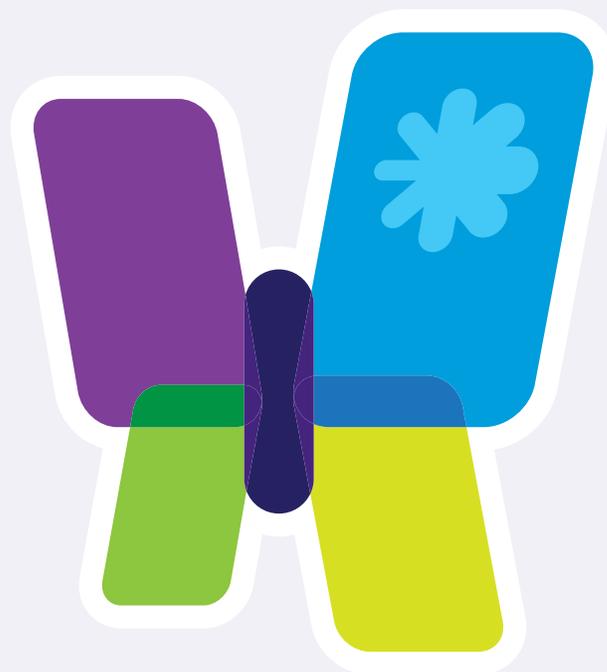


La santé mentale des élèves en action

Le défi du changement : S'orienter dans la transition après l'école secondaire

Table des matières ✨

2	Plan de leçon
2	Attentes pour le programme LIT SM
2	Attentes pour la leçon d'extension
5	Préparer le terrain
6	Activité de mise en situation
7	Activité d'apprentissage
11	Activité de consolidation
12	Activité de transition
14	Rappels de sécurité et ressources pour les élèves
16	Annexe A
16	Guide de discussion pour la transition après l'école secondaire
18	Annexe B
18	Guide de discussion sur le stress de la transition
21	Annexe C
21	Activité de discours intérieur équilibré
24	Annexe D
24	Texte type – Lettre au futur toi l'an prochain
25	Annexe E
25	Scénario de méditation guidée rapide
27	Activités d'approfondissement
27	Approfondissez la leçon pour votre classe
28	Approfondissez votre apprentissage en tant que membre du personnel scolaire
29	Prenez soin de vous – la santé mentale du personnel scolaire est importante





Élèves de la 9^e à la 12^e année

Plan de leçon

Il s'agit d'une leçon d'extension de la ressource [LIT SM : La santé mentale des élèves en action](#), une série de quatre leçons visant à soutenir le développement des connaissances de base en matière de santé mentale et des compétences en matière de recherche d'aide. Chaque leçon inclura :

- **une activité de mise en situation** : une activité de réflexion pour les élèves
- **une activité d'apprentissage** : engagement avec le contenu principal de la leçon
- **une activité de consolidation** : des activités permettant aux élèves de poursuivre l'apprentissage
- **une activité de transition** : une activité/pratique brève pour terminer de manière positive et aider les élèves à faire la transition vers le reste de leur journée
- **les rappels de sécurité** : un rappel des ressources disponibles et un encouragement à la recherche d'aide

Remarque : Des diapositives ont été préparées pour que vous puissiez les présenter à votre classe. Des ressources additionnelles (p. ex., Kahoots, vidéos, feuilles de travail) sont aussi intégrées tout au long de la leçon pour soutenir différentes activités.

Cette leçon d'extension sur la transition après l'école secondaire suit le même format. Il est préférable de l'offrir une fois que les leçons de base ont été dispensées pour s'assurer que les élèves possèdent les connaissances nécessaires en matière de santé mentale. Cependant, elle peut être utilisée indépendamment avec une mise en scène appropriée (p. ex., une conversation d'introduction sur la santé mentale, des suggestions de stratégies favorisant la santé mentale, des informations sur où trouver de l'aide et comment entrer en communication, et des idées sur des endroits à visiter pour en savoir plus).

ATTENTES POUR LE PROGRAMME LIT SM

Les élèves comprennent mieux la santé mentale et la maladie mentale et acquièrent des compétences pour identifier et répondre aux préoccupations émotionnelles afin de mieux soutenir leur santé globale et leur réussite scolaire.

ATTENTES POUR LA LEÇON D'EXTENSION

Élèves

Les élèves acquièrent des connaissances et des compétences leur permettant de mieux se préparer à la transition après l'école secondaire.



Personnel enseignant

Créer un espace inclusif et favorisant l'affirmation identitaire pour les élèves va au-delà de ce qui se vit dans le milieu d'apprentissage. Il s'étend à la façon dont on parle de l'avenir, la manière dont on cadre nos plans à la suite de l'école secondaire et quelles expériences nous retenons comme des exemples de succès. Il est important d'être conscients de nos préjugés, car des biais implicites sont présents chez chacun de nous – nos expériences, nos attitudes et nos stéréotypes influencent inconsciemment nos perceptions, nos actions et nos décisions. Envisagez les questions suivantes pour vous aider à réfléchir et à améliorer vos pratiques :

- ▶ Que puis-je faire, comme enseignant, pour être davantage conscient de mes privilèges qui teintent mes préjugés?
- ▶ Que puis-je faire pour cibler et reconnaître mes préjugés? Comment puis-je faire pour réussir à les éliminer une fois que j'en ai pris conscience?
- ▶ Suis-je prêt à recevoir de la rétroaction sur la manière dont mes préjugés touchent les autres ou qu'ils leur causent du tort de façon non intentionnelle?
- ▶ Est-ce que je conteste les stéréotypes et intervins lorsque je suis témoin de comportements discriminatoires ou autres qui causent des méfaits?
- ▶ Suis-je proactif dans mon apprentissage des autres groupes de personnes ou de cultures différentes de manière respectueuse et appropriée? Suis-je proactif dans mon apprentissage des enjeux de justice sociale et de la manière dont ils influencent les expériences de personnes qui sont différentes des miennes?
- ▶ Quelle image de succès est-ce que je dépeins comme personnel scolaire? Quelle image de succès est-ce que je projette lorsque je discute des options postsecondaires? De quelle façon est-ce que je reconnais les expériences et les images de succès qui sont différentes des miennes?
- ▶ Est-ce que j'exprime des attentes élevées pour tous les élèves?
- ▶ Est-ce que je reconnais ou cherche à comprendre les forces et les expériences vécues de tous les élèves?

REMARQUE : De quelle façon est-ce que je soutiens les élèves pour qu'ils « se connaissent eux-mêmes », y compris leurs intérêts, leurs forces, leurs accomplissements et leurs habiletés? [Programme de planification d'apprentissage, de carrière et de vie \(ontario.ca\)](#)

En offrant les pratiques présentées dans ce module, en tant que membre du personnel scolaire et adulte bienveillant, vous pouvez aider les élèves à se préparer pour la transition à la fin du secondaire et à gérer le stress qui pourrait se manifester à ce sujet. Nous avons intentionnellement cadré cette leçon afin qu'elle ait une large portée et qu'elle ne se concentre pas uniquement sur l'obtention d'un diplôme comme seule raison du passage des élèves du secondaire vers ce qui viendra après. Nous avons procédé ainsi afin que tous les élèves soient en mesure de trouver leur place dans la discussion, y compris ceux qui, pour toute une série de raisons complexes et d'obstacles, ne termineront pas leurs études de la façon traditionnelle. Lorsque cela est possible, présentez des amorces de discussion qui reconnaissent les différentes façons que les élèves peuvent employer pour faire la transition après l'école secondaire et les multiples voies qui peuvent s'ouvrir devant eux.



Aussi, prenez note que les élèves qui quittent l'école secondaire sans recevoir leur diplôme pourraient avoir besoin d'un soutien particulier pendant la transition, car les mêmes obstacles qui influençaient leurs possibilités d'obtenir un diplôme pourraient aussi entraver leur capacité à trouver une voie positive à l'avenir. Parfois, cela peut vouloir dire d'aider les élèves à accéder à des services et à des soutiens en santé mentale. Ils pourraient tirer avantage d'un lien étroit avec des adultes bienveillants à l'école et d'une planification préalable pour les aider dans la recherche d'autres mesures de soutien à l'avenir et dans l'accès à celles-ci.

