



7^e année : Leçon 1

Santé mentale, maladie mentale

Textes suggérés : Si le monde était... – Joseph Coelho
Comment ratatiner les idées noires? – Catherine Leblanc et Roland Garrigue
Je suis triste – Michael Ian Black et Debbie Ridpath Ohi

Durée : Leçon – 1 bloc d'apprentissage
Activité d'approfondissement – 2 blocs d'apprentissage

ATTENTES :

A1. mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage du domaine Vie saine pour son année d'études.

D1. expliquer les facteurs qui favorisent le développement sain de la personne.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.

D1.6 expliquer la relation entre la santé mentale et la maladie mentale, et déterminer les signes révélateurs des problèmes de santé mentale.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

- Je démontre une compréhension de la relation entre la santé mentale et la maladie mentale. [A1.6, D1.6]
- Je reconnais que la santé mentale est un concept positif. [A1.6, D1.6]
- Je reconnais que toutes les personnes ont une santé mentale, qu'elles souffrent ou non d'une maladie mentale. [A1.6, D1.6]



CRITÈRES D'ÉVALUATION :

Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :

« Comment sauras-tu que tu as atteint les résultats d'apprentissage? Décris ce que tu devras faire pour montrer ce que tu as appris. »

Exemples de critères d'évaluation pour vous guider

- J'explique la relation entre la santé mentale et la maladie mentale.
- Je détermine les signes des problèmes de santé mentale.
- Je précise des stratégies pour soutenir ma santé mentale.

MATÉRIEL ET RESSOURCES :

Leçon

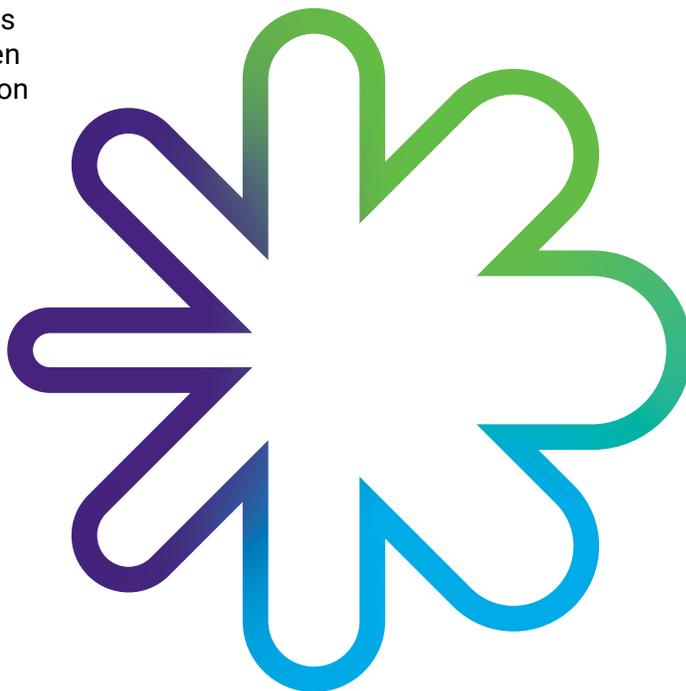
- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- Document à distribuer « Santé mentale, maladie mentale » (ci-joint)

Activité d'approfondissement

- Activité « Affiche Santé mentale, maladie mentale » (ci-joint)
- Marqueurs, crayons de couleur

CONSIDÉRATIONS :

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles (HSE) doivent se faire par l'intermédiaire de conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, surtout en matière d'iniquité, de préjugés, de discrimination et de harcèlement.



Contenus d'apprentissage en matière d'apprentissage interdisciplinaire

REMARQUE : Les contenus d'apprentissage du programme-cadre de français sont traités dans l'activité d'approfondissement. Si vous ne la faites pas, veuillez ignorer ces contenus d'apprentissage.

Éducation physique et santé	Français
<p>Apprentissage socioémotionnel – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine A</p> <p>A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.</p>	<p>Lecture – contenus d'apprentissage</p> <p>Prélecture</p> <ul style="list-style-type: none"> définir l'intention de lecture en précisant les raisons qui la ou le motivent. <i>(lié à la première histoire)</i> faire des prédictions à partir des éléments d'organisation du texte en activant ses connaissances pour les lier au texte ou au sujet. <i>(lié à la deuxième et à la troisième histoire)</i>
<p>Vie saine – contenu d'apprentissage</p> <p>Domaine D</p> <p>D1.6 expliquer la relation entre la santé mentale et la maladie mentale, et déterminer les signes révélateurs de problèmes de santé mentale.</p>	<p>Lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> démontrer sa compréhension des textes à l'étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d'habiletés de la pensée. <p>Réaction à la lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> mettre en relation son intention de lecture initiale et les objectifs atteints. <i>(lié à la première histoire)</i> exprimer et justifier son appréciation d'un texte et du style de l'auteur.



