



Liens pour les conseils scolaires catholiques de langue française

Les modules de littératie en santé mentale pour les élèves de 7^e et 8^e année du ministère de l'Éducation de l'Ontario offrent une occasion d'aborder le sujet de la santé mentale et du bien-être en salle de classe. Soutenir le bien-être et la santé mentale des élèves s'harmonise avec l'enseignement social de l'Église en honorant et en protégeant la dignité de chaque élève.

Les modules sont fondés sur les attentes du domaine D (Vie saine) du programme-cadre d'éducation physique et santé du ministère de l'Éducation de l'Ontario. Cependant, ils soutiennent aussi l'attente additionnelle du document [Éducation physique et santé dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario](#). **L'attente D.4 Établir des rapprochements entre la vie chrétienne et la vie saine pour offrir une vision chrétienne des comportements à adopter**, dans la version du document pour les écoles catholiques de langue française, peut être abordée par l'entremise de plusieurs activités d'apprentissage au sein des modules.

En plus de cet alignement des programmes-cadres, plusieurs liens peuvent être faits entre les contenus des modules et les attentes et les espoirs du [Profil de sortie de l'élève catholique de langue française](#) ainsi que les attentes du programme-cadre de l'[Enseignement religieux pour les écoles catholiques de langues françaises](#).

Le personnel enseignant dans les écoles catholiques est régulièrement appelé à présenter une variété d'informations à la lumière de la foi. Ce document fournit des exemples d'intégration de la foi dans le soutien de la littératie en matière de santé mentale des élèves. Nous vous encourageons d'examiner l'apprentissage inspiré par la foi chrétienne sous l'angle de la santé mentale pour trouver encore plus d'idées.





VOIX DES ÉLÈVES

- Avant de commencer, pensez à inviter les élèves à passer en revue les attentes et les espoirs du [Profil de sortie de l'élève catholique de langue française](#) et à mettre en évidence ceux et celles qui, selon eux, soutiennent la santé mentale. C'est un excellent moyen de mettre l'apprentissage en pratique.
- Vous pouvez également encourager les élèves à approfondir les Écritures en notant les passages personnels qui illustrent ce qu'ils ont appris.



FAITES EN L'ESSAI!

Pendant que les élèves réfléchissent aux nombreux liens entre leur foi d'une part et, d'autre part, leur santé mentale et leur bien-être, envisagez également de prendre le temps de réfléchir vous aussi. Comment la foi vous soutient-elle? Quelles pratiques ont le plus de sens dans votre propre vie? Y en a-t-il que vous aimeriez améliorer?

« **Le programme sur la vie saine dans les écoles catholiques de l'Ontario vise à compléter le programme-cadre d'éducation physique et santé (domaine Vie saine) grâce à l'attente D4.** Ainsi, il requiert un travail de collaboration entre les responsables de l'enseignement religieux, d'éducation physique et de santé et vie saine (si ce domaine n'est pas enseigné par l'enseignant d'éducation physique) afin d'aligner ses messages quant au programme de vie saine des écoles catholiques de l'Ontario. En effet, le programme sur la vie saine propose un message catholique et fait appel à plusieurs vérités de la foi et de la morale, sans pour autant exploiter les attentes du programme-cadre en enseignement religieux. »

Source : [Éducation physique et santé dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario, Office provincial de l'éducation de la foi catholique de l'Ontario, p. 88](#)



