

PLANS DE COURS
(LESSON PLANS)

LIVRE 2
French

MENTAL HEALTH LITERACY
(FAMILIARISATION À LA SANTÉ MENTALE)

RESSOURCE POUR L'ÉCOLE PRIMAIRE (ELEMENTARY SCHOOL RESOURCE)

Comprendre la santé mentale
(Understanding Mental Health)



Reconnaissance territoriale (Land Acknowledgement)

Mentalhealthliteracy.org est situé sur les territoires ancestraux des peuples autochtones de la région du Traité n° 7, dans le sud de l'Alberta, où vivent les Premières Nations Kainai, Siksika, Piikani, Tsuut'ina et Stoney Nakoda. La ville de Calgary abrite également la Nation métisse de l'Alberta, Région 3. Nous exprimons notre sincère gratitude pour ces terres ancestrales où nous vivons, travaillons et jouons.

Dans le cadre de la réconciliation, nous encourageons les établissements scolaires et les utilisateurs de cette ressource à explorer et à s'informer sur la richesse de l'histoire, des récits et des expériences des peuples et des communautés autochtones de leur région.

Ressource de familiarisation à la santé mentale
dans l'enseignement primaire
(EMHLR, Elementary Mental Health Literacy Resource)
Aperçu et guide de l'enseignant
(Elementary Mental Health Literacy Resource (EMHLR))
(Overview and Educator Guide)

Ce document fournit des informations de base pour l'enseignement EMHLR disponible à cette adresse :

<http://mhlcurriculum.org>

Le mot de passe est : childh3alth

2e édition 2023.

Ressource de familiarisation à la santé mentale dans l'enseignement primaire (EMHLR, L'Elementary Mental Health Literacy Resource) a été rédigée et créée par :

Andrew Baxter, MSW RSW; Kyla Vieweger, MSW RSW CPT;
Deb Nunziata, M.Ed R.Psych; Dr. Yifeng Wei, MA PhD

Révision et édition du contenu :

Dr. Sterling Sparshu, MD (docteur en médecine) FRCPC (Associé du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada) ; Katherine Jarrell, MSW RSW ; Drew Williams, B.Ed (diplôme d'aptitude à l'enseignement), M.Ed ; Rob Mcweeny, B.Ed, candidat à un M.Sc

Conseillère en conception d'apprentissage virtuel :

Katherine Clarke B.A., B.Ed.

Couverture et illustrations :

Rich Farr, B.Des (licence en design)

Conception graphique et mise en page :

Crystal Bachura Cranston, BACMM-Epub ; Therese Bianca Boyce, BCMM-ID

Remerciements particuliers :

Alberta Children's Hospital Foundation et Alberta Health Services

Comité de pilotage du projet EMHLR (les enseignants et professionnels de la santé mentale en milieu scolaire qui ont donné de leur temps pour fournir des commentaires précieux tout au long du processus d'élaboration du projet EMHLR)

Dr. Wendy Carr, M.Ed PhD ; Divinea Miller, BA ; Darren Robinson (développeur Web) ; Emmanuel Ho, B.Des ; Dan Kim, B.Comm (licence en communication) CFA (analyste financier agréé) ; Hugo McLaughlin ; Bryn Evans

Cette ressource s'appuie sur le matériel de base du Dr. Stan Kutcher et de l'ancienne équipe de *teenmentalhealth.org*.

© Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il ne peut être altéré, modifié ou vendu. Il est destiné à des fins éducatives uniquement et ne constitue pas un guide de diagnostic ou de traitement. En cas de problème de santé mentale, veuillez consulter des professionnels de santé compétents.



Table des matières (Table of Contents)



6

Introduction et contexte
(Introduction and Background)

14

Module 1 : Comprendre la santé mentale
(Module 1: Understanding Mental Health)

26

Module 2 : La stigmatisation des troubles mentaux/neurodéveloppementaux
(Module 2: The Stigma of Mental / Neurodevelopmental Disorders)

34

Module 3 : Santé mentale et cerveau
(Module 3: Mental Health and the Brain)

42

Module 4 : Troubles mentaux/
neurodéveloppementaux courants
(Module 4: Common Mental / Neurodevelopmental Disorders)

48

Module 5 : S'aider soi-même et aider les autres
(Module 5: Helping Self and Helping Others)

56

Module 6 : Développer une bonne santé mentale
(Module 6: Getting Mentally Healthy)

64

Célébrations de l'apprentissage de l'EMHLR
(EMHLR Celebrations of Learning)

65

Annexes
(Appendices)

75

Fiches d'activité de l'élève
(Student Activity Sheets)

Ressource de familiarisation à la santé mentale dans l'enseignement primaire (EMHLR) (Elementary Mental Health Literacy Resource (EMHLR))

L'Elementary Mental Health Literacy Resource (EMHLR) est la première ressource de ce type conçue pour les enseignants et les parties prenantes concernées et destinée à enseigner la santé mentale aux élèves de la 4^e à la 6^e année.

Le cadre conceptuel de l'EMHLR s'inspire d'un programme de santé mentale fondé sur des données probantes pour l'enseignement secondaire, le Guide pédagogique *La santé mentale et l'école secondaire (le Guide)* (<http://mhlcurriculum.org/about-the-guide/download-the-guide/>). Le Guide a fait l'objet d'une mise en œuvre et de recherches approfondies au Canada et à l'étranger. L'élaboration de l'EMHLR s'appuie également sur une étude Delphi à laquelle ont participé plus de 100 parties prenantes (enseignants, professionnels de la santé mentale en milieu scolaire tels que conseillers, psychologues, travailleurs sociaux, administrateurs scolaires, éducateurs spécialisés et concepteurs de programmes scolaires) de 13 provinces et territoires du Canada, ainsi que des professionnels de quatre autres pays : Japon, Royaume-Uni, Finlande et États-Unis. L'EMHLR s'appuie en outre sur une analyse environnementale des sites Internet canadiens consacrés à la santé mentale et sur une recherche documentaire approfondie et systématique des programmes d'éducation à la santé mentale fondés sur des données probantes. L'EMHLR a été développée en réponse aux nombreuses demandes émanant de partenaires scolaires connaissant *le Guide*, qui ont reconnu l'importance d'introduire les concepts de familiarisation à la santé mentale auprès des plus jeunes élèves.

***Les cours peuvent être dispensés en face à face, en ligne, ou un mélange des deux.**



Quel est l'objectif de l'EMHLR ? (What is the purpose of the EMHLR?)

L'EMHLR vise à aider les élèves à :

- développer des compétences pour obtenir et conserver une bonne santé mentale ;
- améliorer leur compréhension de la santé mentale et des troubles mentaux/neurodéveloppementaux ;
- lutter contre la stigmatisation des troubles mentaux/neurodéveloppementaux ; et
- promouvoir les intentions et les comportements de recherche d'aide en cas de besoin.

***Remarque : le terme « enseignants » désigne toute personne qui présente cette ressource.**



La conception de l'EMHLR est flexible et permet aux enseignants des classes de la 4^e à la 6^e année* de présenter les concepts de base et les activités en classe dans divers contextes scolaires. Les enseignants peuvent adapter les activités en utilisant les pédagogies qui leur sont familières afin de répondre au mieux aux besoins des élèves.

Quels sont les principaux concepts de chaque module ? (What are the major concepts for each module?)

Module 1 : Comprendre la santé mentale (Module 1: Understanding mental health)

- Tout le monde a une santé mentale.
- La santé mentale recouvre un large éventail d'états, parmi lesquels l'absence de détresse, la détresse mentale (ou stress), les problèmes de santé mentale et les troubles mentaux.
- La santé mentale est plus qu'une humeur positive (une bonne santé mentale ne consiste pas seulement à se sentir heureux).
- Il est important d'utiliser des mots appropriés pour décrire nos émotions, les réguler et y faire face.

Module 2 : La stigmatisation des troubles mentaux/neurodéveloppementaux (Module 2: The stigma of mental /neurodevelopmental disorders)

- La stigmatisation implique des pensées, des sentiments et des comportements négatifs à l'égard des troubles mentaux et de leurs traitements.
- Les personnes atteintes d'un trouble mental/neurodéveloppemental peuvent mener une vie épanouie.
- La stigmatisation empêche les personnes de demander de l'aide.
- Nous pouvons tous contribuer à faire reculer la stigmatisation des troubles mentaux (p. ex. en utilisant des mots appropriés pour décrire les pensées, les sentiments et les événements de la vie).

Module 3 : Santé mentale et cerveau (Module 3: Mental health and the brain)

- Le cerveau évolue avec le temps.
- Nos pensées, nos sentiments, nos comportements et nos réactions à l'environnement sont liés au cerveau.
- Le cerveau et le corps sont liés.
- La santé mentale est une composante de la santé générale.

Module 4 : Troubles mentaux/neurodéveloppementaux courants (Module 4: Common mental / neurodevelopmental disorders)

- Tous les troubles mentaux se traduisent par des difficultés dans les pensées, les émotions et les sentiments, les activités quotidiennes, la santé physique, les comportements et la signalisation.
- Plus les personnes reçoivent rapidement un traitement et un soutien adéquats, meilleurs sont les résultats.
- Il est important de distinguer les difficultés normales de la vie et les troubles mentaux/neurodéveloppementaux.

Module 5 : S'aider soi-même et aider les autres (Module 5: Helping self and helping others)

- Tout le monde a une santé mentale dont il faut prendre soin et qu'il faut préserver.
- Il existe de nombreuses façons de demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale et des troubles mentaux.
- Obtenir de l'aide à un stade précoce, pour soi et pour les autres, améliore les résultats positifs sur la santé mentale.

Module 6 : Développer une bonne santé mentale (Module 6: Getting mentally healthy)

- Ce qui est bon pour la santé physique est bon pour la santé mentale.
- Une gestion appropriée du stress permet d'acquérir une certaine résilience et de nouvelles compétences.
- Les cinq piliers de la santé (sommeil réparateur, liens sociaux forts, activité physique vigoureuse, alimentation saine et entraide) améliorent la santé mentale.

Quelle est la structure de l'EMHLR ? (What is the structure of the EMHLR?)

L'EMHLR propose aux enseignants des leçons, des activités et des ressources facilement accessibles, regroupées en six modules. Les modules de l'EMHLR sont conçus pour être enseignés dans l'ordre. Avant de présenter la ressource, veuillez consulter le [Livre 1 de l'EMHLR : Core Concepts for Educators \(Concepts centraux pour les enseignants\)](#) et tous les modules pour vous familiariser avec le contenu et les formats de présentation.

Consultez le
**Livre 1 de l'EMHLR :
Core Concepts for
Educators** avant
d'enseigner les
ressources !

Et

ne faites pas
l'impasse sur
les vidéos !

Chaque module contient les éléments suivants :

- **Connaissance conceptuelle** : les concepts clés à transmettre aux élèves
- **Connaissance procédurale** : les compétences que les élèves doivent avoir acquises à l'issue du module
- **Prudence** : domaines à prendre en considération pour les sujets potentiellement sensibles
- **Vidéos sur les concepts de base (obligatoires)** : les vidéos illustrent les concepts de base et préparent aux activités et aux leçons. Leur visionnage est obligatoire, car tous les concepts de base y sont abordés.
- **Mental Health Literacy Journal (journal de familiarisation à la santé mentale) (facultatif)** : les invites sont intégrées dans les 6 modules ; des modèles imprimables et numériques sont fournis.
- **Activités du module (avec adaptations numériques)** : instructions pas-à-pas pour impliquer les élèves et renforcer les concepts de base. Les suggestions relatives à l'enseignement numérique sont adaptées à l'enseignement en ligne et à l'enseignement en présentiel grâce à l'utilisation de la technologie (voir [Annexe A](#))
- **Autres activités du module** : choix supplémentaires offerts pour s'adapter aux besoins des élèves et/ou au style d'enseignement

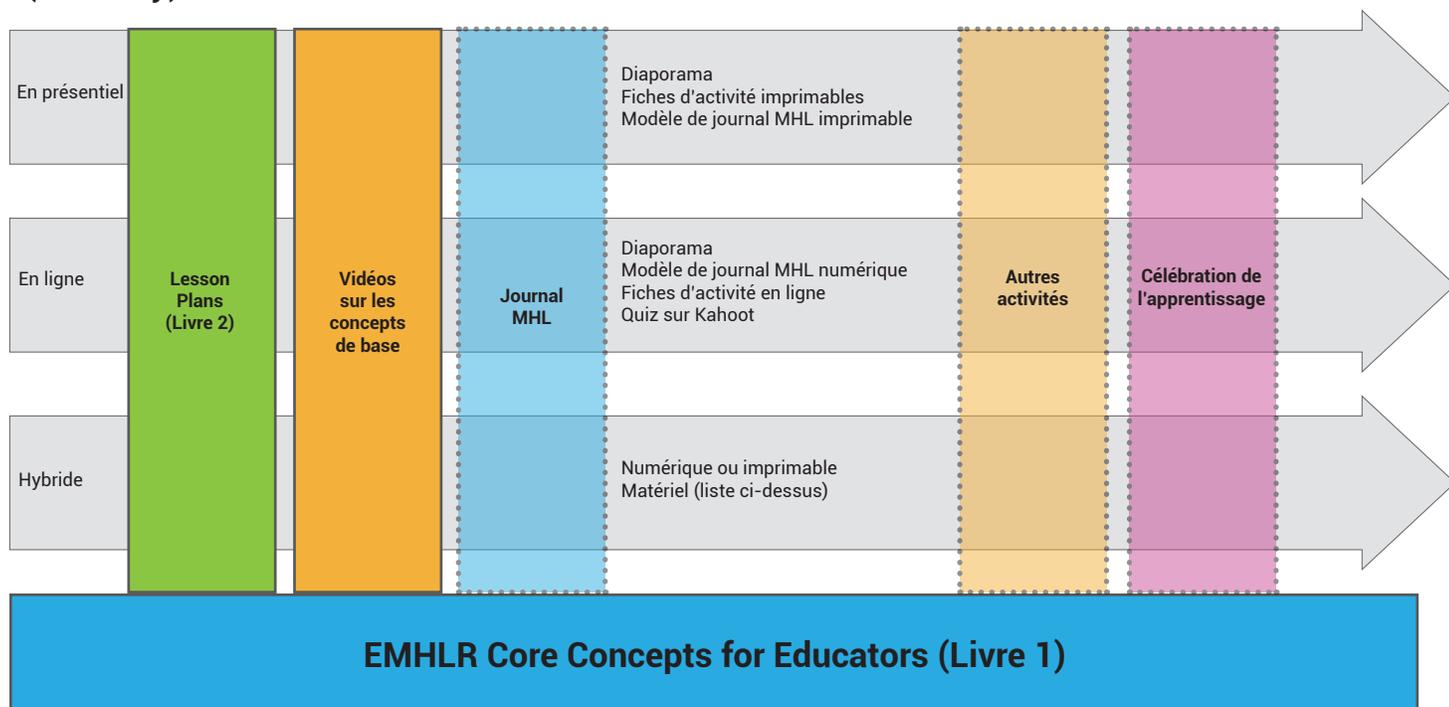
À l'issue des six modules, l'EMHLR propose des activités de **Célébration de l'apprentissage** pour consolider les concepts de base.



Enseignement (Delivery)

Éléments obligatoires

Éléments facultatifs



Combien de temps faut-il pour achever l'EMHLR ? (How long does it take to complete the EMHLR?)

L'EMHLR peut être utilisée en tant que ressource scolaire dans le cadre des programmes existants afin d'améliorer la familiarisation à la santé mentale des élèves et des enseignants. Diverses ressources ont été élaborées afin d'aider les enseignants à appliquer l'EMHLR en tant qu'élément d'un programme pédagogique dans une matière appropriée. Il est recommandé de l'enseigner par bloc (six modules enseignés consécutivement sur une période de 8 à 12 heures de cours). Chaque module est conçu pour être achevé en 50 minutes en classe, à l'exception du Module 4 (qui traite des troubles mentaux/neurodéveloppementaux spécifiques), qui nécessite à lui seul entre 3 et 5 heures de cours.

Les enseignants doivent-ils suivre une formation pour mettre en œuvre l'EMHLR ? (Are teachers required to take training to implement the EMHLR?)

Le manuel [Livre 1 de l'EMHLR : Core Concepts for Educators \(Concepts centraux pour les enseignants\)](#) sert de matériel d'apprentissage et de formation de base pour préparer les enseignants à dispenser l'EMHLR dans leurs classes. En plus du Livre 1, nous disposons de nombreuses autres ressources d'apprentissage pour qui souhaite approfondir les concepts et gagner en confiance. Pour accéder à ces documents supplémentaires, rendez-vous sur le site Internet du programme MHL (mhlcurriculum.org). L'équipe MHL se tient également à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner.

Quels sont les liens entre l'EMHLR et le programme scolaire actuel ?

(What are the connections between the EMHLR and current school curriculum?)

L'EMHLR peut être enseignée au sein d'une matière appropriée qui partage des objectifs d'apprentissage similaires à ceux de l'EMHLR. Les autorités chargées de l'enseignement dans chaque province et territoire du Canada peuvent exiger que les élèves de la 4e à la 6e année suivent différentes matières.

Vous pouvez faire coïncider les objectifs d'apprentissage des matières obligatoires conçues pour les élèves de la 4e à la 6e année dans votre région avec ceux de l'EMHLR et identifier des stratégies pour intégrer l'EMHLR dans votre programme scolaire actuel.

Veillez vous référer aux objectifs d'apprentissage des matières de la 4e à la 6e année de votre province/territoire pour trouver des correspondances possibles avec les concepts de base de l'EMHLR. Afin de vous aider dans cette démarche, nous avons créé un outil interactif sur l'harmonisation des programmes scolaires au Canada :

<https://mhlcurriculum.org/654654123-2/emhllr-curriculum-alignments/>

Les principes d'apprentissage des Premiers Peuples offrent une perspective précieuse pour explorer l'apprentissage dans ces modules :

<http://www.fnesc.ca/first-peoples-principles-of-learning/>

« L'apprentissage soutient en fin de compte le bien-être de l'individu, de la famille, de la communauté, du territoire, des esprits et des ancêtres.

~ Comité directeur de l'éducation des Premières Nations en Colombie-Britannique



Étapes préalables au module (Pre-Module Steps)

Instaurez la sécurité : (Establish Safety.)

- Envoyez un courrier électronique ou postal pour annoncer l'enseignement à la familiarisation à la santé mentale (voir l'exemple fourni à l'[Annexe B](#)).
- Informez le personnel concerné du contenu de l'enseignement MHL qui sera dispensé et qui peut être un facteur déclencheur chez certains élèves.
- Prévoyez un plan d'urgence si un élève doit se retirer pendant l'enseignement en groupe.
- Effectuez des contrôles fréquents pour voir comment les élèves appréhendent le contenu.
- Accordez une attention particulière aux élèves atteints de troubles mentaux/neurodéveloppementaux afin d'évaluer comment ils interagissent avec le contenu.
- Envisagez d'utiliser une boîte à questions anonyme pour savoir comment les élèves vivent ce sujet (encouragez-les à mentionner tout ce sur quoi ils s'interrogent, ce qu'ils veulent partager avec vous, ce qu'ils veulent approfondir, etc.)
- Consultez l'[Annexe F](#) (lorsque des sujets sensibles sont soulevés dans les discussions en classe : conseils pour les enseignants).
- **Établissez des règles de base pour l'apprentissage et la discussion sur la santé mentale.** Notamment : des discussions respectueuses, ne pas parler de quelqu'un d'autre en le nommant (préférer par exemple « J'ai un(e) ami(e) qui... » ou « Je connais quelqu'un qui... »), il n'y a pas de question idiote, nous rions *ensemble* et non pas aux dépens de de quelqu'un, droit de s'abstenir, etc. Insistez sur le fait que les élèves peuvent s'adresser à un enseignant, un conseiller ou un adulte de confiance s'ils ont des questions ou des préoccupations sur ce qu'ils apprennent.



Envisagez ce qui suit : (Consider.)

- **Moyen de transmission**

Le matériel pédagogique de l'EMHLR a été conçu pour être dispensé en face à face, à distance ou dans des environnements hybrides. Le matériel et les fiches d'activité peuvent être imprimés ou remplis numériquement par les élèves (les consignes de téléchargement sont disponibles à [l'Annexe E](#)).

- **Évaluation**

De nombreuses activités de ce guide sont ouvertes. Vous souhaitez peut-être établir des critères au niveau de la classe pour les projets et les activités des élèves. Cela permettra aux élèves de réfléchir à ce qu'ils aimeraient inclure dans leurs projets, tout en garantissant une vision claire sur l'évaluation pour l'enseignant et les élèves. Rappel : il n'est pas nécessaire d'évaluer tous les apprentissages !

- **Journal**

Envisagez l'utilisation d'un **journal MHL** (version numérique ou papier) pour que les élèves puissent illustrer leur apprentissage au fur et à mesure qu'ils avancent dans les modules. Le journal peut être personnalisé par les élèves et utilisé comme un espace de réflexion sur l'apprentissage, pour documenter des stratégies utiles, ou être intégré à d'autres domaines du programme scolaire (par exemple les arts du langage, la santé, l'art) afin d'aider à atteindre les objectifs d'apprentissage transdisciplinaires. Vous trouverez des invites avec des suggestions pour le journal MHL tout au long des leçons.

Vous trouverez des invites avec des suggestions pour le journal MHL tout au long des leçons.

- **Commencer chaque cours par une technique de réduction du stress**

Instaurez des stratégies d'apaisement telles que la respiration carrée, la pleine conscience, la visualisation guidée, la relaxation musculaire progressive, etc. Cela permettra aux élèves de se concentrer sur le cours et de se familiariser avec diverses méthodes de gestion du stress. (Rappelez-vous que de nombreuses ressources gratuites sont tout aussi efficaces que des interventions plus coûteuses.)