REMARQUE : Comme membre du personnel scolaire, notre objectif est d'aider les élèves « à faire une transition en douceur vers leur première destination postsecondaire, qu'il s'agisse d'une formation en apprentissage, d'un collège, de la vie dans la communauté, de l'université ou du marché du travail ». [Planification d'apprentissage et de carrière \(ontario.ca\)](http://ontario.ca)

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES D'ÉVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> Démontrer une compréhension de l'incidence de la transition sur la santé mentale et le bien-être. Normaliser le stress lié au changement. Accroître la connaissance nécessaire pour prendre soin de son bien-être pendant les moments de transition. Accroître la compréhension de la manière dont les stratégies de bien-être peuvent soutenir les futurs objectifs. Améliorer la compréhension du moment où les préoccupations liées à la santé mentale dépassent celles observées généralement dans les moments de transition et lorsque le moment est venu de chercher du soutien. 	<p>Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes : « Comment saurons-nous que nous atteignons nos objectifs d'apprentissage? À quoi pouvons-nous nous attendre? »</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> Je peux anticiper et me préparer pour le stress lié au changement. Je peux pratiquer, observer et appliquer des stratégies pour gérer le stress lié à la transition et m'aider à atteindre mes objectifs avec succès. Je peux défier et gérer les attentes liées à l'obtention d'un diplôme et à la transition suivant le départ de l'école secondaire. Je sais quand, où et comment aller chercher du soutien si j'en ai besoin.



CONSIDÉRATIONS

- Les membres du personnel scolaire devront peut-être différencier les activités pour répondre aux besoins de tous les apprenants de la classe ou du groupe, et s'assurer qu'ils peuvent utiliser les renseignements de manière accessible et adaptée à leur développement. Par exemple, pensez aux élèves qui ont besoin d'adaptations ou de modifications pour participer à l'apprentissage.
- Étant donné la possibilité que les élèves participent à l'apprentissage en mode virtuel, il faudra leur offrir une variété d'options lorsqu'on leur demandera de participer. Par exemple, ils peuvent répondre sur des notes autocollantes, par l'entremise d'un outil virtuel ou oralement avec un partenaire. Dans la mesure du possible, offrez le choix aux élèves et assurez-vous que les activités sont utiles pour ceux qui apprennent à distance ainsi que pour ceux qui s'engagent dans un apprentissage en personne.
- Si le temps est limité, vous pouvez également offrir aux élèves le choix des sections sur lesquelles se concentrer dans la leçon ou offrir la leçon sur plus d'une période (les [Suggestions pour se préparer à l'enseignement](#) proposent des idées pour faire ça).
- Les approches de tout enseignement, y compris les renseignements en matière de santé mentale, sont plus favorables lorsqu'elles sont médiatisées par la reconnaissance et la compréhension des contextes culturels des élèves, des réalités vécues et des impacts des inégalités, des préjugés, de la discrimination et de la marginalisation. Pour plus d'idées sur la pédagogie d'instruction inclusive, voir :
 - [Introduction aux pratiques d'enseignement efficaces pour le cours de mathématiques décloisonné de 9^e année](#) (gov.on.ca)
- L'accent mis sur les émotions dans ces séries peut être difficile pour certains élèves. Soyez prêt à orienter les élèves vers des aides supplémentaires si nécessaire. Pour plus de renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes et prenez le temps de réfléchir au cercle de soutien et aux voies d'accès aux services offerts au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Sachez quoi faire et avec qui communiquer si un élève semble avoir des problèmes de santé mentale.
 - [UN APPEL Guide de référence](#) (smho-smso.ca)
 - [Parler de santé mentale avec les parents et les familles](#) (smho-smso.ca)
 - [Cercle de soutien et voies d'accès systémiques](#) (smho-smso.ca)

Pour obtenir des suggestions pour enseigner la série de leçons, veuillez consulter la ressource « [Suggestions pour se préparer à l'enseignement de LIT SM : La santé mentale des élèves en action.](#) »

PRÉPARER LE TERRAIN

Rappelez aux élèves les « règles de base » ou les normes communes établies durant [la première leçon](#). Ou, si cette leçon est utilisée de manière autonome, introduisez la conversation ici et passez quelques minutes à parler de ce dont les élèves ont besoin pour se sentir à l'aise de discuter de la santé mentale.



Avant de créer en collaboration des « règles de base » ou des accords partagés pour guider la discussion, vous voudriez peut-être donner aux élèves quelques exemples pour aider à soulever les différents besoins, objectifs et perspectives de tous les élèves, y compris ceux qui ont une variété d'identité différentes. Voici quelques options :

- ▶ Chacun peut apporter sa contribution, mais tu n'es pas obligé de parler si tu ne le souhaites pas.
- ▶ Utilise un langage réfléchi et non stigmatisant sur la santé mentale qui donne à chacun le sentiment d'être inclus.
- ▶ Sois ouvert aux expériences de chacun et apprécie les différences. Valorise la voix de chacun.
- ▶ Communique les faits et les renseignements sur la santé mentale avec d'autres personnes, mais nos conversations doivent rester privées.
- ▶ Ne divulgue aucune information personnelle ou sensible pendant les discussions en salle de classe. Si tu veux parler d'une situation personnelle, nous pourrions en parler en privé après le cours.

Suggestion au personnel enseignant : « Rappelons-nous que nous devons nous concentrer sur la communication de faits et de renseignements fiables plutôt que sur des histoires personnelles. Ces récits prennent du temps et pourraient être dérangeants pour certains élèves. Si tu souhaites parler d'une situation personnelle, n'hésite pas à me rencontrer après les cours. Je mettrai également à ta disposition quelques ressources à différents moments de la leçon. »

Si un élève commence à parler d'une situation personnelle pendant le cours, vous pouvez le réorienter en lui déclarant : « Merci de nous avoir parlé de cela. Ta situation est importante et je veux t'accorder tout le temps nécessaire. Si tu le veux bien, nous pourrions en parler après la classe. »

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

Activité d'échauffement

Demandez aux élèves de citer trois mots qui leur viennent à l'esprit lorsqu'ils pensent à la transition après l'école secondaire et au passage vers ce qu'ils voudront faire par la suite (p. ex., sur des notes autocollantes, au moyen d'un outil virtuel, comme un Jamboard, un nuage de mots, un Padlet ou oralement avec un partenaire). Choisissez la méthode qui convient le mieux à votre situation d'apprentissage et aux besoins de vos élèves.

Demandez aux élèves de réfléchir à leurs réponses :

- ▶ Quel était le ton des mots choisis (p. ex., positif, négatif, neutre)?
- ▶ Est-ce qu'ils décrivaient une forme de stress liée à la transition à la fin de l'école secondaire?
- ▶ Est-ce qu'ils présentaient un mélange des deux types de mots (positif et négatif)?



Suggestion au personnel enseignant : « Plusieurs élèves sont excités par la transition après l'école secondaire. Il s'agit d'une étape importante vers laquelle ils ont travaillé une grande partie de leur vie. Explorer une nouvelle voie peut définitivement être excitant. Toutefois, il est important de reconnaître que cela peut aussi être stressant. »

Avant d'entreprendre le contenu principal de la leçon, il pourrait aussi être utile de reconnaître les multiples voies que les élèves peuvent prendre après l'école secondaire, d'avoir une discussion sur les différentes facettes du succès et que l'ensemble de celles-ci sont valides.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Introduction à la transition : L'activité d'apprentissage est une discussion sur l'incidence de la transition sur la santé mentale et le bien-être. Elle aide les élèves à comprendre que le changement (même positif) peut être stressant. Elle aide aussi les élèves à réfléchir à la façon dont ils perçoivent le stress, à apprendre des stratégies pour le gérer et à savoir quand ils ont besoin de davantage de soutien.

Qu'est-ce que le stress?

Suggestion au personnel enseignant : « Nous éprouvons toutes et tous du stress. Il s'agit du sentiment que l'on ressent lorsque des pressions et des demandes pèsent sur nous. Nous pensons souvent au stress comme quelque chose que nous voudrions éviter – comme lorsque nous nous sentons incapables de gérer des situations, impuissants ou inquiets pour l'avenir. Mais le stress peut aussi être positif et même utile – comme lorsque nous estimons être en mesure de prendre en main une situation, ce qui nous donne le sentiment d'être compétent, d'apprendre et de progresser. Un certain niveau de stress contribue aussi à nous motiver à développer des moyens positifs de s'adapter et de résoudre les problèmes. Il nous aide à accomplir des choses au meilleur de nos capacités. Pensez-y. Est-ce que vous laisseriez votre téléphone de côté pour étudier si nous n'étiez pas au moins un petit peu stressé pour un examen à venir? »

La clé est de garder le stress dans un intervalle qui fonctionne pour nous. Trop peu de stress et nous manquons de motivation et de concentration. Trop de stress et nous devenons exténués et accablés. »

Remerciements : [De la survie à la réussite \(strategiesdesantementale.com\)](http://strategiesdesantementale.com)

Réflexion des élèves :

- ▶ Vous souvenez-vous d'un moment où vous avez vécu une expérience où le stress a été utile (p. ex., où le stress vous a aidé ou vous a motivé)?
- ▶ De quelle façon le stress vous a-t-il été utile?