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 7 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
4 et 5	<p>Mon cercle de stratégies</p> <p>Il y a plusieurs catégories dans le cercle où les élèves pourraient soulever des aspects de leurs croyances religieuses qui soutiennent leur santé mentale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans la catégorie « Établir des liens », des liens sont mis en évidence vers la foi et la spiritualité. La catégorie « Relaxer » offre des liens à la prière et à la méditation chrétienne • La catégorie « Contribuer » encourage les élèves à aider les autres et à être des collaborateurs empathiques qui œuvrent vers le bien commun 	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario</p> <p>[D4.1] valeurs du respect et de l'empathie envers les autres</p> <p>[D4.2] prendre soin de son corps parce qu'il est la création de Dieu et le Temple de l'Esprit</p> <p>[D4.6] reconnaître que nous sommes corps et esprit et que Dieu veut notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Enseignement religieux</p> <p>[2.4] expliquer que le Dieu de Jésus Christ est toujours présent et fidèle aujourd'hui et qu'il vient toujours à notre rencontre</p> <p>[4.2] expliquer que la communauté est essentielle à la vie chrétienne (p. ex., les chrétiennes et les chrétiens se rassemblent pour s'accueillir, pour se connaître, pour fraterniser, pour prendre soin des autres, pour prier ensemble, pour écouter la Parole de Dieu, pour partager, pour célébrer les sacrements)</p> <p>Vivre pleinement</p> <p>Thème 5 : Vivre dans le monde</p> <p>Être humain signifie appartenir à une société. Dans le thème 5, nous continuons d'explorer la signification de la vie humaine, en considérant les responsabilités que nous avons en tant que membres de petites communautés, en tant que frères et sœurs de la grande famille humaine et en tant que gardiens de la terre. Les élèves sont amenés à reconnaître qu'ils ont une contribution unique à faire dans le monde, que personne d'autre ne peut faire à leur place.</p> <p>Attentes et espoirs</p> <p>1.c. Cherche à entrer en communion avec Dieu, avec les autres et avec la création tout entière par la prière et les célébrations liturgiques</p> <p>2.a. Reconnaît que l'amour dans le monde est plus fort que la haine, et que l'espérance est une vertu essentielle pour faire face à tous les défis</p> <p>6.e. Est au service de sa famille, de son école et de sa communauté</p> <p>Texte biblique</p> <p>Cher ami, je souhaite que tout aille bien pour toi et que tu sois en aussi bonne santé physiquement que tu l'es spirituellement.</p> <p>3 Jean 2</p> <p>Vertus et valeurs</p> <p>foi, espérance, amour, famille</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 7 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
10	<p>Récapitulation</p> <p>Dans la dernière boîte du tableau (« Nous avons toutes et tous une santé mentale. Voici quelques éléments qui soutiennent ma santé mentale : »), les élèves ont la chance d'identifier des soutiens qui appuient leur santé mentale (p. ex., faire des offrandes d'intentions, passer du temps dans la chapelle, prier).</p>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario</p> <p>[D4.2] prendre soin de son corps parce qu'il est la création de Dieu et le Temple de l'Esprit</p> <p>[D4.6] reconnaître que nous sommes corps et esprit et que Dieu veut notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Attentes et espoirs</p> <p>4.e. Donne un sens à sa vie à la lumière de la vie chrétienne</p> <p>Texte biblique</p> <p>Si une partie du corps souffre, toutes les autres souffrent avec elle; si une partie est honorée, toutes les autres s'en réjouissent avec elle. 1 Corinthiens 12:26</p> <p>Vertus et valeurs</p> <p>foi, espérance, amour, famille</p>
13	<p>Mon humeur-o-mètre</p> <ul style="list-style-type: none"> La question (« Selon toi, quelles sont les choses ou les personnes qui influencent la façon dont tu te sens par rapport aux émotions qui se retrouvent aux extrémités opposées de l'humeur-o-mètres? ») peut être liée à la foi. On pourrait également inviter les élèves à réfléchir à la façon dont ils peuvent s'appuyer sur leur foi pour affronter les hauts et les bas quotidiens, ainsi que les défis auxquels nous sommes tous confrontés. 	