Quelques exemples :

- Stress Explained - Elementary Edition (Le stress expliqué - Édition élémentaire) (une ressource MHL) : <https://youtu.be/k8FiAxAqqYE>
- Supporting Emotional Wellbeing in Children: Belly Breathing (Soutenir le bien-être émotionnel des enfants : la respiration ventrale) : <https://youtu.be/x7mtVmKcAxw>
- Just Breathe (Respire !) par Julie Bayer Salzman et Josh Salzman : <https://youtu.be/RVA2N6tX2cg>

- **Aligner l'EMHLR avec d'autres matières et ressources pédagogiques**

(projet artistique, roman, étude, etc.)



Module 1 :

Comprendre la santé mentale (Understanding Mental Health)

- Tout le monde a une santé mentale.
- La santé mentale recouvre un large éventail d'états, parmi lesquels l'absence de détresse, la détresse mentale (ou stress), les problèmes de santé mentale et les troubles mentaux.
- La santé mentale est plus qu'une humeur positive (la santé mentale ne consiste pas seulement à se sentir heureux).
- Il est important d'utiliser des mots appropriés pour décrire nos émotions, les réguler et y faire face.



Module 1 :

Comprendre la santé mentale (Understanding Mental Health)

La santé mentale fait référence à la santé liée à notre pensée/cognition, à notre humeur (par exemple, nos émotions et nos sentiments) et à nos comportements. Il existe deux définitions largement acceptées de la santé mentale :

- « L'Organisation mondiale de la Santé (WHO, World Health Organisation) définit la santé mentale comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».
- « L'Administrateur de la santé publique des États-Unis donne une définition de la santé mentale : « La santé mentale est un état de réussite des fonctions mentales, qui se traduit par des activités productives, des relations épanouissantes avec les gens et la capacité de changer et de faire face à l'adversité. »

La définition de l'Administrateur de la santé publique souligne l'importance de développer des compétences pour faire face aux exigences de la vie, tandis que celle de l'OMS se concentre davantage sur l'état de bien-être.

Il est essentiel que les enseignants aident les élèves à comprendre que tout le monde a une santé mentale qui regroupe un certain nombre d'états, notamment : l'absence de détresse, la détresse mentale, les problèmes de santé mentale et, pour certains, les troubles mentaux.



Regardez la vidéo *Mental Health Literacy Pyramid Explained* (Explication de la pyramide de la familiarisation à la santé mentale) : <https://youtu.be/VgYmlsYmUIU>



Le terme « trouble mental » englobe à la fois les maladies mentales et les troubles neurodéveloppementaux, conformément au DSM-5-TR.



Vous pouvez télécharger un PDF imprimable sur la pyramide des états de santé mentale à l'adresse suivante : <https://mentalhealthliteracy.org/product/using-the-right-words/>



Rappel :

- Les états de santé mentale ne sont pas linéaires. Les personnes ne passent PAS nécessairement de la détresse mentale au développement d'un trouble mental.
- Toute personne peut connaître certains ou l'ensemble de ces états de santé mentale sur une période courte (une heure par exemple) ou plus longue (des semaines, des mois, voire des années). Il arrive qu'une personne connaisse plusieurs états en même temps.

Liens vers les activités : (Links for Activities:)



Diaporama pour la classe (voir Module 1) :

- [Diaporama Google](#)
- [Diaporama PDF](#)



Fiches d'activité de l'élève

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)



Journal MHL

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)

- Les consignes de téléchargement sont disponibles à [l'Annexe E](#).
- Consultez les activités individuelles pour obtenir les liens vers les vidéos, les exemples de quiz et d'autres ressources.

Connaissance conceptuelle	Connaissance procédurale	Prudence
<ul style="list-style-type: none"> • Tout le monde a une santé mentale. • La santé mentale est plus qu'une humeur positive (toutes les émotions font partie de la santé mentale). • Il est important d'utiliser des mots appropriés pour décrire nos émotions, les réguler et y faire face. • La santé mentale recouvre un large éventail d'états, parmi lesquels l'absence de détresse, la détresse mentale (ou stress), les problèmes de santé mentale et les troubles mentaux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir définir et décrire la santé mentale. • Utiliser des mots appropriés pour décrire différentes émotions et leur intensité. • Distinguer différents états de santé mentale associés aux événements et situations de la vie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cette rubrique explore les erreurs courantes dans l'utilisation du langage diagnostique. • Certains élèves peuvent présenter un trouble mental/ neurodéveloppemental diagnostiqué. L'utilisation de termes cliniques précis permettra de mieux refléter les expériences vécues par les élèves avec un trouble. • Lorsque vous donnez des exemples de problèmes de santé mentale, évitez de parler de TSPT ou d'expériences traumatisantes. Ce sujet doit être abordé individuellement par un clinicien qualifié. Si un élève fait part d'une expérience traumatisante, réorientez calmement la conversation. Si les révélations d'un élève vous inquiètent, suivez les protocoles de votre établissement pour obtenir un soutien supplémentaire. Pour en savoir plus, consultez l'Annexe F.

Activité I - Comment je me sens ? Émojis d'émotions (Activity I - How Do I Feel? Emotions Emojis)

Objectif : développer le vocabulaire des élèves pour décrire les expériences émotionnelles.

Lien conceptuel :

- Tous les sentiments sont acceptables et chacun vit différemment une même situation.
- Il existe de nombreux mots pour décrire les sentiments en fonction de leur intensité.
- Le langage utilisé pour représenter une expérience émotionnelle peut influencer la façon dont elle est perçue par les autres et dont ils y réagissent.
- Même le fait de différencier et de nommer un sentiment aide à sa régulation.



Demandez aux élèves de réfléchir à comment ils se sentent aujourd'hui.

Montrez à la classe la diapositive *Aujourd'hui, je me sens...*

Montrez le tableau de la famille de mots de sentiments (voir page suivante).

Expliquez qu'il existe de nombreux mots de sentiments pour exprimer nos émotions. Les mots de sentiments peuvent être regroupés en catégories ou « familles de mots de sentiments ».

Ressources :

- Fiches d'activité numériques
- Fiches d'activité imprimables
- Diaporama pour la classe



Réfléchissez ensemble à deux ou trois mots supplémentaires pour chaque famille de mots de sentiments.

Ressource : vous trouverez des exemples dans le tableau de la page suivante et dans les notes de la diapositive.



Distribuez aux élèves des fiches d'activité vierges *Aujourd'hui, je me sens...* et *Thermomètre des sentiments*.

Ressources :

- Fiches d'activité numériques
- Fiches d'activité imprimables



Faites remarquer « Lorsque nous pensons aux émotions, nous pensons souvent à leur intensité comme à la température d'un thermomètre. Au cours d'une même journée, il est normal de ressentir toute une série d'émotions appartenant à différentes familles d'émotions, et à des intensités différentes. Apprendre à utiliser des mots différents pour exprimer nos sentiments nous aide à mieux nous comprendre et à mieux comprendre les autres. »



Réfléchissez avec les élèves à la manière dont les émotions citées dans le tableau pourraient correspondre au thermomètre.

Invitez les élèves à remplir leur thermomètre en utilisant une des familles de mots d'émotions.

Ressource : diaporama pour la classe



Passez en revue avec les élèves la façon dont les émojis peuvent représenter des émotions et donnez quelques exemples visuels (sur la diapositive).

Ressource : diaporama pour la classe



Attribuez à chaque élève un mot de vocabulaire relatif aux émotions et demandez-lui de créer son propre émoji sur une assiette en papier. Veillez à ce qu'il écrive en dessous le mot correspondant à l'émotion. Fixez l'assiette en papier sur un bâton de glace. À la fin de la leçon, vous pouvez afficher les émojis dans la classe.



Enseignement numérique :

Attribuez à chaque élève un mot de vocabulaire relatif aux émotions et demandez-lui de dessiner numériquement son émoji avec une étiquette d'émotion. Partagez-le à l'écran ou incluez-le dans son carnet de notes ou son journal MHL.



Invitez : pensez à vos émotions aujourd'hui. Quels mots pouvez-vous utiliser pour décrire certains de vos sentiments ? Faites une liste ou un diagramme des mots de sentiments que vous pouvez utiliser pour décrire votre journée.

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

*L'émoji dessiné par l'élève peut être ajouté à son journal ou partagé avec la classe via un document numérique commun.

Familles de mots de sentiments (Feeling Word Families)

Triste	Heureux(se)	Fâché(e)	Effrayé(e)
<ul style="list-style-type: none"> • malheureux(se) • déçu(e) • chagriné(e) • contrarié(e) • bouleversé(e) • (autres : morose, déprimé[e], maussade, désespéré[e]) 	<ul style="list-style-type: none"> • ravi(e) • joyeux(se) • content(e) • en pleine forme • satisfait(e) • (enchanté[e], enthousiaste, merveilleusement bien) 	<ul style="list-style-type: none"> • en colère • ennuyé(e) • contrarié(e) • furieux(se) • grincheux(se) • (exaspéré[e], grognon, ronchon) 	<ul style="list-style-type: none"> • mal à l'aise • incertain(e) • inquiet(ète) • craintif(ve) • nerveux(se) • (terrifié[e], préoccupé[e], soupçonneux[se])

Activité II - Qu'est-ce que la santé mentale ? Réfléchissez, Associez, Partagez (Activity II - What is Mental Health? Think, Pair, Share)

Objectif : Attirez l'attention des élèves sur le fait que nous avons tous une santé mentale. Passez en revue les éléments clés qui définissent la santé mentale.

Lien conceptuel : La santé mentale est perçue différemment selon les personnes, il est donc important de savoir la définir correctement.



Demandez aux élèves de répondre à la question « Qu'est-ce que la santé mentale ? » (réfléchissez).

Invitez-les à échanger avec un camarade en donnant une minute à chaque élève pour échanger (associez).

Demandez à un élève de chaque binôme de partager avec la classe une idée de sa discussion. Notez les idées ; recherchez ensemble les thèmes communs (partagez).

Ressources :

- Diaporama pour la classe
- Journal MHL ou carnet de notes habituel



Enseignement numérique :

- Utilisez un tableau blanc numérique ou partagez la diapositive pour présenter la question « Qu'est-ce que la santé mentale ? ».
- Laissez aux élèves quelques minutes pour noter leurs idées.



Passez en revue ces deux définitions de la santé mentale :

« L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé mentale comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

« L'Administrateur de la santé publique des États-Unis donne une définition de la santé mentale : « La santé mentale est un état de réussite des fonctions mentales, qui se traduit par des activités productives, des relations épanouissantes avec les gens et la capacité de changer et de faire face à l'adversité. »

Demandez aux élèves : « Est-ce que ces définitions disent qu'une bonne santé mentale signifie être heureux tout le temps... sans aucun stress ? ». (Précisez : non !)



Invitez les élèves à s'interroger sur la définition de la santé mentale et si elle ne devrait pas inclure d'autres éléments.

Demandez « Qu'est-ce qui, selon vous, devrait être mis en avant pour une bonne santé mentale des enfants et des adolescents ? Les éléments qui contribuent à une bonne santé mentale des adultes sont-ils les mêmes ? »

(Certaines idées pourraient être : pour une bonne santé mentale, les enfants et les adolescents ont besoin : de se sentir en sécurité, d'être entendus, d'avoir du temps pour jouer et explorer, que des adultes les aident, d'avoir la possibilité d'apprendre, de s'entraîner à résoudre des problèmes et de recevoir ce dont ils ont besoin pour être en bonne santé...)

Ressource : Diaporama pour la classe



Enseignement numérique :

- Utilisez des salles numériques pour associer-partager en binôme, puis réunissez les élèves pour discuter et consolider l'apprentissage sur un tableau blanc numérique.
- Recherchez ensemble des thèmes communs.



Résumez les principaux éléments de la santé mentale pour les élèves. Faites savoir aux élèves qu'ils en apprendront davantage sur les moyens de renforcer leur santé mentale dans les prochains modules.

Ressource : Diaporama pour la classe



Enseignement numérique :

Créez une définition de la santé mentale pour la classe sur le tableau blanc numérique.



Invitez : Écrivez une définition de la santé mentale dans votre journal. Y a-t-il quelque chose qui vous surprend dans la définition de la santé mentale ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Activité III - États de santé mentale (Activity III - States of Mental Health)

Objectif : faire comprendre aux élèves qu'il existe différents états de santé mentale.

Lien conceptuel :

- La santé mentale décrit un ensemble d'états mentaux.
- Avoir un problème mental n'est pas la même chose qu'avoir un trouble mental, même si des émotions similaires peuvent être ressenties dans les deux cas.



Regardez la vidéo intitulée *States of Mental Health (Les états de santé mentale)*.

Ressource : <https://youtu.be/x3-ZhE7zscl>



Pendant que les élèves regardent la vidéo, ils peuvent lever l'emoji qu'ils ont dessiné sur les assiettes en papier lorsqu'ils pensent que l'émotion correspond à ce que pourrait ressentir le personnage de la vidéo. Si plusieurs élèves lèvent leur emoji, discutez du fait que les émotions sont très personnelles et qu'une variété d'émotions est acceptable dans n'importe quelle situation (il n'y a pas de « bonne » réponse ici ! Les émotions nous donnent une indication sur ce que nous pensons et sont influencées par nos différentes expériences de vie.)



Enseignement numérique :

Invitez les élèves à utiliser les emojis du logiciel de réunion virtuelle pour représenter ce que le personnage de la vidéo pourrait ressentir à des moments précis.



Affichez la pyramide des états de santé mentale en grand format sur un tableau ou distribuez la fiche d'activité de l'élève *Pyramide des états de santé mentale* pour que les élèves puissent remplir leur exemplaire (papier ou numérique).

Ressources :

- Diaporama pour la classe
- Fiches d'activité numériques
- Fiches d'activité imprimables



Enseignement numérique : Utilisez un tableau blanc ou la diapositive pour afficher la pyramide.



Discutez d'exemples de situations dans lesquelles les élèves peuvent ressentir les différents états :

- Le chat de quelqu'un ne rentre pas à la maison le soir.
- Quelqu'un n'est pas choisi pour faire partie de l'équipe de basket-ball.
- Quelqu'un perd un de ses grands-parents.
- Quelqu'un déménage dans une autre province.
- Quelqu'un doit terminer une présentation importante.

Demandez aux élèves de donner d'autres exemples, en veillant à réorienter les discussions d'expériences traumatisantes.

Enseignement numérique :

Utilisez un tableau blanc numérique/une diapositive/un document partagé que les élèves peuvent enrichir tout au long de l'unité. Enregistrez le lien à un emplacement facile d'accès pour les élèves. Revenez-y après le Module 6 pour comparer avec les *cinq piliers*.



Invitez les élèves à écrire une situation/un exemple et un mot de sentiment pour chacune des catégories sur leur fiche d'activité de l'élève *États de santé mentale*.

Ressources :

- Diaporama pour la classe
- Fiches d'activité numériques
- Fiches d'activité imprimables



Expliquez :

- Un trouble mental/neurodéveloppemental est une pathologie diagnostiquée par des professionnels de santé qualifiés (médecins, psychologues...) à partir de critères de diagnostic médical.
- Les troubles mentaux sont des troubles du cerveau, tout comme l'asthme est un trouble des poumons.
- Une personne est atteinte de troubles mentaux lorsqu'elle éprouve des problèmes graves, importants et durables liés à ses pensées, à ses sentiments et à son comportement.
- Informez les élèves qu'au cours des prochaines leçons, ils en apprendront davantage sur les troubles mentaux/neurodéveloppementaux courants.
- Décrivez aux élèves comment il est possible d'avoir un trouble mental, un problème de santé mentale et une détresse mentale en même temps. (Par exemple, une personne peut avoir des TOC, pleurer la perte de son chien, se sentir inquiète à propos d'un examen à venir et parfois oublier tous ces problèmes et passer un bon moment avec ses amis.) Ce sont tous des états de santé mentale.
- Nous apprendrons comment prendre soin de notre santé mentale comme de notre santé physique.



Invite : Passez en revue la définition de la santé mentale que vous avez écrite tout à l'heure. La modifieriez-vous sur la base de ce que vous avez appris ? En quoi est-elle différente ? En quoi est-elle identique ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Autres activités (Alternative Activities)

Créer une affiche MHL pour la classe (Create a Class Mental Health Literacy Poster)

Accrochez une grande affiche en papier pour toute la durée de l'EMHLR. Continuez d'ajouter des stratégies saines qui renforcent la santé mentale chaque fois qu'elles sont mentionnées dans l'unité de santé mentale. Après le Module 6, revenez sur cette affiche pour voir combien de ses éléments correspondent aux *cinq piliers* de la santé mentale. Il est aussi possible d'utiliser un Jamboard numérique.

Charades « Le mot et la manière » (‘The Manner of the Word’ Charades)

Dressez une liste d'actions simples qui pourraient être accomplies en classe (ramasser un crayon, fermer une porte, saluer, etc.) Dressez ensuite une autre liste d'adverbes et de mots d'émotions (en colère, timidement, sournoisement, joyeusement, avec confiance, etc.) Les élèves choisiront/se verront attribuer une action et une émotion/un adjectif correspondant au hasard. Chaque élève mime ensuite l'action pendant que les autres élèves devinent « le mot et la manière ». Aidez les élèves à faire le lien entre les pensées que nous avons à propos d'un événement et l'intensité de notre réaction émotionnelle. Nous pouvons tous améliorer nos compétences en nous mettant à l'écoute des sentiments des autres et en gérant nos propres réactions émotionnelles.

Option numérique « Deviner l'émotion » (‘Guess the Emotion’ Digital Option)

Demandez aux élèves de choisir un mot d'émotion (ou attribuez-les vous-même) et demandez-leur de poster un gif, une image ou un émoji correspondant. Les autres élèves doivent deviner le mot d'émotion en question.



Module 2 :

La stigmatisation des troubles mentaux/neurodéveloppementaux (The Stigma of Mental / Neurodevelopmental Disorders)

- La stigmatisation implique des pensées, des sentiments et des comportements négatifs à l'égard des troubles mentaux et de leurs traitements.
- Les personnes atteintes d'un trouble mental/neurodéveloppemental peuvent mener une vie épanouie.
- Nous pouvons tous contribuer à réduire la stigmatisation des troubles mentaux/neurodéveloppementaux.



Liens vers les activités : (Links for Activities:)



Diaporama pour la classe (voir Module 2) :

- [Diaporama Google](#)
- [Diaporama PDF](#)



Fiches d'activité de l'élève

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)



Journal MHL

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)

- Les consignes de téléchargement sont disponibles à [l'Annexe E](#).
- Consultez les activités individuelles pour obtenir les liens vers les vidéos, les exemples de quiz et d'autres ressources.

Connaissance conceptuelle	Connaissance procédurale	Prudence
<ul style="list-style-type: none"> • Les troubles mentaux/ neurodéveloppementaux sont fréquents (une personne sur cinq en sera atteinte au cours de sa vie). • Tout le monde peut être atteint d'un trouble mental. • La stigmatisation implique des pensées, des sentiments et des comportements négatifs à l'égard des troubles mentaux et de leurs traitements. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque personne peut être appréciée en tant qu'individu unique, au lieu d'être jugée sur la base d'une étiquette. • En comprenant mieux la stigmatisation des troubles mentaux, nous pouvons en réduire l'impact. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves qui se sentent déjà stigmatisés peuvent avoir une réaction émotionnelle face à ce sujet.



Activité I - Tout le monde peut être atteint d'un trouble mental (Activity I - Anyone Can Have a Mental Disorder)

Objectif : Attirer l'attention sur le fait que tout le monde peut être atteint de troubles mentaux/neurodéveloppementaux.

Lien conceptuel :

- Il est impossible de savoir si une personne est atteinte de troubles mentaux/neurodéveloppementaux simplement en la regardant.
- Les personnes ne se résument pas aux caractéristiques des troubles mentaux diagnostiqués.



Regardez la vidéo *Meet the Mental Health Literacy Kids* (Rencontrez les enfants de la MHL) qui présente les personnages de l'EMHLR.

Ressource : <https://youtu.be/GGEk9clxBhs>



Distribuez aux élèves la fiche d'activité *Devine qui...* et demandez-leur de la remplir en se basant sur ce qu'ils ont appris sur les personnages et sur leurs suppositions. Partagez les réponses en attirant l'attention sur la question finale « Qui est atteint d'un trouble mental ? » (Réponse : tous.) *Conseil : il est normal que les élèves ne connaissent pas toutes les réponses aux questions. Cela fait partie de l'activité ! Encouragez-les à faire des suppositions.

Ressources :

- Fiches d'activité numériques
- Fiches d'activité imprimables
- [Lien vers un exemple de quiz](#)



Enseignement numérique :

- Cascade. Utilisez la diapositive *Devine qui...* Posez chaque question sous forme d'activité en cascade, en demandant aux élèves de saisir le nom du personnage dans la discussion pour répondre à la question.
- Utilisez un quiz numérique.
- De manière asynchrone, demandez aux élèves de remplir la fiche d'activité *Devine qui...* Puis discutez-en en groupe.



Invitez les élèves à dire quel personnage est atteint, selon eux, d'un trouble mental.

Réfléchissez : Comment était-ce d'essayer de répondre à la question « Qui est atteint d'un trouble mental ? ». Avons-nous suffisamment d'informations ? Connaissions-nous suffisamment les personnages ? Avons-nous fait des suppositions avant de deviner ?



Résumez les principaux éléments de compréhension :

- Tout le monde peut être atteint d'un trouble mental.
- Il est impossible de savoir si une personne est atteinte d'un trouble mental simplement en la regardant.
- Il est important de voir chaque personne comme un individu unique et non comme une étiquette.