Pourquoi la transition est-elle stressante?

Kahoot Poll

Suggestion au personnel enseignant : « On peut se sentir confus lorsqu'on a hâte de terminer l'école secondaire pour aller de l'avant, puis trouver certains aspects de l'expérience stressants lorsqu'ils se produisent. Nous pouvons nous demander si nous avons fait les bons choix ou si nous faisons bien les



choses. Mais c'est normal de ressentir un certain stress face à la transition – en fait, il faut s'y attendre, et ces sentiments sont aussi valides que notre enthousiasme. »

Présentez les éléments suivants aux élèves :

- ▶ Quitter l'école secondaire est une importante transition de vie. Une transition de vie est un événement majeur qui altère notre sens du soi, notre raison d'être et la manière dont nous fonctionnons au jour le jour. (Source de la définition : Jennifer Katzenstein, Ph. D.)
- ▶ Le changement – même lorsqu'il s'agit d'un changement positif que nous attendons avec impatience – peut causer du stress. Même des événements comme obtenir une promotion au travail ou prendre des vacances peuvent causer du stress, car ils demandent que l'on s'adapte et que l'on progresse.
- ▶ Certains élèves peuvent ne pas se sentir prêts à quitter l'école secondaire et espéreraient profiter davantage de leur expérience (p. ex., plus de temps avec les amis, plus de temps en classe, plus de temps pour se créer des souvenirs, plus de temps pour se préparer à ce qui viendra après).
- ▶ Les élèves ont souvent une vision idéalisée de ce que la vie « devrait » avoir l'air après l'école secondaire et ils reçoivent des messages comme quoi ils sont chanceux de vivre cette phase de leur vie ou qu'il s'agit des meilleurs moments de leur vie.
- ▶ Aussi, plusieurs événements hors de notre contrôle peuvent influencer sur le changement auquel nous faisons face et le stress que nous devons gérer.

Demandez aux élèves de participer à une brève séance de remue-méninges portant sur la transition après l'école secondaire et ce qui la rend à la fois excitante et difficile. L'**annexe A** est fournie pour aider à guider la discussion et un sondage Kahoot est offert comme moyen additionnel d'explorer le sujet (le personnel enseignant peut aussi employer une autre méthode pour sonder les élèves, comme se lever ou s'asseoir si les élèves en sont capables, un pointage démocratique ou des émojis, s'il le souhaite).

Reconnaissez toutes les contributions et notez que, bien que les élèves puissent avoir un certain nombre de choses en commun, il existe aussi plusieurs facteurs individuels (p. ex., l'environnement, les antécédents et les événements de la vie) qui rendront uniques les expériences de chaque personne. Bien que ce changement concerne tout le monde, il peut être différent selon les personnes. Des élèves peuvent obtenir leur diplôme, partir de la maison familiale pour fréquenter une nouvelle école, continuer de vivre à la maison, retourner à l'école secondaire pour des cours supplémentaires, commencer de nouveaux emplois, etc. Plusieurs voies peuvent mener au succès.

Suggestion au personnel enseignant : « Nous ne pouvons pas toujours choisir de vivre du stress, mais nous pouvons choisir comment nous nous y préparons. Au lieu d'y réagir, nous pouvons avoir une réponse intentionnelle lorsqu'il se présente. C'est ce que nous allons apprendre aujourd'hui. Je vous encouragerais aussi à penser aux personnes présentes dans notre école qui pourraient vous aider à planifier votre avenir, comme notre personnel en orientation. Faites appel à elles de façon précoce et souvent! Faites aussi appel à d'autres personnes de votre entourage qui sont là pour vous aider, comme vos parents ou aidants naturels, des mentors, des aînés, des entraîneurs et d'autres adultes de confiance. »

REMARQUE : il peut être utile de continuer à faire des rappels tout au long de la leçon au sujet de l'aide disponible pour les élèves plus ils s'approchent de l'obtention de leur diplôme.



Comment pouvons-nous gérer le stress?

Plan personnel de gestion du stress – Organisateur graphique

Suggestion au personnel enseignant : « Nous savons qu'une saine transition implique souvent du stress, alors que pouvons-nous faire? Comment pouvons-nous nous préparer au stress et comment pouvons-nous le gérer afin que tout se déroule bien et qu'il nous aide à atteindre nos buts plutôt que de constituer un obstacle? Voici quelques stratégies qui peuvent aider. »

Présentez ces trois étapes que les élèves peuvent utiliser :

- ▶ **Étape 1 :** Anticipez le stress et préparez-vous à l'affronter.
- ▶ **Étape 2 :** Prenez en charge le stress de façon précoce, dès qu'il se manifeste.
- ▶ **Étape 3 :** Demandez de l'aide lorsque vous en ressentez le besoin.

Demandez aux élèves de faire une séance de remue-méninges à propos du contenu de chacune des étapes à l'aide de l'**annexe B** afin de guider la discussion. Un [plan personnel de gestion du stress](#) est aussi fourni aux élèves afin qu'ils notent leurs idées et leurs stratégies personnelles. Reconnaissez toutes les contributions et notez que différentes stratégies fonctionnent pour différentes personnes et que le plan de chaque personne est unique.

Suggestion au personnel enseignant : « Tout au long de notre discussion, notez vos idées et vos réflexions dans votre plan personnel de gestion du stress. Vous pourriez songer aux moments où vous avez vécu du stress par le passé, la façon dont vous l'avez géré et les personnes ou les choses qui vous ont soutenu. Vous pouvez également ajouter des idées nouvelles que vous avez découvertes pendant cette leçon. Cela vous aidera à élaborer votre liste personnelle de stratégies que vous pourrez utiliser lorsque vous en aurez besoin. »

REMARQUE : le plan personnel de gestion du stress n'est pas à remettre. Il est uniquement destiné à votre réflexion personnelle.

Exercice de respiration

Vidéo de respiration circulaire

Si vous souhaitez terminer avec une brève occasion de pratiquer la gestion du stress, vous pouvez inviter les élèves à prendre une grande respiration. La respiration profonde peut nous aider à calmer notre esprit et notre corps, et à contrôler nos sentiments de stress. L'extrait vidéo suivant est offert pour vous servir de guide.

Des activités de gestion du stress additionnelles sont accessibles ci-contre : [Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux \(smho-smso.ca\)](#)



Le stress de choisir la voie parfaite

Kahoot

Journal de discours intérieur équilibré – Organisateur graphique

Suggestion au personnel enseignant : « Une source de stress qui peut venir avec la transition suivant la fin de l'école secondaire est la pression de choisir la voie parfaite. Cela peut comprendre les éléments suivants :

- ▶ De nombreux élèves éprouvent des difficultés à gérer leurs attentes personnelles (p. ex., obtenir certaines notes, être admis à un programme particulier ou obtenir un emploi donné, sentir que leur décision au sujet de ce qu'ils veulent poursuivre comme carrière après l'école secondaire est permanente ou difficilement modifiable).
- ▶ Les élèves peuvent aussi devoir faire face à la pression des autres (p. ex., les encouragements d'un parent ou d'un aidant naturel afin qu'ils poursuivent un certain choix de carrière).
- ▶ À l'école secondaire, un milieu compétitif peut parfois exister (p. ex., lorsqu'on dépose une demande pour un programme postsecondaire ou pour des emplois avec un nombre de postes disponibles limité).
- ▶ Les élèves qui poursuivent une voie qui n'inclut pas immédiatement la fréquentation d'une école postsecondaire peuvent se sentir différents ou mis à l'écart.
- ▶ De plus, certains élèves sentent qu'ils ont perdu du temps pendant la pandémie et pour plusieurs, cela a été une période stressante pendant laquelle ils ont dû prendre des décisions pour leur parcours postsecondaire. »

Remarque : Selon les élèves, la pression de choisir la voie parfaite peut être vécue différemment. Par exemple, en raison du racisme systémique historique et actuel, les élèves racisés mentionnent parfois devoir exceller juste pour être considérés pour des opportunités que les autres élèves reçoivent facilement. Cela peut leur imposer une pression supplémentaire. Par exemple, les élèves nouveaux arrivants dont les familles se sont relocalisées ou qui ont été déplacées peuvent aussi ressentir une pression accrue de réussir sur le plan académique, pour un ensemble de raisons complexes. Connaître vos élèves et montrer une sensibilité dans vos exemples peut faire en sorte que la conversation respecte les valeurs et les expériences de tous les élèves de la classe.

