



À SAVOIR **AVANT** DE PARTIR

Remerciements :

Le guide *À savoir avant de partir* (ASAP) de l'enseignant a été élaboré et rédigé par Olivia Huybers (Université Saint Francis Xavier) et Catherina MacIntyre (Université Saint Francis Xavier) sous la supervision et la direction du Dr Chris Gilham (Université Saint Francis Xavier), du Dr Yifeng Wei (Université Dalhousie) et du Dr Stan Kutcher (Université Dalhousie). Mina Hashish (teenmentalhealth.org) a coordonné le projet et a également contribué de façon significative à la rédaction et à la révision du guide ASAP de l'enseignant. Des remerciements particuliers sont adressés au Strait Regional Centre for Education, en particulier Sharon MacCuspic, Wanda Fougere, Deena Prest-Jewers, Suzi Synishin et Amanda Marchand pour leurs commentaires et leurs réactions indispensables qui ont contribué à concrétiser ce projet.

Rebecca Alaffe (teenmentalhealth.org), Holly Sanford (teenmentalhealth.org) et Andrew Baxter (Alberta Health Services) ont participé au processus de révision du guide ASAP de l'enseignant. Mallory Comeau (teenmentalhealth.org) a dirigé la conception graphique du guide ASAP de l'enseignant. Jennifer Ashton (teenmentalhealth.org) a contribué à la coordination du projet.

Nous exprimons notre profonde reconnaissance pour le financement fourni par la Fondation RBC et la Fondation Believe in Hope, et la Fondation Dalhousie Medical Research pour avoir rendu possible la réalisation de ce projet.

Remerciements particuliers :

Nous souhaitons remercier tout particulièrement les élèves et les enseignants de 12^e année du Strait Regional Centre for Education et du Cape Breton Victoria Regional Centre for Education pour leur participation à l'essai pilote du guide ASAP de l'enseignant.



Foundation



Dalhousie
MEDICAL RESEARCH
Foundation



© Ce document est protégé par les droits d'auteur. Il ne peut pas être transformé, modifié ou vendu. Il est destiné à des fins éducatives seulement et n'est pas un guide pour l'établissement d'un diagnostic ou pour le traitement. Si vous êtes préoccupé(e) par un problème de santé mentale, veuillez demander conseil aux professionnels de la santé. Si vous souhaitez adapter ce document au contexte de votre juridiction, veuillez contacter : info@teenmentalhealth.org pour demander la permission de le faire.

Table des matières

À propos du guide À savoir avant de partir de l'enseignant	4
Évaluation des étudiants	6
 Unité thématique À savoir avant de partir (sept leçons)	
1.0 : Introduction et identité	10
2.0 : Devenir autonome et l'éducation.....	22
3.0 : Le rapport mutuel du triangle des états de la santé mentale	32
4.0 : Établir des relations.....	46
5.0 : Santé mentale, partie A.....	52
6.0 : Santé mentale, partie B – Jeu de société.....	62
6.0 : Santé mentale, partie B : Alternative au jeu de société – Questions de culture générale sous forme de présentation PowerPoint	68
7.0 : Conclusion.....	70
 Clés de correction des unités thématiques	84
 Aperçu de l'unité condensée	88
Évaluation des étudiants pour le plan de l'unité condensée	88
 Unité condensée (trois leçons) et documents d'accompagnement	
1.0 Introduction	89
2.0 – A : Jouer au jeu de société	103
2.0 – B : Alternative au jeu de questions de culture générale ASAP.....	109
3.0 Conclusion.....	110
 Annexe 1 – Guide de la documentation pour les unités thématiques et complètes	117
Annexe 2 – Activités d'extension.....	119

Guide *À savoir avant de partir* de l'enseignant

Introduction

À savoir avant de partir est une ressource destinée aux étudiants de 12^e année et aux éducateurs qui les soutiennent pendant leur transition de l'école secondaire à l'éducation post-secondaire et/ou au marché du travail. Cette ressource de compétences nécessaires à la vie courante aide les étudiants à anticiper, identifier et gérer des situations qu'ils rencontreront lorsqu'ils commenceront leur éducation post-secondaire ou entreront sur le marché du travail. Il contient des informations sur de nombreux sujets auxquels ils n'ont peut-être par encore été formellement exposés dans leur apprentissage à devenir autonomes. Cela comprend des informations sur le paiement des factures, les techniques d'étude, les problèmes potentiels avec les colocataires, la gestion des relations et mieux comprendre leur identité. Comment maintenir une bonne santé mentale et demander de l'aide au besoin ont été intégrés dans l'ensemble du document. Le guide *À savoir avant de partir* de l'enseignant a été créé pour vous aider (les enseignants!) à intégrer ces informations dans les leçons habituelles en classe pour transmettre ce contenu de manière efficace et engageante.