Invitez : Qu'avez-vous appris sur chaque personnage ? Qu'est-ce qui vous a surpris ? Quel(s) personnage(s) vous intrigue(nt) le plus ? Qui aimeriez-vous mieux connaître ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Activité II - Qu'est-ce que la stigmatisation ? (Activity II - What is Stigma?)

Objectif :

Présenter aux élèves le concept de stigmatisation et approfondir leur compréhension de ce que cela signifie.

Lien conceptuel :

- La stigmatisation peut entraîner des pensées, des sentiments ou des comportements négatifs à l'égard des personnes atteintes de troubles mentaux/neurodéveloppementaux.
- La stigmatisation des troubles mentaux peut être combattue en élargissant notre compréhension personnelle.
- Les personnes ne se résument pas aux caractéristiques des troubles mentaux diagnostiqués.



Regardez la vidéo *What is Stigma?* (Qu'est-ce que la stigmatisation ?) qui présente le personnage d'Angela avec des comportements typiques de TDAH. Mettez la vidéo en pause à la fin de la *première partie*.

Ressource : <https://youtu.be/aftlJsKqWlw>



Demandez aux élèves de remplir la première section de la fiche d'activité *Qu'est-ce que la stigmatisation ?* pour la première partie. La classe met en commun quelques descriptions que les élèves ont faites de ce personnage.

Ressources :

- Fiches d'activité numériques
- Fiches d'activité imprimables



Enseignement numérique : Demandez aux élèves de remplir l'activité *Qu'est-ce que la stigmatisation ? Partie 1* dans leur cahier d'exercices numérique.



Réfléchissez-Associez-Partagez ou en petits groupes : Que ressentent les autres élèves à propos d'Angela durant la matinée ?



Enseignement numérique : Réfléchissez-Associez-Partagez (dans des salles virtuelles) ou en grand groupe.



Regardez la *deuxième partie* de *Qu'est-ce que la stigmatisation ?*, qui présente le même personnage adoptant des interactions comportementales positives.

Ressource : <https://youtu.be/aftlJsKqWlw>

(Remarque : la deuxième partie de la vidéo *Qu'est-ce que la stigmatisation ?* commence à 02:11)



Invitez les élèves à remplir la deuxième section de la fiche d'activité *Qu'est-ce que la stigmatisation ?*

Ressources :

- Fiches d'activité numériques
- Fiches d'activité imprimables



Enseignement numérique : Demandez aux élèves de remplir l'activité *Qu'est-ce que la stigmatisation ? Partie deux* dans leur cahier d'exercices numérique.



Réfléchissez-Associez-Partagez ou discussion en petits groupes :
Que ressentent les autres élèves à propos d'Angela durant l'après-midi ?



Enseignement numérique : Utilisez des salles virtuelles.



Discutez ensemble des descriptions du personnage dans la *deuxième partie*.



Enseignement numérique : Animez une discussion en grand groupe.



Dites :

« Ce personnage est atteint d'un trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH). Il s'agit d'un trouble du cerveau qui affecte la capacité d'une personne à gérer son comportement. Nous en apprendrons davantage sur le TDAH dans un prochain module, mais par exemple, la personne peut avoir du mal à attendre son tour, à faire tranquillement la queue ou à réfléchir avant de prendre la parole. Comme tout le monde, les personnes atteintes d'un TDAH ont également de nombreux points forts. Elles peuvent être gentilles, créatives, généreuses et serviables. C'est pourquoi vous ne pouvez pas juger une personne parce qu'elle est atteinte d'un TDAH ou de tout autre trouble mental. »



Montrez la définition du mot « stigmatisation » et dites aux élèves :

« Malheureusement, la société entretient souvent un ensemble de croyances, de pensées, de sentiments et de comportements négatifs à l'égard des troubles mentaux. Nous nous intéressons aux comportements liés au trouble mental et non à la personne dans son ensemble. Cela peut nous amener à traiter injustement les personnes atteintes de troubles mentaux. C'est ce que l'on appelle la stigmatisation. »

Ressource : Diaporama pour la classe



Demandez aux élèves « À votre avis, que ressent une personne stigmatisée ? ».

Invitez les élèves à se demander s'ils auraient été amis avec le personnage (Angela) de la première partie de la vidéo s'ils avaient jugé Angela uniquement sur la base de ses difficultés comportementales liées au TDAH. Que ressentiraient-ils ?



Passez en revue les concepts clés avec les élèves :

- La stigmatisation des troubles mentaux peut influencer négativement nos pensées, nos sentiments et nos comportements à l'égard des autres.
- Si nous sommes conscients de la stigmatisation des troubles mentaux et prenons le temps d'apprendre à connaître les autres, nous pouvons faire de meilleurs choix et faire reculer la stigmatisation.



Invite : Si vous étiez Angela, quelles seraient vos préoccupations ? Qu'attendriez-vous de vos amis ? Comment un enseignant pourrait-il vous aider ? De quoi auriez-vous besoin pour vous sentir en sécurité et inclus ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Autres activités (Alternative Activities)

Mettez-vous à la place d'Angela ! (Put Yourself in Angela's Yellow Shoes!)

Imaginez que vous êtes Angela. Réfléchissez au déroulement de votre matinée et de votre après-midi. Sur quoi pourriez-vous vous interroger ? Qu'attendriez-vous de vos amis ? Comment un enseignant pourrait-il vous aider ? De quoi auriez-vous besoin pour vous sentir en sécurité et inclus ? Quels sont les points forts ou les talents dont vous pourriez être fier ? Les élèves peuvent discuter de ces questions en grand groupe, en petits groupes ou y réfléchir par écrit.

Obtenez une vision d'ensemble (Get the Full Picture)

Répartissez la classe en cinq groupes, un par personnage. Donnez à chaque groupe une feuille de papier ou une affiche avec un cadre photo vide. Invitez les élèves à dessiner ou à coller une image du personnage qui leur a été attribué au milieu de la page. Demandez ensuite à chaque groupe d'écrire ou de dessiner ce qu'il sait de son personnage. Voici quelques exemples d'invites :

- intérêts/loisirs
- compétences/points forts
- famille
- amis
- animaux de compagnie
- anecdotes amusantes
- caractéristiques positives (esprit créatif, amical[e], drôle, etc.)

Demandez maintenant à chaque groupe d'écrire le(s) trouble(s) mental(aux) de leur personnage quelque part sur la page/l'affiche. Réfléchissez au fait que le trouble mental d'une personne n'est qu'une partie de son image globale.

Devenez un ambassadeur de la lutte contre la stigmatisation (Become an Upstander Against Stigma)

Les élèves peuvent créer des affiches, des bandes dessinées/scènes de roman graphique, ou écrire dans leur journal MHL sur ce qu'ils pourraient dire (scénarios) ou faire (actions) pour lutter contre la stigmatisation lorsqu'ils y sont confrontés.



Module 3 :

Santé mentale et cerveau (Mental Health and the Brain)

- Le cerveau évolue avec le temps.
- Nos pensées, nos sentiments, nos comportements et nos réactions à l'environnement sont liés au cerveau.
- Le cerveau et le corps sont liés.
- La santé mentale est une composante de la santé générale.



Liens vers les activités : (Links for Activities:)



Diaporama pour la classe (voir Module 3) :

- [Diaporama Google](#)
- [Diaporama PDF](#)



Fiches d'activité de l'élève

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)



Journal MHL

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)

- Les consignes de téléchargement sont disponibles à [l'Annexe E](#).
- Consultez les activités individuelles pour obtenir les liens vers les vidéos, les exemples de quiz et d'autres ressources.

Connaissance conceptuelle	Connaissance procédurale	Prudence
<ul style="list-style-type: none"> • Nos pensées, nos sentiments, nos comportements et nos réactions sont liés au cerveau. • Le cerveau et le corps sont liés. • La santé mentale est une composante de la santé générale. • Le cerveau évolue avec le temps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez en quoi le cerveau et le corps sont liés. • Identifiez les principales parties du cerveau et leurs fonctions. • Expliquez comment le cerveau s'adapte à l'environnement et évolue au fil du temps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez les explications trop détaillées sur la neurologie et la biochimie du développement du cerveau. • Évitez de donner aux élèves l'impression qu'ils sont moins compétents parce que leur cerveau se développe encore ! (Faites remarquer par exemple, que les jeunes cerveaux sont plus doués pour apprendre les langues étrangères.)



Activité I - Le lien entre le cerveau et le corps (Activity I - The Brain- Body Connection)

Objectif : Faire comprendre aux élèves comment le cerveau et le corps sont liés et explorer les structures et les fonctions de base du cerveau.

Lien conceptuel :

- Le cerveau et le corps sont liés.
- Nos pensées, nos sentiments et nos comportements sont liés au cerveau.



Demandez aux élèves : « Quels sont les principaux organes du corps humain ? » Inscrivez leurs réponses sur le tableau actif/tableau blanc. Identifiez les organes qui leur ont échappé, tels que le cœur, les poumons, les reins, le foie, le gros intestin et l'intestin grêle, la peau et le cerveau.



Enseignement numérique :

- Demandez aux élèves de répondre dans la discussion en utilisant la technique de la cascade. Utilisez un outil comme Google Jamboard ou Diaporama Google pour enregistrer les réponses des élèves à l'écran.
- Vous pouvez également réfléchir avec un Jamboard. Pour cela, préparez un Jamboard avec la question « Quels sont les principaux organes du corps humain ? » et partagez-le avec les élèves en leur demandant d'utiliser l'outil Post-it pour ajouter leurs réponses. Regroupez les réponses correctes et supprimez les réponses incorrectes.



Distribuez aux élèves des fiches d'activité avec des instructions pour créer des chapeaux *Construis un cerveau*.

Ressources :

- Diapositive du puzzle du cerveau (dans le diaporama pour la classe, Module 3)
- Fiches d'activité numériques
- Fiches d'activité imprimables



Enseignement numérique :

- Puzzle du cerveau : demandez aux élèves de déplacer d'abord les étiquettes pour identifier les régions du cerveau. Demandez-leur ensuite d'associer les fonctions essentielles à chaque région (la feuille de réponses est disponible à [l'Annexe C](#)).

Conseils pour les enseignants :

Pour obtenir de meilleurs résultats lors de l'impression des fiches d'activité *Construis un cerveau*, sélectionnez l'option « Fit to printed page » (Ajuster au format d'impression) sur votre imprimante.



- **Lobe frontal** : Pensée et cognition (réflexion, prise de décision, résolution de problèmes, compréhension)
- **Lobe pariétal** : Traite le toucher, le goût et la température (sentir du pop-corn, toucher son nez les yeux fermés, croiser les mains, exercer une pression, sentir si l'eau du robinet se réchauffe, etc.)
- **Lobe temporal** : Traite les sons, la reconnaissance visuelle telle que les visages et joue un rôle dans la compréhension et la signification du langage (écouter de la musique, prononcer un discours, communiquer dans différentes langues, etc.)
- **Lobe occipital** : Traite la vision, distingue les couleurs et traite le mouvement
- **Amygdale** : Joue un rôle important dans les émotions et le comportement (se sentir heureux, détendu, effrayé, etc.). Elle signale à l'organisme la présence d'une menace dans l'environnement.

Ressource : Diapositive du puzzle du cerveau (dans le diaporama pour la classe, Module 3)



Invite : Pouvez-vous dessiner le cerveau avec ses différents lobes ? Y a-t-il quelque chose que vous ne saviez pas sur le cerveau avant de faire cette activité ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Activité II - Le développement du cerveau (Activity II - Growing a Brain)

Objectif : Attirer l'attention des élèves sur la façon dont le cerveau évolue au fur et à mesure que nous grandissons et nous développons.

Lien conceptuel : Le cerveau s'adapte à l'environnement et évolue au fil du temps.



Regardez la vidéo *Grow a Brain (Comment développer un cerveau)*.

Ressource : <https://youtu.be/q1op7mN-Ps4>



Enseignement numérique : [Lien vers un exemple de Jamboard](#)



Passez en revue un exemple clé du développement du cerveau tiré de la vidéo avec les élèves :

lorsqu'un bébé a faim, il pleure pour avoir à manger. Lorsqu'un enfant de cinq ans a faim, il peut utiliser la parole pour demander à la personne qui s'occupe de lui le type de nourriture qu'il souhaite. Lorsqu'un adulte a faim, il achète des aliments et les cuisine.



À l'aide de la fiche d'activité de l'élève *Développement du cerveau*, incitez les élèves à créer leurs propres exemples de la façon dont le cerveau pourrait s'adapter au fil du temps.

Ressources :

- Fiches d'activité imprimables
- Fiches d'activité numériques



Enseignement numérique : Animez une discussion en groupe entier (ou une activité virtuelle Réfléchissez-Associez-Partagez en petits groupes) sur les différentes façons dont notre cerveau s'adapte au fil du temps. Notez les idées sur une diapositive vierge ou sur un Jamboard. Les élèves peuvent insérer des images clipart dans les cases ou utiliser Google Drawings (ou un outil similaire) pour créer leur propre visuel pour chaque case, puis ajouter du texte en dessous.



Invite : En pensant aux autres personnages MHL, comment imaginez-vous que leur cerveau puisse changer ou s'adapter au fur et à mesure qu'ils grandissent ? Quelles compétences vont-ils développer ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Autres activités (Alternative Activities)

Dessiner un cerveau (Draw a Brain)

À l'aide d'une vidéo YouTube ou d'un guide pratique, dessinez le cerveau. Identifiez les parties du cerveau. En effectuant une recherche sur Internet (qui peut être réalisée lorsque des ordinateurs sont disponibles ou à la maison), les élèves sont chargés de trouver les fonctions des principales parties du cerveau (lobe frontal, lobe pariétal, lobe occipital, cervelet, lobe temporal, tronc cérébral et amygdale). Exemples d'activités de dessin :

- How to draw the human brain | Easy step-by-step tutorial (Comment dessiner le cerveau humain | Tutoriel pas-à-pas facile)
<https://youtu.be/GmYzO7MiUnI>
- How to draw a brain (easy) (Comment dessiner facilement un cerveau)
<https://youtu.be/wIBFsAzhXWg>

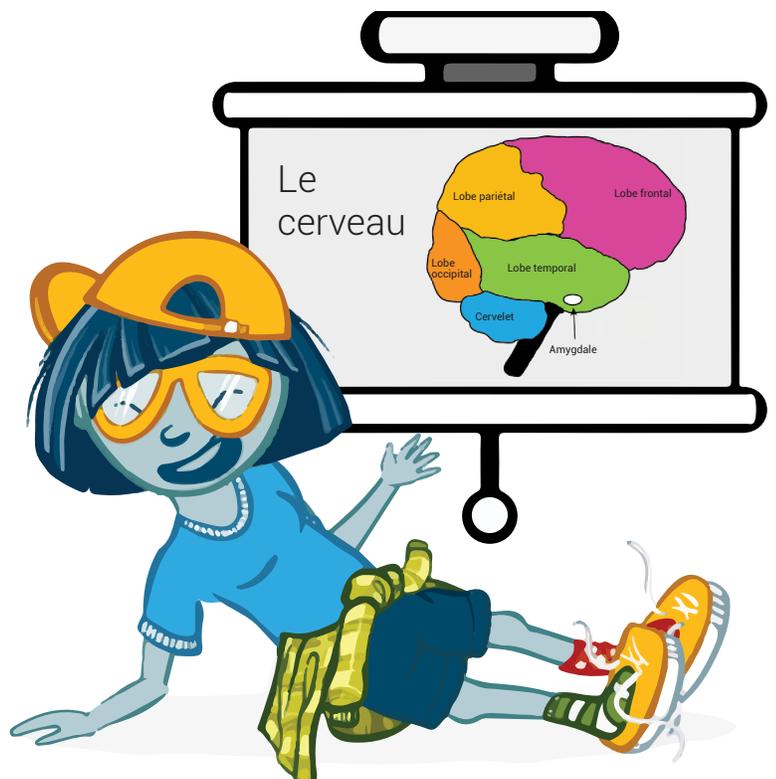
Vidéos amusantes sur le cerveau (Brain Fun Facts Videos)

Regardez des vidéos sur le cerveau qui enseignent des faits amusants. Après chaque vidéo, l'enseignant peut passer les faits en revue et les élèves peuvent les consigner dans leur journal MHL. Exemples de vidéos amusantes sur le cerveau :

- Sentis : How the brain works (Comment fonctionne le cerveau)
<https://youtu.be/XSzsI5aGcK4>
- LearnStorm Growth Mindset : The truth about your brain (La vérité sur votre cerveau) <https://youtu.be/rf8FX2sI3gU>

Diaporama (Slideshow)

Les élèves créent un diaporama afin de partager leurs propres exemples de la façon dont le cerveau pourrait s'adapter au fil du temps.



Autres activités (Alternative Activities)

Le jeu du cerveau (The Brain Game)

Passer en revue les faits amusants ! Dans ce jeu de type Jeopardy, les élèves montrent ce qu'ils ont appris sur le cerveau. La classe est divisée en deux. Une grille de 5 x 5 est dessinée sur le tableau et les cases sont étiquetées de 1 à 25. Sur une feuille de papier, l'enseignant a une grille de 5 x 5 avec des valeurs de points pour chaque case (les valeurs de points les plus élevées correspondent aux faits les plus amusants : 300, 400, 500, etc.) Une équipe choisit une case entre 1 et 25. L'animateur du jeu (l'enseignant) pose une question à laquelle l'équipe doit répondre en se mettant d'accord (par exemple, citez deux fonctions du cerveau). Si la réponse est correcte, l'équipe obtient le nombre de points indiqué sur la grille de valeurs de l'enseignant. Il est aussi possible d'utiliser ce jeu pour d'autres thèmes tout au long de l'unité, ou pour célébrer l'apprentissage à la fin de l'EMHLR.



Autres activités (Alternative Activities)

Mini-cerveau 3D (Mini 3D Brain)

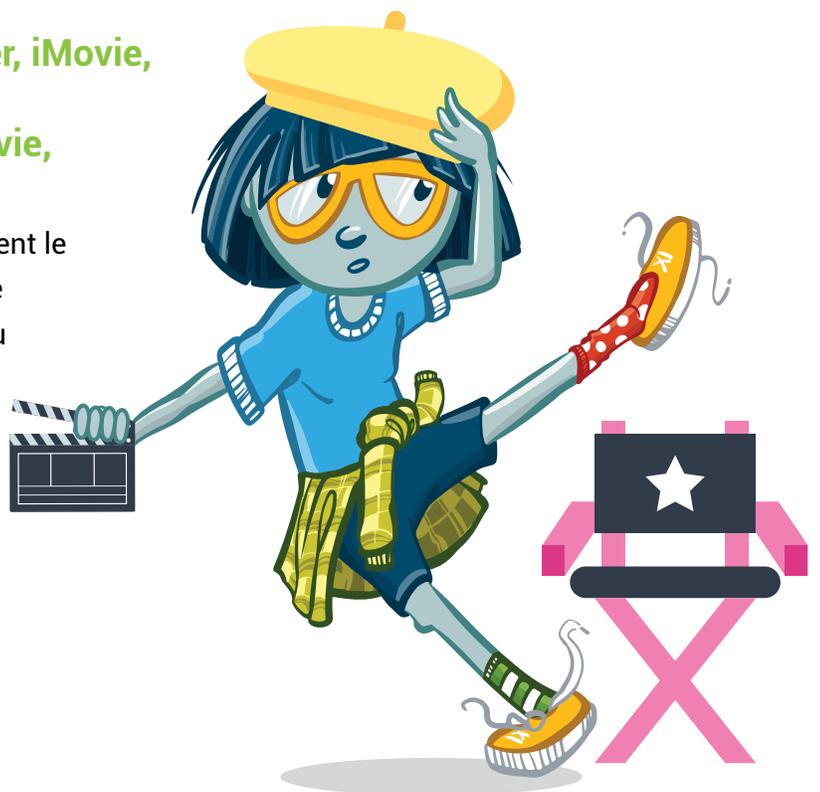
Prenez de la plastiline, de la pâte à modeler, des billes de polystyrène, des balles de tennis, des noix ou d'autres matériaux. Utilisez des cure-dents pour identifier et décrire les fonctions cérébrales. Vous pouvez également transformer un casque de hockey ou équivalent avec du papier, de la peinture, des cure-dents, des étiquettes, etc. pour illustrer les différentes parties du cerveau.

Écrire un rap, une chanson, une histoire ou un sketch (Create a Rap, Chant, Story or Skit)

Ou... toute autre façon imaginative de montrer comment le cerveau évolue au fil du temps ! Les élèves peuvent choisir de présenter leurs réponses créatives à la classe ou de les enregistrer sur Flipgrid pour les partager avec d'autres.