Suggestion au personnel enseignant : « Nous allons réaliser une activité pour vous aider à envisager une manière équilibrée de réfléchir à votre choix de parcours et aux pressions qui y sont associées. Percevoir les choses de façon équilibrée demande de remarquer tous les aspects d'une situation – les aspects positifs, les aspects négatifs et les aspects qui laissent indifférents –, pas seulement ceux qui vous causent du stress. »

Employez le [Kahoot](#) fourni et l'**annexe C** afin de faire participer les élèves à une discussion de groupe portant sur la réflexion équilibrée (le personnel enseignant pourrait choisir de saisir les idées des élèves et de les partager de différentes façons, s'il le souhaite, en utilisant un Jamboard, un padlet ou une activité boule de neige sur papier). Réaliser l'activité en groupe permet aux élèves d'échanger des idées sur la façon de lutter contre des pensées inutiles et de leur « répondre » tous ensemble, ce qui peut être difficile pour certains élèves. Les façons anonymes de contribuer pourraient permettre aux élèves de s'engager dans l'activité sans se sentir sous le feu des projecteurs (si un outil virtuel est employé, rappelez aux élèves que ce n'est pas l'endroit pour des révélations personnelles sensibles; utilisez des outils intégrant des fonctions de tri afin de modérer les réponses des élèves avant de les divulguer à l'ensemble du groupe).



Demandez aux élèves de réfléchir à l'état déséquilibré de leurs pensées.

- ▶ Est-ce que ces pensées les identifient?
- ▶ Est-ce que ces pensées sont véridiques?
- ▶ Qu'est-ce qui le prouve?
- ▶ Existe-t-il une façon plus équilibrée de réfléchir à ces choses?

Invitez les élèves à présenter des pensées mieux équilibrées afin de contrer les pensées déséquilibrées. Un [Journal de discours intérieur équilibré](#), est aussi fourni aux élèves afin qu'ils notent des manières de défier leurs pensées pour pouvoir s'y référer par la suite.

REMARQUE : le journal de discours intérieur équilibré n'est pas à remettre. Il est uniquement destiné à la réflexion personnelle.

Ressources facultatives pour le personnel scolaire

- ▶ [Excursion virtuelle pour les élèves du secondaire : Recadrer ses pensées](#) (smho-smsso.ca)
- ▶ Le personnel scolaire qui désire en apprendre davantage sur la transition et sur la COVID-19 peuvent consulter [Transitioning into Post-Secondary Education Info Sheet](#) (campusmentalhealth.ca) (en anglais seulement)

ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

Tableau de choix (Jeu de diapositives)

Suggestion au personnel enseignant : « Nous allons écrire un message au futur toi l'an prochain. Pense à où tu pourrais être rendu dans ton parcours et ce que tu pourrais faire. Écris ensuite un message pour soutenir ton futur toi. »

Mentionnez aux élèves qu'ils pourraient souhaiter inclure certains des éléments suivants :

- ▶ Des rappels sur la manière dont ils ont traversé des moments difficiles par le passé et les stratégies qu'ils ont employées
- ▶ Des rappels que parfois les choses ne se sont pas passées comme prévu, que tout s'est bien déroulé et a même mené à des apprentissages, à des progrès ainsi qu'à d'autres retombées positives
- ▶ Des mesures de soutien pour gérer leurs attentes
- ▶ Des rappels de leurs forces, des choses dont ils peuvent être fiers et des mots d'encouragement
- ▶ Le constat des éléments positifs, même si ce n'est pas ce qu'ils espéraient ou ce à quoi ils s'attendaient



En préparation à cette activité, vous souhaitez peut-être distribuer le [Tableau de choix \(Jeu de diapositives\)](#) qui offre un peu de sagesse aux élèves grâce aux expériences des personnes qui les ont déjà vécues avant eux. Les témoignages inspirants rassurent les élèves en leur faisant réaliser qu'ils n'ont pas à tout décider à l'avance et qu'il existe plusieurs voies différentes pour atteindre un avenir bien rempli et valorisant.

Suggestion au personnel enseignant : « Je vais vous montrer un exemple de lettre, mais vous pouvez en écrire une de votre propre cru. Si vous préférez, vous pouvez créer un message audio ou vidéo pour vous-même. L'important est que vous vous offriez un peu de compassion et d'encouragement, peu importe la forme que vous choisirez. Et n'oubliez pas les mots des personnes qui ont déjà vécu ces expériences. Il n'est pas nécessaire de tout avoir en main et parfois, de nouveaux sentiers mènent à des endroits merveilleux. »

Distribuez aux élèves l'exemple de lettre présenté à l'**annexe D** et accordez-leur du temps pour créer leur propre message. Si les élèves le souhaitent, ils peuvent utiliser un site en ligne qui leur permet de créer et s'envoyer un message à eux-mêmes ou de s'envoyer leur lettre par courriel en spécifiant une future date d'envoi de leur choix.

Questions de récapitulation :

- ▶ Qu'avez-vous appris de nouveau?
- ▶ Y a-t-il quelque chose de notre discussion qui t'a vraiment marqué ou qui t'a surpris?
- ▶ Est-ce que quelque chose a changé dans ta façon de voir le changement et les transitions?

Messages clés :

- ▶ Le changement – même un changement positif que vous attendez avec impatience – peut causer du stress.
- ▶ Nous éprouvons toutes et tous du stress et il existe des stratégies qui peuvent aider à le gérer (par exemple, défier des pensées négatives ou mettre en pratique des stratégies d'ancrage et de gestion du stress, comme nous l'avons fait aujourd'hui).
- ▶ Des stratégies différentes peuvent fonctionner à des moments différents, il est donc important d'avoir quelques options à notre disposition.
- ▶ Lorsqu'un stress perdure, il peut affecter notre santé mentale et physique.
- ▶ Lorsque cela se manifeste, il est temps d'obtenir du soutien.

ACTIVITÉ DE TRANSITION

Bien-être personnel

Suggestion au personnel enseignant : « Parler de santé mentale est très personnel et peut susciter des émotions fortes. Je vous encourage à participer à une pratique de bien-être personnel aujourd'hui. Cela signifie prendre le temps de faire des choses que vous aimez et qui vous procurent un sentiment de bien-être. »



Peut-être souhaiteriez-vous offrir une brève activité d'ancrage pour conclure la leçon. L'ancrage est un ensemble de stratégies employées pour se détacher des émotions difficiles. Il ne cherche pas à résoudre un problème. Il offre un moyen d'aider les élèves à prendre le contrôle sur un moment émotionnel.

Suggestion au personnel enseignant : « Avant de passer au reste de votre journée, je vous invite, selon votre capacité, à placer votre main gauche sur votre épaule droite et votre main droite sur votre épaule gauche. Ensuite, serrez-vous doucement tout en pensant silencieusement à quelques mots de soutien et d'encouragement pour vous-même, parlez-vous de vos objectifs ou de vos rêves, ou pensez à des mots qui vous motivent ou vous inspirent. Voici quelques exemples dont vous pouvez vous inspirer : J'aime qui je deviens. Je fais de mon mieux. Je ne suis pas mes résultats scolaires. Je mérite de l'aide et du soutien. Employez des mots qui sont significatifs pour vous. »

Vidéo facultative : Cette activité de méditation guidée est accessible en format vidéo, facilement utilisable pour vous et vos élèves. L'**annexe E** présente aussi le scénario, si jamais un membre du personnel enseignant souhaitait le lire plutôt qu'utiliser l'extrait vidéo.