Aperçu

À qui s'adresse-t-il?

À savoir avant de partir est une ressource qui a été créée pour aider vos étudiants à couvrir certains sujets importants qui ne sont pas nécessairement des résultats d'apprentissage particuliers, mais qui sont importants à prendre en considération en cette phase de transition dans leur vie. Nous sommes conscients que les leçons de la vie n'ont pas à être toutes apprises à ses dépens, c'est pourquoi ouvrir les yeux de vos étudiants à certains conseils sur ce qu'il faut faire peut jouer un grand rôle pour les aider à trouver leur propre voie. Le guide *À savoir avant de partir* de l'enseignant a été créé en complément de la ressource *À savoir avant de partir*, et est destiné aux enseignants pour être utilisé comme un guide complet avec des plans de leçons et des activités à utiliser en classe.

Que renferme le guide?

Le Guide *À savoir avant de partir* de l'enseignant fournit du soutien pour mettre en œuvre le contenu de *À savoir avant de partir* et est destiné à l'usage des éducateurs. Il fournit un modèle éducatif par étapes qui peut être utilisé par les enseignants de la 12^e année dans leur classe; il est rempli de documents d'activités à distribuer prêts à imprimer pour les étudiants. Vous trouverez également un peu partout dans le document des liens vers le portail du Guide *À savoir avant de partir* de l'enseignant TeenMentalHealth.Org pour accéder aux présentations PowerPoint correspondant à chaque unité particulière. Des documents supplémentaires et des présentations PowerPoint (no s) sont disponibles ici : <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>.

Ce guide inclut une unité thématique complète de 7 leçons (~60 minutes par leçon) et des suggestions pour une unité condensée de 3 leçons (~60 minutes par leçon) utilisant des activités clés d'une unité thématique plus complète.

Idéalement, l'unité thématique devrait être mise en œuvre, car elle est plus complète et donne plus de temps aux étudiants entre les leçons pour assimiler l'information. Cependant, nous avons également une version condensée pour permettre de fournir les informations clés si le temps en classe est limité.

Près du début de ce guide, vous trouverez un tableau Évaluation des étudiants pour toutes les leçons et les activités. Veuillez utiliser la structure d'évaluation comme une suggestion, et n'hésitez pas à la modifier pour qu'elle convienne davantage aux besoins de votre classe.

Vers la fin de ce guide, vous trouverez un tableau comprenant des liaisons entre le contenu de *À savoir avant de partir* et des résultats d'apprentissage généraux (RAG)/résultats d'apprentissage particuliers (RAP) du programme Nova Scotia English Language Arts (arts de la langue anglaise de la Nouvelle-Écosse). Plus précisément, ce guide pédagogique a été mis au point pour être utilisé dans le cours English 12. Avec quelques petites modifications au calendrier et aux attentes, ce guide peut facilement être utilisé pour répondre aux exigences du programme scolaire pour le cours English Communications 12. De même, avec permission, ce guide peut être adapté pour répondre aux résultats d'apprentissage de English Language Arts de d'autres provinces.

Ce qui importe, c'est que ce guide est très varié quant à ses informations et ses champs d'application, et nous croyons qu'il peut être appliqué efficacement à plusieurs sujets en 12^e année. Nous vous encourageons à associer les leçons à vos propres résultats d'apprentissage (peu importe le cours dispensé) pour qu'il convienne à votre classe.

Offrir du soutien

Le guide *À savoir avant de partir* contient des informations importantes pour aider les étudiants à bien réussir leur transition vers la vie après l'école secondaire. Cependant, une partie du contenu peut faire écho chez certains étudiants d'une façon qui les rendra mal à l'aise et/ou qui leur rappellera une période difficile de leur vie. Si vous estimez que certaines informations dans une leçon et/ou une activité pourraient toucher un étudiant de cette façon, cela constituerait une bonne occasion de revoir avec les étudiants les noms de différent personnel de soutien au sein de l'école et la communauté : conseiller scolaire, personnel SchoolsPlus, infirmier/infirmière Youth Health, enseignants ayant reçu la formation Go-To (votre administration peut avoir une liste de ces enseignants) ou un autre enseignant Trusted Teacher, Jeunesse, J'écoute (et l'option de message texte), la ligne de crise en santé mentale, Bro-Talk et d'autres ressources. Vous trouverez ci-dessous une liste des numéros de téléphone importants que vous pouvez souhaiter afficher dans votre classe comme ressource tout au long de l'unité et pour le reste de l'année à la disposition des étudiants qui pourront la consulter ou l'utiliser au besoin. Vous pouvez également inviter votre conseiller scolaire et d'autres personnels de soutien à visiter votre classe au début et/ou à certains moments particuliers pendant cette unité afin de permettre aux étudiants de les rencontrer et de se familiariser d'avantage à leurs services.