Réaliser une vidéo avec Movie-Maker, iMovie, Diaporama Google ou Claymation (Create Your Own Movie-Maker, iMovie, Google Slides or Claymation Video)

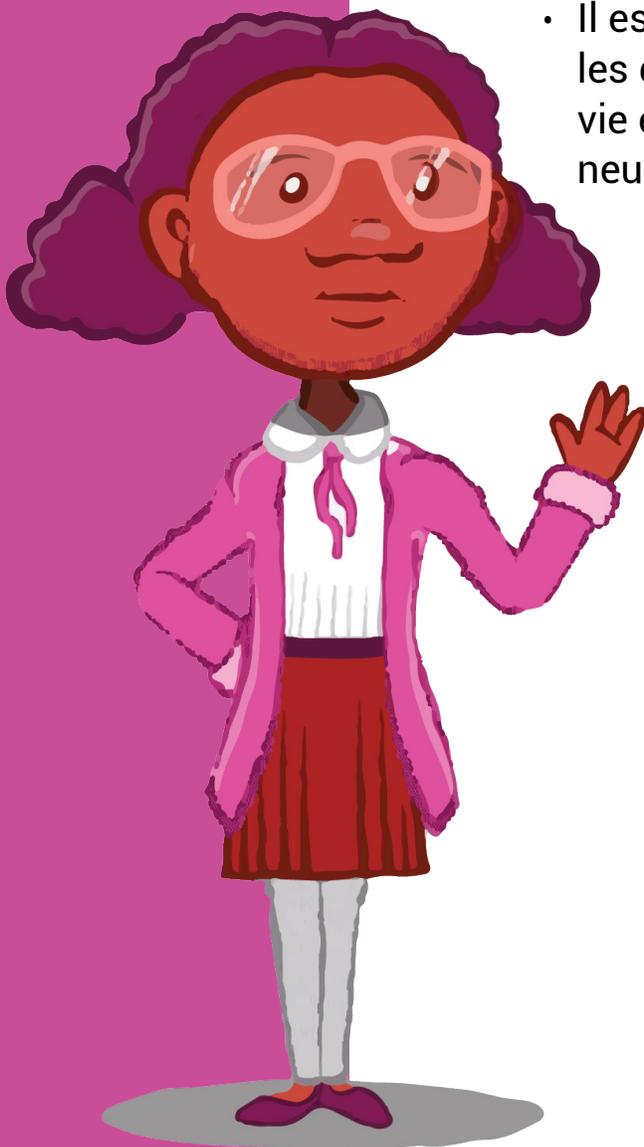
Écrivez et réalisez une vidéo expliquant comment le cerveau évolue au fil du temps (par exemple, le cerveau acquiert de nouvelles compétences au cours de son développement).



Module 4 :

Troubles mentaux/ neurodéveloppementaux courants (Common Mental / Neurodevelopmental Disorders)

- Tous les troubles mentaux reflètent des difficultés dans les pensées, les émotions, les activités quotidiennes, la santé physique, les comportements et la signalisation.
- Plus les personnes reçoivent rapidement un traitement et un soutien adéquats, meilleurs sont les résultats.
 - Il est important de distinguer les difficultés normales de la vie et les troubles mentaux/ neurodéveloppementaux.



Liens vers les activités : (Links for Activities:)



Diaporama pour la classe (voir Module 4) :

- [Diaporama Google](#)
- [Diaporama PDF](#)



Fiches d'activité de l'élève

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)



Journal MHL

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)

- Les consignes de téléchargement sont disponibles à [l'Annexe E](#).
- Consultez les activités individuelles pour obtenir les liens vers les vidéos, les exemples de quiz et d'autres ressources.

Connaissance conceptuelle	Connaissance procédurale	Prudence
<ul style="list-style-type: none"> • Tous les troubles mentaux se traduisent par des difficultés dans les pensées, les émotions, les comportements et la signalisation. • Plus les personnes reçoivent rapidement un traitement et un soutien adéquats, meilleurs sont les résultats. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguer les difficultés normales de la vie et les troubles mentaux/ neurodéveloppementaux. • Comprendre les troubles mentaux/ neurodéveloppementaux courants affectant les enfants. • Identifier les moyens permettant aux personnes atteintes de troubles mentaux de mener une vie épanouie grâce à des traitements appropriés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cette rubrique explore les troubles mentaux/neurodéveloppementaux courants chez l'enfant. Dans chaque classe, il se peut que des élèves diagnostiqués comme atteints de ces troubles souhaitent partager leur expérience ou se sentent mal à l'aise avec ce sujet. Il est conseillé de discuter au préalable avec ces élèves de leurs sentiments et de leurs souhaits à ce propos. • La question du suicide peut se poser lorsqu'on aborde la question des troubles mentaux. Répondez que « parfois, lorsqu'un trouble mental est plus intense, il peut conduire à des pensées suicidaires. Les pensées suicidaires sont le signe que nous avons besoin d'aide. Il est important de demander de l'aide lorsque nous en avons besoin. » • Si un élève exprime des idées suicidaires, suivez les protocoles de votre établissement pour obtenir rapidement un soutien.

Activité I - Que sais-je des troubles mentaux/ neurodéveloppementaux courants ? (Vrai ou Faux) (Activity I - What Do I Know About Common Mental / Neurodevelopmental Disorders? (True or False))

Objectif : Évaluer les connaissances des élèves avant de visionner les vidéos sur les concepts de base de chaque trouble.

Lien conceptuel :

- Il y a une différence entre les difficultés normales de la vie et les troubles mentaux/ neurodéveloppementaux.
- Tous les troubles mentaux/neurodéveloppementaux se traduisent par des difficultés dans les pensées, les émotions, les comportements et la signalisation.
- Les personnes atteintes de troubles mentaux peuvent être traitées et mener une vie épanouie.



Distribuez aux élèves les cinq affirmations Vrai ou Faux concernant le(s) trouble(s) mental(aux)/neurodéveloppemental(aux) enseigné(s) (voir [Annexe D](#)). Cela peut se faire sous la forme d'une discussion avec l'ensemble de la classe, d'une réponse individuelle dans le journal MHL ou d'une activité de mouvement en groupe.

Ressource : Diaporama pour la classe



Demandez aux élèves de décider si chaque affirmation est vraie ou fautive et invitez-les à expliquer leur choix.

- Les élèves peuvent consigner individuellement une réponse écrite dans le journal MHL ou se déplacer physiquement d'un côté ou de l'autre de la salle en fonction de leur réponse.
- L'enseignant peut noter les réponses de la classe en tant que groupe entier et consigner les réponses au « pourquoi ».
- Les élèves peuvent choisir de se tenir d'un côté ou de l'autre de la classe pour indiquer leur position sur les affirmations « Vrai » ou « Faux » et partager leurs pensées.

Ressource : Diaporama pour la classe

Enseignement numérique :

- Utilisez un quiz en ligne au lieu de l'activité de mouvement. Liens vers les quiz :
 - [Trouble de l'anxiété](#)
 - [TOC](#)
 - [Trouble spécifique de l'apprentissage](#)
 - [TSA](#)
 - [Dépression](#)
 - [Phobie spécifique](#)
 - [TDAH](#)
- Vous pouvez également utiliser la technique de la cascade pour que les élèves répondent de manière synchronisée par vrai ou faux, ou par un pouce levé ou un pouce baissé.



Invite : Pourquoi est-il important de disposer d'informations factuelles sur les troubles mentaux/neurodéveloppementaux ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Activité II - Vidéos d'étude des personnages et guides de visionnage : Que sais-je des troubles mentaux/ neurodéveloppementaux courants ?

(Activity II - Character Study Videos and Viewing Guides: What Do I Know About Common Mental / Neurodevelopmental Disorders?)

Objectif : Par le biais d'histoires de personnages attachants, illustrer les signes et les symptômes de chaque trouble et la façon dont chacun peut affecter le fonctionnement quotidien.

Lien conceptuel :

- Il y a une différence entre les difficultés normales de la vie et les troubles mentaux/ neurodéveloppementaux.
- Tous les troubles mentaux se traduisent par des difficultés dans les pensées, les émotions, les comportements et la signalisation.
- Les personnes atteintes de troubles mentaux/neurodéveloppementaux peuvent être traitées et mener une vie épanouie.



Distribuez un exemplaire des guides de visionnage des troubles, intitulés *Comprendre ____*, et discutez de chaque section (sept fiches d'activité au total).

Ressource :

- Fiches d'activité imprimables
- Fiches d'activité numériques



Enseignement numérique : Demandez aux élèves de conserver les guides de visionnage dans leur carnet MHL ouvert dans un onglet séparé afin de prendre des notes après chaque vidéo.



Regardez chaque vidéo selon le temps de cours disponible (par exemple, 1 ou 2 vidéos à la fois).

- Trouble de l'anxiété/Trouble de l'apprentissage (Jared) : <https://youtu.be/7DN2Giuw9E>
- Dépression (Owen) : <https://youtu.be/EyqzjKWQgC0>
- TDAH (Angela) : <https://youtu.be/RiWA1BoBeew>
- TOC (Hazel) : https://youtu.be/PEP4Hez_jDw
- TSA/Phobie spécifique (Alex) : https://youtu.be/c_uxt9N8RnA



Après chaque vidéo, demandez aux élèves de remplir le(s) guide(s) de visionnage du personnage correspondant.

Ressource :

- Fiches d'activité imprimables
- Fiches d'activité numériques



Enseignement numérique : Après chaque vidéo, laissez aux élèves un peu de temps pour terminer la réflexion, ou utilisez les salles virtuelles en petits groupes.

Invitez : Imaginez que vous êtes l'un des personnages. Quels sont les signes ou les symptômes du trouble qui pourraient se manifester à l'école ? Avec des amis ? En famille ? (Indice : les « signes » sont ce que les autres peuvent voir/ce qu'une caméra pourrait détecter. Les « symptômes » sont ce qu'une personne ressent.)

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable



Activité III - Passage en revue de l'exercice Vrai ou Faux : Que sais-je des troubles mentaux/neurodéveloppementaux courants ? (Activity III - True or False Reviewed: What Do I Know About Common Mental / Neurodevelopmental Disorders?)

Objectif :

- Évaluer les connaissances des élèves après avoir visionné les vidéos sur les concepts de base de chaque trouble.
- Briser les mythes sur les sept troubles mentaux/neurodéveloppementaux les plus courants.

Lien conceptuel :

- Il y a une différence entre les difficultés normales de la vie et les troubles mentaux/neurodéveloppementaux.
- Tous les troubles mentaux se traduisent par des difficultés dans les pensées, les émotions, les comportements et la signalisation.
- Les personnes atteintes de troubles mentaux/neurodéveloppementaux peuvent être traitées et mener une vie épanouie.



Après les vidéos sur les concepts de base de chaque trouble mental/neurodéveloppemental spécifique, répétez le processus Vrai ou Faux (voir [Annexe D](#)) en demandant aux élèves s'ils sont d'accord ou non avec les mêmes affirmations dans le même format.



Enseignement numérique :

Utilisez un quiz en ligne au lieu de l'activité de mouvement. Liens vers les quiz :

- [Trouble de l'anxiété](#)
- [TOC](#)
- [Trouble spécifique de l'apprentissage](#)
- [TSA](#)
- [Dépression](#)
- [Phobie spécifique](#)
- [TDAH](#)



Demandez aux élèves de réfléchir aux éventuels changements dans leur réflexion. « Pourquoi est-il important de connaître les faits sur les troubles mentaux/neurodéveloppementaux ? »



Invite : Quels sont les signes et symptômes de chaque trouble ? Qu'est-ce qui peut aider ? Comment pouvez-vous aider une personne atteinte de ce trouble ? (Indice : les « signes » sont ce que les autres peuvent voir/ce qu'une caméra pourrait détecter. Les « symptômes » sont ce qu'une personne ressent.)

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Autres activités (Alternative Activities)

Regardez et discutez (View and Discuss)

Pendant qu'ils regardent chaque vidéo, les élèves peuvent travailler individuellement, en petits groupes ou en classe entière pour identifier pour chaque personnage : le nom du personnage, ses points forts, le nom de son trouble et ses centres d'intérêt.

Utilisez les deux questions suivantes pour guider la discussion et l'apprentissage. « Quels sont les signes et symptômes du trouble ? Qu'est-ce qui peut aider ? » (Indice : les « signes » sont ce que les autres peuvent voir/ce qu'une caméra pourrait détecter. Les « symptômes » sont ce qu'une personne ressent.)

Jeu de révision sur les troubles mentaux (Mental Disorders Review Game)

Jouez à un jeu de réflexion de type Jeopardy (décrit dans le Module 3) pour passer en revue les noms des troubles, les « signes et symptômes » et « ce qui peut aider » pour chaque personnage.

Mythes et réalités (Myth vs. Fact)

En s'inspirant des questions et des réponses du jeu Vrai ou Faux, les élèves peuvent créer leurs propres cartes ou affiches sur les mythes et réalités concernant chacun des troubles mentaux/ neurodéveloppementaux courants.

Celles-ci peuvent ensuite être exposées dans la classe ou ajoutées au journal MHL de l'élève.

MYTHE

RÉALITÉ



Module 5 :

S'aider soi-même et aider les autres (Helping Self and Helping Others)

- Tout le monde a une santé mentale dont il faut prendre soin et qu'il faut préserver.
- Il existe de nombreuses façons de demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale et des troubles mentaux.
- Obtenir de l'aide à un stade précoce, pour soi et pour les autres, améliore les résultats positifs sur la santé mentale.



Liens vers les activités : (Links for Activities:)



Diaporama pour la classe (voir Module 5) :

- [Diaporama Google](#)
- [Diaporama PDF](#)



Fiches d'activité de l'élève

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)



Journal MHL

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)

- Les consignes de téléchargement sont disponibles à [l'Annexe E](#).
- Consultez les activités individuelles pour obtenir les liens vers les vidéos, les exemples de quiz et d'autres ressources.

Connaissance conceptuelle	Connaissance procédurale	Prudence
<ul style="list-style-type: none"> • Tout le monde a une santé mentale dont il faut prendre soin et qu'il faut préserver. • De nombreuses personnes peuvent apporter un soutien en cas de problèmes de santé mentale et de troubles mentaux. • Obtenir de l'aide à un stade précoce, pour soi et pour les autres, améliore les résultats positifs sur la santé mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre qu'il existe différentes façons de soutenir la santé mentale. • Apprendre à rechercher de l'aide auprès de sources fiables en cas de besoin. • Savoir demander de l'aide de manière efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la situation actuelle des élèves concernant les problèmes de santé mentale et/ou les troubles mentaux.



Activité I - Des mains secourables (Activity I - Helping Hands)

Objectif :

- Encourager les comportements de recherche d'aide en matière de santé mentale
- Aider les élèves à identifier les personnes de confiance dans leur vie

Lien conceptuel :

- Tout le monde a une santé mentale dont il faut prendre soin et qu'il faut préserver.
- De nombreuses personnes peuvent apporter un soutien en cas de problèmes de santé mentale et de troubles mentaux.



Demandez aux élèves quelles sont les différentes façons de demander de l'aide lorsqu'ils ne se sentent pas bien physiquement. L'enseignant peut par exemple demander : « Lorsque les gens toussent, éternuent ou ont un léger mal de ventre, que font-ils en général ? (Réponses possibles : se laver les mains, boire beaucoup d'eau, mettre des vêtements chauds, etc.) » « Que font habituellement les gens quand ils ont de la fièvre, se sentent très fatigués, ont mal à la gorge, des courbatures ou des douleurs ? » (Réponses possibles : dormir, s'hydrater, prendre des médicaments comme du Tylenol pour soulager la douleur et la fièvre). « Si une personne est atteinte d'un cancer, que fait-elle pour traiter la maladie ? » (Réponse : procédures médicales et médicaments fournis par des médecins et d'autres professionnels de la santé qualifiés).

Expliquez aux élèves qu'ils peuvent également chercher de l'aide pour des problèmes et des troubles de santé mentale de la même manière, et qu'il est important de savoir quand demander de l'aide et auprès de qui.



Regardez la vidéo *Levels of Help* (Les niveaux d'aide).

Ressource : <https://youtu.be/FFiWt-ZGznc>



Montrez ou dessinez une main sur le tableau. Expliquez que vous utilisez vos cinq doigts parce qu'ils sont toujours avec vous pour vous, rappeler que vous avez des personnes en qui vous pouvez avoir confiance et à qui vous pouvez parler lorsque vous vous sentez triste ou effrayé(e), ou si quelqu'un que vous connaissez a besoin d'aide. Passez en revue avec les élèves les parcours de recherche d'aide dans votre établissement.



Enseignement numérique : Affichez la diapositive de la leçon contenant le dessin d'une main.



Distribuez la fiche d'activité de l'élève *Une main secourable*. Expliquez que les personnes à qui parler peuvent être un parent, un proche, un enseignant ou une personne à l'école en qui ils ont confiance. Ou encore une personne de la communauté, comme un entraîneur sportif, un médecin, un pasteur, un(e) ami(e) ou le parent d'un(e) ami(e). Veillez à ce que certains adultes soient identifiés en rappelant aux élèves que même si les amis sont importants, certains problèmes sont trop gros pour être résolus avec l'aide d'autres enfants.

Ressources :

- Fiches d'activité imprimables
- Fiches d'activité numériques



Enseignement numérique : Utilisez la fiche d'activité de l'élève numérique *Une main secourable* pour réaliser cette activité avec les élèves.



Demandez aux élèves d'écrire le nom de professionnels auxquels ils peuvent s'adresser lorsqu'ils ont besoin d'aide ; un nom sur chaque doigt et un sur le pouce. Sur la paume de la main, inscrivez 2 à 3 soutiens naturels.



Invite : Qui sont vos personnes de confiance ? À quels amis pouvez-vous demander de l'aide ? Avec quels adultes de confiance vous sentiriez-vous à l'aise pour demander de l'aide ? Quels sont les aidants professionnels présents dans votre établissement ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Activité II - Quel aidant ? (Activity II - Which Helper?)

Objectif : apprendre à identifier quand les élèves peuvent résoudre des problèmes seuls et quand ils doivent demander de l'aide aux autres, ainsi que l'aidant le mieux adapté dans une situation donnée.

Lien conceptuel : Obtenir de l'aide à un stade précoce, pour soi et pour les autres, améliore les résultats positifs sur la santé mentale.



Rappelez aux élèves que, parfois, nos problèmes sont trop gros pour être résolus seuls et que nous devons demander de l'aide à un adulte de confiance. Demander de l'aide est une bonne chose ! C'est ainsi que nous grandissons et apprenons.

Expliquez aux élèves qu'il arrive que nous ne demandions pas d'aide parce que nous ne savons pas comment faire. Tout comme pour l'acquisition d'autres compétences, il est possible de s'entraîner à demander de l'aide.



Distribuez les fiches d'activité de l'élève *Demander de l'aide* (trois au total), qui comprennent des exemples de scripts de recherche d'aide. Passez-les en revue avec les élèves.

Expliquez aux élèves que ce jeu de rôle comprend trois niveaux de demande d'aide :

1. Demander pour vous-même
2. Encourager un ami à demander de l'aide
3. Demander de l'aide pour un ami qui vous préoccupe

Ressources :

- Fiches d'activité imprimables
- Fiches d'activité numériques



Enseignement numérique : distribuez aux élèves les fiches d'activité numériques *Demander de l'aide* qui comprennent des scripts et scénarios de recherche d'aide.



Jeu de rôle en binôme, conversations de recherche d'aide

- Identifiez qui demandera de l'aide et qui sera l'aidant. Choisissez un script/scénario d'entraînement.
- Changez les rôles avec un nouveau script/scénario.

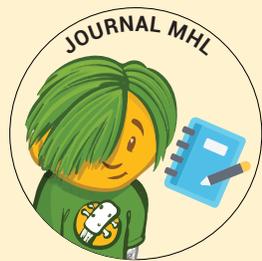
Discutez avec les élèves de ce qu'ils ont ressenti pendant leurs conversations de recherche d'aide. Ont-ils plus confiance en eux lorsqu'ils s'entraînent à demander de l'aide ?



Enseignement numérique : attribuez des scénarios à chaque binôme, puis envoyez-les dans des salles virtuelles pour réaliser l'activité de jeu de rôle. Faites revenir les élèves dans le groupe principal pour faire le bilan et poser la question de discussion finale.



Demandez aux élèves s'il existe d'autres facteurs susceptibles de les empêcher de demander de l'aide. Levez ces obstacles en groupe.



Invite : quand avez-vous demandé de l'aide dans votre vie ? Était-ce difficile ou facile ? Quand vous êtes-vous surpris à résoudre un problème ? Quand avez-vous aidé quelqu'un ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Autres activités (Alternative Activities)

Super-aidants (Super Helpers)

Les élèves peuvent créer une ou plusieurs affiches des différents aidants dans leur établissement ou leur communauté. Chaque aidant peut même être représenté comme un super-héros et ses « super-pouvoirs » peuvent décrire le type d'aide spécifique qu'il fournit (aide à la lecture, aide à la résolution de problèmes, conseil, aide sur l'aire de jeux, etc.) Elles peuvent être affichées dans la classe, l'établissement ou conservées dans le journal MHL.

Réfléchissez-Associez-Partagez (Think-Pair-Share)

Qu'avons-nous appris sur la santé mentale jusqu'à présent ? Notez les suggestions au tableau et/ou sur l'affiche MHL et/ou dans le journal MHL, selon le cas.



Module 6 :

Développer une bonne santé mentale

(Getting Mentally Healthy)

- Ce qui est bon pour la santé physique est bon pour la santé mentale.
- Une gestion appropriée du stress permet d'acquérir une certaine résilience et de nouvelles compétences.
- Les « cinq piliers » de la santé améliorent la santé physique et mentale.



Liens vers les activités : (Links for Activities:)



Diaporama pour la classe (voir Module 6) :

- [Diaporama Google](#)
- [Diaporama PDF](#)



Fiches d'activité de l'élève

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)



Journal MHL

- [Numérique](#)
- [Couleur \(imprimable\)](#)
- [Noir et blanc \(imprimable\)](#)

- Les consignes de téléchargement sont disponibles à [l'Annexe E](#).
- Consultez les activités individuelles pour obtenir les liens vers les vidéos, les exemples de quiz et d'autres ressources.

Connaissance conceptuelle	Connaissance procédurale	Prudence
<ul style="list-style-type: none"> • Faire face au stress de manière appropriée peut nous aider à développer de nouvelles compétences et à accroître notre résilience. • Le cerveau et le corps sont liés. • Ce qui est bon pour la santé physique est bon pour la santé mentale. • Un mode de vie positif peut améliorer la santé mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre que nous avons besoin d'un minimum de stress pour être performants. • Apprendre que le stress peut être géré. • Reconnaître le lien entre le cerveau et le corps pour répondre au stress. • Développer des stratégies pour promouvoir une bonne santé mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves sont issus de milieux différents (foyers confrontés à l'instabilité des revenus, à l'insécurité alimentaire, à l'insuffisance des réseaux de soutien social, etc.). • Pour les activités en classe, tenez compte des nombreux facteurs qui échappent au contrôle de l'élève et qui peuvent influencer ce à quoi ressemblent les « cinq piliers » pour lui. • Évitez de porter un jugement sur le mode de vie/la situation de l'élève.



