



8<sup>e</sup> année : Leçon 2

# Perceptions sociétales et incidence de la stigmatisation

**Textes suggérés :** Le crayon magique de Malala – Malala Yousafzai  
Un garçon (extra) ordinaire – Tom Percival

**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.

**D3.** établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé, son bien-être et sur la santé et le bien-être des autres.

## CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

**A1.4** mettre en pratique des habiletés l'aidant à établir des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité.

**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.

**D 3.4** expliquer comment le choix des mots et les points de vue sociétaux sur la santé mentale et la maladie mentale peuvent affecter des personnes et perpétuer une stigmatisation, et déterminer des moyens de contrecarrer cette stigmatisation.



---

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

---

- J'explique de quelles façons mes mots et mes gestes ont une incidence sur les autres et comment ils peuvent contribuer à prévenir une stigmatisation; [A1.4, A1.6, D3.4]
- Je décris les façons dont la stigmatisation à l'égard de la santé mentale et de la maladie mentale influe sur les autres; [A1.4, A1.6, D3.4]
- Je détermine différentes façons de réduire la stigmatisation à l'égard de la santé mentale et de la maladie mentale. [A1.6, D3.4]

## 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 dresse une liste des façons de modifier mes choix de mots et mes perceptions sociétales sur la santé mentale et la maladie mentale.
- Je nomme des exemples de stigmatisation associée à la santé mentale et à la maladie mentale.
- Je précise des gestes que je peux poser pour réduire la stigmatisation.

## MATÉRIEL ET RESSOURCES :

---

### Leçon

- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- Document à distribuer « Nous pouvons changer les choses » (ci-joint)

### Activité d'approfondissement

- Message d'intérêt public « Lutter contre la stigmatisation » (ci-joint)
- Organisateur de message d'intérêt public (ci-joint)
- Marqueurs/crayons de couleur

## CONSIDÉRATIONS :

---

L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles (HSÉ) 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 établir des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité.</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. Ce contenu d'apprentissage est en lien avec la deuxième histoire « Un garçon (extra) ordinaire ».</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>Vie saine – contenu d'apprentissage</b></p> <p><b>Domaine D</b></p> <p><b>D3.4</b> expliquer comment le choix des mots et les points de vue sociétaux sur la santé mentale et la maladie mentale peuvent affecter des personnes et perpétuer une stigmatisation, et déterminer des moyens de contrecarrer cette stigmatisation.</p>	<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>Littérature 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>



# Leçon

## Activité de mise en situation – 10 minutes

Activité « Moi aussi » (Santé mentale en milieu scolaire Ontario)

1. Les élèves sont assis en cercle. Une personne formule un énoncé sur elle-même. Par exemple, un aliment qu'elle aime manger, son passe-temps préféré, son émission de télévision préférée, son livre préféré, etc.
2. Si l'énoncé est vrai pour quelqu'un d'autre, cette personne se lève et dit « Moi aussi! »
3. La personne à la droite de la personne qui a formulé le premier énoncé formule un énoncé sur elle-même. Si l'énoncé est vrai pour quelqu'un d'autre, cette personne se lève et dit « Moi aussi! »
4. À tour de rôle, les personnes formulent un énoncé jusqu'à ce que tous aient eu l'occasion de participer et de formuler un énoncé.

**Idées :** j'aime manger de la pizza, ma couleur préférée est le bleu, je suis enfant unique, je serais prête à manger un ver de terre pour un million de dollars, je suis le cadet de ma famille, j'aime les aliments épicés, j'ai un animal de compagnie, je veux une superpuissance, je peux parler une autre langue.

**Après l'activité, récapitulez ce que vous avez appris.** As-tu appris quelque chose de nouveau sur tes camarades de classe? Quelles émotions as-tu ressenties lorsque tu t'es levé en même temps que d'autres élèves? Quelles émotions as-tu ressenties lorsque tu étais l'unique personne à se lever ou que seulement quelques camarades se sont levés avec toi? Parfois, nous aimons faire partie d'un groupe. Toutefois, c'est toujours bien d'être unique. [ASE 1.4] Rappelez aux élèves que chaque être humain est différent et que nous pouvons célébrer nos différences et nos expériences uniques.

Quelquefois, nous pensons que c'est bien d'être comme les autres afin d'éviter d'être « différent » ou de sentir qu'on nous jugera pour cette différence. Célébrer notre unicité et être fidèles à nous-mêmes peut nous aider à nous sentir confiants et bien mentalement.