Conseiller scolaire (nom) et numéro de salle

Infirmier/infirmière Youth Health, le cas échéant

Un adulte en qui vous avez confiance (enseignant, aide-enseignant, administrateur, membre de la famille, entraîneur, clergé, etc.)

Nova Scotia Mental Health Crisis Line 1 888 429-8167

Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868

Bro-Talk (Jeunesse, J'écoute) : BroTalk.ca/1 866 393-5933

Native Youth Crisis Hotline : 1 877 209-1266

** Vérifiez que ces numéros sont pertinents pour votre secteur et adaptez-les ou modifiez-les au besoin.*

Normes de la communauté scolaire

Nous reconnaissons que chaque salle de classe a des routines, des soutiens et des attentes spécifiques pour les étudiants pendant les cours. À travers ce guide, nous avons inclus des moments particuliers identifiant les normes de la communauté scolaire. Dans ce guide, la participation et l'engagement sont importants pour l'évaluation des étudiants. Nous vous encourageons à utiliser les suggestions fournies dans ce guide et d'inclure toute autre norme de la communauté scolaire qui vous pourriez établir avec vos étudiants.

ÉVALUATION

Guide À savoir avant de partir de l'enseignant

Évaluation des étudiants

Ce tableau fournit des liaisons entre le contenu de *À savoir avant de partir* et les résultats d'apprentissage généraux (RAG)/résultats d'apprentissage particuliers (RAP) du programme Nova Scotia English Language Arts (arts de la langue anglaise de la Nouvelle-Écosse).

Élément de la leçon et de l'évaluation	Résultats atteints	Évaluation	Poids
Leçon 4 Schéma du triangle de la santé mentale Document à distribuer 4A	W&R 9.1 produire par écrit et sous d'autres formes de représentations caractérisées par des pensées, une structure et des conventions de plus en plus sophistiquées. 9.2 démontrer une compréhension des façons dont la construction d'un texte peut créer, améliorer ou contrôler le sens – faire des choix cruciaux quant à la forme, au style et au contenu pour répondre à des demandes de plus en plus complexes. 10.5 intégrer des informations depuis différentes sources pour en dégager et en communiquer le sens.	Les étudiants reçoivent un triangle blanc et sont invités à identifier les sections en incluant les définitions. La distribution des points est la suivante : Un point pour chacune des quatre couches identifiées correctement. Deux points pour chacune des trois couches supérieures étant définies correctement. Un point pour chacun des termes descriptifs étant correctement tracés, jusqu'à un total de dix points.	20 4 points 6 points 10 points
Leçon 5 Affiche sur la santé mentale Documents à distribuer 5B et 5C	S&L 2.3 répondre à une grande variété de questions et d'orientations complexes. R&V 4.1 sélectionner des textes pour appuyer leurs besoins en matière d'apprentissage et un éventail d'intérêts spéciaux. GCO 5 interpréter, sélectionner et combiner de l'information en utilisant une variété de stratégies, ressources et technologies.	Les étudiants reçoivent un modèle pour une affiche sur la santé mentale et choisissent un trouble sur lequel ils feront une recherche. L'affiche sera notée selon les informations requises qu'ils doivent fournir. Éléments nécessaires : une définition du trouble. Deux faits et un mythe au sujet du trouble.	25 5 points 3 points