Suggestion au personnel enseignant : « Nous allons terminer cette section par un bref exercice de méditation guidée. L'activité vous demande de songer aux gens, aux lieux et aux choses qui vous soutiennent. Vous pouvez fermer les yeux et imaginer, ou regarder la vidéo, si vous préférez. »

Vidéo de méditation guidée

Ressources facultatives pour les élèves :

- ▶ [Comment te détendre quand tu es stressé](http://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)
- ▶ [Ensemble d'exercices pour changer ses pensées](http://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)
- ▶ [Ensemble de techniques d'ancrage](http://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)

REMARQUE : Il se peut que les élèves demandent des informations sur les applications liées au stress. Il peut être difficile de sélectionner des applications de santé mentale car il y a tellement d'options disponibles. Les membres du personnel scolaire peuvent consulter les considérations particulières et les avertissements pour guider cette discussion dans la section « Applications sur la santé mentale » de [l'Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale dans les écoles : Initiatives liées à la sensibilisation de la santé mentale des élèves – Pour directions et directions adjointes d'écoles](#).

Ressources facultatives pour le personnel scolaire :

- ▶ [Excursion virtuelle pour les élèves du secondaire : Recadrer ses pensées](http://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)
- ▶ Une ressource pour appuyer le bien-être du personnel scolaire : [Stratégies sur le stress](http://strategiessurlestress.ca) (strategiessurlestress.ca)



RAPPELS DE SÉCURITÉ

Suggestion au personnel enseignant : « Bien qu'il y ait beaucoup de choses que nous puissions faire pour aider pendant les situations stressantes, nous ne pouvons pas et nous ne contrôlons pas tout, et parfois les choses entravent notre capacité à bien faire. Notre capacité à gérer le stress peut également être influencée par des facteurs tels que la perte, les problèmes de santé ou financiers, notre sentiment de sécurité et bien d'autres. Si vous essayez ces stratégies et qu'elles ne vous aident pas, si votre stress est vraiment grand et de longue durée, ou si le stress devient un obstacle dans la vie quotidienne, vous n'avez pas à le gérer tout seul. Il y a des gens qui peuvent aider. N'oubliez pas que vous méritez un soutien. Si vous ne savez pas par où commencer la conversation, vous pouvez utiliser des mots tels que ceux-ci :

- ▶ *Quelque chose me tracasse. Pouvez-vous m'aider à trouver quelqu'un à qui en parler?*
- ▶ *Je me sens beaucoup stressé ces derniers temps. Puis-je vous en parler?*
- ▶ *Avez-vous du temps pour me rencontrer? J'ai besoin d'aide pour quelque chose. »*

Ressource pour les élèves : [Mon cercle de soutien livre de poche – Ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves](#)

Suggestion au personnel enseignant : « Cette ressource peut vous aider à identifier les personnes, les lieux et les choses qui sont là pour vous soutenir lorsque vous en avez besoin, tant maintenant que pendant la transition de l'école secondaire. Il est important de mettre à jour votre portefeuille de ressources de temps à autre. En suivant votre voie, vous rencontrerez de nouvelles personnes qui pourraient devenir de solides alliés et des soutiens pour vous. Ajoutez-les à votre portefeuille! Et si vous vous rendez dans de nouveaux endroits, prêtez attention aux services officiels de santé mentale. Il y a toujours de l'aide pour traverser les moments difficiles. »

Rappelez aux élèves que s'ils ne se sentent pas bien (p. ex., s'ils se sentent dépassés, anxieux ou tristes), ils peuvent s'adresser à vous ou à un autre adulte en qui ils ont confiance. Il y a des gens qui travaillent dans les écoles et dans la communauté, qui sont là pour les aider à trouver des moyens de se sentir mieux. Informez les élèves sur les personnes qui sont disponibles pour les aider dans leur école, fournissez-leur la liste des ressources présentées plus bas et encouragez la recherche d'aide.

Dites-leur que les jeunes plus âgés utilisent également les ressources ci-dessous. Par exemple, plus du quart des jeunes qui appellent Jeunesse, J'écoute sont âgés de 18 à 24 ans (31 % en date de la saisie des données de juin 2022 : [Obtenir des données - Jeunesse, J'écoute](#)).

Si les élèves expriment de la tristesse au sujet des changements qui peuvent survenir dans leur cercle d'amitié après l'école secondaire, vous pouvez ajouter ce qui suit :

« N'oubliez pas que des gens entrent dans votre vie pour une saison, une raison ou toute une vie. En suivant votre voie, passez du temps avec ceux qui vous renforcent, vous font rire et vous soutiennent dans les moments difficiles. Certaines de ces personnes sont peut-être dans la salle avec vous en ce moment et ce sont peut-être des amis pour toujours. En cours de route, vous rencontrerez aussi de nouvelles personnes qui contribueront à enrichir votre vie tout comme vous enrichirez la leur. »



<p><u>Black Youth Helpline (en anglais seulement)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 416 285-9944 ou ligne sans frais 1 833 294-8650 • Ligne d'aide multiculturelle au service de tous les jeunes • Services disponibles en anglais 	<p><u>Surmonter propulsé par Jeunesse, J'écoute</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Envoyer SURMONTER par texto au 686868 • Offert aux jeunes Noirs de tout le Canada • Services disponibles en français et anglais
<p><u>Allo J'écoute</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 866 925-5454 • Texto : ALLOJECOUTEON to 686868 • Services offerts aux étudiants de niveau postsecondaire en Ontario • Services disponibles en français, anglais et mandarin 	<p><u>Jeunesse, J'écoute</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 800 668-6868 • Texto : PARLER au 686868 • Disponible aux jeunes partout au Canada • Services disponibles en français et anglais (d'autres langues sont également offertes)
<p><u>Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 855 242-3310 • Disponible aux personnes Autochtones partout au Canada • Services disponibles en français et anglais • La disponibilité du soutien en cri, ojibway, et inuktitut peut varier d'une semaine à l'autre; il faudra peut-être appeler pour demander des services dans ces langues 	<p><u>Interligne (soutien aux personnes 2SLGBTQI+)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 888 505-1010 • Texto : 1 888 505-1010 • Site : interligne.co • Courriel : aide@interligne.co • Services disponibles en français et anglais
<p><u>Parlons suicide Canada</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 833 456-4566 • Texto : 45645 • Ligne d'aide pour toute personne ayant des pensées suicidaires partout au Canada • Services disponibles en français et anglais 	<p><u>Trans Lifeline (en anglais seulement)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 877 330-6366 • Ligne d'aide gérée par des personnes trans pour des pairs trans et en questionnement • Services disponibles en anglais et espagnol
<p>* La disponibilité du service varie. Consultez le site web pour connaître la disponibilité dans votre fuseau horaire</p>	

REMARQUE : les élèves peuvent se sentir mal à l'aise de prendre une photo ou d'enregistrer des ressources devant les autres. Il peut être utile de rendre les ressources disponibles par voie électronique sur le site Web d'une classe ou d'une école. Les élèves ont partagé que les copies physiques des ressources placées dans les cages d'escalier ou à l'arrière des portes des toilettes offrent également de l'intimité.





Annexe A

Guide de discussion pour la transition après l'école secondaire

REMARQUE : Se concentrer sur les défis peut être décourageant pour certains élèves. Donnez un nombre limité d'exemples et équilibrez la discussion avec ce qui rend la transition de l'école secondaire excitante. De plus, le personnel enseignant doit tenir compte du fait que certaines communautés peuvent éprouver des difficultés disproportionnées en raison d'un racisme systémique historique et actuel.

GUIDE DE DISCUSSION POUR LA TRANSITION APRÈS L'ÉCOLE SECONDAIRE

Stimulant	<ul style="list-style-type: none"> • Terminer ses études/obtenir un diplôme • Passer à quelque chose de nouveau et de différent • Bal des finissants et autres événements spéciaux • Plus grande indépendance • La possibilité de vous concentrer davantage sur ce que vous aimez ou sur ce qui vous intéresse • Aller à l'école ou au travail dans un autre lieu • Prévoir de rencontrer de nouvelles personnes et de vivre de nouvelles expériences • Sentiment de fermeture • Un pas de plus vers l'avenir que vous souhaitez
Difficile	<ul style="list-style-type: none"> • Beaucoup de décisions à prendre <ul style="list-style-type: none"> - Choisir un cheminement de carrière, où postuler pour l'école ou un emploi, où vivre, avec qui vivre, etc. • Problèmes personnels <ul style="list-style-type: none"> - Devenir plus indépendant - Déterminer votre identité et qui vous voulez être - Pression des pairs, inquiétudes au sujet de l'image corporelle, problèmes avec les parents ou les aidants naturels



