



8<sup>e</sup> année : Leçon 1

# Routines et habitudes qui favorisent une bonne santé mentale

**Textes suggérés :** Le Souci de Calie – Tom Percival  
Là-bas – Rebecca Young

**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.

**D2.** utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles afin de prendre des décisions éclairées et de poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.

## CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

**A1.1** mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.

**A1.2** mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.

**A1.3** mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir.

**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.

**D2.4** décrire des façons d'incorporer de saines habitudes et des stratégies d'adaptation dans sa routine quotidienne (p. ex., commencer sa journée en faisant de l'activité physique, limiter le temps passé devant un écran avant de se coucher, utiliser des applications en ligne pour trouver des pratiques de pleine conscience, prendre de très grandes respirations, participer à des activités qui demandent une interaction sociale positive, appuyer les autres) afin d'aider à conserver sa santé mentale et sa résilience en période de stress.



---

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

---

- J'examine, j'explore et je mets en pratique un éventail de stratégies (émotionnelles, sociales, intellectuelles, spirituelles, physiques) afin de soutenir la santé mentale. [A1.1, A1.2, A1.3, A1.6, D2.4]
- Je comprends l'importance des pratiques qui aident à gérer le stress et à maintenir une bonne santé mentale. [A1.2, A1.6, D2.4]

## 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

- Je démontre une compréhension de l'importance d'avoir de saines habitudes afin de maintenir ma santé mentale.
- Je précise des stratégies afin d'aider à soutenir ma santé mentale.
- Je détermine quand je pourrais avoir besoin d'utiliser mes stratégies afin d'aider à maintenir ma santé mentale.

## MATÉRIEL ET RESSOURCES :

---

### Leçon

- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- 3 images/éléments qui aident à maintenir ta santé mentale
- Document à distribuer « Boîtes à outils de saines habitudes » (ci-joint)

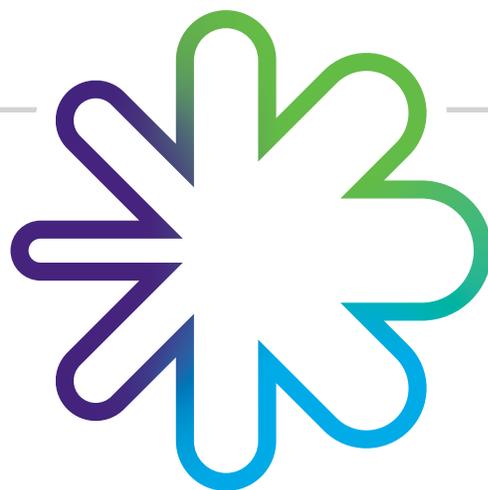
### Activité d'approfondissement

- Affiche « Je vais » (ci-joint)
- Exemplaire « Je vais » (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><b>Apprentissage socioémotionnel – contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Domaine A</b></p> <p><b>A1.1</b> mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.</p> <p><b>A1.2</b> mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.</p> <p><b>A1.3</b> mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir.</p> <p><b>A1.6</b> 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><b>Lecture – contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Prélecture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>définir l'intention de lecture en précisant les raisons qui la ou le motivent.</li> <li>faire des prédictions à partir des éléments d'organisation du texte en activant ses connaissances pour les lier au texte ou au sujet.</li> </ul> <p><b>Lecture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> <p><b>Réaction à la lecture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mettre en relation son intention de lecture initiale et les objectifs atteints.</li> <li>exprimer et justifier son appréciation d'un texte et du style de l'auteur.</li> </ul> <p><b>Littératie critique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dégager des textes étudiés, seul ou en groupe, les idées émises, les valeurs présentées et le point de vue de l'auteur.</li> </ul>
<p><b>Vie saine – contenu d'apprentissage</b></p> <p><b>Domaine D</b></p> <p><b>D2.4</b> décrire des façons d'incorporer de saines habitudes et des stratégies d'adaptation dans sa routine quotidienne (p. ex. commencer sa journée en faisant de l'activité physique, limiter le temps passé devant un écran avant de se coucher, utiliser des applications en ligne pour trouver des pratiques de pleine conscience, prendre de très grandes respirations, participer à des activités qui demandent une interaction sociale positive, appuyer les autres) afin d'aider à conserver sa santé mentale et une résilience en période de stress.</p>	



# Leçon

## Activité de mise en situation – 5 minutes

Commencez cette leçon en présentant aux élèves trois objets ou images qui les aideront à maintenir une santé mentale positive. Par exemple, vous pourriez présenter des photos de votre famille, d'un livre et de la plage. (Autres idées : photos de personnes qui marchent, font de l'exercice, dorment ou lisent, de la nature, etc.)