## Activité d'apprentissage – 20 minutes

**Suggestion au personnel enseignant :** (*Le Curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 326*) « La santé mentale est souvent mal comprise et lorsque les gens entendent parler de « santé mentale », ils risquent de penser « maladie mentale ». L'ignorance et la peur sont souvent à l'origine des perceptions négatives et des jugements par rapport à la maladie mentale. Nous avons toutes et tous une « santé mentale ». En quoi les perceptions de la société sur la santé mentale et la maladie mentale peuvent-elles perpétuer des préjugés et même causer du tort? » [ASE 1.6]



### Exemple de réponse de l'élève :

« Ils peuvent empêcher des personnes d'obtenir l'aide dont elles ont besoin. »  
« Si des personnes ayant une maladie mentale ne se sentent pas à l'aise pour en parler ou obtenir de l'aide, elles peuvent finir par se sentir désespérées, seules et blessées. »

### Suggestion au personnel enseignant : (Le Curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 326)

« Il existe beaucoup de choses que nous pouvons faire individuellement ou dans le cadre d'un groupe pour atténuer la stigmatisation et aider à s'en débarrasser.

La façon dont nous traitons les gens et dont nous parlons de la santé mentale et de la maladie mentale en est une. Il existe aussi des groupes et des organismes dans la communauté dont nous pouvons faire partie qui font de la sensibilisation en matière de santé mentale.

Quel genre de geste pourriez-vous poser pour combattre les préjugés associés à la santé mentale? »  
[ASE 1.6]

### Exemples de réponses de l'élève :

« Beaucoup d'écoles comme la nôtre ont des clubs de mieux-être qui organisent des événements de sensibilisation à la santé mentale. De tels clubs nous donnent aussi une occasion de découvrir diverses stratégies et de nous aider les uns les autres. »

« Je sais qu'il y a aussi des groupes de jeunes dans la communauté et même à travers la province qui mettent l'accent sur la santé mentale et donnent aux jeunes un moyen de se faire entendre pour que les choses changent. Je pense qu'une participation à de tels groupes aide non seulement les autres, mais nous aide aussi à nous sentir mieux, car nous faisons alors partie de quelque chose de plus grand et nous agissons pour changer les choses. »

« Je pense que la meilleure chose que nous pouvons faire est d'être bienveillants et compatissants. Écouter les autres, respecter ce qui est différent et unique chez chacun d'entre eux et être empathique à l'égard de leurs sentiments et leurs expériences, les encouragent à se comporter de la même façon. »

### Activité :

Divisez les élèves en petits groupes ou en dyades et demandez-leur de remplir le document  
« Nous pouvons changer les choses ».

Expliquez aux élèves qu'ils doivent répondre aux questions de façon succincte (style télégraphique) au meilleur de leurs connaissances. [ASE 1.4, 1.6]

## Activité de consolidation – 10 Minutes

Réunissez les élèves. Passez les questions en revue ensemble et discutez de leurs réponses.

N'hésitez pas à dresser une liste principale comportant leurs réponses et à l'afficher. Elle sera utile si vous décidez d'effectuer l'activité d'approfondissement.



## Activité d'approfondissement – 80 minutes

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

### ACTIVITÉ :

Message d'intérêt public « Lutter contre la stigmatisation » (ci-joint)

Créer un message sur l'importance de lutter contre la stigmatisation à l'égard de la santé mentale.

Les élèves peuvent effectuer les tâches suivantes :

- créer une affiche;
- créer une annonce publicitaire en direct ou enregistrée;
- créer une infographie;
- créer un diaporama;
- créer une vidéo TikTok.

### Aperçu des livres suggérés :

#### LE CRAYON MAGIQUE DE MALALA

Enfant, Malala rêve d'avoir un crayon magique pour... fermer la porte de sa chambre à clef et éviter que ses frères ne viennent l'embêter, dormir une heure de plus tous les matins, effacer l'odeur des poubelles...

En grandissant, elle comprend que c'est avec un vrai stylo qu'on peut changer le monde : en apprenant à tous à lire et à écrire.

« Si j'avais un crayon magique, je m'en servais pour dessiner un nouveau monde, un monde de paix. Un monde où les garçons et les filles seraient égaux. »

#### UN GARÇON (EXTRA) ORDINAIRE

Norman avait toujours été normal. Parfaitement normal...

Jusqu'au jour où des ailes poussèrent sur son dos ! Norman s'inquiète alors de cette différence. Son entourage l'acceptera-t-il ainsi?

Un livre touchant sur le courage d'être différent et sur l'acceptation de soi.



## Étapes pour la lecture du livre

### LE CRAYON MAGIQUE DE MALALA

#### *Prélecture :*

As-tu déjà entendu parler de Malala Yousafzai? Que sais-tu sur elle?  
De quoi ce livre parle-t-il selon toi?