GUIDE DE DISCUSSION POUR LA TRANSITION APRÈS L'ÉCOLE SECONDAIRE

**Difficile
(suite)**

- Pressions et inquiétudes
 - Pression pour « grandir »
 - Concurrence pour accéder à certains programmes ou à certains emplois
 - Maintenir ou améliorer vos notes
 - Attentes élevées de votre famille en matière de réussite
 - Attentes élevées de votre part en matière de réussite
 - Préoccupations au sujet des finances et de la façon de tout payer
 - Réfléchir aux changements à venir (p. ex., nouvelle école, nouvelle ville, nouvel espace de vie, nouvel emploi, nouvelles personnes, plus d'indépendance, plus de factures, plus de responsabilités, être loin de la famille, etc.)
 - Inquiétudes quant à savoir si vous allez atteindre vos objectifs personnels (p. ex., obtenir votre diplôme, participer à certains programmes, obtenir certains emplois, obtenir des bourses ou des prix pour vous soutenir, etc.)
 - Inquiétudes au sujet de l'évolution des groupes d'amitié
- Être trop occupé
 - Les devoirs
 - Responsabilités familiales
 - Demandes d'admission à l'université ou au collège, ou des demandes d'emploi
 - Emplois
 - Clubs, sports et autres activités
 - Obtention de diplômes et bal des finissants





Annexe B

Guide de discussion sur le stress de la transition

ÉTAPE	INVITES	SUJETS DE DISCUSSION
<p>Préparez-vous</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Que pourriez-vous faire pour vous préparer à la transition de l'école secondaire? • Qu'est-ce qui vous aide à être à votre meilleur pour mieux gérer les défis? 	<ul style="list-style-type: none"> • Remettez en question vos pensées : <ul style="list-style-type: none"> - Réfléchissez à la façon dont vous percevez et interprétez le stress. - Anticipez et planifiez le stress de la transition. Essayez de voir cela comme une réaction naturelle au changement qui peut être utile. - Réévaluez et reformulez vos idées sur ce à quoi ressemble la réussite après l'école secondaire (p. ex., concentrez-vous sur le fait de faire de votre mieux plutôt que d'avoir à atteindre une note ou un objectif précis). • Adoptez de saines habitudes : <ul style="list-style-type: none"> - Adoptez dès maintenant des habitudes saines qui vous aideront (p. ex., manger, dormir, faire de l'exercice, adopter des stratégies de bien-être). - Fixez des priorités à ce que vous pouvez. - Connaissez vos limites et donnez-vous la permission de dire « non » lorsque vous en avez besoin. - Essayez d'établir des attentes raisonnables pour vous-même. • Connaissez vos mesures de soutien : <ul style="list-style-type: none"> - Établissez un cercle de soutien social. Visez à nouer des relations équilibrées plutôt que des relations unilatérales. - Connaissez les ressources à votre disposition (avant même d'en avoir besoin).



ÉTAPE	INVITES	SUJETS DE DISCUSSION
<p>Gérez le stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment pouvez-vous savoir que vous commencez à être stressé afin de pouvoir commencer à utiliser des stratégies assez tôt? • Qu'est-ce qui vous aide à gérer le stress lorsqu'il se manifeste? • Comment avez-vous géré le stress dans le passé? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifiez vos forces et comptez sur celles-ci. Essayez de vous concentrer sur vos forces lorsque vous gérez le stress plutôt que sur vos faiblesses. • Bien qu'il puisse être tentant d'utiliser des stratégies d'adaptation malsaines lorsque nous sommes stressés, elles n'aident pas à long terme. • Utilisez les stratégies saines que vous avez identifiées à la Leçon 3. Assurez-vous d'avoir des stratégies qui ne sont pas propres à un milieu et qui peuvent être mises en pratique n'importe où (p. ex., respiration, journal, musique). • Prévoyez du temps pour vos stratégies régulièrement. • Utilisez une routine. Essayez de garder en place certaines routines familières pendant que vous en créez de nouvelles. Créer de nouvelles routines peut prendre du temps et le fait d'avoir quelque chose de prévisible autour de nous pendant que cela se produit peut être réconfortant. • Entretenez vos liens avec les autres. Nous reculons parfois lorsque nous sommes stressés, mais partager notre stress avec les autres peut être utile. Déterminez qui sont les personnes les plus importantes dans votre vie et trouvez des façons de rester en contact. En même temps, soyez proactifs en ajoutant de nouvelles personnes à votre réseau de soutien. Bien qu'il soit important de rester en contact, il est acceptable de rester à l'écart des personnes qui créent un environnement stressant pour vous, lorsque vous le pouvez. • Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Cela aidera à équilibrer les nouvelles choses plus inconnues qui accompagnent le changement. • Accordez-vous une pause lorsque vous en avez besoin, y compris une pause des médias sociaux. Lorsque nous les utilisons, nous avons tendance à comparer les points bas de notre propre vie aux points forts de celle des autres, ce qui n'aide pas notre niveau de stress. • Soyez gentils avec vous-même et rappelez-vous qu'il faut du temps pour vous habituer à de nouvelles choses. Vous êtes en territoire inconnu et vous n'aurez donc pas toutes les réponses. Et ce n'est pas grave! Donnez-vous la permission d'aller lentement et de prendre le temps nécessaire pour vous habituer aux changements qui se produisent. Rappelez-vous qu'il s'agit d'une période d'apprentissage, de croissance et de développement personnel. La façon dont vous vous parlez du changement peut influencer ce que vous en pensez.



ÉTAPE	INVITES	SUJETS DE DISCUSSION
<p>Cherchez un appui</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment sauriez-vous que ce que vous ressentez est plus que le stress habituel qui accompagne la transition? • Comment sauriez-vous qu'il est temps de demander de l'aide? • Où pourriez-vous trouver des ressources et du soutien après l'école secondaire? • Comment pourriez-vous normaliser la communication pour obtenir du soutien? 	<ul style="list-style-type: none"> • Bien que le stress fasse partie de la vie quotidienne et qu'il puisse être sain, nous ne sommes pas censés le vivre tout le temps. Nous sommes censés nous en occuper et avoir ensuite la chance de nous rétablir. Lorsque nous subissons un stress qui dure longtemps, cela peut entraîner des problèmes de santé mentale et physique, ou aggraver des problèmes de santé mentale ou physique existants. • Si vous vous sentez stressés tout le temps, que vous ressentez du stress depuis longtemps (deux semaines ou plus) et que cela vous empêche de faire ce que vous devez faire et de profiter de votre vie, il est probablement temps de demander de l'aide. • Vous pouvez utiliser les mêmes stratégies de communication que celles de la Leçon 3. • Si votre niveau de stress est acceptable maintenant, mais que vous trouvez que vous avez besoin de soutien après l'école secondaire, il y a de nombreuses ressources sur la plupart des campus collégiaux et universitaires et dans de nombreux milieux de travail. • N'attendez pas qu'une crise survienne pour demander de l'aide. Sachez quelles sont vos ressources potentielles et utilisez-les au besoin. • L'accès au soutien ne signifie pas que vous n'avez pas votre place dans le programme ou l'emploi que vous occupez, que vous ne réussirez pas, que vous devrez retourner à la maison ou que vous avez laissé tomber qui que ce soit, y compris vous-même! C'est une façon saine de s'aider à réussir. • Rappelez-vous à quel point il est satisfaisant d'aider les autres. De nombreuses personnes seront heureuses d'avoir l'occasion de vous aider lorsqu'elles le peuvent.





Annexe C

Activité de discours intérieur équilibré

Cette activité vise à vous aider à remettre en question certains messages que vous pourriez vous donner qui ne sont pas utiles. En repensant à votre façon de vous exprimer dans votre for intérieur, pensez à ce que vous diriez à un ami. La plupart d'entre nous offrons à nos amis beaucoup plus de compassion et de soutien que nous ne nous en offrons à nous-mêmes. En fait, la plupart d'entre nous ne serions jamais amis avec quelqu'un qui nous parlerait comme nous le faisons parfois à nous-mêmes. Nous méritons le même genre de compassion et de soutien que nous offrons aux autres.