Demandez aux élèves, « Que représentent ces objets ou ces images? » (Les élèves répondent qu'il s'agit de votre famille, de lecture et d'un endroit chaud.)

Dites aux élèves que l'objectif de la leçon d'aujourd'hui est de préciser des façons d'établir et de maintenir des routines et des habitudes qui aident à soutenir notre santé mentale. Nous avons tous de bonnes et de mauvaises journées et il est important de disposer de stratégies qui nous aideront lorsque nous en avons besoin. Il est important de découvrir ce qui fonctionne le mieux pour nous. Rappelez aux élèves que différentes stratégies fonctionnent pour différentes personnes et qu'il est peu probable qu'une certaine stratégie fonctionne pour tout le monde.

## Activité d'apprentissage – 25 minutes

**Suggestion au personnel enseignant :** (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 321*)

« Pour prendre soin de sa santé mentale, il faut avoir des stratégies pour équilibrer les différents aspects de notre vie : physique, intellectuel, social, émotionnel et spirituel. Cela demande de vivre nos pensées, nos émotions, nos actions et nos interactions d'une manière qui nous permet d'être heureuse et heureux et de composer avec les défis qui se présentent à nous.

Comment l'intégration de saines stratégies d'adaptation dans la vie de tous les jours peut-elle nous aider à être en bonne santé mentale et à être résiliente et résilient face au stress? Dans quelle situation songeriez-vous de demander l'aide d'un adulte de confiance? » [ASE 1.1, 1.2, 1.3]

### Exemple de réponse de l'élève :

« L'intégration de saines stratégies d'adaptation dans la vie de tous les jours demande de la planification afin de ne pas simplement réagir lorsque les choses vont mal. Je pense que ça nous aide à gérer le stress en général, pour mieux réagir en situation difficile. Prendre soin de soi-même doit être une priorité. Ce n'est pas égoïste de prendre soin de soi! Si je me sens accablée par le stress, je demande de l'aide. »

**Suggestion au personnel enseignant :** (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 321*)

« Les transitions, comme celle de l'élémentaire au secondaire, peuvent être stressantes. Que fais-tu ou que peux-tu faire pour réduire le stress? » [ASE 1.6]

### Exemple de réponse de l'élève :

« Je sais que notre classe ira visiter l'école secondaire. Il y a aussi des programmes de visites guidées au début du mois d'août. Je crois que ça pourra aider. »

« Aussi, je connais des gens, comme mon frère et un ami du voisinage qui y vont déjà. C'est rassurant de savoir que je peux leur poser des questions à ce sujet. »



**Suggestion au personnel enseignant :** (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 321*)  
« Lorsque nous persévérons à examiner et à accumuler au fil du temps diverses stratégies de soutien de notre santé mentale, nous construisons une “boîte à outils” de stratégies qui nous permet de mieux prendre soin de nous-mêmes.

Différentes stratégies fonctionnent selon la personne et la situation, et ceci peut changer au cours du temps. Vous devez trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Certains membres des Premières Nations utilisent des cérémonies de purification pour soulager le stress. C'est une pratique au cours de laquelle on fait passer de la fumée d'herbes médicinales, telles que la sauge et le foin d'odeur, sur son corps pour se nettoyer afin de restaurer l'équilibre physique, émotionnel, mental et spirituel.

Quelles stratégies pourriez-vous incorporer pour renforcer votre santé mentale? » [ASE 1.2, 1.3, 1.6]

**Exemples de réponses de l'élève :**

« Je pense qu'établir une feuille de route pour ma semaine m'aide à rester concentré sur ce que j'ai besoin de faire pour prendre soin de moi-même. »

« Je me réserve du temps pour être actif et sortir. »

« J'aime faire de telles choses avec mes amis, parce que c'est plus amusant et ça me motive à passer à l'action! »

« J'essaie de fermer mon appareil mobile le soir et d'avoir des moments tranquilles avant d'aller me coucher. Cela m'aide à mieux dormir. En outre, je me sens moins fatigué et moins bousculé le matin, ce qui rend ma journée plus harmonieuse. »

**Activité :**

Divisez les élèves en petits groupes ou en dyades et demandez-leur de remplir le document « Boîtes à outils de saines habitudes ». Expliquez-leur qu'ils peuvent effectuer une séance de remue-méninges afin de trouver des stratégies qu'ils peuvent appliquer aux différentes catégories. [ASE 1.2, 1.6]

## Activité de consolidation – 10 minutes

Réunissez les élèves. Passez en revue les éléments qu'ils ont mis dans leurs boîtes à outils et discutez de leurs réponses en grand groupe. Dressez une liste de leurs réponses.

