



## Liens pour les conseils scolaires catholiques de langue française

**Les Modules de littératie en santé mentale pour Exploration de carrière (GLC20)** 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. Les modules mettent l'accent sur la façon dont les élèves peuvent développer leur littératie en santé mentale tout en préparant leur transition vers l'éducation postsecondaire et/ou le marché du travail. Les modules sont donc un moyen stratégique pour intégrer la foi dans l'apprentissage de la santé mentale en reliant ces leçons à la Doctrine sociale de l'Église catholique et au *Cadre de référence de l'élève des écoles catholiques de l'Ontario : attentes et espoirs*.

« La finalité de l'enseignement religieux, c'est de contribuer à l'humanisation de la personne en proposant un chemin d'humanité, celui que Jésus a révélé et dont l'Évangile est l'expression. [...] Ce que nous espérons pour les jeunes, c'est de les aider à construire leur chemin de vie et à favoriser l'éclosion d'une foi personnelle et missionnaire. »

**Source : Le curriculum de l'Ontario de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année – Enseignement religieux pour les écoles catholiques de langue française (automne 2009), p. 21.**

De plus, soutenir le bien-être et la santé mentale des élèves s'harmonise avec la Doctrine sociale de l'Église catholique en honorant et en protégeant la dignité de chaque élève. Ce document fournit des exemples d'intégration de la foi dans l'apprentissage de la littératie en matière de santé mentale des élèves. Nous vous encourageons d'examiner l'apprentissage inspiré par la foi catholique 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 ainsi que leur transition vers le monde post-secondaire.
- Vous pouvez également encourager les élèves d'approfondir leur exploration des Écritures en choisissant des textes bibliques qui illustrent ce qu'ils ont appris en matière de santé mentale.





## FAITES EN L'ESSAI!

Pendant que les élèves réfléchissent aux nombreux liens entre leur foi, 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 signification dans votre propre vie? Y en a-t-il que vous aimeriez parfaire ou ajouter?

### MODULE 1 : STRATÉGIES POUR GÉRER LE STRESS ET FAVORISER L'ÉQUILIBRE

#### Faire le point : Comprendre vos talents et vos capacités

- Nous sommes tous extraordinairement conçus! La foi catholique enseigne que chaque individu est unique et doté de ses propres dons et talents. C'est une occasion pour les élèves de réfléchir à leurs talents uniques.
- Les élèves peuvent aussi utiliser les *Attentes à l'égard des diplômés des écoles catholiques* comme point de référence pour leur réflexion.
- Dans le cadre de certaines questions, les élèves peuvent également mettre en lumière comment la foi contribue à leur bien-être (p. ex., Qu'est-ce qui te passionne? Quelles activités te permettent de te sentir plus fort?).

#### Pistes de discussion :

- Quelles compétences et aptitudes décrites dans les *Attentes à l'égard des diplômés des écoles catholiques* te décrivent personnellement?
- Quelles pratiques religieuses utilises-tu le plus fréquemment?

#### Attentes et espoirs

**4 (a)** Fait preuve de confiance en soi tout en respectant les autres.

**4 (g)** Examine ses valeurs personnelles, ses habiletés et ses aspirations et y réfléchit afin de faire des choix éclairés dans sa vie.

**8 (d)** Manifeste de façon active sa fierté d'être catholique et francophone.

#### Texte biblique

Seigneur, merci d'avoir fait de mon corps une aussi grande merveille. Ce que tu réalises est prodigieux, j'en ai bien conscience. *Psaumes 139:14*

En effet, c'est Dieu qui nous a formés; il nous a créés, dans notre union avec Jésus-Christ, pour que nous menions une vie riche en actions bonnes, celles qu'il a préparées d'avance afin que nous les pratiquions. *Éphésiens 2:10*

#### Valeurs et vertus

espoir, sagesse, amour, joie, maîtrise de soi, persévérance, gentillesse, pardon, humilité



**MODULE 1 : STRATÉGIES POUR GÉRER LE STRESS ET FAVORISER L'ÉQUILIBRE**

**Mise en situation : Construire une compréhension commune du stress**

- Dans cette activité, les élèves découvrent qu'il existe différentes définitions du stress et que nos expériences peuvent être influencées par nos identités et nos vécus.

**Piste de discussion :**

- Comment la foi influence-t-elle nos expériences de stress?

**Attentes et espoirs**

**3 (c)** Présente de l'information et des idées avec clarté, honnêteté et en tenant compte du bien commun.

**7 (f)** Respecte la diversité et l'interdépendance des peuples et cultures du monde.

**8 (e)** Fait preuve d'ouverture et de curiosité envers la francophonie mondiale tout en valorisant la diversité et en respectant les identités particulières.