Posez-vous la question :

- ▶ *Quelle est la probabilité?*
- ▶ *Que puis-je contrôler?*
- ▶ *Que vais-je faire si cela se produit? Que dirais-je à un ami?*

AU LIEU DE PENSER CECI... (PENSÉES DÉSÉQUILIBRÉES)	JE POURRAIS ESSAYER DE PENSER CELA... (PENSÉES BIEN ÉQUILIBRÉES)
Si je n'obtiens pas l'emploi que je veux, ma vie sera ruinée.	<ul style="list-style-type: none"> • Il y a plus d'options maintenant que jamais. Beaucoup de gens aiment les emplois qui sont différents de ce qu'ils en pensaient au départ. • Mon bonheur dans la vie viendra de bien des choses. Le travail n'en est qu'une.
Si je ne vais pas au collège ou à l'université, je suis un échec dans la vie.	<ul style="list-style-type: none"> • Je pense que je sais ce que je veux faire et que je vais travailler fort pour y arriver, mais il n'y a pas une seule voie vers le succès. C'est différent pour tout le monde. • Ma valeur en tant que personne ne dépend pas de ce que j'étudie, de ma réussite scolaire, ni de l'emploi que j'occupe.
C'est en 11 ^e année que je dois prendre toutes les décisions qui auront une incidence sur le reste de ma vie.	<ul style="list-style-type: none"> • Je fais de mon mieux pour choisir une voie qui a du sens, mais je vais apprendre beaucoup en essayant de nouvelles choses. Je peux changer d'idée si, une fois que j'ai plus d'information, je trouve quelque chose qui me convient mieux. • Les décisions au sujet des études postsecondaires ne sont pas permanentes. Je ne suis jamais coincé. De nombreuses personnes changent de cheminement.



AU LIEU DE PENSER CECI... (PENSÉES DÉSÉQUILIBRÉES)	JE POURRAIS ESSAYER DE PENSER CELA... (PENSÉES BIEN ÉQUILIBRÉES)
Il y a un bon choix à faire et j'ai besoin de le trouver. Tout le reste serait une grave erreur.	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a pas de carrière parfaite. D'ailleurs, les gens n'ont pas tous le même emploi toute leur vie. • Beaucoup de gens changent de programme et d'emploi après les avoir essayés. Je ne saurai pas vraiment dans quelle mesure j'aime ou je n'aime pas un programme ou un emploi avant de l'essayer.
Je n'obtiendrai jamais les notes dont j'ai besoin pour participer au programme que je veux. Je vais échouer.	<ul style="list-style-type: none"> • Je vais faire de mon mieux et me concentrer sur l'apprentissage plutôt que sur les notes. En étudiant, en restant organisé et en prenant soin de moi, je me mets dans une position pour faire de mon mieux.
Je devrais être meilleur que je ne le suis.	<ul style="list-style-type: none"> • Nous grandissons tous à des moments différents. Je ne suis peut-être pas là où je veux être, mais je m'améliore chaque jour et il y aura beaucoup d'occasions de continuer à m'améliorer. • Je n'ai pas besoin d'être parfait. Personne ne l'est. Je vais apprendre de mes expériences plutôt que de me critiquer.
Je devrais être capable de gérer le stress. Tout le monde peut le faire.	<ul style="list-style-type: none"> • Beaucoup de gens sont stressés. Nous n'en parlons pas toujours et les médias sociaux ne nous aident pas. • Je ferai de mon mieux pour gérer le stress, mais je peux demander de l'aide si j'en ai besoin. Beaucoup de gens demandent de l'aide et cela peut faire partie d'une année réussie.
Mes parents/aidants naturels s'attendent à ce que j'aie une certaine carrière. Je ne veux pas les décevoir.	<ul style="list-style-type: none"> • Je vais faire de mon mieux, mais je ne peux pas tout contrôler. • Il y a d'autres façons dont je peux également rendre mes parents ou mes aidants naturels fiers, en étant la personne que je suis et non seulement par ce que j'étudie ou par le travail que j'exerce.
Mes parents ou mes aidants naturels ont fait beaucoup de sacrifices pour moi. Je leur dois de participer à ce programme.	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle que soit la voie que j'emprunte, je peux quand même exprimer ma gratitude à mes parents ou à mes aidants naturels pour tout ce qu'ils ont fait pour moi, et être un membre bienveillant de notre famille.



AU LIEU DE PENSER CECI... (PENSÉES DÉSÉQUILIBRÉES)	JE POURRAIS ESSAYER DE PENSER CELA... (PENSÉES BIEN ÉQUILIBRÉES)
Mon frère, ma sœur ou mon ami avaient de bien meilleures notes et ils ont eu plus de succès que je n'en aurai jamais.	<ul style="list-style-type: none"> • Mon frère, ma soeur, mes amis et moi sommes différents et nous avons vécu des expériences différentes. Il n'est pas juste pour moi de nous comparer. • Personne d'autre n'est comme moi et ma version de la réussite pourrait être différente de celle de mon frère, ma soeur ou mon ami.
Aucun de mes amis ne fait ce que je vais faire l'an prochain. Je vais être tout seul. Peut-être ne resterons-nous même pas amis.	<ul style="list-style-type: none"> • J'aurai beaucoup d'occasions de me faire des amis après l'école secondaire. Je vais faire des recherches sur des clubs, des groupes et des activités auxquels je pourrais participer. • Les choses changent, mais je peux faire un effort pour rester en contact avec des amis proches de l'école secondaire.
Tous les autres vont faire mieux que moi.	<ul style="list-style-type: none"> • Je vais me concentrer sur moi-même. Me comparer aux autres ne m'aide pas.

Conseil : Essayez de vous surprendre à dire « je devrais » faire certaines choses (je devrais faire, agir, me sentir mieux). Le verbe « devoir » nous fait souvent nous sentir coupables.





Annexe D

Texte type – lettre au futur toi l’an prochain

Cher futur moi l’an prochain,

*Je voudrais te dire à quel point je suis fier de toi. Tu essaies tellement de choses nouvelles, ce qui n’est pas toujours facile. Tu fais du beau travail! Je sais que tout ne s’est pas déroulé exactement comme tu l’avais prévu, mais ce n’est pas grave! Tu **ne peux pas** tout contrôler. Tu te mets au défi de faire quelque chose de différent. Tu sors de ta zone de confort, ce qui demande du courage. Les hauts et les bas font partie du processus. Tout le monde en connaît et toi aussi. Et tu n’es jamais coincé! Tu apprends des choses que tu ne savais pas avant et tu pourrais commencer à voir les choses différemment ou à t’intéresser à quelque chose auquel tu n’avais pas pensé auparavant. Si tu changes de direction et que cela te rend plus heureux, c’est une BONNE chose. Personne ne comprend tout et tu n’as pas à le faire non plus. Fais-le une étape à la fois, concentre-toi sur ce qui est important pour toi et reste en contact avec les gens qui comptent le plus pour toi. Prends soin de toi et prends le temps de faire ce qui te rend heureux de temps à autre. Tu le mérites. Je sais que tu aimes faire les choses toi-même, mais il est acceptable de demander de l’aide si tu en as besoin.*

N’oublie pas que tu es beaucoup plus que tes notes ou ton emploi, et que tu es précieux, peu importe ta carrière. Sois indulgent envers toi-même. Ce n’est peut-être pas toujours facile, mais tu fais de ton mieux et c’est suffisant.

Continue! Tu peux le faire aussi. Je crois en toi.

*Cordialement,
Moi l’an passé*





Annexe E

Scénario de méditation guidée rapide

Je vous invite à vous asseoir confortablement et à fermer les yeux ou à regarder la vidéo, si vous le souhaitez. Inspirez lentement et en douceur par le nez en comptant 1, 2, 3, 4... et retenez votre souffle. Expirez lentement par la bouche pendant que vous comptez 1, 2, 3, 4, et retenez votre souffle. Inspirez à nouveau lentement et en douceur par le nez en comptant 1, 2, 3, 4... et retenez votre souffle. Ensuite expirez par la bouche en comptant 1, 2, 3, 4... et retenez votre souffle. À mesure que vous inspirez, levez les épaules vers vos oreilles si vous le pouvez en comptant 1, 2, 3, 4 et maintenez-les dans cette position. À mesure que vous expirez, abaissez les épaules en comptant 1, 2, 3, 4 et maintenez-les dans cette position. Relevez de nouveau les épaules, en comptant 1, 2, 3, 4. Et abaissez-les, en comptant 1, 2, 3, 4.

Pendant que vous continuez à respirer, prenez un moment pour vous concentrer sur le lien entre votre corps et le sol ou la chaise sur laquelle vous êtes assis. Ressentez-le, ressentez qu'il vous soutient, qu'il vous retient debout. Maintenant, pensez à toutes les autres choses dans votre vie qui vous soutiennent et qui vous retiennent debout – comme les gens, les lieux et les choses qui vous font sentir que vous êtes connectés, forts, pris en charge et valorisés. Cela vous procure un sentiment de sécurité et de protection. Imaginez-les à travers vos sens.