La liste pourrait comporter les réponses suivantes :

**Stratégies physiques** – sommeil, repos, exercice, étirement, marche, aliments sains, activité sportive préférée, pratiquer une activité ludique que tu aimes, yoga, respiration en profondeur

**Stratégies intellectuelles** – gestion de temps (p. ex., faire un plan), espace de travail positif, nouveaux apprentissages, prendre le temps de faire une pause, lecture



**Stratégies sociales** – réseaux de soutien, agir (p. ex., écrire une lettre, participer à une marche) afin de sensibiliser les autres aux injustices sociales, médias sociaux positifs, communication, temps passé avec la famille, temps passé avec des amis, demander de l'aide, reconnaissance des limites, temps passé avec un animal de compagnie

**Stratégies émotionnelles** – gestion du stress, pardon, compassion, bonté, gratitude, respect de ta vraie personnalité

**Stratégies spirituelles** – temps seul(e), méditation, sortie en nature, tenue d'un journal, visite d'un lieu sacré, yoga, applications de pleine conscience en ligne, techniques de respiration

## Activité d'approfondissement – 80 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 conviendront à toutes les activités.

### ACTIVITÉ :

Demandez aux élèves de créer une affiche « Je vais » qui passe en revue des renseignements importants sur ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes et sur ce qu'ils peuvent faire pour disposer de leur propre boîte à outils de stratégies utiles pour favoriser une bonne santé mentale.

Les élèves peuvent utiliser un ordinateur ou dessiner leur affiche. Vous pouvez inviter les élèves à utiliser l'organisateur graphique ci-joint ou leur demander d'en créer un de leur choix.

FACULTATIF : Offrez aux élèves des choix dans la façon de montrer leur apprentissage au sujet des stratégies utiles en matière de santé mentale. Ils auront ainsi l'occasion de partager ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes d'une manière qui mettra en valeur leurs forces ou leurs talents. Vous trouverez ci-dessous deux exemples d'activités. Invitez les élèves à sélectionner l'une de ces options ou une autre de leur choix afin de partager ce qu'ils ont appris.

- **Créer une boîte à outils personnalisée de stratégies pour favoriser une bonne santé mentale :** décore une boîte à chaussures avec des images, des couleurs, des mots qui t'apportent de la joie, du calme, des sentiments positifs. À l'intérieur de la boîte, place des objets ou des articles qui représentent les stratégies de ta « boîte à outils ». Par exemple, un gland d'arbre pourrait représenter le fait de passer du temps dans la nature. Tu pourrais aussi placer une citation ou un dicton qui t'inspire, une photo de ton animal de compagnie, etc.
- **Composer une chanson :** compose des paroles ou une musique qui communiquent les stratégies favorisant la santé mentale qui sont les plus utiles pour toi. Ta chanson pourrait-elle également inspirer d'autres jeunes à en apprendre davantage sur l'importance de maintenir une bonne santé mentale? Chrome Music Lab (Songmaker) ou MixLab sont deux outils numériques gratuits qui peuvent t'aider à écrire des chansons.



## Aperçu des livres suggérés :

### LE SOUCI DE CALIE

Calie adore être Calie, jusqu'au jour où elle découvre un souci. Au début, ce n'est pas un gros souci, alors tout va bien. Mais il commence peu à peu à grandir. Il grandit et grandit, et maintenant, Calie se sent triste.

Comment la petite fille pourra-t-elle se débarrasser de son souci et commencer à se sentir de nouveau elle-même?

Cette histoire touchante, qui a l'avantage de mettre les choses en perspective, aidera les petits à gérer leurs émotions!

### LÀ-BAS

Un garçon est contraint de traverser la mer afin de trouver une nouvelle maison, emportant avec lui une poignée de terre dans une vieille tasse. Au-delà des flots se trouve son avenir, mais il ne sait pas encore ce qu'il va découvrir.