Élément de la leçon et de l'évaluation	Résultats atteints	Évaluation	Poids
Leçon 5 Affiche sur la santé mentale Documents à distribuer 5B et 5C	5.1 accéder à, sélectionner et rechercher des informations pour répondre à leurs besoins individuels en matière d'apprentissage.	Trois étoiles – trois idées intéressantes, éléments d'information ou remarques importantes sur le trouble.	3 points
	7.1 faire une évaluation critique de l'information.	Une représentation visuelle de l'information pour rendre l'affiche plus intéressante visuellement.	3 points
	W&R 9.1 produire par écrit et sous d'autres formes de représentations caractérisées par des pensées, une structure et des conventions de plus en plus sophistiquées.	Une question sans réponse ou un doute qui plane au sujet du trouble.	2 points
	9.2 démontrer une compréhension des façons dont la construction d'un texte peut créer, améliorer ou contrôler le sens – faire des choix cruciaux quant à la forme, au style et au contenu pour répondre à des demandes de plus en plus complexes.	Représentation.	5 points
	10.5 intégrer des informations depuis différentes sources pour en dégager et en communiquer le sens.	Orthographe et grammaire. Consultez la grille d'évaluation pour plus de détails sur l'évaluation.	4 points
Leçon 7 Test sommatif Document à distribuer 7A	W&R 10.5 intégrer des informations depuis différentes sources pour en dégager et en communiquer le sens.	Il y aura un test final pour les étudiants. Ce test comportera 20 questions sur le chapitre de la santé mentale avec un accent spécifique sur l'information provenant du triangle de la santé mentale et les troubles. Les 15 questions des activités en vue du test sur les cartons aide-mémoire feront également partie de l'évaluation. Le test comportera un total de 35 questions et sera noté sur 30 points au total.	30

Guide À savoir avant de partir de l'enseignant

Évaluation informelle pour l'unité thématique

Leçon	Activité	Objectif de l'évaluation informelle de l'enseignant
Leçon 1	Document à distribuer 1A Test, Test, Troc	Vérification informelle des connaissances préalables. Vous remarquerez peut-être des questions qui sont difficiles pour les étudiants ou noter dans quelle mesure l'activité a été fructueuse dans l'ensemble.
	Document à distribuer 1B sur le mandala de l'identité	Évaluation de l'apprentissage. Remarque : les instructions indiquent que le mandala de l'identité doit être gardé fermé avec des agrafes jusqu'à la fin de la dernière leçon. Pour que ce soit bien clair, cette tâche sera revisitée à la leçon 7, où les étudiants seront invités à réfléchir à tout changement à leur mandala de l'identité. Cela devient alors une évaluation en tant qu'apprentissage.
Leçon 2	Test sur les cartons aide-mémoire n° 1 – Document à distribuer 2A sur l'identité	Évaluation pour l'apprentissage. À être ramassé par l'enseignant pour vérifier l'application des connaissances. Cette évaluation se fait à livre ouvert.
	Enquête sur les formulaires Google	Ces données seront recueillies en tant qu'outil d'apprentissage, et non pas une évaluation.
	Document à distribuer 2B Feuille de devoir pour l'activité sur la planification de carrière	Évaluation pour l'apprentissage. Les étudiants doivent rapporter un billet confirmant qu'ils ont discuté de la planification de carrière avec un adulte. L'enseignant utilise un résumé de 1 ou 2 phrases à titre de AFL.
Leçon 3	« Et alors? Puis maintenant? » Vignettes Triangle de la santé mentale pour l'activité sur les vignettes Document à distribuer 3D	Évaluation pour l'apprentissage. À utiliser pour s'assurer que les étudiants possèdent les connaissances appropriées sur le triangle de la santé mentale qui les soutiendront pendant la prochaine évaluation du cours.

Leçon	Activité	Objectif de l'évaluation informelle de l'enseignant
Leçon 4	Activité Tableau Y	Évaluation informelle des connaissances préalables. Vous pouvez noter les sections pour lesquelles les étudiants ont du mal à répondre aux questions et consacrer davantage de temps à en décortiquer les éléments au besoin.
	Activité Tour ronde	Évaluation informelle pour l'apprentissage. Les étudiants doivent avoir lu le chapitre sur Bâtir des relations qui contient les réponses aux répliques. Il s'agit d'une vérification informelle afin d'établir l'application des lectures obligatoires.
Leçon 5	Test n° 3 sur les cartons aide-mémoire – Document à distribuer 5A sur la santé en matière de sexualité	Évaluation pour l'apprentissage. À être ramassé par l'enseignant pour vérifier l'application des connaissances. Cette évaluation se fait à livre ouvert.
Leçon 6	Document à distribuer 5B, Modèle d'affiche sur la santé mentale Document à distribuer 5C, Grille d'évaluation de l'affiche sur la santé mentale	Évaluation pour l'apprentissage. Il est à noter que dans les leçons suivantes, cette tâche servira à des fins d'évaluation. Toutefois, au terme de la leçon cinq, ou avant la leçon 7, les étudiants remettront leur affiche pour recevoir une rétroaction de la part de leur enseignant sur ce qu'ils pourraient améliorer. Cette vérification est une évaluation pour l'apprentissage, pour déterminer si les étudiants ont besoin d'une assistance supplémentaire pour accomplir la tâche.
Leçon 7	Arrêter Commencer Continuer pour une bonne santé mentale Document à distribuer 7B	Observation et conversation. Évaluation pour l'apprentissage tandis que les étudiants font l'activité.
	Mandala de l'identité	Évaluation pour l'apprentissage. Les étudiants se verront remettre leur mandala de l'identité scellé et seront invités à le revisiter à le développer, en réfléchissant à tout changement au niveau de leur identité.