Remarquez de quoi elles ont l'air...

Remarquez à quoi elles ressemblent...

Remarquez le sentiment qu'elles vous procurent...

Choisissez une personne, un endroit ou une chose qui vous soutient et vous retient debout, et félicitez-vous silencieusement que cela fait partie de votre vie.

(Pause)

À mesure que vous continuez à respirer, imaginez-vous en train d'expirer tout ce qui ne vous sert pas. Toutes les inquiétudes qui ne vous aident pas. Toutes les pensées qui vous bloquent ou qui vous causent de la détresse.



À mesure que vous inspirez lentement et en douceur par le nez, et que vous expirez par la bouche, remplacez ces pensées par des pensées bienveillantes. Dites-vous...

Je ne peux pas tout contrôler.

Je suis important et je compte.

Je fais de mon mieux et cela suffit.

Continuez de respirer lentement et régulièrement par le nez et par la bouche. Alors que nous mettons fin à cette pratique, pensez à quelqu'un dans votre vie que vous avez soutenu ou que vous avez aidé à tenir le coup. Quelqu'un que vous avez encouragé. Quelqu'un que vous avez aidé pendant une période difficile. Pensez aux mots que vous avez dits. Dites-vous les mêmes mots et traitez-vous aussi bien que vous traitez les autres dans votre vie.

(Pause)

Inspirez et expirez une dernière fois.

Lorsque vous vous sentez prêt, ouvrez doucement les yeux et revenez au moment présent.





Activités d'approfondissement

Approfondissez la leçon pour votre classe

Si vous avez le temps et que vous estimez que la littératie en santé mentale est particulièrement pertinente pour votre programme d'études et votre groupe d'élèves, vous trouverez ci-dessous des activités supplémentaires pour vous et votre classe.

Le stress : Que pouvez-vous faire pour le réduire?

Où l'intégrer? Activité d'apprentissage (Comment pouvons-nous gérer le stress?)

- ▶ Se pencher sur le sujet du stress : [Qu'est-ce que je peux faire?](http://espritssainsenfantssains.org) (espritssainsenfantssains.org)
- ▶ Demandez aux élèves de parcourir le diagramme et, s'ils sont stressés, d'utiliser le tableau pour nommer une stratégie qui les aidera à gérer leur stress.
- ▶ viacharacter.org

Se sentir bien dans les médias sociaux

Où l'intégrer? Activité d'apprentissage (Comment pouvons-nous gérer le stress?)

- ▶ Encouragez les élèves à lire l'article en ligne suivant : [Sept façons d'utiliser les médias sociaux de manière bénéfique pour votre santé mentale](#)
- ▶ Demandez aux élèves de réfléchir aux questions suivantes :
 - Comment vous sentez-vous habituellement après avoir utilisé les médias sociaux? Est-ce que cela contribue à votre stress?
 - Cela dépend-il du genre de journée que vous avez ou de votre humeur? Certains moments sont-ils meilleurs pour vous que d'autres pour utiliser les médias sociaux?
 - À mesure que vous faites la transition, comment pourriez-vous utiliser les médias sociaux de façon positive pour vous (p. ex., pour rester en contact avec des amis, sans toutefois vous sentir exclus si vous voyez des activités qui ne vous incluent pas)?



Approfondissez votre apprentissage en tant que membre du personnel scolaire

La santé mentale et le bien-être ne sont pas des sujets importants à traiter seulement pendant quelques jours ou quelques leçons par année. Ils sont importants pour toute l'année. **Cherchez des occasions d'intégrer le bien-être et la littératie en santé mentale dans le contenu des cours.** Les cours de santé et d'éducation physique créent un lien naturel, mais ils ne sont pas les seules sources que les élèves peuvent utiliser pour s'informer sur la santé mentale et le bien-être. De nombreux romans offrent également des liens évidents. Un projet d'écriture créative pourrait aussi offrir des occasions d'apprentissage. Le trait de caractère ou la vertu du mois sont-ils liés au bien-être? Pourriez-vous aborder la chimie ou la structure du cerveau et la santé mentale dans le cadre d'un cours de science? Ou peut-être qu'un cours de mathématiques pourrait offrir la possibilité d'examiner les statistiques de la santé mentale. Il existe de nombreuses façons d'intégrer le sujet du bien-être au travail quotidien des élèves.

Voici de nombreuses autres façons d'intégrer le sujet du bien-être en salle de classe et à l'école.

APPRENDRE	GRANDIR	COLLABORER	APPROFONDIR
<p>Veillez consulter le site Web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario pour obtenir des idées supplémentaires sur la manière de soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves : Approfondissez votre apprentissage avec le Cours de littératie en santé mentale en ligne à l'intention du personnel scolaire élaboré conjointement par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et l'Université Wilfrid Laurier. Le cours est gratuit et disponible en ligne.</p>	<p>La voix des élèves indique que la majorité des élèves ne participent pas actuellement à des initiatives de leadership en santé mentale dans leurs écoles, mais la plupart aimeraient le faire. Les élèves sont également intéressés par la possibilité de participer à des clubs de santé mentale, à des événements et à d'autres initiatives.</p> <p>#ONecoute 2019 : la voix des élèves sur la santé mentale – rapport final</p> <p>Envisagez les possibilités pour votre école. Pourriez-vous créer un club de bien-être ou une équipe de leadership en matière de santé mentale pour les élèves? La voix et la participation des élèves sont d'excellents moyens de s'assurer que les initiatives en matière de bien-être sont engageantes et répondent aux besoins de votre communauté scolaire.</p>	<p>Profitez pleinement de votre équipe de professionnels des services de soutien en milieu scolaire, s'il y en a une. Le personnel professionnel des services de soutien peut vous aider à cerner les priorités, les ressources et les sources de soutien en matière de bien-être; il peut vous offrir des possibilités d'apprentissage professionnel, comme des déjeuners-causeries; et il peut s'associer à vous dans la mise en œuvre des programmes. Discutez avec votre équipe scolaire de la gamme complète de mesures de soutien et de services qu'elle offre.</p>	<p>Continuez à parler de santé mentale et de bien-être dans votre classe. Il existe une variété de ressources pour vous appuyer dans votre tâche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lien vers l'excursion virtuelle – Visualisation • Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux • Affiches sur l'ASE pour les écoles secondaires





Prenez soin de vous – la santé mentale du personnel scolaire est importante

Nous reconnaissons que la santé mentale et le bien-être des élèves, du personnel et des familles sont liés de façon inextricable. Nous savons que vous faites tout ce que vous pouvez pour aider vos élèves. Nous espérons que vous pourrez également donner la priorité à votre bien-être et à votre santé mentale. Le bien-être personnel est différent pour chacun. Il n'existe pas de moyen unique de maintenir l'équilibre face aux défis auxquels nous sommes tous confrontés. Prendre du temps pour vous, vous engager dans des pratiques de bien-être et maintenir des liens qui vous aident à vous sentir bien, est tellement important et constitue un excellent exemple pour nos élèves. Voici quelques ressources pour approfondir votre propre réflexion :



Prends soin de toi - Fiche-conseil
(smho-smso.ca)



Stress et anxiété
(camh.ca)

Si vous croyez que vous pourriez bénéficier d'un soutien pour votre propre santé mentale et votre bien-être, nous vous conseillons de contacter les ressources suivantes :

- ▶ Votre médecin de famille
- ▶ Votre programme d'aide aux employés (PAE) de votre conseil
- ▶ **Services de santé mentale et de traitement des dépendances | Connex Ontario**
 - Également disponible au 1 866 531-2600
- ▶ **Obtenir des conseils médicaux : Santé811**
 - Également disponible au 811 ou 1 866 797-0007 (ATS)
- ▶ **Espace mieux-être Canada (portal.gs)**
- ▶ **Ontario 211 | Ligne d'aide et répertoire des services communautaires et sociaux** (211ontario.ca)

Si vous êtes en crise :

- ▶ **Crisis Text Line | Les adultes peuvent texter le mot MIEUX au 741741**
 - La Crisis Text Line, ligne propulsée par Jeunesse, J'écoute, offre un service national gratuit, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, aux personnes de tous âges au Canada.
- ▶ Rendez-vous immédiatement au service des urgences de l'hôpital le plus près ou composez le **911** (si vous vous sentez en sécurité pour le faire). Si vous choisissez de composer le **911**, exigez qu'un professionnel de la santé mentale qui comprend votre culture soit envoyé à votre aide.