Activité I - Gérer la réponse au stress (Activity I - Managing the Stress Response)

Objectif :

- Aider les élèves à comprendre que nous avons besoin d'un minimum de stress pour être performants
- Apprendre que le stress peut être géré

Lien conceptuel : faire face au stress de manière appropriée peut nous aider à développer de nouvelles compétences et à accroître notre résilience.



Demandez aux élèves de décrire leur compréhension du stress.



Regardez la vidéo *Understanding Your Stress Response (Comprendre votre réponse au stress)*.

Ressource : <https://youtu.be/ps3kPWjgOkM>



Demandez aux élèves si leur compréhension du stress a changé après avoir regardé la vidéo :

- « En quoi la réponse au stress peut-elle être utile ? »
- « À quel moment le stress est-il plus difficile à gérer ? »
- « Pouvez-vous citer quelques moyens utiles pour gérer notre réponse au stress ? »



Invitez les élèves à remplir les fiches d'activité de l'élève *Faire du stress un ami* et *Tes compétences pour faire face au stress*.

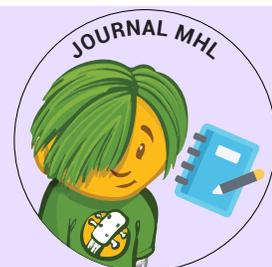
Ressources :

- Fiches d'activité imprimables
- Fiches d'activité numériques



Enseignement numérique :

- Invitez les élèves à remplir les fiches d'activité de l'élève numériques *Faire du stress un ami* et *Tes compétences pour faire face au stress*.
- Alternative : utiliser un quiz en ligne pour réaliser l'une des activités ou les deux.



Invite : quand le stress a-t-il été utile dans votre vie ? Quelles sont vos stratégies pour faire face à un facteur de stress ? Comment savez-vous qu'un facteur de stress est trop gros pour être géré seul et que vous avez besoin d'aide ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Activité II - Le lien entre le cerveau et le corps (Activity II - The Brain-Body Connection)

Objectif : reconnaître le lien entre le cerveau et le corps en matière de réponse au stress

Lien conceptuel :

- Le cerveau et le corps sont liés.
- Ce qui est bon pour la santé physique est bon pour la santé mentale.



Expliquez aux élèves que « notre corps nous donne souvent des indices sur ce que nous ressentons ». Demandez ensuite aux élèves : « Comment notre corps nous fait-il savoir que le mécanisme de réponse au stress a été déclenché ? »

Encouragez les élèves à se mettre à l'écoute de leur propre corps et à donner des exemples de la manière dont ils ressentent physiquement le stress (battements de cœur, paumes moites, rougeur du visage, maux de tête, respirations rapides, voix vacillante, papillons dans l'estomac, etc.) Remarque : il peut être utile que les élèves réfléchissent à un moment où leur réaction au stress s'est manifestée (par exemple, lorsqu'ils se sont sentis nerveux pour un match ou une performance sportive, ou lorsqu'ils ont essayé quelque chose de nouveau).



Donnez des instructions sur la manière de remplir la fiche d'activité de l'élève *Connaître sa réponse au stress*. Les élèves peuvent dessiner/colorier/annoter les zones du schéma corporel où ils ont tendance à ressentir leur réponse au stress.

Rappelez aux élèves que l'expérience physique de la réaction au stress est légèrement différente d'une personne à l'autre, et que leurs dessins seront donc eux aussi légèrement différents.

Ressources :

- Fiches d'activité imprimables
- Fiches d'activité numériques



Demandez « Comment se manifeste votre réponse au stress dans votre corps ? En quoi votre réponse au stress ressemble-t-elle à celle vécue par d'autres personnes ? En quoi est-elle différente ? »



Invite : comment chacun des personnages a-t-il ressenti la réponse au stress dans son corps ? En quoi leur réponse au stress est-elle similaire ou différente de la façon dont vous la ressentez ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Activité III - Les cinq piliers (Activity III - The Big 5)

Objectif : développer des stratégies pour promouvoir une bonne santé mentale

Lien conceptuel :

- Ce qui est bon pour la santé physique est bon pour la santé cérébrale.
- Un mode de vie positif peut améliorer la santé mentale.



Passez en revue avec les élèves le lien entre le cerveau et le corps en réponse au stress.

Demandez aux élèves : « Comment gardons-nous notre corps en bonne santé ? »



Regardez la vidéo *Introducing... The Big 5! (Présentation des cinq piliers)*.

Ressource : <https://youtu.be/TDbnrCOU8CE>



Incitez les élèves à discuter de la façon dont ce qui est bon pour la santé physique est bon pour la santé cérébrale. Encouragez-les à partager des exemples personnels. Inscrivez les cinq piliers sur le tableau actif/tableau blanc.

- sommeil réparateur
- alimentation saine
- exercice vigoureux
- relations fortes et solidaires
- entraide



Distribuez aux élèves les fiches d'activité de l'élève *Mobiles sur les cinq piliers*.

Demandez aux élèves d'illustrer une activité/stratégie visant à promouvoir chacun des cinq piliers. Les élèves peuvent les dessiner ou utiliser des images de magazines/de l'ordinateur.

Ressources :

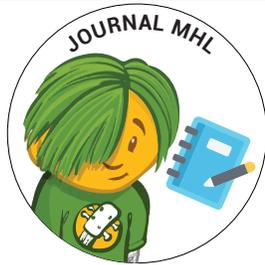
- Fiches d'activité imprimables
- Fiches d'activité numériques



Enseignement numérique : distribuez aux élèves la version numérique des fiches d'activité de l'élève *Mobiles sur les cinq piliers*. Les élèves peuvent insérer dans les cases des images clipart, des dessins numériques ou des photos prises sur leur propre appareil.



Les *Mobiles sur les cinq piliers* peuvent être affichés dans la classe. Ils peuvent ensuite être fixés sur un anneau métallique et accrochés aux classeurs, aux sacs à dos, etc. des élèves pour leur rappeler l'importance des cinq piliers.



Invite : Est-il facile d'adopter les cinq piliers ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Comment parvenez-vous à inclure les cinq piliers dans votre vie ? Quelles idées pour les cinq piliers avez-vous tirées des personnages de la vidéo ?

Ressources :

- Journal MHL numérique
- Journal MHL imprimable

Autres activités (Alternative Activities)

La classe la plus aidante (The Most Helpful Class)

Rappelez aux élèves que l'entraide est l'un des cinq piliers. Réfléchissez ensemble à la manière dont votre classe peut aider les autres dans l'établissement et la communauté. Rappelez que l'entraide peut être grande ou petite (faire preuve de gentillesse, tenir la porte, jouer avec quelqu'un qui n'a pas d'amis à la récréation, aider à nettoyer à la fin de la journée, ramasser les déchets par terre, aider à la maison, etc.) Les élèves souhaitent peut-être recueillir des fonds pour une cause de leur choix, aider un établissement de soins de longue durée, aider un(e) camarade de classe, nettoyer une plage ou un parc, aider un groupe de protection de la nature ou de gestion de l'environnement, etc. Les possibilités sont infinies !

Merci beaucoup, stress (Thanks A Lot Stress)

Rappelez aux élèves que, la plupart du temps, le stress est en réalité utile. Lorsque quelqu'un nous aide à relever un défi, nous avons l'habitude de le remercier. Demandez aux élèves de créer une carte ou une note de remerciement à leur stress ! Encouragez-les à indiquer comment le stress les a aidés à acquérir de nouvelles compétences. Si besoin, voici un début de phrase : « Merci stress, tu m'as vraiment appris à... »

Annonces sur les cinq piliers pour l'établissement (Big 5 School Announcements)

Écrivez une pièce radiophonique/rédigez des conseils et astuces sur les cinq piliers qui peuvent être diffusés lors des annonces matinales.

Spectacle de marionnettes sur les cinq piliers (Big 5 Puppet Show)

Créez un spectacle de marionnettes pour enseigner aux plus jeunes élèves les cinq piliers de la santé mentale.

Faire une tarte des cinq piliers (Make a Big 5 Pie)

Dans leur journal MHL, demandez aux élèves de dessiner une tarte à cinq tranches. Pour chaque tranche, demandez aux élèves de se dessiner en train de faire des actions qui vont dans le sens des cinq piliers de la santé mentale. Cette activité peut aussi être réalisée à l'aide d'un programme informatique, d'images de magazines à coller, etc.



Autres activités (Alternative Activities)

Il était une fois... (Once Upon a Time...)

Les élèves peuvent réfléchir-associer-partager des situations au cours desquelles ils ont été confrontés à un facteur de stress. Comment se sentaient-ils avant ? Après ? Quelles techniques d'apaisement, de réflexion ou de résolution de problèmes ont-ils utilisées ? Ont-ils demandé de l'aide à quelqu'un en cours de route ? Maintenant qu'ils ont fait face au facteur de stress, quels conseils donneraient-ils à d'autres personnes se trouvant dans une situation similaire ?

Dessiner un graffiti ou un tatouage (Design Graffiti or a Tattoo)

Les élèves peuvent également choisir de créer une page de graffiti ou un tatouage avec un mantra ou une pensée encourageante pour les aider à surmonter une situation de stress. Les productions peuvent être affichées dans la classe ou conservées dans le journal MHL.

Tableau d'affichage Vivre les cinq piliers (Livin' the Big 5 Bulletin Board)

Fixez des objectifs individuels et pour la classe afin de mettre en pratique les cinq piliers. Au cours de l'année, les élèves peuvent ajouter des autocollants au tableau d'affichage pour décrire ce qu'ils font pour eux-mêmes et pour les autres afin de promouvoir les cinq piliers. Il est aussi possible d'ajouter des activités de classe pour soutenir les cinq piliers (aider les autres, faire un repas de classe, etc.) À différents moments de l'année, encouragez les élèves à réfléchir à ce qu'ils remarquent dans leur vie à propos des cinq piliers. Est-il facile d'adopter les cinq piliers ? Avez-vous atteint les objectifs que vous vous étiez fixés concernant les cinq piliers ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Avez-vous atteint des objectifs que vous ne vous étiez pas fixés concernant les cinq piliers ? Remarquez-vous des schémas ? Comment pouvez-vous vous fixer des objectifs réalistes pour les cinq piliers ?



Célébrations de l'apprentissage de l'EMHLR (EMHLR Celebrations of Learning)

Vous avez réussi ! Maintenant que les élèves ont terminé les 6 modules, vous pouvez conclure l'EMHLR par une activité visant à renforcer les concepts clés et à célébrer ensemble l'apprentissage. Voici quelques idées :

- **Créez** un magazine/e-zine MHL à l'aide de Canva ou d'une plateforme similaire. Les élèves peuvent choisir les rubriques dont ils sont responsables (la MHL, les fonctions cérébrales, les troubles mentaux/neurodéveloppementaux, la réponse au stress, les cinq piliers, la recherche d'aide, les faits amusants, les dessins, etc.). Les élèves peuvent choisir de créer leur propre magazine ou de travailler en petits groupes.
- **Jouez** à un jeu de type épreuve sur les « apprentissages clés » de la familiarisation à la santé mentale. Les questions peuvent porter sur les concepts de base des six modules. Intégrez une épreuve finale pour rendre l'activité encore plus amusante.
- **Dessinez** une carte mentale pour illustrer l'apprentissage MHL, par exemple, « Drawing a Mind Map from Start to Finish » (Dessiner une carte mentale de A à Z) (mindmapinspiration.com). Encouragez les élèves à inclure les apprentissages clés des six modules.
- **Concevez** un jeu de société MHL. Réfléchissez ensemble à ce qui rend un jeu amusant (les pièces du jeu, les éléments d'habileté, les éléments de chance, etc.) Élaborez ensemble les principaux critères du contenu. Les personnages MHL peuvent être utilisés comme pièces dans le jeu.
- **Créez** votre propre personnage MHL en 3D ! Pliez votre personnage préféré (ou les 5) avec ce kit amusant : <https://mhlcurriculum.org/wp-content/uploads/2022/10/mhl-kids-paper-craft.pdf>
- **Présentez** un spectacle MHL. Réfléchissez ensemble aux éléments nécessaires à un bon sketch ou spectacle de marionnettes (personnages, scénario, problème, résolution, humour, drame, tension, etc.) ainsi qu'aux concepts MHL de base à inclure. Les élèves peuvent créer leur spectacle en petits groupes ou en classe entière. Partagez-le avec d'autres classes, des foyers d'accueil ou lors d'événements organisés par l'établissement afin de promouvoir la familiarisation à la santé mentale.



Annexe A (Appendix A)



Conseils pour l'enseignement numérique (Tips for Digital Delivery)

Des modèles de fiches d'activité de l'élève et de journal MHL numériques sont fournis avec cette ressource. Ils ont été adaptés à partir des versions imprimables des fiches d'activité de l'élève et du modèle de journal MHL. Les versions numériques des fiches d'activité de l'élève et du journal MHL numériques sont fournies au format Diaporama Google avec des arrière-plans non modifiables et des zones de texte modifiables dans lesquelles les élèves peuvent saisir leurs réponses.

Les plateformes de quiz en ligne sont des outils extrêmement intéressants qui peuvent être utilisés pour introduire, consolider et évaluer l'apprentissage des élèves. Cette ressource comprend des liens vers des quiz préparés sur Kahoot (une plateforme gratuite de quiz en ligne).

Des salles virtuelles sont disponibles sur la plupart des plateformes de visioconférence et permettent aux enseignants d'adapter les activités en petits groupes à l'environnement virtuel. Dans cette ressource, elles sont recommandées pour l'enseignement numérique des **activités Réfléchissez-Associez-Partagez** et les discussions en petits groupes. La création de salles virtuelles individuelles au sein d'une session en classe entière offre également la possibilité de créer des espaces virtuels calmes et sans distraction où les élèves peuvent réaliser des travaux individuels (par exemple, répondre dans le journal MHL) sans avoir à quitter la visioconférence et où le soutien de l'enseignant n'est qu'à un clic de souris.

Les tableaux blancs virtuels permettent aux groupes de collaborer en temps réel et sont recommandés pour **les réflexions de groupe** et les autres activités collaboratives de génération d'idées. Certaines plateformes de visioconférence intègrent des outils de tableau blanc (par exemple, Google Meet Jamboard, Brightspace Virtual Classroom, Microsoft Teams Whiteboard, Zoom Whiteboard). Si vous ne disposez pas de tableau blanc virtuel, une présentation sous forme de diapositive partagée peut être une bonne solution de remplacement (par exemple, Diaporama Google, Microsoft PowerPoint).

Les cascades sont des activités en ligne qui utilisent la fonction de discussion d'une plateforme de visioconférence (par exemple Zoom, Google Meet, Microsoft Teams). Dans une activité en cascade, l'enseignant pose une question et marque une pause pour permettre aux élèves de préparer leur réponse. Chaque élève saisit sa réponse dans la discussion, mais ne l'envoie pas tant que l'enseignant n'a pas donné le signal (généralement en disant « cascade »). Au signal, tous les élèves envoient simultanément leurs réponses et celles-ci s'écoulent dans la fenêtre de discussion comme une cascade.



Annexe B (Appendix B)

Exemple de message électronique ou de lettre d'information de l'établissement pour informer les aidants de l'EMHLR (Sample Email / School Newsletter Post to Notify Caregivers of the EMHLR)



Chers enseignants, N'hésitez pas à adapter ce modèle aux besoins de messagerie de votre établissement. Ce document vous est proposé comme support de communication.

Le _____ (inclure la date), nous commencerons une unité sur la santé mentale en utilisant Elementary Mental Health Literacy Resource, Ressource de familiarisation à la santé mentale (EMHLR, Elementary Mental Health Literacy Resource). Cette ressource a été élaborée par l'équipe mentalhealthliteracy.org (anciennement teenmentalhealth.org) en collaboration avec un groupe consultatif composé de nombreux éducateurs et professionnels de la santé mentale. Elle s'inspire du Guide pédagogique *La santé mentale et l'école secondaire* fondé sur des données probantes qui a fait l'objet de recherches approfondies et a été mis en œuvre au Canada et dans d'autres pays. L'EMHLR a été développée en réponse aux nombreuses demandes émanant de partenaires scolaires connaissant le Guide, qui ont reconnu l'importance d'introduire les concepts de familiarisation à la santé mentale auprès des plus jeunes élèves. L'Alberta Children's Hospital Foundation a généreusement financé la création de cette ressource.

Voici un lien vers une courte vidéo expliquant ce que signifie le terme « familiarisation à la santé mentale » : <https://youtu.be/l7N14HeNro8> ainsi qu'une vidéo expliquant les différents états de santé mentale : <https://youtu.be/x3-ZhE7zscl>

L'EMHLR aborde les thèmes suivants : Comprendre la santé mentale ; La stigmatisation des troubles mentaux/neurodéveloppementaux ; Santé mentale et cerveau ; Troubles mentaux/neurodéveloppementaux courants ; S'aider soi-même et aider les autres ; et Développer une bonne santé mentale.

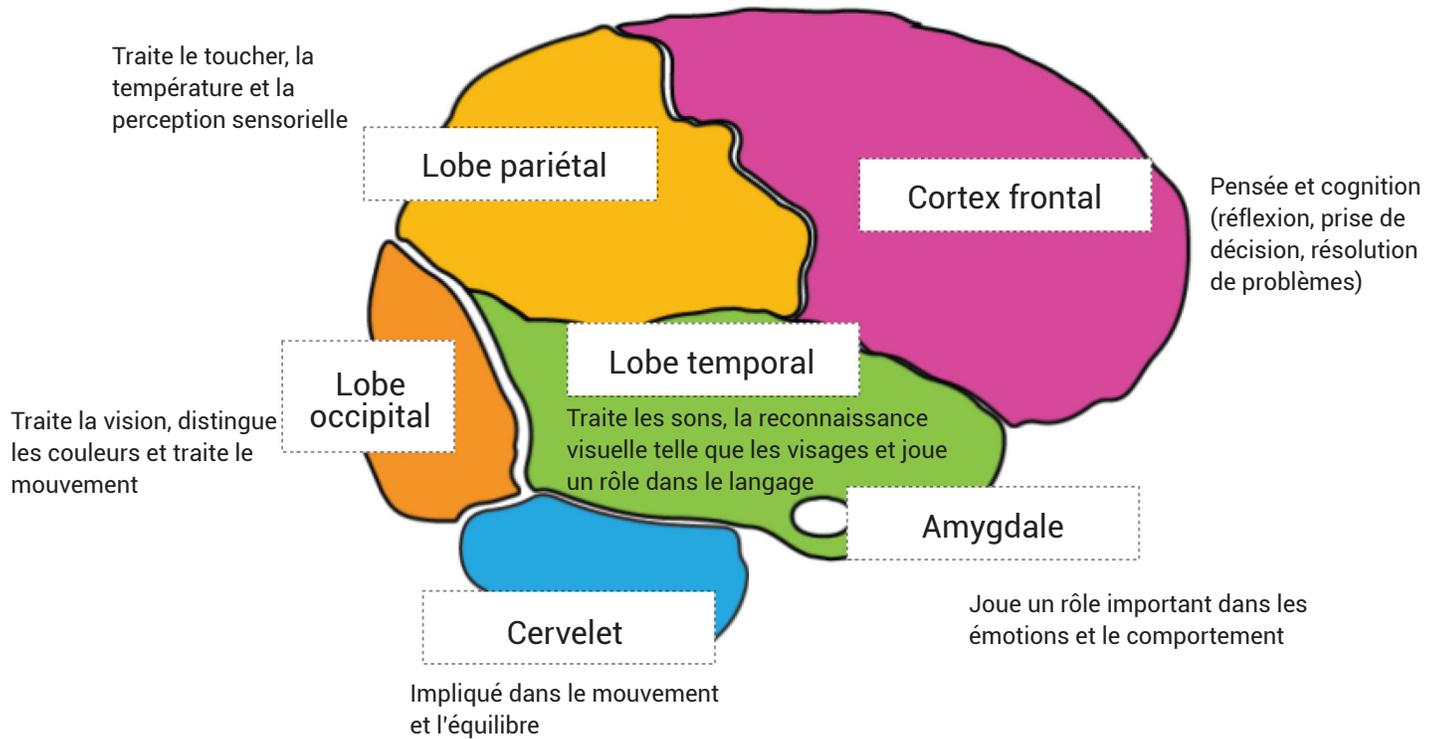
L'EMHLR utilise de petites vidéos d'animation mettant en scène des personnages sympathiques pour enseigner les concepts de base, ainsi que des activités de classe stimulantes pour renforcer l'apprentissage.