## Étapes pour la lecture du livre

### LE SOUCI DE CALIE

#### Prélecture :

La lecture d'aujourd'hui raconte l'histoire de Calie et parle des stratégies qu'elle a utilisées pour créer ses saines habitudes en matière de santé mentale. Pense à une fois où tu t'es fait du souci pour quelque chose. Comment te sentais-tu? Qu'as-tu fait?

#### 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 :

Qu'est-ce qui arrive au souci de Calie à mesure que l'histoire progresse?

Quelles sont certaines des façons que Calie a utilisées pour intégrer de saines habitudes en matière de santé mentale et des stratégies d'adaptation à ses activités quotidiennes?

Voici certains des messages du livre :

- La meilleure façon de se débarrasser d'un souci est d'en parler. Trouve une personne en qui tu as confiance et parle-lui de ce que tu penses et ressens.
- Tout le monde a des soucis. Tu n'es pas seul à te sentir ainsi. Les gens comprennent ce que tu vis et tu peux être réconforté par des expériences partagées.
- Tu peux établir des routines et choisir des stratégies favorisant la santé mentale qui t'aideront lorsque tu ne te sentiras pas bien dans ta peau.

Qui sont certaines des personnes à qui tu peux parler? (Adulte de confiance, mère, père, frère, sœur, ami, "Jeunesse, J'écoute", entraîneur, etc.)

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

## LÀ-BAS

### Prélecture :

Aujourd'hui, je vais lire un livre intitulé « Là-bas » de Rebecca Young. Le livre raconte l'histoire d'un jeune garçon qui doit quitter tout ce qui lui est familier et entreprendre un voyage au-delà d'une vaste étendue d'eau à la recherche d'un nouveau chez-soi. Il prend pour tout bagage une petite tasse remplie de terre de son pays natal. Quelles prédictions peux-tu faire sur ce livre?

### 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 :

Pourquoi le garçon a-t-il quitté sa terre natale? Quelles sont les raisons qui poussent quelqu'un à immigrer? Y a-t-il des élèves dans la classe qui sont de familles immigrantes? Demandez-leur de parler à leurs parents ou à leurs grands-parents de ce qui a poussé leur famille à immigrer, puis de raconter au groupe ce qu'ils ont découvert. Qu'y a-t-il en commun dans leurs histoires? Quels éléments sont différents?

Pourquoi crois-tu que le garçon emporte une tasse remplie de terre de son pays natal? Quelle est la symbolique de la tasse, de la terre et de l'arbre qui y pousse?

Que signifient les mots « tout pouvait changer en un souffle »?

Regarde la dernière page du livre. Elle ne compte aucun mot, mais l'histoire se poursuit. Que suggère l'illustration? Comment est-il possible de raconter une histoire sans utiliser de mots?

### Suggestion au personnel enseignant :

Je pense que l'un des messages de l'histoire est qu'un changement peut survenir à tout moment et comporter une issue inconnue. Je crois que cela s'intègre bien au sujet de notre leçon, car afin d'entreprendre un voyage comme le garçon l'a fait, il te faudrait avoir de saines habitudes en matière de santé mentale. Je peux établir un lien entre le sujet du jour et le livre parce que l'histoire raconte qu'il avait de bonnes et de mauvaises journées, mais qu'il était capable d'affronter les tempêtes.