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario</p> <p>[D4.6] reconnaître que nous sommes corps et esprit et que Dieu veut notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Vivre pleinement</p> <p>Thème 1 : Créés par Dieu et aimés de lui</p> <p>Sujet 3 : Les émotions</p> <p>Les élèves sont encouragés à développer leur estime personnelle et à assumer le meilleur d'eux-mêmes afin de l'offrir aux autres. La conception chrétienne de l'estime de soi-même reconnaît le combat qui se livre à l'intérieur de chaque personne, entre l'appréciation de sa propre valeur et l'égoïsme. Ce conflit fait partie de la condition humaine et chacun doit l'affronter avec espoir et foi.</p> <p>Texte biblique</p> <p>Que Dieu, la source de l'espérance, vous remplisse d'une joie et d'une paix parfaites par votre foi en lui, afin que vous soyez riches d'espérance par la puissance du Saint-Esprit. Romain 15:13</p> <p>Vertus et valeurs</p> <p>patience, courage</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 7 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
14	<p>Chercher de l'aide</p> <p>Il y a des liens à la foi au sein de la question « Qui pourrait m'écouter? » (p. ex., un leader culturel, spirituel, un(e) aîné(e) ou un(e) gardien(ne) du savoir) ainsi que « Quelles sont les autres sources d'information? » (p. ex., les élèves pourraient trouver des sources d'information dans leur communauté catholique, auprès de leur aumônier ou aumônière ou de leur groupe confessionnel).</p>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario [D4.6] reconnaître que nous sommes corps et esprit et que Dieu veut notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Enseignement religieux [4.2] expliquer que la communauté est essentielle à la vie chrétienne (p. ex., les chrétiennes et les chrétiens se rassemblent pour s'accueillir, pour se connaître, pour fraterniser, pour prendre soin des autres, pour prier ensemble, pour écouter la Parole de Dieu, pour partager, pour célébrer les sacrements)</p> <p>Vivre pleinement Thème 5 : Vivre dans le monde</p> <p>Texte biblique Car moi, le Seigneur, je suis ton Dieu, je tiens fermement ta main droite, je te répète: « N'aie pas peur, j'arrive à ton secours. » Ésaïe 41:13</p> <p>Vertus et valeurs espoir, sagesse, courage</p>
15	<p>Récapitulation</p> <p>Les élèves pourraient soulever des liens à leur foi lorsqu'ils répondent à la question : « Quelles nouvelles ressources as-tu découvertes? As-tu trouvé de nouvelles personnes, de nouveaux endroits ou de nouveaux éléments à ajouter à ton cercle de soutien? »</p>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario [D4.6] reconnaître que nous sommes corps et esprit et que Dieu veut notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Enseignement religieux [3.2] appliquer des démarches utilisées par les chrétiennes et les chrétiens pour enrichir leur vie de foi (p. ex., rédiger un journal spirituel, organiser une activité de prière communautaire propre à la classe, animer une activité de visualisation)</p> <p>Texte biblique Voici, Dieu est mon secours, Le Seigneur est le soutien de mon âme. Psaumes 54:5</p> <p>Vertus et valeurs espoir, sagesse et courage</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 7 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
18	<p>J'ai entendu dire que... Les élèves pourraient soulever la façon dont leurs croyances et leur foi influencent le processus de prise de décision. Il existe des possibilités d'intégrer la foi et les valeurs, les croyances, l'identité, etc.</p>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario [D4.2] prendre soin de son corps parce qu'il est la création de Dieu et le Temple de l'Esprit [D4.6] reconnaître que nous sommes corps et esprit et que Dieu veut notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Enseignement religieux [4.4] expliquer comment les personnes mettent en pratique des valeurs chrétiennes (p. ex., l'espérance, la confiance, la liberté, le respect, la solidarité, le pardon, la fidélité, la compassion, le courage, la dignité, le service, la vie) [4.6] appliquer la démarche de discernement moral dans une situation donnée</p> <p>Vivre pleinement Thème 4 : L'engagement Sujet 2 : Des preneurs de décisions Ce sujet donne l'occasion aux élèves de réfléchir à leur capacité croissante de prendre des décisions dans leur vie. Ils examinent le processus de prise de décision qui implique d'identifier les différentes options, d'évaluer les pour et les contre, et de considérer les conséquences de chaque choix. Ils considèrent ensuite un exemple de décision très personnelle qui se prête moins bien à ce processus rationnel.</p> <p>Attentes et espoirs 2.d. Prend des décisions à la lumière des valeurs évangéliques en se fondant sur une conscience morale bien formée 4.h. Mène, par respect pour son corps, une vie saine et équilibrée</p> <p>Texte biblique Celui qui réfléchit acquiert des connaissances, le sage cherche à entendre des paroles instructives. Proverbes 18:15</p> <p>Vertus et valeurs conscience, maîtrise de soi, responsabilité</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 7 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