Pour en savoir plus sur l'approche Mental Health Literacy, ainsi que sur les nombreuses ressources gratuites et les informations fiables et fondées sur des données probantes à l'intention des aidants, rendez-vous sur le site Internet : <https://mentalhealthliteracy.org/>

Si vous avez des questions ou des préoccupations, ou si l'un des sujets abordés est particulièrement sensible et peut avoir une incidence sur la participation de votre enfant, n'hésitez pas à m'en faire part.
Cordialement,

Annexe C (Appendix C)

Réponse au puzzle du cerveau du Module 3 (Module 3 Brain Puzzle Answer)



Annexe D (Appendix D)

Questions Vrai ou Faux du Module 4 (Module 4 True or False Questions)

Trouble de l'anxiété (Anxiety Disorder)

1. La notion de trouble de l'anxiété englobe les pensées inquiétantes ET les symptômes physiques (maux d'estomac, maux de tête, etc.). **(Vrai)** *Le cerveau et le corps sont liés. Le trouble de l'anxiété englobe à la fois des pensées d'inquiétude persistantes et des symptômes physiques dans le corps.*
2. Parce que je m'inquiète de temps en temps de mes résultats scolaires, j'ai des troubles de l'anxiété. **(Faux)** *Il est normal de s'inquiéter dans la vie de tous les jours, car notre organisme est conçu pour faire face aux situations difficiles. Toutefois, si les inquiétudes sont persistantes et qu'elles entravent les études, le travail ou d'autres domaines de fonctionnement, il est peut-être temps de parler à un professionnel de la santé mentale.*
3. Nos sentiments d'anxiété sont liés à notre système de lutte ou de fuite. **(Vrai)** *Cela fait partie du « système d'alarme » de notre cerveau qui nous permet de rester en sécurité. Notre pensée supérieure (cortex préfrontal) nous aide à désactiver l'alarme.*
4. Les personnes atteintes d'un trouble de l'anxiété généralisée (GAD, Generalized Anxiety Disorder) peuvent facilement contrôler leurs inquiétudes si elles le veulent vraiment. **(Faux)** *Le TAG est diagnostiqué lorsqu'une personne éprouve des difficultés à contrôler ses inquiétudes la plupart du temps pendant au moins six mois et qu'elle présente au moins trois symptômes physiques (par exemple, fatigue, respiration rapide, accélération du rythme cardiaque, troubles du sommeil).*
5. Si vous êtes atteint(e) d'un trouble de l'anxiété, il est important d'éviter les situations qui vous font ressentir du stress. **(Faux)** *Le fait de se considérer comme faible et d'éviter les risques conduit à se sentir démoralisé(e). Éviter les situations stressantes tend à renforcer l'anxiété au fil du temps.*



Trouble spécifique de l'apprentissage (Specific Learning Disorder)

1. Il est normal d'avoir de temps en temps des difficultés en lecture, en écriture ou en mathématiques. **(Vrai)** *Il est normal d'avoir de temps en temps des difficultés en lecture, en écriture ou en mathématiques.*
2. Les enfants atteints de troubles de l'apprentissage (LD, Learning Disorders) ne peuvent pas apprendre. **(Faux)** *Les enfants atteints de TA sont aussi intelligents que les autres et peuvent apprendre. Les troubles de l'apprentissage supposent des méthodes d'apprentissage différentes.*
3. Il existe de nombreuses façons d'aider un élève atteint de LD à améliorer ses compétences en lecture, en écriture ou en mathématiques. **(Vrai)** *Il existe des moyens efficaces d'aider les enfants atteints de troubles de l'apprentissage, notamment en leur apportant un soutien scolaire supplémentaire et en utilisant des supports (par exemple, des supports visuels) ou des aménagements (par exemple, plus de temps pour les tests, des techniques de réduction du stress).*
4. Les personnes atteintes de LD peuvent avoir une carrière brillante dans de nombreux domaines. **(Vrai)** *Oui, lorsque les enfants atteints de troubles de l'apprentissage bénéficient de stratégies d'apprentissage efficaces et d'une utilisation efficiente des aménagements, ils peuvent très bien réussir dans la vie et au travail.*
5. Les TA se traduisent par des difficultés dans un ou plusieurs domaines d'apprentissage (par exemple, les mathématiques ou la lecture), mais pas au niveau de l'intelligence globale. **(Vrai)** *Les troubles de l'apprentissage ne sont pas dus à un manque d'intelligence ou à un manque de motivation pour apprendre.*

Dépression (Depression)

1. La dépression est un simple sentiment de tristesse de temps à autre. **(Faux)** *Se sentir triste est une réaction normale à une perte, une déception, un problème ou toute autre situation difficile. La dépression est une maladie mentale qui va bien au-delà de la tristesse ou de la morosité.*
2. La dépression disparaît d'elle-même. **(Faux)** *La dépression ne disparaît généralement pas d'elle-même. Un traitement et un soutien supplémentaires peuvent être nécessaires pour améliorer la situation.*
3. Les personnes atteintes de dépression n'apprécient pas les choses comme elles le font habituellement. **(Vrai)** *Un symptôme courant de la dépression est la perte d'intérêt pour des activités que la personne trouvait auparavant agréables, telles que les activités extrascolaires ou passer du temps avec ses amis.*
4. La dépression est causée par des événements tristes. **(Faux)** *Les causes exactes de la dépression ne sont pas tout à fait claires. Toutefois, la dépression est le résultat des interactions entre la génétique et l'environnement.*
5. Si vous pensez qu'une personne est déprimée, la meilleure façon de l'aider est d'essayer de lui remonter le moral. **(Faux)** *La bonne stratégie pour soutenir une personne dépressive est de l'aider à prendre contact avec un professionnel de la santé mentale... et de rester à ses côtés pour la soutenir !*

Trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) (Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD))

1. Un enfant atteint de TDAH choisit de mal se comporter. **(Faux)** Le TDAH est un trouble cérébral d'origine médicale, et non une condition liée à la volonté de l'enfant.
2. Seuls les garçons sont atteints de TDAH. **(Faux)** Les garçons sont deux fois plus susceptibles d'être diagnostiqués avec un TDAH que les filles. Cela s'explique en partie par le fait que le TDAH peut se manifester différemment chez les garçons et chez les filles, ce qui rend le diagnostic un peu plus difficile chez ces dernières. Par exemple, les filles ont tendance à avoir moins de problèmes d'hyperactivité et de contrôle des impulsions que les garçons.
3. Les enfants atteints de TDAH peuvent être très créatifs, faire beaucoup de choses à la fois et se porter volontaires pour aider les autres. **(Vrai)** Oui, les enfants atteints de TDAH ont beaucoup de points forts et de compétences à partager !
4. Les enfants atteints de TDAH sont tous hyperactifs. **(Faux)** Tous les enfants atteints de TDAH ne sont pas hyperactifs. Certains enfants atteints de TDAH peuvent être les plus calmes de la classe, mais ils sont souvent étourdis, distraits ou semblent vivre dans leur monde.
5. Un enfant qui peut se concentrer sur des jeux vidéo/de LEGO^(TM) des heures ne peut pas être atteint de TDAH. **(Faux)** Il est assez fréquent qu'un enfant atteint de TDAH soit très distrait dans un contexte, mais très concentré dans d'autres (généralement lors de ses activités préférées). Le TDAH ne signifie pas l'absence de capacité d'attention. En réalité, le TDAH est un trouble de l'attention.

Troubles obsessionnels compulsifs (TOC) (Obsessive Compulsive Disorder (OCD))

1. Tout le monde a parfois des pensées intrusives et des comportements répétitifs. **(Vrai)** C'est tout à fait normal ; il nous arrive à tous d'avoir des pensées non désirées ou non planifiées. Par exemple, une chanson qui nous reste dans la tête !
2. Les TOC sont une maladie de fille. **(Faux)** Scientifiquement, les TOC touchent autant les filles que les garçons.
3. Les TOC sont des troubles de la pensée (obsessions) et du comportement (compulsions). Les obsessions sont des pensées, des envies ou des images répétitives, intrusives et non désirées. Les compulsions sont des comportements répétitifs utilisés pour tenter de réduire l'anxiété associée à une obsession. **(Vrai)** Les TOC comprennent à la fois des pensées obsessionnelles et des comportements compulsifs. Les personnes savent que ces pensées, ces envies ou ces images ne sont pas réelles, mais elles ont du mal à s'en débarrasser.
4. Les TOC se caractérisent par une obsession de l'ordre et de la propreté. **(Faux)** Pas vraiment. Bien que la peur de la saleté ou des germes soit une obsession courante, il existe de nombreuses autres façons dont les obsessions peuvent se manifester chez les personnes atteintes de TOC.
5. Le stress provoque des TOC. **(Faux)** Si les situations stressantes peuvent aggraver les symptômes des personnes atteintes de TOC, le stress à lui seul ne provoque pas de TOC. Les TOC sont dus à la conjonction des gènes et de l'environnement.

Trouble du spectre de l'autisme (TSA) (Autism Spectrum Disorder (ASD))

1. Les enfants autistes ne veulent pas se faire d'amis. **(Faux)** *Les personnes atteintes de TSA peuvent avoir et ont des relations épanouissantes avec leur famille, leurs amis, leur partenaire et leurs enfants.*
2. Les caractéristiques de l'autisme apparaissent très tôt et se manifestent tout au long de la vie. **(Vrai)** *Une évaluation et un diagnostic appropriés mettent en évidence des symptômes dès le plus jeune âge chez les personnes atteinte de TSA. Les personnes atteintes de TSA peuvent bénéficier d'un soutien efficace grâce à divers traitements.*
3. Les personnes autistes sont douées uniquement pour les tâches répétitives. **(Faux)** *Les personnes atteintes de TSA ont des points forts, des talents et des compétences très divers qui peuvent profiter aux autres et à la communauté.*
4. Tous les enfants autistes ne réussissent pas bien à l'école. **(Faux)** *69 % des enfants autistes ne présentent pas de déficience intellectuelle.*
5. Chaque personne autiste a des points forts et des problèmes qui lui sont propres. **(Vrai)** *Comme nous tous, les personnes atteintes de TSA ont des points forts et des points faibles qui leur sont propres.*

Phobie spécifique (Specific Phobia)

1. Tout le monde a des peurs modérées, comme celle des hauteurs, des animaux ou de la vue du sang. **(Vrai)** *Nous avons tous peur de certaines choses dans la vie, ce qui est normal.*
2. Une phobie spécifique est une peur intense et permanente de quelque chose qui ne présente que peu ou pas de danger réel. **(Vrai)** *La peur ou l'anxiété est bien supérieure au danger réel et dure très longtemps.*
3. Les personnes phobiques sont simplement stupides et devraient avoir plus de courage. **(Faux)** *La phobie n'a rien à voir avec la « force » d'une personne. Dire à une personne atteinte d'une phobie spécifique de « se calmer », c'est comme dire à une personne qui a besoin de lunettes de « mieux voir ».*
4. Si vous avez parfois peur du noir, des monstres ou de rester seul, vous avez une phobie spécifique. **(Faux)** *Une phobie spécifique provoque une gêne fonctionnelle dans votre vie. Cela signifie que cela vous empêche de faire ce que vous devez faire.*
5. Éviter une phobie spécifique est la meilleure façon de la traiter. **(Faux)** *Éviter une phobie ne fera qu'empirer la situation la fois suivante.*

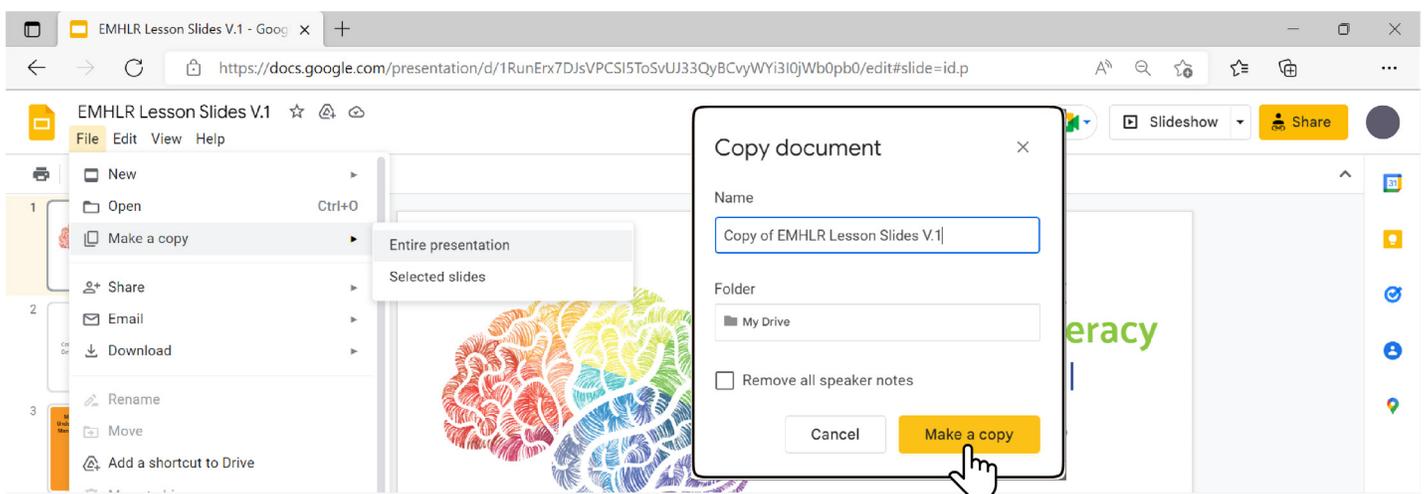
Annexe E (Appendix E)

Comment télécharger les ressources numériques de l'EMHLR (How to download EMHLR Digital Resources)

Les ressources numériques de l'EMHLR (diaporama pour la classe, fiches d'activité et journal MHL) sont hébergées sur le compte Google Drive de l'équipe MHL. Les enseignants/élèves peuvent en faire une copie afin d'y avoir accès quand et où ils le souhaitent. Les ressources numériques de l'EMHLR peuvent également être consultées et modifiées en temps réel par d'autres utilisateurs, ce qui constitue une excellente activité de collaboration numérique/en classe.

Comment faire une copie de Diaporama Google pour accéder aux ressources numériques du programme EMHLR :

1. Connectez-vous à votre compte Google.
2. Ouvrez les liens des fichiers Google Slide :
 - **Diaporama pour la classe :**
<https://docs.google.com/presentation/d/1RunErX7DJsVPCSI5ToSvUJ33QyBCvyWYi3I0jWb0pb0/>
 - **Fiches d'activité numériques :**
https://docs.google.com/presentation/d/1by6pNbmni4bhmUeQbtSs_d3uT2hjPPE47IKs4c6pitY/
 - **Fiches du journal MHL numérique :**
<https://docs.google.com/presentation/d/1BOq1dizMy-AiYkqhKZ6tKYgUfZ73B7tiuevPFRYCJKk/>
3. Sélectionnez 'File' (Fichier) > 'Make a copy' (Faire une copie) > 'Entire presentation' (Présentation entière). 'Sous Folder' (Dossier), 'sélectionnez My Drive' (Mon Drive) (Google Drive personnel de l'enseignant/l'élève) 'et cliquez sur Make a copy' (Faire une copie).



4. Vérifiez sur votre Google Drive si les ressources numériques ont été copiées correctement.
5. Les enseignants/élèves peuvent ensuite accéder/faire les activités numériques dans leur Google Drive.

Annexe F (Appendix F)

Lorsque des sujets sensibles sont soulevés dans les discussions en classe : conseils pour les enseignants (When Sensitive Topics Arise in Classroom Discussions: Tips for Teachers)



Hi Educators! Lors des discussions sur la santé mentale, les élèves peuvent spontanément faire part de leur expérience sur des sujets sensibles. Cette fiche de conseils vous propose des stratégies à envisager lorsque vous traversez ces moments potentiellement difficiles.

Prenez acte et réorientez. Si un élève fait part d'une expérience ou d'une histoire pénible, reconnaissez brièvement ses sentiments et réorientez rapidement la conversation du groupe vers des sujets plus sûrs (par exemple, « Cela semble vraiment difficile, trouvons un moment plus tard dans la journée pour en parler ensemble »).

La maîtrise est la clé. Si un élève commence à raconter une histoire pénible au groupe, intervenez respectueusement et faites avancer la conversation (par exemple, « C'est une histoire complexe et délicate et je comprends qu'il est important pour toi de la partager. Trouvons un moment plus tard dans la journée pour en parler ensemble »).

Faites le point individuellement avec l'élève après la classe. Un élève peut faire part de son désir d'obtenir de l'aide pour un problème de santé mentale, les symptômes d'un trouble mental ou une autre préoccupation. Il est préférable d'aborder ces conversations individuellement avec l'élève, plutôt qu'en groupe. Écoutez attentivement l'élève et élaborer un plan pour le mettre en contact avec un soutien supplémentaire.

Évitez de discuter de TSPT ou d'expériences traumatisantes dans un contexte de groupe, car ce sujet doit être abordé individuellement par un clinicien qualifié. Si un élève fait part d'une expérience traumatisante, réorientez calmement la conversation. Suivez les protocoles de votre établissement pour obtenir un soutien supplémentaire.

Évitez de discuter d'expériences de suicide dans un contexte de groupe, car ce sujet doit être abordé individuellement par un clinicien qualifié. Si un élève fait part d'une expérience de suicide (par exemple, l'élève connaît une personne qui s'est suicidée), réorientez calmement la conversation. Suivez les protocoles de votre établissement pour obtenir un soutien supplémentaire.

Si le sujet du suicide est soulevé, renforcez brièvement le message selon lequel demander de l'aide et obtenir un traitement approprié pour un trouble mental sont d'importants moyens de prévention du suicide.

Réorientez ensuite la conversation.

Si les révélations d'un élève vous inquiètent (expérience traumatisante, inquiétudes concernant la santé mentale d'un proche, problème de sécurité à la maison, etc.), suivez les protocoles de votre établissement pour obtenir un soutien supplémentaire.

Si un élève fait part de pensées ou de comportements d'automutilation, suivez les protocoles de votre établissement pour obtenir un soutien supplémentaire.

Si un élève fait part de pensées ou de comportements suicidaires, suivez les protocoles de votre établissement pour obtenir un soutien supplémentaire.

Rappelez-vous que votre salle de classe n'est pas un espace de thérapie de groupe ! Consultez les aidants de votre établissement (équipe d'orientation scolaire, administration de l'établissement, coaches bien-être, etc.) pour obtenir des conseils si vous pensez que votre ou vos élèves pourraient bénéficier d'un soutien supplémentaire en matière de santé mentale.

Prenez soin de vous. Si un sujet ou une discussion soulève une émotion douloureuse pour vous, rappelez-vous de demander de l'aide, le cas échéant.

Fiches d'activité de l'élève (Student Activity Sheets)



AUJOURD'HUI, JE ME SENS... (TODAY I FEEL...)



Inquiet(ète)



Triste



Heureux(se)



Stupide



Timide



En colère



Calme



Aimé(e)



Sombre



Déçu(e)



Enthousiaste



Contrarié(e)



Effrayé(e)



Concentré(e)



Courageux(se)



Rappel : une bonne santé mentale implique d'éprouver une **vaste palette** d'émotions (même les plus délicates).



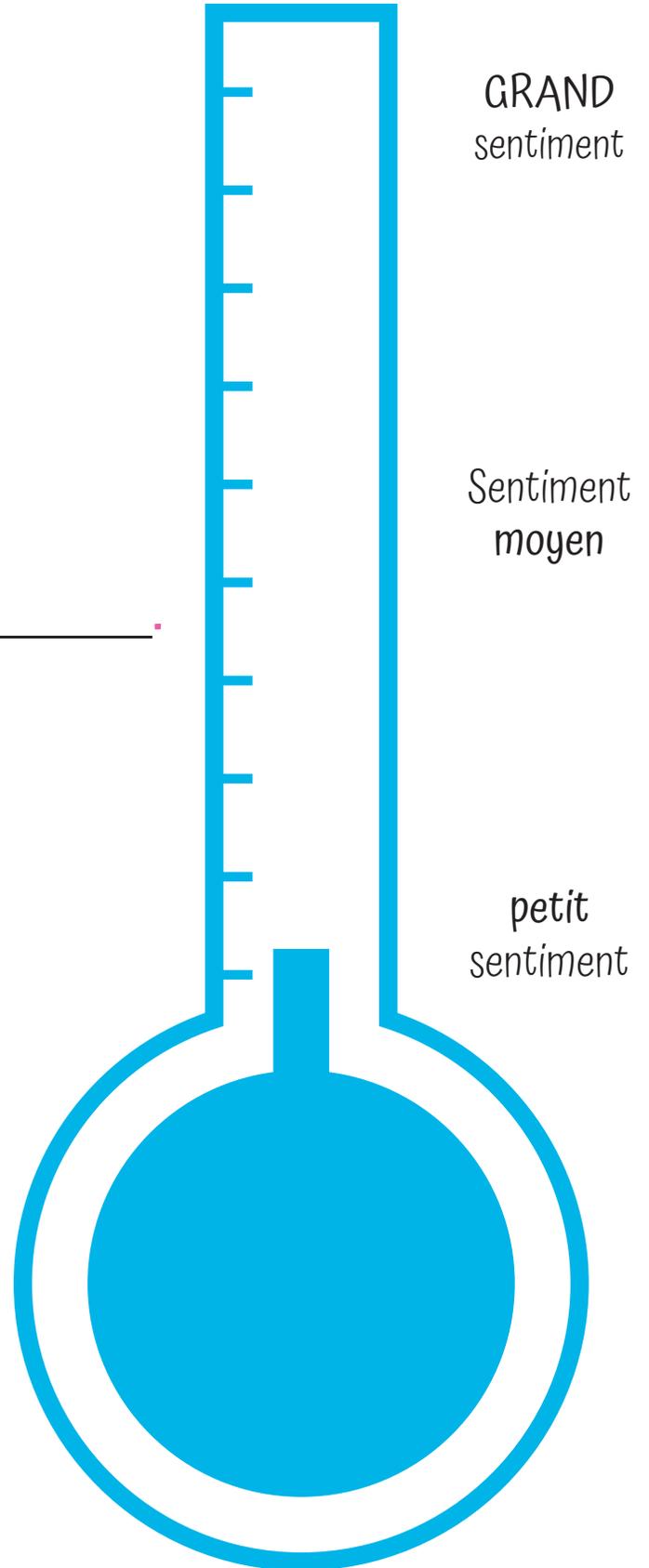
THERMOMÈTRE DES SENTIMENTS (FEELINGS THERMOMETER)

Choisis un **sentiment** que tu as ressenti récemment et colorie le thermomètre pour indiquer si ce sentiment est **grand** ou **petit**.