**Texte biblique**

Qu'aucune parole mauvaise ne sorte de votre bouche; dites seulement des paroles utiles, qui répondent à un besoin et encouragent autrui, pour faire ainsi du bien à ceux qui vous entendent.  
*Éphésiens 4:29*

**Valeurs et vertus**

sagesse, compassion, empathie, humilité

**Vidéo : Comprendre la gestion du stress**

- Les élèves pourraient être encouragés à réfléchir à la manière dont leur foi peut les aider à faire face aux hauts et aux bas du quotidien ainsi qu'aux défis auxquels nous sommes tous confrontés.
- Les élèves pourraient également considérer comment le jugement ou la discrimination basés sur la foi peuvent constituer une source de stress.

**Attentes et espoirs**

**3 (a)** Fait preuve d'une écoute active et critique, et ce, afin de comprendre et d'apprendre, à la lumière des valeurs évangéliques.

**7 (f)** Respecte la diversité et l'interdépendance des peuples et cultures du monde.

**7 (g)** Reconnaît et respecte l'histoire, le patrimoine culturel et le pluralisme de la société d'aujourd'hui.

**Texte biblique**

Mes frères, considérez-vous comme très heureux quand vous avez à passer par toutes sortes d'épreuves; car, vous le savez, si votre foi résiste à l'épreuve, celle-ci produit la persévérance. Mais veillez à ce que votre persévérance se manifeste pleinement, afin que vous soyez parfaits, sans défaut, qu'il ne vous manque rien. *Jacques 1:2-4*

**Valeurs et vertus**

sagesse, compréhension



## MODULE 1 : STRATÉGIES POUR GÉRER LE STRESS ET FAVORISER L'ÉQUILIBRE

### Routines et stratégies pour revenir dans sa zone optimale de stress

- Il existe diverses routines et stratégies auxquelles les élèves pourraient recourir dans leurs croyances et leur foi pour soutenir leur santé mentale et les aider à gérer le stress.
- Le personnel scolaire pourrait aussi proposer et/ou guider la classe à travers une gamme de stratégies supplémentaires fondées sur la foi, telles que la prière ou la méditation chrétienne.

### Pistes de discussion :

- Comment intègres-tu la foi dans ta routine quotidienne?
- En quoi ta foi et tes pratiques religieuses contribuent-elles à te maintenir dans ta zone optimale de stress?
- Quels sont les stratégies que tu as expérimentées ou découvertes grâce à ta foi?

### Attentes et espoirs

- 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.
- 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.
- 4 (b)** Fait preuve de flexibilité et d'adaptabilité devant un monde en perpétuelle évolution.
- 4 (e)** Établit des buts et des priorités appropriés à l'école, au travail et dans sa vie personnelle.
- 4 (f)** Utilise efficacement ses habiletés de communication, de prise de décision, de résolution de problème, de gestion du temps et de ressources.
- 4 (h)** Mène, par respect pour son corps, une vie saine et équilibrée.

### Texte biblique

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. *Romains 15:13*

### Valeurs et vertus

humilité, gentillesse, foi, espérance, communauté



**MODULE 1 : STRATÉGIES POUR GÉRER LE STRESS ET FAVORISER L'ÉQUILIBRE**

**Consolidation : Analyser les stratégies personnelles de gestion du stress**

- En analysant les stratégies individuelles de gestion du stress, le personnel scolaire pourrait inciter les élèves à se demander si ces stratégies sont en accord avec leurs croyances.
- Les élèves pourraient également être invités à réfléchir au fait que certains aspects de la foi ne sont pas limités par le temps, le lieu, les ressources, etc. (p. ex., on peut se rappeler les Écritures où que l'on soit).

**Pistes de discussion :**

- Est-ce que la stratégie préserve la dignité humaine, la mienne et celle des autres?
- Est-ce qu'elle contribue à approfondir ma relation avec Dieu?

**Attentes et espoirs**

- 1 (h)** Comprend que le sens de la vie et l'appel au service de fraternel viennent de Dieu et s'efforce de discerner et de vivre cet appel à travers son pèlerinage sur la terre.
- 2 (d)** Prend des décisions à la lumière des valeurs évangéliques en se fondant sur une conscience morale bien formée.

**Texte biblique**

Cependant, si l'un de vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu, qui la lui donnera; car Dieu donne à tous généreusement et avec bienveillance. *Jacques 1:5*

**Valeurs et vertus**

honnêteté, vérité, intégrité, discernement moral

**Billet de sortie**

- Les élèves pourraient opter pour des stratégies liées à leur foi, comme un aspect sur lequel ils souhaitent travailler ou expérimenter.
- Ils pourraient aussi souligner comment les routines basées sur la foi pourraient les aider à incorporer les stratégies de gestion du stress et les habitudes dans leur quotidien (p. ex., assister à des services religieux, participer à des liturgies à l'école, prier en famille).