19 et 20	<p>Lettre à moi-même lorsque je serai en 8^e année</p> <p>L'écriture de la lettre permet aux élèves de penser à leurs buts, leurs rêves et leurs stratégies de soutien à la lumière de leur foi. En s'aidant eux-mêmes, ils renforcent également leur propre dignité.</p> <div data-bbox="228 751 542 1121" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Moi-même en 8^e année.</p> <p>Je t'écris pour te rafraîchir la mémoire sur les choses qui sont vraiment importantes pour moi. Voici les éléments qui comptent vraiment pour moi, en 7^e année :</p> <p>EXEMPLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les membres de ma famille • Mon chat • Mon ou ma meilleur(e) amie • Mes courses d'art <p>Et voici mes objectifs et mes rêves pour l'année prochaine :</p> <p>EXEMPLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chanter dans la chorale • Faire partie de l'équipe de basketball • Avoir des liens étroits avec mes amis et les membres de ma famille • Avoir un animal de compagnie <p>Voici les mesures de soutien, les stratégies et les moyens de rester au sommet :</p> <p>EXEMPLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me connaître et savoir ce que je veux • Rester fidèle à moi-même et mes faire mes propres idées • Afficher mes objectifs sur mon miroir • Demander de l'aide lorsque j'en ai besoin <p>Mots d'encouragement :</p> <p>EXEMPLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu es capable! • Tu en ressens le besoin. • Continue d'essayer et • Un pas à la fois. • demande de l'aide lorsque <p>Alors, comment cela se passe-t-il? Est-ce que tu es encore sur la bonne voie? Tu mérites l'aide et tes rêves pour toi-même, dans certains domaines, concentre-toi sur ce qui est important et reste en contact avec les gens qui comptent le plus pour toi. Tu peux le faire!</p> <p style="text-align: right;">Cordialement, Moi-même en 7^e année.</p> </div>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario</p> <p>[D4.6] reconnaître que nous sommes corps et esprit et que Dieu veut notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Enseignement religieux</p> <p>[4.4] expliquer comment les personnes mettent en pratique des valeurs chrétiennes (p. ex., l'espérance, la confiance, la liberté, le respect, la solidarité, le pardon, la fidélité, la compassion, le courage, la dignité, le service, la vie)</p> <p>Attentes et espoirs</p> <p>4.g. Examine ses valeurs personnelles, ses habiletés et ses aspirations et y réfléchit afin de faire des choix éclairés dans sa vie</p> <p>8.a. Se sert de la langue française pour exprimer avec fierté sa pensée, ses sentiments, ses droits et ses convictions chrétiennes</p> <p>Texte biblique</p> <p>L'homme élabore des plans, le Seigneur en dirige la réalisation. Proverbes 16:9</p> <p>Vertus et valeurs</p> <p>sagesse, persévérance</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 7 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
21	<p>Récapitulation La foi pourrait être reliée à la directive « Nomme un élément que tu as appris et qui peut t'aider à prendre des décisions saines en lien avec la consommation de substances. »</p>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario [D4.5] appliquer la démarche de discernement moral dans une situation donnée [D4.2] prendre soin de son corps parce qu'il est la création de Dieu et le Temple de l'Esprit</p> <p>Enseignement religieux [4.4] expliquer comment les personnes mettent en pratique des valeurs chrétiennes (p. ex., l'espérance, la confiance, la liberté, le respect, la solidarité, le pardon, la fidélité, la compassion, le courage, la dignité, le service, la vie)</p> <p>Vivre pleinement Thème 4 : L'engagement Sujet 2 : Des preneurs de décisions</p> <p>Attentes et espoirs 2.d. Prend des décisions à la lumière des valeurs évangéliques en se fondant sur une conscience morale bien formée 4.h. Mène, par respect pour son corps, une vie saine et équilibrée</p> <p>Texte biblique Seigneur, fais-moi connaître le chemin à suivre, enseigne-moi à vivre comme tu le veux. Psaumes 25:4</p> <p>Vertus et valeurs sagesse, conscience, responsabilité</p>



