- Avec les amis
- En famille
- Dans les livres
- Dans Internet

Réfléchissez à la façon dont l’humour améliore notre vie :

- Améliore notre humeur et nous aide à gérer le stress
- Rétablit ou maintient des relations profondes
- Favorise la guérison du corps
- Améliore notre capacité à garder l’esprit ouvert
- Favorise le sommeil

Discussion :

- Demandez aux élèves de repenser à une situation qui les a rendus tristes, de mauvaise humeur, inquiets, en colère.
- Demandez aux élèves de penser à ce qu’ils ressentent dans leur corps à cette occasion, p. ex., tension des muscles, battements du cœur rapides, mâchoire serrée, expression de colère, poings serrés, « la moutarde qui monte au nez », etc.
- Imaginez maintenant que quelqu’un vous raconte une blague ou une histoire drôle vous faisant beaucoup rire. Quels effets ressentez-vous dans votre corps?
- Y a-t-il des situations dans la vie où l’humour est inapproprié? Donnez des exemples.

1^{re} Activité :

Demandez aux élèves de se lever et de prendre l’attitude ou la posture d’une personne grincheuse ou irritable. Posez-leur la question suivante : « Que se passe-t-il avec vos muscles, votre respiration et les autres parties de votre corps lorsque vous éprouvez des émotions négatives telles que celles mimées? »

Demandez aux élèves de lire des blagues dans un livre approprié provenant de la bibliothèque, de lire une histoire drôle ou de regarder un extrait vidéo que vous aurez préalablement visionné. Une fois

l'activité terminée, demandez aux élèves quelles différences ils ressentent dans leur corps et leurs émotions après avoir ri, et discutez des différences ressenties par rapport à leur état grincheux et irritable préalable.

Le rire nous apporte non seulement de la joie, mais nous savons également qu'il a des répercussions positives sur notre corps. Réfléchissez aux manières dont le rire influe positivement sur notre corps.

Exemples :

- Détend nos muscles
- Améliore notre circulation sanguine
- Fait travailler nos poumons et les muscles de notre buste
- Facilite le contrôle de la douleur en nous distrayant et en augmentant la libération d'antidouleurs naturels ou d'endorphines
- Ralentit notre rythme cardiaque
- Favorise le sommeil
- L'humour et les situations amusantes peuvent nous encourager à aborder les problèmes et les situations difficiles de façon créative
- L'humour « débloque » notre esprit et nous permet de sortir des sentiers battus en innovant et en faisant preuve de créativité
- Les blagues peuvent améliorer notre capacité de mémoire

2^e Activité :

Sketch humoristique

Les élèves, répartis en groupes de quatre, vont mettre au point un scénario humoristique qu'ils joueront. Les élèves auront la possibilité de jouer ces situations en classe.

Rappelez aux élèves de faire preuve d'un sens de l'humour approprié (c.-à-d. pas de répliques cinglantes ni d'humour négatif).

L'enseignant discutera avec les élèves des conséquences positives de l'humour dans chacun des scénarios présentés.

Conclusion

Aujourd'hui, nous avons étudié l'humour en tant que façon d'améliorer notre santé. Nous avons examiné l'utilisation appropriée de l'humour et mis au point des sketches humoristiques. Maintenant, j'aimerais que vous fassiez passer le message à votre famille.

Activité à faire à la maison

Demandez aux élèves :

- De partager une situation amusante qu'ils ont vécue ou observée **ou** de demander à leurs parents (ou tuteurs) de les aider à trouver une vidéo appropriée d'une situation humoristique dans Internet et de la regarder avec un ami ou un membre de sa famille;

- De se préparer à faire part de leur expérience en classe.

Stratégie d'évaluation

Les élèves seront en mesure de déterminer trois manières dont l'humour peut améliorer la vie.

Référence

- Bowtell, D. 1997, *Humour for Healing*, Edmonton (AB), Glenrose Rehabilitation Hospital.