#### *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 crois-tu que j'ai lu ce livre si nous centrons notre attention sur une bonne santé mentale et la lutte contre la stigmatisation?

Exemples de réponses :

Malala donne de l'espoir, prend la défense des autres, inspire d'autres personnes à défendre leurs principes. On espère que d'autres défendront les droits des personnes et lutteront contre la stigmatisation à l'égard de la santé mentale et de la maladie mentale.

Crois-tu que Malala a une santé mentale positive?

Malala est une icône internationale qui lutte pour les autres. Elle donne de l'espoir. Elle personnifie l'idée qu'une seule personne peut influencer le cours des choses. Comment démontre-t-elle cela dans l'histoire?

Peux-tu faire des rapprochements avec l'histoire?

Demandez aux élèves d'effectuer la tâche relative à l'annonce d'intérêt public.



## UN GARÇON (EXTRA) ORDINAIRE

### Prélecture :

Aujourd'hui, je vais lire un livre qui traite de fierté, d'être fidèle à soi-même, de ne pas craindre de se montrer tel que l'on est et d'avoir confiance en soi. Comment ce message peut-il aider à lutter contre la stigmatisation à l'égard de la santé mentale et de la maladie 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 :

Une personne peut-elle être parfaitement ordinaire?

Pourquoi Norman essaie-t-il de cacher qui il est? T'es-tu déjà senti ainsi?

Que représentent les ailes à ton avis?

Exemples de réponses :

Les ailes symbolisent la liberté. Il est préférable de s'accepter tel que l'on est vraiment plutôt que de vivre un mensonge.

Pourquoi crois-tu que j'ai lu ce livre si nous centrons notre attention sur une bonne santé mentale et la lutte contre la stigmatisation?

Quels sont certains messages du livre? Exemples de réponses :

- Essayer de cacher nos différences est souvent plus stressant que de les montrer. Norman finit par se rendre compte que c'est le manteau qui le rend malheureux et non ses ailes.
- Un enfant peut essayer de cacher certains aspects de sa personnalité qu'il croit anormaux afin de s'intégrer à un groupe.
- Personne n'est parfaitement ordinaire – chaque personne est différente à sa façon et personne n'est parfait.
- En révélant ses différences, Norman permet à d'autres enfants de se sentir plus confiants et de révéler les leurs.
- Norman doit faire preuve de courage et de confiance en soi pour révéler ses ailes et pour que ses amis révèlent les leurs.

Peux-tu faire des rapprochements avec l'histoire?

Demandez aux élèves d'effectuer la tâche relative à l'annonce d'intérêt public.



# NOUS pouvons changer les choses

<p>Donne une définition de « santé mentale ». Donne une définition de « maladie mentale ».</p>	<p>Comment pouvons-nous changer nos choix de mots et nos perceptions sociétales sur la santé mentale et la maladie mentale?</p>
<p>De quelles façons les gens parlent-ils de la santé mentale et de la maladie mentale pour que cela démontre des comportements de stigmatisation?</p>	<p>Quels gestes pouvons-nous poser pour réduire la stigmatisation liée à la maladie mentale? Comment pouvons-nous lutter contre la stigmatisation?</p>



---

# Annnonce d'intérêt public

## Ta tâche :

Créer un message sur l'importance de lutter contre la stigmatisation à l'égard de la santé mentale.

## Voici quelques idées :

- créer une affiche
- créer une annonce publicitaire EN DIRECT ou ENREGISTRÉE
- créer une infographie
- Mon idée \_\_\_\_\_

## Ce projet doit comporter les éléments suivants :

- faits sur la santé mentale
- faits sur la façon de lutter contre la stigmatisation
- actions à prendre pour militer en faveur d'une santé mentale positive

Utilise l'information dont nous avons parlé en classe et n'hésite pas à effectuer davantage de recherches. Ton information doit être claire et appropriée aux élèves de la 4<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année.

**Amuse-toi et fais preuve de créativité.  
J'ai très hâte de voir ce que tu vas créer!**

**Lutter contre la  
stigmatisation**



# Mon annonce d'intérêt public

Je vais : (surligne ton choix)	<input type="checkbox"/> Créer une affiche <input type="checkbox"/> Créer une annonce publicitaire EN DIRECT ou ENREGISTRÉE <input type="checkbox"/> Créer une infographie <input type="checkbox"/> Mon idée _____
Mon information :	Faits sur la santé mentale
	Faits sur la façon de lutter contre la stigmatisation
	Actions à prendre pour militer en faveur d'une santé mentale positive
Fais un remue-méninges pour créer une bonne annonce :  (Les éléments que tu prévois inclure : des images, des renseignements supplémentaires, la mise en page)	