IDÉES BRILLANTES

Le sacrement de la confirmation : pendant que les élèves se préparent au sacrement de la confirmation, il est possible de lier les apprentissages sur la littératie en santé mentale à leur compréhension des dons du Saint-Esprit. Les dons de la sagesse, de la compréhension, du jugement, du courage ou de la force de l'âme, de la connaissance, du respect, du sens de l'émerveillement et de la crainte de Dieu peuvent servir à favoriser le bien-être et la santé mentale.



« Dans les écoles catholiques de l’Ontario, les attentes qui sont détaillées dans le présent document sur la vie saine procurent au personnel enseignant de nombreuses occasions d’aborder un certain nombre de questions clés liées à l’équité, l’anti-discrimination et l’inclusion. Dans le thème « Dieu nous a créés par amour », l’élève explorera la conviction chrétienne que tous les humains sont créés à l’image de Dieu et que Dieu connaît et aime chaque personne. L’être humain est une création très spéciale et, par conséquent, chaque élève doit respecter et apprécier autant ses pairs que lui-même. » p.111

Source : [Éducation physique et santé dans les écoles catholiques de langue française de l’Ontario, Office provincial de l’éducation de la foi catholique de l’Ontario, p. 88](#)

CARNET DE L’ÉLÈVE DE 8 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
3	<p>Activité de mise en situation – Comprendre ce qu’est la stigmatisation – le pouvoir des mots</p> <ul style="list-style-type: none"> Le personnel enseignant pourrait aborder une discussion sur la stigmatisation liée aux pratiques religieuses. Le personnel enseignant pourrait aussi aborder une discussion sur l’importance de lutter contre la stigmatisation en tant que communauté catholique. 	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l’Ontario [D4.2] analyser l’attitude et les valeurs à préconiser lors de comportements violents</p> <p>Vivre pleinement Thème 5 : Vivre dans le monde</p> <p>Attentes et espoirs 7.c. Sait pardonner et demander pardon 2.j. Respecte les autres confessions chrétiennes, les grandes religions du monde et le cheminement personnel et spirituel de toute personne de bonne volonté</p> <p>Texte biblique Ne jugez pas selon l’apparence, mais jugez selon la justice. Jean 7:24</p> <p>Vertus et valeurs respect, équité, acceptation, tolérance, gentillesse</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 8 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
5	<p>Activité d'approfondissement – Passer à l'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans la section « Comment souhaites-tu partager cette information? », l'enseignant pourrait offrir aux élèves le choix de formuler une prière. • Le personnel enseignant peut souhaiter lier l'apprentissage aux occasions de s'engager dans les initiatives confessionnelles dirigées par des élèves. 	<p>Enseignement religieux [4.3] démontrer que la foi a toujours interpellé et continue à interpeller les chrétiennes et les chrétiens à s'engager dans des projets concernant des grands enjeux sociaux de leur temps (p. ex., les œuvres des communautés religieuses, d'individus et d'organismes concernant la dignité de la personne, la justice sociale, la survie de la planète, la faim dans le monde, le désarmement)</p> <p>Vivre pleinement Thème 5 : Vivre dans le monde Thème 4 : L'engagement Être vraiment humain signifie également être engagé.</p> <p>Attentes et espoirs 5.e. Fait preuve de leadership chrétien dans la réalisation d'objectifs collectifs et individuels 3.c. Présente de l'information et des idées avec clarté, honnêteté et en tenant compte du bien commun 7.j. Contribue au bien commun</p> <p>Texte biblique Puis il leur dit : « Allez dans le monde entier annoncer la bonne nouvelle à toute la création. Marc 16:4</p> <p>Vertus et valeurs service, intendance</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 8 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
6	<p>Récapitulation</p> <ul style="list-style-type: none"> Des liens avec la foi peuvent être établis avec la façon dont nous traitons les autres et l'importance de faire preuve de gentillesse, de compassion et d'empathie à l'égard des sentiments et des expériences des autres. Le concept de « Passer à l'action » parle de justice sociale. 	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario [D4.2] analyser l'attitude et les valeurs à préconiser lors de comportements violents</p> <p>Enseignement religieux [4.4] expliquer comment les personnes mettent en pratique des valeurs chrétiennes (p. ex., l'espérance, la confiance, la liberté, le respect, la solidarité, le pardon, la fidélité, la compassion, le courage, la dignité, le service, la vie)</p> <p>Texte biblique Dieu vous a choisis, vous lui appartenez, et il vous aime. C'est pourquoi revêtez-vous d'affectueuse bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur et de patience. Colossiens 3 : 12</p> <p>Vertus et valeurs respect, équité, acceptation, tolérance, gentillesse, compassion, empathie</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 8 ^E ANNÉE											
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS									
6	<p>Récapitulation La foi peut être soulignée dans la dernière boîte du tableau : (« Nous avons toutes et tous une santé mentale. Voici quelques éléments qui soutiennent ma santé mentale »).</p> <table border="1" data-bbox="228 646 581 814"> <tr> <td>Des éléments intéressants ou utiles que j'ai appris :</td> <td>Des éléments surprenants que j'ai appris :</td> <td>Des éléments qui ont changé dans ma façon de voir la santé mentale :</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Des éléments sur lesquels je me pose encore des questions :</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Nous avons toutes et tous une santé mentale. Voici quelques éléments qui soutiennent ma santé mentale :</td> </tr> </table>	Des éléments intéressants ou utiles que j'ai appris :	Des éléments surprenants que j'ai appris :	Des éléments qui ont changé dans ma façon de voir la santé mentale :	Des éléments sur lesquels je me pose encore des questions :			Nous avons toutes et tous une santé mentale. Voici quelques éléments qui soutiennent ma santé mentale :			<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario [D4.6] reconnaître que Dieu nous a créés corps et esprit et qu'il veut notre santé et notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Enseignement religieux [2.5] démontrer que l'Esprit Saint est une présence transformante dans le monde [3.2] appliquer des démarches utilisées par les chrétiennes et les chrétiens pour enrichir leur vie de foi (p. ex., rédiger un journal spirituel, organiser une activité de prière communautaire propre à la classe, animer une activité de visualisation, rédiger une profession de foi)</p> <p>Vivre pleinement Thème 1 : Créés par Dieu et aimés de lui</p> <p>Attentes et espoirs 4.h. Mène, par respect pour son corps, une vie saine et équilibrée</p> <p>Texte biblique Ma force et mon chant, c'est le Seigneur, il est venu à mon secours. Psaumes 118:14</p> <p>Vertus et valeurs foi, espérance, amour, famille</p>
Des éléments intéressants ou utiles que j'ai appris :	Des éléments surprenants que j'ai appris :	Des éléments qui ont changé dans ma façon de voir la santé mentale :									
Des éléments sur lesquels je me pose encore des questions :											
Nous avons toutes et tous une santé mentale. Voici quelques éléments qui soutiennent ma santé mentale :											