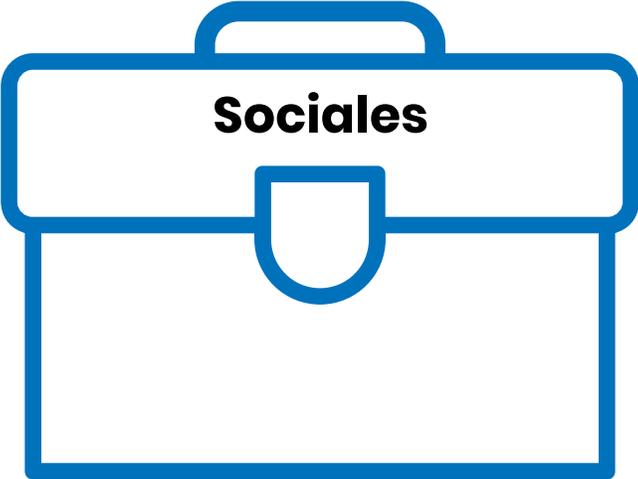
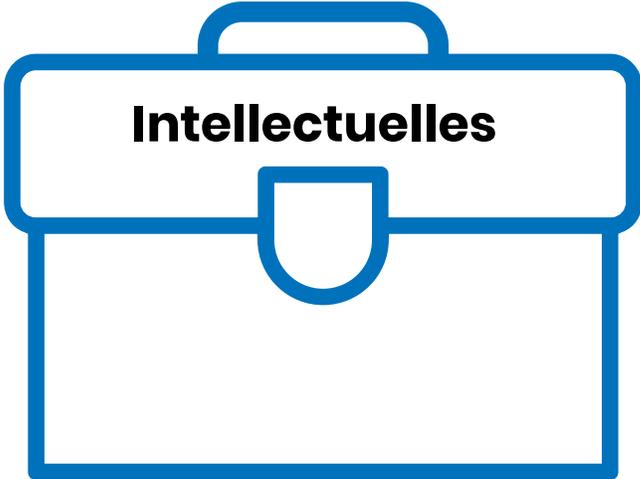
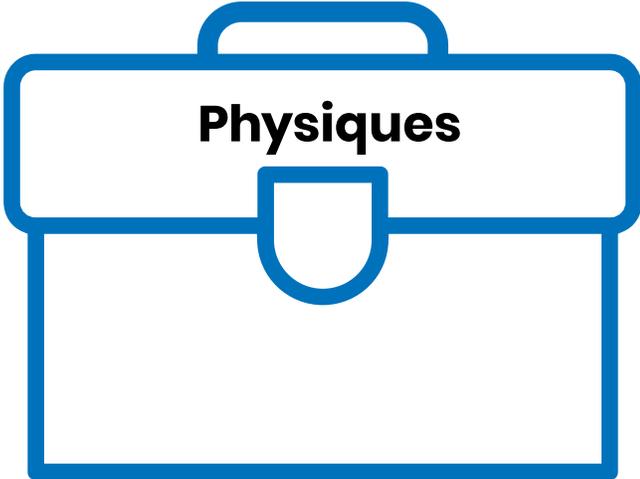
Quelles habitudes avait-il pour l'aider à endurer ce voyage?

Quels rapprochements peux-tu faire avec le garçon et son voyage?

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

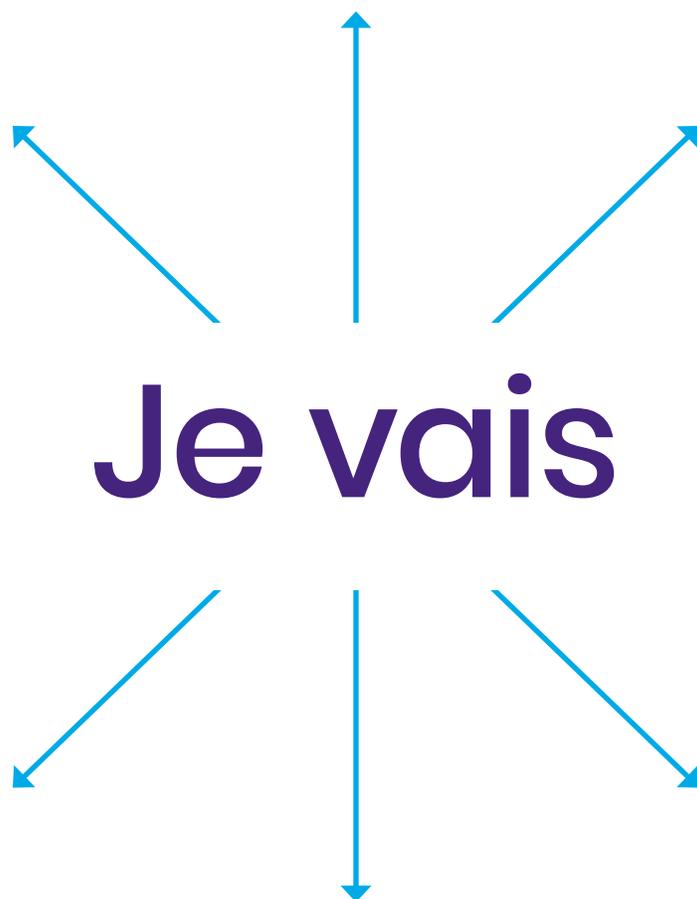


# Boîtes à outils de saines habitudes



---

# Affiche Je vais



# Exemplaire d'une affiche « Je vais »