Aujourd'hui, je me sens _____.



Rappel :
connaître le **nom** et l'**ampleur** de nos sentiments peut nous aider à mieux les **comprendre** et à y **faire face**.



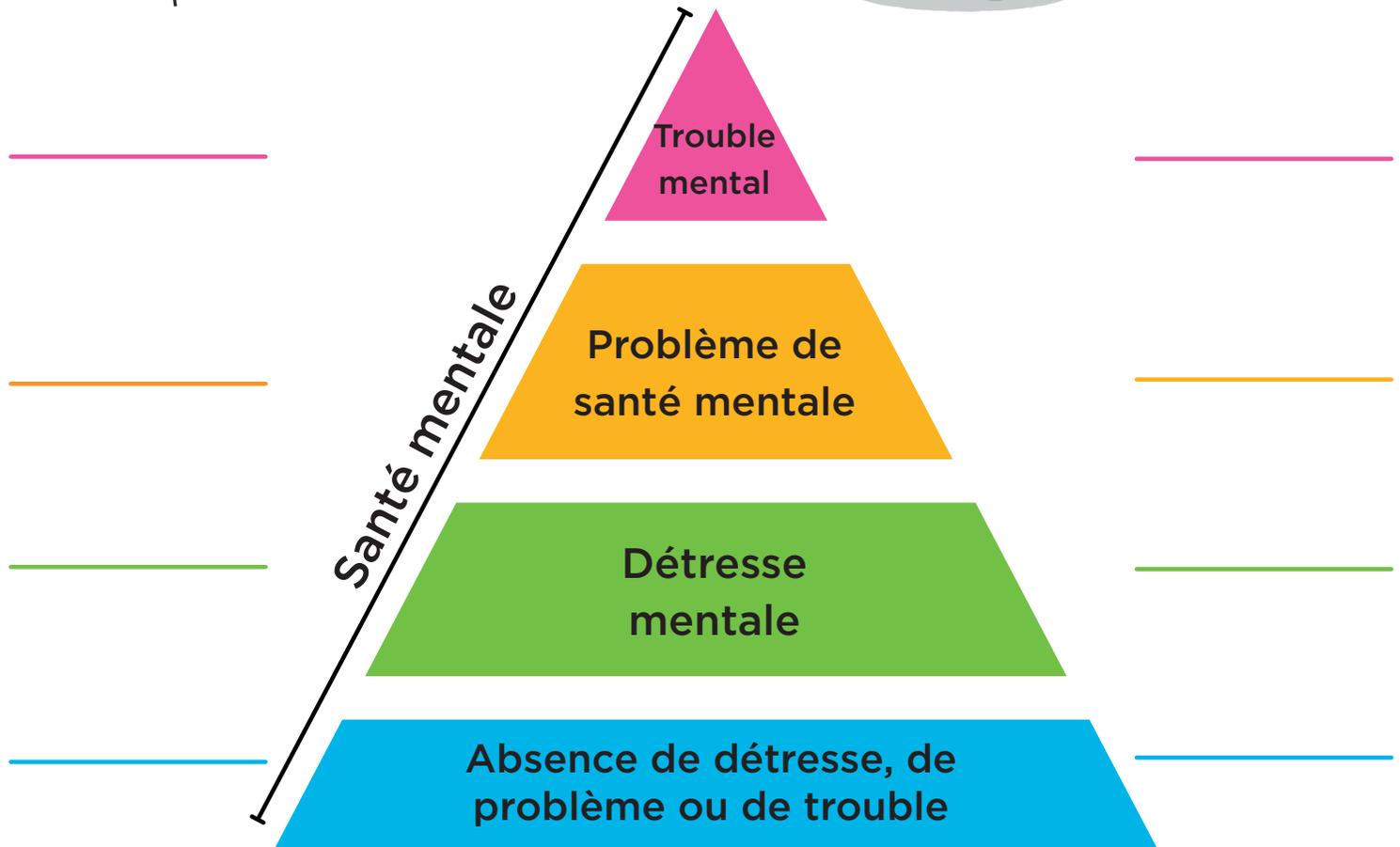
ÉTATS DE SANTÉ MENTALE (STATES OF MENTAL HEALTH)

Complète la pyramide
avec des **exemples** et des
sentiments pour chaque
état de santé mentale.



Exemples

Sentiments



Rappel : tout le
monde a une
santé mentale.



DEVINE QUI... (GUESS WHO?)

Associe chaque
affirmation
à son personnage.



- ...aime les gadgets et la technologie ?
- ...a une grenouille qui s'appelle « Dog » (Chien) ?
- ...a le bureau le plus désordonné de la classe ?
- ...aime les travaux manuels et les labyrinthes ?
- ...a une famille vraiment nombreuse ?
- ...a le bureau le mieux organisé ?
- ...vit en famille d'accueil ?
- ...a inventé une figure de skateboard ?
- ...est bénévole dans un rucher communautaire ?
- ...aime lire ?
- ...oublie souvent de faire ses lacets ?
- ...joue au football à la récréation ?
- ...suit la météo ?
- ...aime arriver 5 minutes en avance à l'école ?
- ...vit avec un seul de ses parents ?
- ...ADORE la musique et joue de la batterie ?
- ...a un trouble mental ?



DEVINE QUI... FICHE RÉPONSE (GUESS WHO? ANSWER SHEET)

Associe chaque
affirmation à son
personnage.



- ...aime les gadgets et la technologie ? (Alex)
- ...a une grenouille qui s'appelle « Dog » (Chien) ? (Angela)
- ...a le bureau le plus désordonné de la classe ? (Angela)
- ...aime les travaux manuels et les labyrinthes ? (Hazel)
- ...a une famille vraiment nombreuse ? (Jared)
- ...a le bureau le mieux organisé ? (Hazel)
- ...vit en famille d'accueil ? (Alex)
- ...a inventé une figure de skateboard ? (Owen)
- ...est bénévole dans un rucher communautaire ? (Hazel)
- ...aime lire ? (Owen)
- ...oublie souvent de faire ses lacets ? (Angela)
- ...joue au football à la récréation ? (Jared)
- ...suit la météo ? (Alex)
- ...aime arriver 5 minutes en avance à l'école ? (Jared)
- ...vit avec un seul de ses parents ? (Owen)
- ...ADORE la musique et joue de la batterie ? (Owen)
- ...a un trouble mental ? (Tous)



QU'EST-CE QUE LA STIGMATISATION ? (WHAT IS STIGMA?)

Questions et
autoréflexion
sur la vidéo

Vidéo - Partie 1

Question : Quels mots utiliserais-tu pour décrire le personnage de cette scène ?

Autoréflexion : Aimerais-tu être ami(e) avec ce personnage ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Vidéo - Partie 2

Question : Quels mots utiliserais-tu pour décrire le personnage de cette scène ?



Autoréflexion : Aimerais-tu être ami(e) avec ce personnage ? Pourquoi ou pourquoi pas ?



CONSTRUIS UN CERVEAU - CÔTÉ DROIT (BUILD-A-BRAIN RIGHT SIDE)

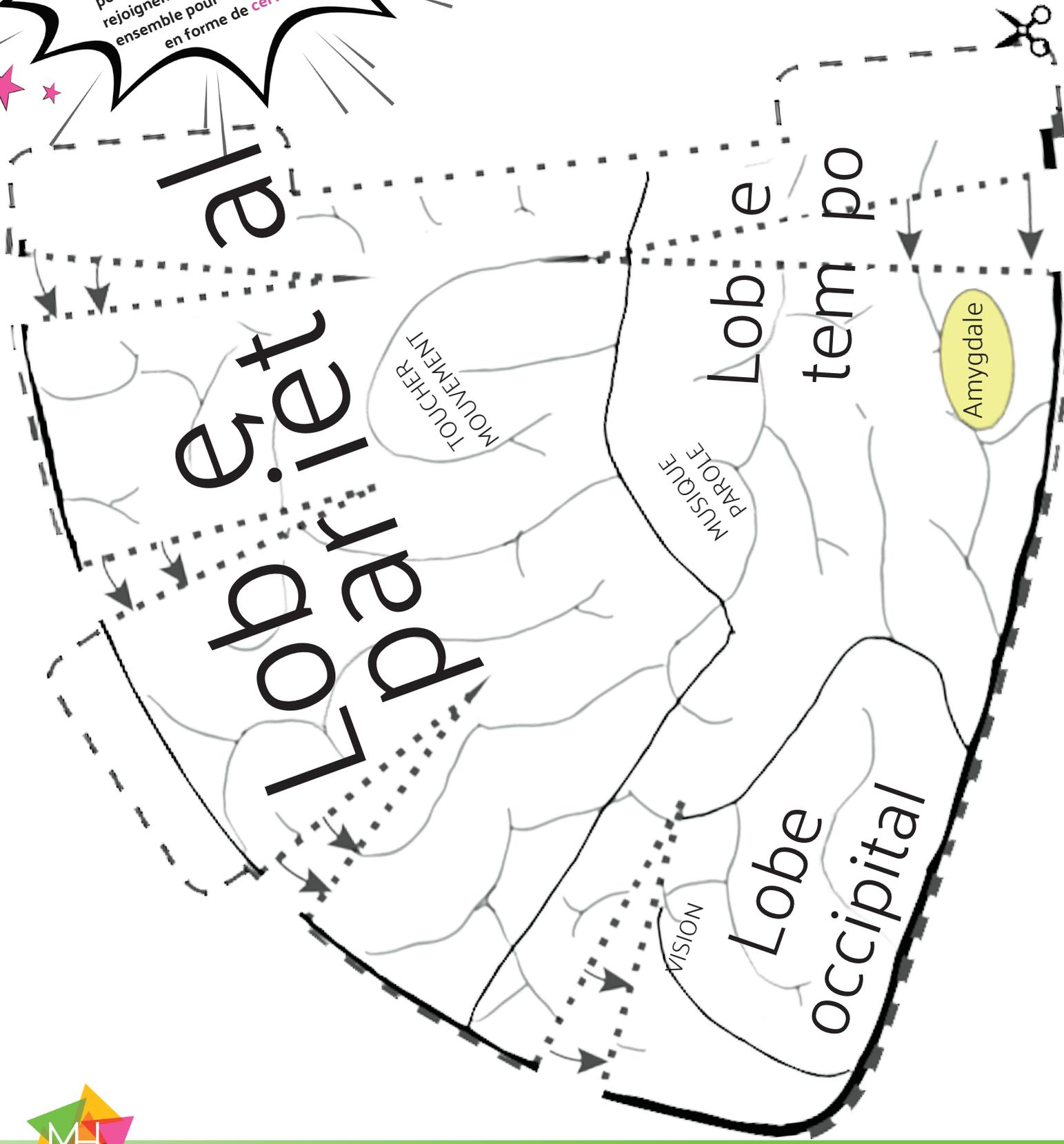
Colorie les lobes du **cerveau**.

Découpe autour de l'extérieur. Découpe le long des pointillés (où pointent les flèches). Replie les rabats et les languettes pour que les lignes en pointillés se rejoignent. Colle-les ou scotche-les ensemble pour créer ton chapeau en forme de **cerveau** !



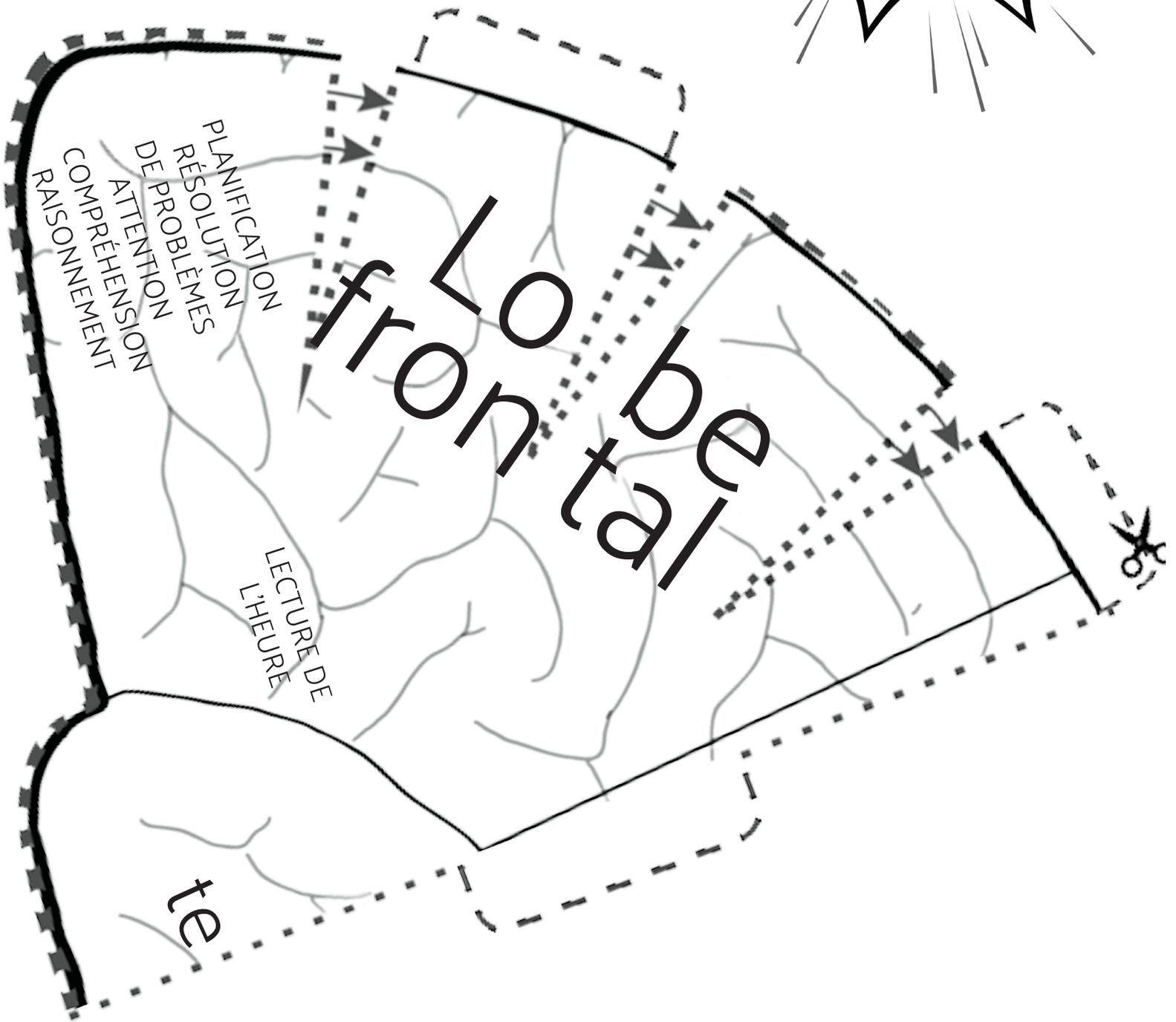
CONSTRUIS UN CERVEAU - CÔTÉ DROIT (BUILD-A-BRAIN RIGHT SIDE)

Colorie les lobes du **cerveau**.
Découpe autour de l'extérieur. Découpe
le long des pointillés (où pointent les
flèches). Replie les rabats en pointillés se
rejoignent. Colle-les ou scotche-les
ensemble pour créer ton chapeau
en forme de **cerveau** !



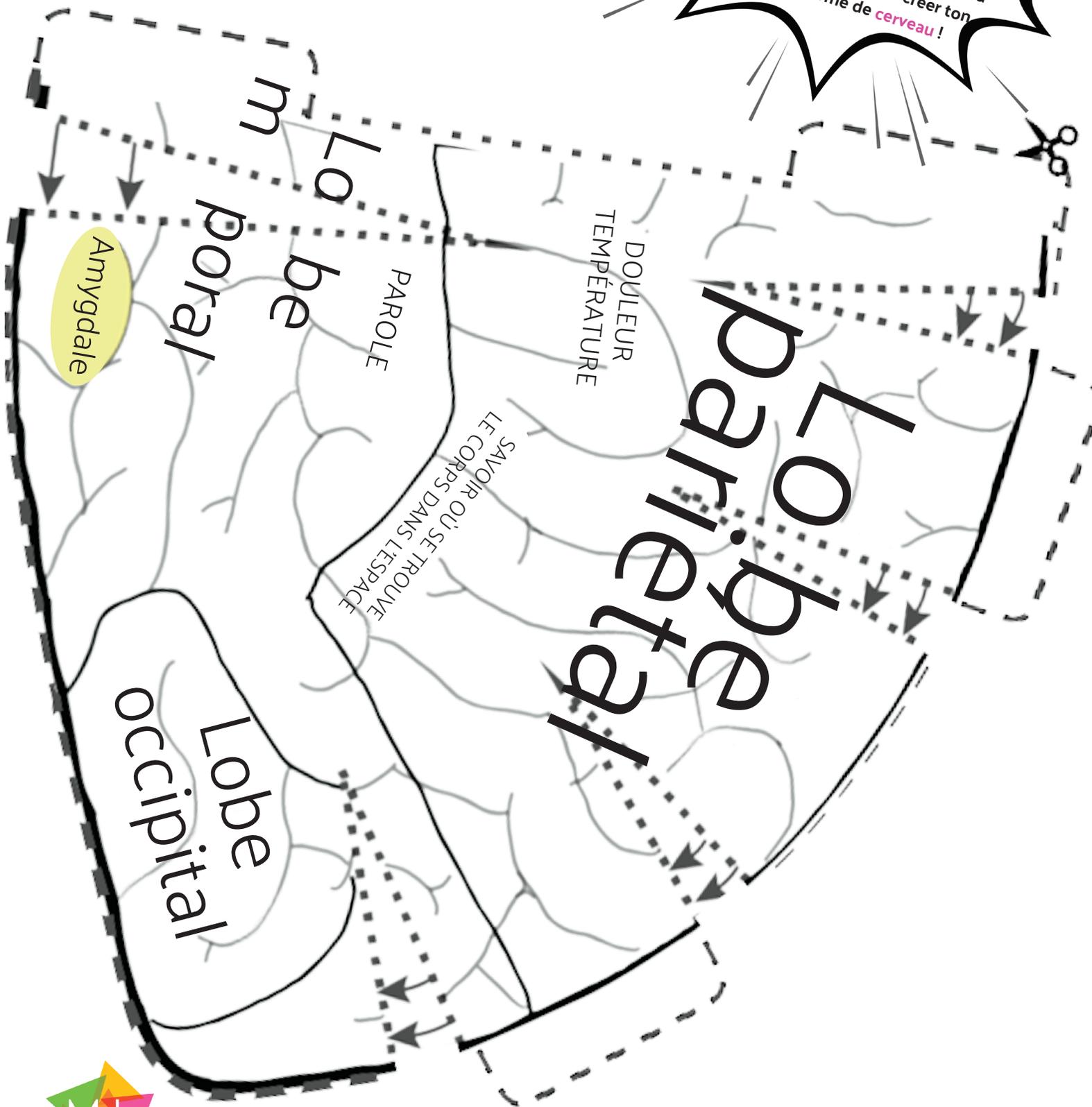
CONSTRUIS UN CERVEAU - CÔTÉ DROIT (BUILD-A-BRAIN LEFT SIDE)

Colorie les lobes du **cerveau**.
Découpe autour de l'extérieur.
Découpe le long des pointillés (où pointent
les flèches). Replie les rabats (où pointent
les languettes pour que les lignes en pointillés
se rejoignent). Colle-les ou scotche-les
ensemble pour créer ton chapeau
en forme de **cerveau** !



CONSTRUIS UN CERVEAU - CÔTÉ DROIT (BUILD-A-BRAIN LEFT SIDE)

Colorie les lobes du **cerveau**.
Découpe autour de l'extérieur.
Découpe le long des pointillés (où
pointent les flèches). Replie les rabats
et les languettes pour que les lignes
en pointillés se rejoignent. Colle-les ou
scotche-les ensemble pour créer ton
chapeau en forme de **cerveau** !



LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU (GROW A BRAIN)

Crée ton propre
exemple de la façon
dont le **cerveau se**
développe et **acquiert**
de nouvelles
compétences !



Chez le nourrisson

Chez l'enfant

Chez l'adulte

A large, empty rectangular box with a thick blue border, intended for writing notes about brain development in infants.A large, empty rectangular box with a thick orange border, intended for writing notes about brain development in children.A large, empty rectangular box with a thick pink border, intended for writing notes about brain development in adults.



Rappel :

le **cerveau** et le **corps** sont liés.
Notre cerveau se développe et
se transforme au fil du temps.



COMPRENDRE LE TROUBLE DE L'ANXIÉTÉ (UNDERSTANDING ANXIETY DISORDER)

Réfléchis à ces questions
au fur et à mesure que tu
découvres ce que vit Jared
avec le trouble anxieux.



Ce que j'ai appris :

Ce que j'aimerais savoir :

Quel est le rapport avec ce que je sais déjà, ma propre expérience ou celle d'une personne que je connais :

Ce que je ressens par rapport à ce que j'ai appris :



Rappel :
un trouble anxieux
n'est **pas la même chose**
que se sentir stressé.



COMPRENDRE LE TROUBLE DE L'APPRENTISSAGE (UNDERSTANDING ANXIETY DISORDER)

Réfléchis à ces questions au fur et à mesure que tu découvres ce que vit l'élève avec le trouble de l'apprentissage.



Ce que j'ai appris :

Ce que j'aimerais savoir :

Quel est le rapport avec ce que je sais déjà, ma propre expérience ou celle d'une personne que je connais :

Ce que je ressens par rapport à ce que j'ai appris :



Rappel :
un trouble de l'apprentissage n'est pas la même chose que d'échouer à un test de mathématiques.



COMPRENDRE LA DÉPRESSION (UNDERSTANDING DEPRESSION)

Réfléchis à ces questions au fur et à mesure que tu découvres ce que vit Owen avec une **dépression clinique**.