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 8 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
8 et 9	<p>Vidéo – Renforcer les compétences grâce aux routines, à la relaxation, au recadrage et aux relations</p> <p>Plusieurs liens pourraient être établis avec la foi (p. ex., la routine d'aller à la messe, la prière quotidienne ou la méditation chrétienne en tant que méthode pour relaxer et se centrer, une relation avec Dieu/un leader spirituel, des stratégies liées à la foi)</p>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario</p> <p>[D4.6] reconnaître que Dieu nous a créés corps et esprit (p. ex., nous ne sommes pas des corps qui ont un esprit, ni des esprits qui ont un corps; nous sommes à la fois et à part entière un corps et un esprit) et qu'il veut notre santé et notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Enseignement religieux</p> <p>[2.5] démontrer que l'Esprit Saint est une présence transformante dans le monde</p> <p>[3.2] appliquer des démarches utilisées par les chrétiennes et les chrétiens pour enrichir leur vie de foi (p. ex., rédiger un journal spirituel, organiser une activité de prière communautaire propre à la classe, animer une activité de visualisation, rédiger une profession de foi)</p> <p>[4.2] expliquer que la communauté est essentielle à la vie chrétienne (p. ex., les chrétiennes et les chrétiens se rassemblent pour s'accueillir, pour se connaître, pour fraterniser, pour prendre soin des autres, pour prier ensemble, pour écouter la Parole de Dieu, pour partager, pour célébrer les sacrements)</p> <p>Vivre pleinement Thème 2 : Vivre en relation</p> <p>Attentes et espoirs</p> <p>1.c. Cherche à entrer en communion avec Dieu, avec les autres et avec la création tout entière par la prière et les célébrations liturgiques</p> <p>Texte biblique</p> <p>Si vous faites la démarche de m'appeler et de me prier, je vous écouterai. Jérémie 29:12</p> <p>Vertus et valeurs</p> <p>foi, espérance, famille, amour</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 8 ^E ANNÉE								
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS						
10	<p>Questions de réflexion La foi pourrait nuancer la façon dont nous déterminons si une stratégie de gestion du stress est efficace (p. ex., « Cette stratégie correspond-elle à tes valeurs, à tes objectifs et aux projets que tu as pour ta vie, ou s'y oppose-t-elle? »). Les stratégies utilisées par les élèves renforcent-elles leur foi et s'en inspirent-elles?</p>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario [D4.6] reconnaître que Dieu nous a créés corps et esprit et qu'il veut notre santé et notre bonheur à tous les niveaux.</p> <p>Vivre pleinement Thème 4 : L'engagement Sujet 3 : L'engagement envers l'avenir</p> <p>Attentes et espoirs 2.d. Prend des décisions à la lumière des valeurs évangéliques en se fondant sur une conscience morale bien formée</p> <p>Texte biblique Demandez et vous recevrez; cherchez et vous trouverez; frappez et l'on vous ouvrira la porte. Car celui qui demande reçoit, celui qui cherche trouve et l'on ouvre la porte à celui qui frappe. Matthieu 7:7-8</p> <p>Vertus et valeurs vérité, honnêteté</p>						
10	<p>Activité d'approfondissement – la musique est importante Les élèves pourraient considérer des hymnes, de la musique d'ordre religieux ou des paroles de chansons de musique profane qui soutiennent une vision catholique du monde.</p> <p>Activité d'approfondissement La musique est importante</p> <p><small>Il existe de nombreuses stratégies qui peuvent influencer notre humeur et nous rendre heureux, et la musique en fait partie!</small></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ma réflexion</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>Quelques éléments de réflexion...</p> <ul style="list-style-type: none"> Comment la chanson que tu as choisie te soutient-elle? T'inspire-t-elle? Est-ce-elle de l'encouragement, augmente-t-elle ton niveau d'énergie, te rappelle-t-elle quelque chose qui te tient à cœur, ou une expérience importante, ou autre chose? </td> <td></td> </tr> <tr> <td> <p>Nouvelles chansons à ajouter à ma liste d'écoute</p>  </td> <td> <p><small>Note toutes les chansons que tes camarades de classe ont partagées et qu'intéressent, afin que tu puisses les ajouter à ta liste d'écoute plus tard.</small></p> </td> </tr> </tbody> </table>	Ma réflexion		<p>Quelques éléments de réflexion...</p> <ul style="list-style-type: none"> Comment la chanson que tu as choisie te soutient-elle? T'inspire-t-elle? Est-ce-elle de l'encouragement, augmente-t-elle ton niveau d'énergie, te rappelle-t-elle quelque chose qui te tient à cœur, ou une expérience importante, ou autre chose? 		<p>Nouvelles chansons à ajouter à ma liste d'écoute</p> 	<p><small>Note toutes les chansons que tes camarades de classe ont partagées et qu'intéressent, afin que tu puisses les ajouter à ta liste d'écoute plus tard.</small></p>	<p>Attentes et espoirs 3.e. Intègre la tradition de la foi catholique dans son analyse critique des arts, des médias, de la technologie et des systèmes informatiques qui rehaussent notre qualité de vie 8.b. S'approprie la culture francophone par une prise de conscience des référents culturels</p> <p>Texte biblique Encouragez-vous les uns les autres par des psaumes, des hymnes et des cantiques inspirés par l'Esprit; chantez des cantiques et des psaumes pour louer le Seigneur de tout votre cœur. Éphésiens 5:19</p> <p>Vertus et valeurs joie, expérience</p>
Ma réflexion								
<p>Quelques éléments de réflexion...</p> <ul style="list-style-type: none"> Comment la chanson que tu as choisie te soutient-elle? T'inspire-t-elle? Est-ce-elle de l'encouragement, augmente-t-elle ton niveau d'énergie, te rappelle-t-elle quelque chose qui te tient à cœur, ou une expérience importante, ou autre chose? 								
<p>Nouvelles chansons à ajouter à ma liste d'écoute</p> 	<p><small>Note toutes les chansons que tes camarades de classe ont partagées et qu'intéressent, afin que tu puisses les ajouter à ta liste d'écoute plus tard.</small></p>							