Leçon

Activité de mise en situation – 5 minutes

Demandez aux élèves ce qu'ils savent sur la santé mentale et la maladie mentale. Notez les réponses. Vous pouvez noter les réponses sous forme de tableau SVA – ce que je SAIS, ce que je VEUX savoir et ce que j'ai APPRIS.

Activité d'apprentissage – 25 minutes

Suggestion au personnel enseignant : (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 290*)

« La santé mentale et la maladie mentale sont comme la santé physique et la maladie physique. Une personne peut être en bonne santé, mais avoir une maladie qui a été diagnostiquée. Nous ne disons pas d'une personne qui a une maladie telle que le diabète ou l'asthme qu'elle est "maladive". Si cette personne fait des choix sains, tels que dormir suffisamment, être physiquement active tous les jours et manger des aliments sains et nutritifs, elle peut se maintenir en bonne santé tout en ayant une maladie diagnostiquée.

Il en va de même de la santé mentale. Si une personne prend soin de sa santé mentale du mieux qu'elle le peut et éprouve un sentiment de bien-être et de résilience, cette personne est mentalement saine bien qu'elle ait été diagnostiquée avec une maladie mentale, comme un trouble anxieux ou une dépression.

Que nous ayons été ou non diagnostiqué avec une maladie mentale, notre santé mentale est influencée par nos sentiments, nos pensées et nos actions ainsi que par les expériences et les circonstances de nos vies de tous les jours.

Comment expliquerais-tu la relation entre la santé mentale et la maladie mentale? » [ASE 1.6]

Exemples de réponses de l'élève :

« La santé mentale concerne le sentiment de bien-être global, le fait qu'une personne sait ce qui va bien et quand elle a besoin d'aide, et que même si elle éprouve des hauts et des bas, elle peut essentiellement bien fonctionner tous les jours.

Une maladie mentale est quelque chose qu'un médecin vous dit que vous avez, tout comme une maladie physique. C'est comme n'importe quelle autre maladie, mais elle affecte votre capacité de penser, de communiquer avec les autres ou de fonctionner jour après jour. »

Suggestion au personnel enseignant : (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 290*)

« Tout le monde éprouve du stress de temps en temps. Il y a des facteurs de stress communs qui peuvent affecter tous les élèves, comme avoir des tests et des devoirs, ou s'inquiéter de savoir si on sera choisi pour une équipe ou si on sera inclus dans une activité. Et parfois la vie peut être stressante pour les jeunes, par exemple lorsqu'un parent perd son travail ou lorsque quelqu'un déménage ou tombe malade.

Il est important de savoir que, bien qu'on éprouve tous du stress et que cela peut nous rendre parfois anxieux, cela ne signifie pas que nous avons un "trouble d'anxiété" ou une maladie mentale.



Ressentir une gamme de sentiments est normal à mesure que nous nous développons et que nous apprenons comment notre corps et notre cerveau travaillent de concert.

Par contre, quand les problèmes persistent, c'est peut-être un signe que nous avons besoin d'aide.

Parmi les signes potentiels de maladie mentale, on compte :

- des épisodes fréquents de tristesse ou d'anxiété plus intenses qu'à l'habitude et qui durent plus longtemps;
- de la difficulté à rester attentive ou attentif;
- des difficultés à se nourrir, à dormir ou à répondre aux attentes à l'école;
- une dépendance à une substance.

« Quels sont d'autres signes qu'une personne pourrait bénéficier du soutien d'un adulte de confiance? »
[ASE 1.6]

Exemples de réponses de l'élève :

« Ressentir des émotions qui nuisent aux activités quotidiennes est un signe qu'une personne pourrait avoir besoin d'aide. Par exemple, une personne qui se sent trop triste et fatiguée pour se lever afin d'aller à l'école, ou qui perd intérêt dans des activités qui lui plaisent normalement ou encore qui démontre soudainement de grands changements dans son comportement pourrait avoir besoin de soutien. »

« Une personne qui ne peut pas se rendre à la fête d'une amie, car elle est certaine que tout le monde la jugera et parlera dans son dos pourrait aussi avoir besoin d'aide. Si tu as des doutes sur ta propre santé mentale ou de celle de quelqu'un d'autre, c'est une bonne idée de demander de l'aide. »

Activité :

Divisez les élèves en petits groupes ou en dyades et demandez-leur de répondre aux questions qui se trouvent dans la section « Santé mentale, maladie mentale ». Passez les questions en revue avec eux afin de vous assurer qu'ils comprennent ce que l'on attend d'eux. [ASE 1.6]

Activité de consolidation – 10 minutes

Demandez aux élèves de faire le tour de la salle en regardant le travail des autres groupes. Si vous travaillez virtuellement, cela peut se faire par le biais d'un diaporama. Après quelques minutes, discutez de leurs réponses en grand groupe.