Ce que j'ai appris :

Ce que j'aimerais savoir :

Quel est le rapport avec ce que je sais déjà, ma propre expérience ou celle d'une personne que je connais :

Ce que je ressens par rapport à ce que j'ai appris :



Rappel :
la dépression n'est **pas**
la même chose qu'avoir
une mauvaise journée.



COMPRENDRE LE TDAH (UNDERSTANDING ADHD)

Réfléchis à ces questions au fur et à mesure que tu découvres ce que vit Angela avec le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité.



Ce que j'ai appris :

Ce que j'aimerais savoir :

Quel est le rapport avec ce que je sais déjà, ma propre expérience ou celle d'une personne que je connais :

Ce que je ressens par rapport à ce que j'ai appris :



Rappel :
le TDAH n'est **pas la même chose** que l'hyperactivité.



COMPRENDRE LES TOC (UNDERSTANDING OCD)

Réfléchis à ces questions
au fur et à mesure que tu
découvres ce que vit
Hazel avec les troubles
obsessionnels
compulsifs.



Ce que j'ai appris :

Ce que j'aimerais savoir :

Quel est le rapport avec ce que je sais déjà, ma propre expérience ou celle d'une personne que je connais :

Ce que je ressens par rapport à ce que j'ai appris :



Rappel :
les TOC ne sont **pas la même chose** que le fait d'être organisé.



COMPRENDRE L'AUTISME (UNDERSTANDING AUTISM)

Réfléchis à ces questions
au fur et à mesure que tu
découvres ce que vit Alex
avec les troubles du spectre
de l'autisme.



Ce que j'ai appris :

Ce que j'aimerais savoir :

Quel est le rapport avec ce que je sais déjà, ma propre expérience ou celle d'une personne que je connais :

Ce que je ressens par rapport à ce que j'ai appris :



Rappel :
l'autisme n'est **pas la même chose** qu'éviter tout contact visuel.



COMPRENDRE LA PHOBIE (UNDERSTANDING PHOBIA)

Réfléchis à ces
questions au fur et
à mesure que tu découvres
ce que vit Alex avec une
phobie spécifique.



Ce que j'ai appris :

Ce que j'aimerais savoir :

Quel est le rapport avec ce que je sais déjà, ma propre expérience ou celle d'une personne que je connais :

Ce que je ressens par rapport à ce que j'ai appris :



Rappel :

une phobie spécifique n'est **pas** la même chose que d'éprouver du dégoût pour les araignées.



UNE MAIN SECOURABLE (HELPING HAND)

Qui sont tes aidants ? Trace
ta main et écris ou dessine
un **aidant professionnel** sur
chaque doigt et le pouce.
Sur la paume, inscris 2 à 3
soutiens naturels.



Rappel :
il est important de
demander de l'aide à
des **adultes de confiance**
lorsque tu en as besoin.



Associe chaque
scénario au(x) aidant(s).
Indice : il peut y en avoir
plusieurs !



Un camarade de classe taquine Alex à propos de sa nouvelle coupe de cheveux.



Owen apprend sur Internet qu'un élève de sa classe envisage de se faire du mal.



Les inquiétudes de Jared s'aggravent et il a du mal à dormir la nuit.



Hazel se dispute avec une amie à la récréation.



Owen pleure en classe et n'arrive pas à se concentrer sur le cours.

Alex a essayé la respiration carrée et n'arrive toujours pas à se calmer.

Les médicaments que Hazel prend pour soigner ses TOC n'agissent plus aussi bien qu'avant.

- Médecin
- Parents/aidants
- Amis
- Enseignant
- Conseiller scolaire
- Entraîneur sportif
- Travailleur social
- Psychologue
- Se débrouiller par soi-même



Rappel :

tout le monde a parfois besoin d'**aide**. Il est important de **demander de l'aide** lorsque tu en as besoin.

QUEL AIDANT ? FICHE RÉPONSE (WHICH HELPER? ANSWER SHEET)

Associe chaque
scénario au(x) aidant(s).
Ils sont mieux adaptés.
Indice : il peut y en
avoir plus d'un !



Q : Un camarade de classe taquine Alex à propos de sa nouvelle coupe de cheveux.

R : Se débrouiller par soi-même, amis et/ou enseignant

Q : Owen apprend sur Internet qu'un élève de sa classe envisage de se faire du mal.

R : Conseiller scolaire, enseignant, parents/aidants et/ou psychologue



Q : Angela est au parc avec quelques amis et un adulte qu'ils ne connaissent pas leur offre une glace.

R : Parents/aidants



Q : Les inquiétudes de Jared s'aggravent et il a du mal à dormir la nuit.

R : Parents/aidants, entraîneur sportif, psychologue et/ou conseiller scolaire

Q : Hazel se dispute avec une amie à la récréation.

R : Se débrouiller par soi-même, amis et/ou enseignant



Q : Owen pleure en classe et n'arrive pas à se concentrer sur le cours.

R : Enseignant et/ou conseiller scolaire

Q : Alex a essayé la respiration carrée et n'arrive toujours pas à se calmer.

R : Enseignant, conseiller scolaire, parents/aidants et/ou travailleur social



Q : Les médicaments que Hazel prend pour soigner ses TOC n'agissent plus aussi bien qu'avant.

R : Médecin et parents/aidants



Rappel :

il est recommandé d'avoir une
discussion sur les **aidants disponibles**
dans l'établissement ou la
communauté.



Fiche d'activité de l'élève du Module 5

DEMANDER DE L'AIDE - NIVEAU 1 (ASKING FOR HELP LEVEL 1)

C'est l'heure **du jeu de rôle!**
Utilise ces scénarios pour
demander de l'aide. Peux-tu
trouver d'autres exemples
pour t'entraîner à demander
de l'aide ?



Parfois, nos problèmes sont trop GROS pour être résolus seuls et nous devons demander de l'aide à un adulte de confiance. Essaie les étapes suivantes :

1. Explique ce que tu ressens.
2. Décris le problème et peut-être ce que tu as déjà fait pour essayer de le résoudre par toi-même.
3. Fais savoir à la personne que tu as besoin d'une main secourable.

« Je suis triste, parce que personne ne veut jouer avec moi à la récréation. J'ai demandé à jouer au football, mais ils m'ont dit qu'ils n'avaient plus besoin de joueurs. Avez-vous des suggestions ? »

« Je suis vraiment déçu(e) que mon père ait à nouveau annulé sa visite ce week-end. Il n'a pas répondu à mes textos ni à mes appels téléphoniques. J'ai besoin de votre aide. »

« Ce projet me dépasse. J'ai une idée de ce qu'il faut faire, mais je ne sais pas par où commencer. Pouvez-vous m'aider à faire un plan ? »

À ton tour !

« J'ai du mal à gérer... »



Rappel :
Demander de l'aide est
une **compétence** qui peut
être **entraînée**.



DEMANDER DE L'AIDE - NIVEAU 2 (ASKING FOR HELP LEVEL 2)

C'est l'heure du jeu de rôle ! Utilise ces scénarios pour demander de l'aide. Peux-tu trouver d'autres exemples pour t'entraîner à demander de l'aide ?

Être un(e) bon(ne) ami(e), c'est aider quand on le peut, mais parfois le problème est trop GROS. Il est important d'encourager tes amis à demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin. Voici comment :



1. Pense à ce que tu crois que ton ami(e) ressent.
2. Fais-lui savoir que tu t'inquiètes pour lui/elle.
3. Suggère-lui qu'il/elle devrait peut-être demander de l'aide.

« Tu sembles être blessé(e) par ce que ta mère t'a dit hier soir. Ça m'inquiète que tu n'arrives pas à te concentrer et nous avons un gros test aujourd'hui. Tu ne penses pas que tu devrais en parler au conseiller scolaire avant le début des cours ? »

« Je vois que ce qui s'est passé dans le bus ce matin te contrarie. On fait tous des bêtises, ça peut t'aider de parler à quelqu'un. Y a-t-il quelqu'un qui pourrait t'aider à te sentir mieux ? »

À ton tour !

« Notre amitié est très importante, et j'ai remarqué... »

« Je sens que tu es en colère contre tes agresseurs. Je ne veux pas que tu t'attires des ennuis en te vengeant. À qui fais-tu confiance pour t'aider à résoudre ce problème ? »



Rappel :
demander de l'aide est
une **compétence** qui
peut être **entraînée**.



DEMANDER DE L'AIDE - NIVEAU 3 (ASKING FOR HELP LEVEL 3)

C'est l'heure **du jeu de rôle** ! Utilise ces scénarios pour demander de l'aide. Peux-tu trouver d'autres exemples pour t'entraîner à demander de l'aide ?

Si ton ami(e) ne veut pas demander de l'aide et que tu crains pour sa sécurité, tu dois en parler à un adulte. Ce n'est pas de la délation si tu parles à un adulte pour assurer ta sécurité physique et/ou émotionnelle et celle des autres. Voici quelques conseils :



1. Dis à un adulte que tu t'inquiètes pour ton ami(e).
2. Explique pourquoi.
3. Demande-lui son aide.

« Je m'inquiète pour Meena. Plusieurs de nos amis lui ont dit qu'elle était grosse et, depuis quelques semaines, elle jette son déjeuner à la poubelle. Pouvez-vous l'aider ? »

« Je crains que Liam ne se mette en danger. Il a rencontré de nouveaux amis au centre commercial et ils l'encouragent à voler. Pouvez-vous en parler avec lui ? »

« J'ai peur pour Stacey. Elle a un petit ami qu'elle a rencontré en ligne. Il veut la voir après les cours aujourd'hui. Y a-t-il un moyen de s'assurer qu'elle est en sécurité ? »

À ton tour !

« Puis-je vous parler de... ? »



Rappel :
Demander de l'aide est une **compétence** qui peut être **entraînée**.



DEVENIR AMI AVEC LE STRESS (MAKING FRIENDS WITH STRESS)

Associe la situation stressante de chaque personnage avec les **compétences** et la **résilience** qu'ils ont développées.



- essaie d'intégrer une nouvelle équipe sportive
- échoue à un test de sciences



- se dispute avec un ami
- se sent exclue à la récréation



- se préoccupe de ses devoirs
- a 3,75 minutes de retard à l'école



- a oublié d'enregistrer sa partie
- apprend que sa grenouille est morte



- va à une fête d'anniversaire où il ne connaît qu'une seule personne
- joue de la batterie dans un spectacle de talents

- Apprend à s'arrêter, à respirer et à reprendre à partir du dernier point de la partie... et à appuyer sur Enregistrer.
- Apprend à faire un plan d'étude et à demander de l'aide s'il ne comprend pas quelque chose en classe.
- Apprend que les amitiés ont des hauts et des bas et qu'il n'y a pas de mal à s'excuser quand c'est nécessaire.
- Apprend à s'installer en classe même après la sonnerie.
- Apprend qu'il est courant que la réponse au stress se manifeste à l'occasion de sélections sportives.
- Apprend qu'il est plus facile qu'il ne le pensait de se faire de nouveaux amis lors d'une fête d'anniversaire.
- Apprend à demander de l'aide à ses parents en cas de deuil ou de perte.
- Apprend qu'il existe un club d'aide aux devoirs où les élèves peuvent se rendre après les cours.
- Apprend à demander à se joindre à un groupe de camarades de classe à la récréation.
- Apprend qu'une respiration calme et un dialogue encourageant avec soi-même peuvent l'aider à se sentir prêt pour un spectacle.



Rappel : un peu de stress est bénéfique ! Cela nous aide à **apprendre** et à développer de nouvelles **compétences**.

Quand le stress a-t-il été un allié ?



DEVENIR AMI AVEC LE STRESS (MAKING FRIENDS WITH STRESS ANSWER SHEET)

Associe la situation stressante de chaque personnage avec les **compétences** et la **résilience** qu'ils ont développées.



- essaie d'intégrer une nouvelle équipe sportive
- échoue à un test de sciences



- se dispute avec un ami
- se sent exclue à la récréation



- se préoccupe de ses devoirs
- a 3,75 minutes de retard à l'école



- a oublié d'enregistrer sa partie
- apprend que sa grenouille est morte



- va à une fête d'anniversaire où il ne connaît qu'une seule personne
- joue de la batterie dans un spectacle de talents

Apprend à s'arrêter, à respirer et à reprendre à partir du dernier point de la partie... et à appuyer sur Enregistrer.

Apprend à faire un plan d'étude et à demander de l'aide s'il ne comprend pas quelque chose en classe.

Apprend que les amitiés ont des hauts et des bas et qu'il n'y a pas de mal à s'excuser quand c'est nécessaire.

Apprend à s'installer en classe même après la sonnerie.

Apprend qu'il est courant que la réponse au stress se manifeste à l'occasion de sélections sportives.

Apprend qu'il est plus facile qu'il ne le pensait de se faire de nouveaux amis lors d'une fête d'anniversaire.

Apprend à demander de l'aide à ses parents en cas de deuil ou de perte.

Apprend qu'il existe un club d'aide aux devoirs où les élèves peuvent se rendre après les cours.

Apprend à demander à se joindre à un groupe de camarades de classe à la récréation.

Apprend qu'une respiration calme et un dialogue encourageant avec soi-même peuvent l'aider à se sentir prêt pour un spectacle.



Rappel : un peu de stress est bénéfique ! Cela nous aide à **apprendre** et à développer de nouvelles **compétences**.

Quand le stress a-t-il été un allié ?



TES COMPÉTENCES POUR FAIRE FACE AU STRESS (YOUR STRESS COPING SKILLS)

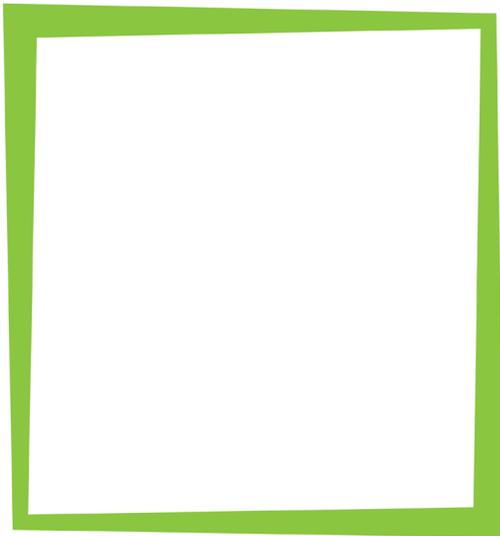
Le stress touche
tout le monde.
Écris ou dessine tes
compétences pour
y faire face.



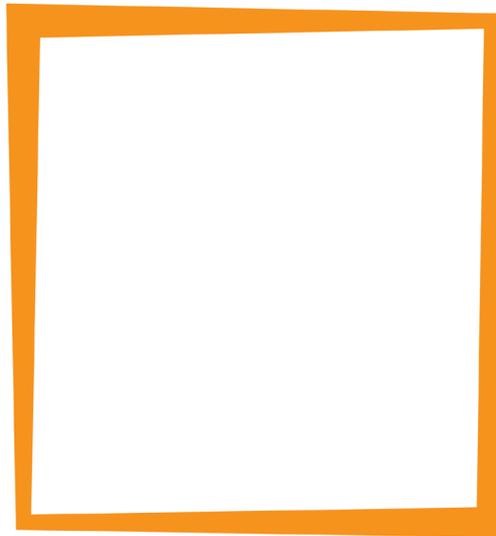
Stratégies d'apaisement :

Stratégies de raisonnement :

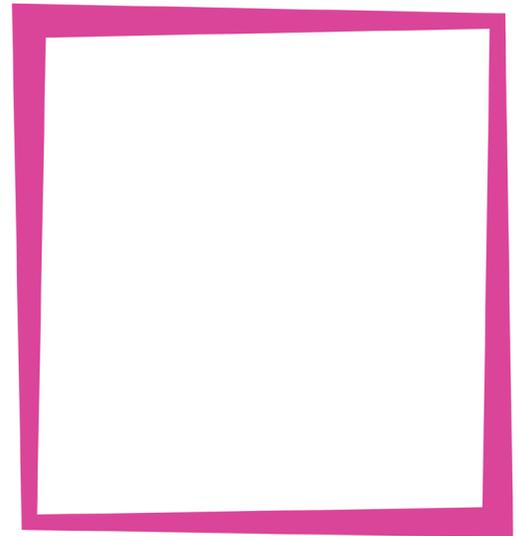
Stratégies de résolution
de problèmes :



(Comment je calme mon
cerveau et mon corps)



(Pensées utiles que je peux utiliser)



(Ce que je fais pour faire face
à mon facteur de stress)

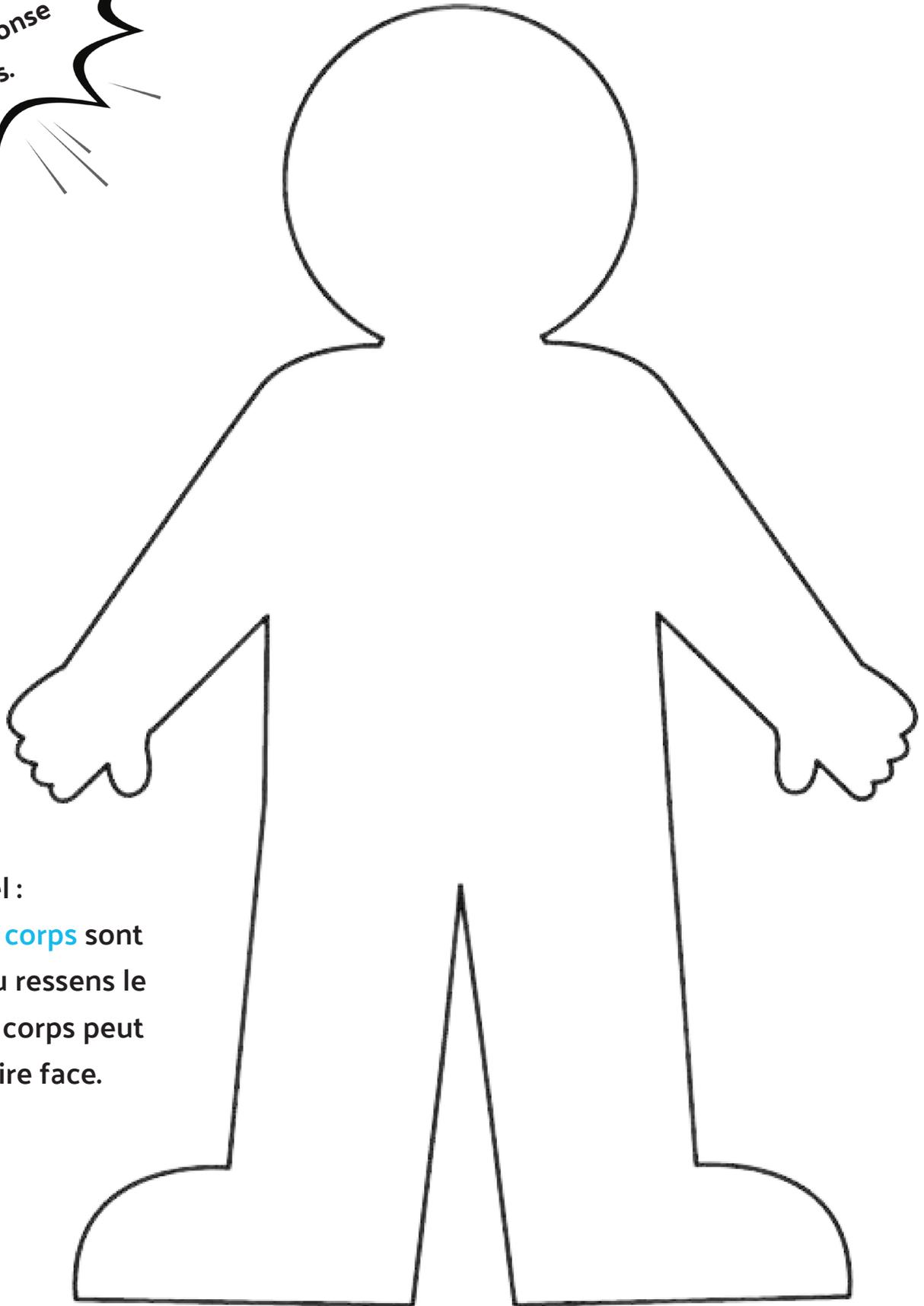


Rappel :

La façon dont nous **pensons**
à notre stress et ce que nous
faisons pour y faire face font
une GRANDE différence.



CONNAÎTRE SA RÉPONSE AU STRESS (KNOW YOUR STRESS RESPONSE)



Rappel :

le **cerveau** et le **corps** sont liés. Savoir où tu ressens le stress dans ton corps peut t'aider à y faire face.



MOBILES SUR LES CINQ PILIERS - PARTIE 1 (BIG 5 MOBILES - PART 1)

Dans chaque case, **dessine**,
écris ou **colle** des images
de quelque chose que tu
fais pour tes **cinq piliers**.
Découpe-les ensuite pour
en faire un mobile !



Rappel :
prendre du temps pour
les **cinq piliers** aide
à construire une **bonne**
santé mentale.

Activité physique

Alimentation saine

Sommeil de qualité

Relations fortes et solidaires



MOBILES SUR LES CINQ PILIERS - PARTIE 2 (BIG 5 MOBILES - PART 2)

Dans chaque case, **dessine**,
écris ou **colle** des images
de quelque chose que tu
fais pour tes **cinq piliers**.
Découpe-les ensuite pour
en faire un mobile !



Rappel :
prendre du temps pour
les **cinq piliers** aide
à construire une **bonne**
santé mentale.

Entraide



Le domaine de la santé mentale est vaste et il y a beaucoup à apprendre sur le cerveau, les troubles mentaux, les traitements et la prévention. Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site Internet <http://mentalhealthliteracy.org>



© Mental Health Literacy 2023