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 8 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
11	<p>Récapitulation Les élèves pourraient faire des liens à leur foi et à leurs talents personnels lorsqu'ils considèrent la question : « Quelle est la nouvelle bonne stratégie que tu pourrais intégrer à ta vie quotidienne? »</p>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario [D4.6] reconnaître que Dieu nous a créés corps et esprit (p. ex., nous ne sommes pas des corps qui ont un esprit, ni des esprits qui ont un corps; nous sommes à la fois et à part entière un corps et un esprit) et qu'il veut notre santé et notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Enseignement religieux [4.5] expliquer que chaque personne est voulue et aimée de Dieu et qu'elle est responsable de sa vie et de son bonheur (p. ex., apprécier la vie, découvrir les cadeaux de la vie, prendre soin de sa santé, connaître ses limites et ses talents personnels)</p> <p>Attentes et espoirs 4.b. Fait preuve de flexibilité et d'adaptabilité devant un monde en perpétuelle évolution</p> <p>Texte biblique Quelle joie, quand on m'a dit : « Nous allons à la maison du Seigneur ! » Nos pas s'arrêtent enfin à tes portes, Jérusalem ! Psaumes 122:2</p> <p>Vertus et valeurs foi, espérance, amour, service</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 8 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
12	<p>Activité de mise en situation – être un ou une amie attentionnée</p> <p>Il y a plusieurs liens à la foi lorsque l'on considère comment soutenir un ou une amie (p. ex., prier pour et/ou avec un(e) ami(e), écouter avec compassion et empathie).</p>	<p>ÉP&S dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario</p> <p>[D4.2] analyser l'attitude et les valeurs à préconiser lors de comportements violents</p> <p>[D4.6] reconnaître que Dieu nous a créés corps et esprit (p. ex., nous ne sommes pas des corps qui ont un esprit, ni des esprits qui ont un corps; nous sommes à la fois et à part entière un corps et un esprit) et qu'il veut notre santé et notre bonheur à tous les niveaux</p> <p>Enseignement religieux</p> <p>[4.4] expliquer comment les personnes mettent en pratique des valeurs chrétiennes (p. ex., l'espérance, la confiance, la liberté, le respect, la solidarité, le pardon, la fidélité, la compassion, le courage, la dignité, le service, la vie)</p> <p>Vivre pleinement</p> <p>Thème 2 : Vivre en relation</p> <p>Attentes et espoirs</p> <p>6.a. Cultive des rapports harmonieux, compatissants et respectueux</p> <p>Texte biblique</p> <p>Faites pour les autres exactement ce que vous voulez qu'ils fassent pour vous. Luc 6:31</p> <p>Remarque : En interprétant ce passage, nous pouvons aussi l'appliquer à la manière dont les personnes pour qui le vécu diffère du nôtre aimeraient se faire traiter.</p> <p>Voici mon commandement : aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. Jean 15:12</p> <p>Vertus et valeurs</p> <p>empathie, gentillesse, compassion, miséricorde</p>