Activité d'approfondissement – 40 minutes

1. **Choisissez** un texte qui satisfera le mieux les besoins des élèves.
2. **Lisez** le texte.
3. **Présentez** l'activité aux élèves. Les directives ci-jointes pourront être utilisées pour toutes les activités.

ACTIVITÉ :

Créer une affiche qui met en vedette l'information importante que les élèves ont apprise sur la santé mentale, la maladie mentale et la façon de discerner des signes possibles de problèmes de santé mentale. Une maladie mentale perturbe le raisonnement, les émotions et le comportement d'une personne et lui cause des problèmes de fonctionnement.

Cette affiche vise à fournir de l'information à d'autres personnes sur ces sujets.

Les élèves peuvent utiliser un ordinateur ou dessiner leur affiche sur une feuille de papier de 11x14.

Exigences :

- la définition de la santé mentale;
- la définition de la maladie mentale;
- une citation positive (dans une bulle de pensée);
- des mots d'encouragement (autour de la page, dans la bordure);
- un dessin ou une photo d'une image de choix.

Aperçu des livres suggérés :

SI LE MONDE ÉTAIT...

Le deuil est ici présenté par la douceur des souvenirs que l'enfant a de son grand-père. Elle chérit chaque moment, saison après saison. La fillette, encouragée par les récits du vieil homme, rêve, crée et imagine un monde haut en couleur et poétique, fait d'art et de nature. Au fil du temps, son aïeul vieillit; l'hiver venu, il n'est plus là, et pourtant il laisse derrière lui beaucoup de tendresse. En quelques mots doux et délicats, on comprend toute la force de leur relation. Si le monde était... relie la mort et la vie dans un univers coloré et généreux.

COMMENT RATATINER LES IDÉES NOIRES?

Un album sur les idées noires expliquant de quelle façon elles apparaissent et comment il est possible de s'en débarrasser.

JE SUIS TRISTE

Flamant rose est triste. Il est même vraiment très triste. Mais qu'à cela ne tienne, ses amis, la petite fille et la pomme de terre, sont là pour lui et vont tout mettre en œuvre pour lui rendre le sourire, mais surtout ils l'aideront à traverser ce moment et à accepter sa tristesse.



Étapes pour la lecture des livres

SI LE MONDE ÉTAIT...

Prélecture :

Dites aux élèves qu'il s'agit d'une histoire sur un amour entre une fillette et son grand-père souffrant. Que signifie souffrant? Porte attention à l'histoire à mesure que les saisons progressent et remarque les changements qui surviennent. Comment la fillette gère-t-elle ses émotions et sa santé mentale?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Comment était la santé mentale de la fillette lorsque son grand-père était vivant? Que faisaient-ils ensemble qui la rendait heureuse?

Qu'est-ce qui influe sur sa santé mentale à mesure que l'histoire progresse? Comment savons-nous cela?

Comment envisage-t-elle le décès de son grand-père? Quelles stratégies utilise-t-elle pour maintenir une bonne santé mentale?

Quels rapprochements as-tu faits avec l'histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?

Pourquoi crois-tu que je vous ai lu cette histoire si notre sujet aujourd'hui est la santé mentale et la maladie mentale?

Demandez aux élèves de réaliser la tâche relative à l'affiche.



COMMENT RATATINER LES IDÉES NOIRES?

Prélecture :

Que raconte la page couverture de ce livre sur l'histoire?

Que penses-tu qui va arriver dans cette histoire?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Quel est le message de l'auteur dans ce texte?

Quels rapprochements as-tu faits avec l'histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?

Pourquoi crois-tu que j'ai lu cette histoire si notre sujet est centré sur la vie saine?

Demandez aux élèves de réaliser la tâche relative à l'affiche.

JE SUIS TRISTE

Prélecture :

Que raconte la page couverture de ce livre sur l'histoire?

Que penses-tu qui va arriver dans cette histoire?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Quel est le message de l'auteur dans ce texte?

Quels rapprochements as-tu faits avec l'histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?

Pourquoi crois-tu que j'ai lu cette histoire si notre sujet est centré sur la vie saine?

Demandez aux élèves de réaliser la tâche relative à l'affiche.



Santé mentale, maladie mentale

<p>Comment la santé mentale est-elle liée à la santé physique?</p>	<p>Quelles stratégies peux-tu utiliser pour maintenir une bonne santé mentale?</p>
<p>Quelles sont des sources de stress pour toi?</p>	<p>Quelles stratégies peux-tu utiliser pour gérer ton stress? Qui irais-tu voir si tu avais besoin de soutien ou de parler à quelqu'un?</p>

Santé mentale, maladie mentale

	
	
<p>Signes révélateurs des problèmes de santé mentale :</p> <ul style="list-style-type: none">▶▶▶	