**Attentes et espoirs**

- 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.
- 4 (e)** Établit des buts et des priorités appropriés à l'école, au travail et dans sa vie personnelle.

**Texte biblique**

Quand on ne consulte personne, les projets échouent. Grâce à de nombreux conseils, ils se réalisent. *Proverbes 15:22*

**Valeurs et vertus**

honnêteté, intégrité



**VOIX DES ÉLÈVES**

Lors de nos discussions avec les élèves de l'Ontario, ces derniers ont partagé comment leur foi contribuait à leur bien-être mental. Lorsqu'on leur a demandé ce qui les aidait à gérer le stress, voici quelques-unes de leurs réponses :

- « Engager une conversation avec Dieu »
- « Prier plusieurs fois tout au long de la journée »



**MODULE 2 : SAVOIR QUAND, OÙ ET COMMENT DEMANDER DE L'AIDE**

**Faire le point : Réfléchir à ce qui te permet de t'ancrer**

- Dans cette vidéo, la relation à la nature est présentée comme une forme de pratique d'ancrage. Les activités qui nous ancrent peuvent nous procurer un sentiment de calme, de rapprochement et de présence dans l'instant immédiat.
- Les élèves peuvent choisir d'explorer comment leur foi et leurs pratiques religieuses leur permettent de s'ancrer et de s'orienter dans leur routine quotidienne.

**Attentes et espoirs**

- 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.
- 7 (g)** Reconnaît et respecte l'histoire, le patrimoine culturel et le pluralisme de la société d'aujourd'hui.

**Texte biblique**

Que le Christ habite dans vos cœurs par la foi. Je demande que vous soyez enracinés et solidement établis dans l'amour. *Éphésiens 3:17*

**Valeurs et vertus**

foi, communauté, sagesse

**Mise en situation : Vidéo - Reconnaître les signes que le stress devient problématique**

- Pensez à inviter des responsables religieux de l'école, du conseil scolaire ou de la communauté (comme l'aumônier, le prêtre de la paroisse ou le responsable des ministères de la jeunesse) à se joindre à vous pour se présenter et partager une variété de pratiques et de services axés sur la foi.

**Attentes et espoirs**

- 3 (a)** Fait preuve d'une écoute active et critique, et ce, afin de comprendre et d'apprendre, à la lumière des valeurs évangéliques.

**Texte biblique**

Je peux faire face à toutes les difficultés grâce au Christ qui m'en donne la force. *Philippiens 4:13*

Si vous venez alors m'appeler et me prier, je vous écouterai. *Jérémie 29:12*

**Valeurs et vertus**

sagesse, compréhension, courage



**MODULE 2 : SAVOIR QUAND, OÙ ET COMMENT DEMANDER DE L'AIDE**

**Action et consolidation : Déterminer et comprendre les soutiens possibles en matière de santé mentale**

- En déterminant les formes de soutien disponibles et en développant un plan de navigation personnel, les élèves peuvent intégrer leur foi en indiquant vers qui ils se tournent pour obtenir du soutien (p. ex., en faisant référence aux leaders religieux, aux aumôniers ou aux groupes confessionnels).
- Cette activité peut aussi être en lien avec la Doctrine sociale de l'Église catholique et l'importance de la sollicitude mutuelle.

**Attentes et espoirs**

**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.

**4 (a)** Fait preuve de confiance en soi tout en respectant les autres.

**6 (a)** Cultive des rapports harmonieux, compatissants et respectueux.

**Texte biblique**

Demandez et vous recevrez; cherchez et vous trouverez; frappez et l'on vous ouvrira la porte. Car quiconque demande reçoit, qui cherche trouve et l'on ouvre la porte à qui frappe. *Matthieu 7:7-8*

**Valeurs et vertus**

espoir, amour, communauté, courage

**Billet de sortie**

- Les élèves pourraient repérer des soutiens confessionnels spécifiques, tels que des individus ou des lieux auxquels ils peuvent faire appel en cas de besoin en matière de santé mentale.
- Les élèves pourraient citer leur foi comme motivation pour rechercher du soutien, apporter leur soutien aux autres ou orienter autrui vers des ressources d'aide.

**Attentes et espoirs**

**4 (e)** Établit des buts et des priorités appropriés à l'école, au travail et dans sa vie personnelle.

**Texte biblique**

Un peuple périt quand il n'est pas dirigé; un grand nombre de conseillers assure la victoire. *Proverbes 11:14*

**Valeurs et vertus**

honnêteté, intégrité, courage



## 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 supplémentaires 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 :

- [OPÉCO > Office provincial de l'éducation de la foi catholique de l'Ontario \(opeco.ca\)](#)
- [Le curriculum de l'Ontario de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année – Enseignement religieux pour les écoles catholiques de langue française](#) (automne 2009), p. 21.
- Les textes bibliques sont tirés de la Bible en français courant (BFC)