CARNET DE L'ÉLÈVE DE 8 ^E ANNÉE		
PAGE(S)	LIENS AVEC LES ACTIVITÉS	LIENS ADDITIONNELS
13	<p>Vidéo – Communiquer et se soucier, orienter et respecter</p> <p>Encore une fois, il existe de nombreux liens possibles entre la foi des élèves et la façon dont, en tant que membres de la famille attentionnés et citoyens responsables, ils peuvent s'efforcer d'aider les autres (p. ex., leur rendre service, aider un ami à faire les devoirs qu'il a manqués). (p. ex., écouter et agir en respectant la dignité de la personne et de soi)</p>	<p>Enseignement religieux</p> <p>[4.4] expliquer comment les personnes mettent en pratique des valeurs chrétiennes (p. ex., l'espérance, la confiance, la liberté, le respect, la solidarité, le pardon, la fidélité, la compassion, le courage, la dignité, le service, la vie)</p> <p>Vivre pleinement</p> <p>Thème 2 : Vivre en relation</p> <p>Attentes et espoirs</p> <p>3.a. Fait preuve d'une écoute active et critique, et ce, afin de comprendre et d'apprendre, à la lumière des valeurs évangéliques</p> <p>4.a. Fait preuve de confiance en soi tout en respectant les autres</p> <p>Texte biblique</p> <p>Jésus lui répondit : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de tout ton être et de toute ta pensée. » C'est là le commandement le plus grand et le plus important. Et voici le second commandement, qui est d'une importance semblable : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » Matthieu 22:37-39</p> <p>Bénédissons Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus Christ, le Père riche en bonté, le Dieu qui accorde le réconfort en toute occasion ! Il nous console dans toutes nos détresses, afin que nous puissions réconforter ceux qui passent par toutes sortes de détresses, en leur apportant la consolation que nous avons nous-mêmes reçue de lui. 2 Corinthiens 1:3-4</p> <p>Vertus et valeurs</p> <p>empathie, gentillesse, miséricorde, compassion</p>



Transition positive/ Pratiques de pleine conscience pour soutenir ta santé mentale

- Pensez à offrir une occasion de prier ou de participer à la [méditation chrétienne](#)
- Plusieurs activités additionnelles sont disponibles dans la ressource approuvée par l'OPÉCO : [Foi et bien-être : une ressource quotidienne qui appuie la santé mentale](#) – Élaboré par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et L'Ontario English Catholic Teachers' Association



Références :

- [Profil de sortie de l'élève catholique de langue française: attentes et espoirs](#)
- [Éducation physique et santé dans les écoles catholiques de langue française de l'Ontario](#), Office provincial de l'éducation de la foi catholique en Ontario, 2020
- [Enseignement religieux pour les écoles catholiques de langue française](#), Office provincial de l'éducation de la foi catholique en Ontario, 2007
- Les textes bibliques sont tirés de la Bible en français courant (BFC)