Introduction et identité

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Mise en train : « Test, Test, Troc »
- 2) Introduction à *À savoir avant de partir*
- 3) Mandala de l'identité
- 4) Récupération



Matériel nécessaire :

- Texte *À savoir avant de partir*
- Cartes d'activité Test, Test Troc (une copie seulement pour la classe à découper en cartes) – Document à distribuer 1A
- Modèle du mandala d'identité (un pour chaque étudiant) – Document à distribuer 1B
- Présentation PowerPoint Introduction et identité (disponible en visitant <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>)
- Document d'une page sur la cybersécurité – Document à distribuer 1C

Aperçu de l'évaluation

1. Vérification informelle des connaissances antérieures : activité Test, Test, Troc
2. Évaluation de l'apprentissage : mandala de l'identité : à la fin de cette leçon, les étudiants vont sceller leur mandala de l'identité qui demeurera scellé jusqu'à la leçon 7. Il s'agira d'une évaluation de l'apprentissage.



Activité n° 1 : Mise en train : « Test, Test, Troc » – 15 minutes

1. Accueillez les étudiants dans la classe et informez-les que vous allez commencer le cours avec une activité de vérification des faits et de démystification. Pour cette activité, imprimez une copie des questions Test, Test, Troc (document à distribuer 1A), d'un côté, puis découpez en cartes.
2. Informez les étudiants que leur tâche consiste à rencontrer un autre étudiant.
3. Informez les étudiants qu'au moment de se rencontrer, ils doivent se saluer entre eux, puis décider qui commencera l'activité.
4. Ensemble, ils vont ensuite se poser mutuellement la question qui se trouve sur leur carte (cartes d'activité Test, Test, Troc).
5. Les étudiants peuvent consulter *À savoir avant de partir* pour tenter de trouver la bonne réponse.
6. Une fois que tous les étudiants ont posé et répondu à leur question, y compris le partage de la bonne réponse, ils vont ensuite échanger leur carte.
7. Chaque personne doit ensuite aller trouver une autre personne à interroger. Vous voudrez peut-être faire une démonstration des étapes 3 à 6 avec un autre étudiant.
8. Les étudiants feront cette activité pendant environ dix minutes.

** Conseil à l'enseignant : si vous souhaitez passer plus de temps à activer les connaissances préalables, vous devriez peut-être commencer cette activité en posant les questions suivantes : Qu'est-ce que la santé mentale? La santé mentale est-elle une bonne ou une mauvaise chose? Pourquoi? Poursuivez la discussion jusqu'à ce que vous jugiez qu'il est approprié de passer à autre chose.*



Activité n° 2 : Introduction à *À savoir avant de partir* – 15 minutes

1. Après l'activité Test, Test, Troc, invitez les étudiants à regagner leur place pour compléter une activité rapide « Se mettre à deux et partager ».
 - a. Demandez aux étudiants :
 1. Parmi ces questions, est-ce que quelque chose vous a surpris?
 2. Quelque chose que vous saviez déjà?
 3. Quelque chose d'important que vous avez découvert?
 - b. Informez les étudiants qu'ils auront de 2 à 3 minutes pour répondre aux questions ci-dessus avec un partenaire.
2. Ensuite, invitez quelques étudiants à partager leur opinion avec le reste de la classe. Ensuite, présentez aux étudiants *À savoir avant de partir*.
3. Utilisez ce qui suit comme un exemple de la façon de présenter *À savoir avant de partir* aux étudiants :
« *À savoir avant de partir* est une ressource destinée aux étudiants de 12^e année pendant leur transition de l'école secondaire à l'éducation postsecondaire et/ou au marché du travail. Cette ressource de compétences nécessaires à la vie courante aide les étudiants comme vous-mêmes à anticiper, identifier et gérer des situations que vous êtes susceptibles de rencontrer lorsque vous commencerez votre éducation postsecondaire ou entrerez sur le marché du travail. Il contient des informations sur de nombreux sujets auxquels vous n'avez peut-être par encore été exposés dans votre apprentissage à devenir autonomes. Cela comprend des informations sur le paiement des factures, les techniques d'étude, les problèmes potentiels avec les colocataires, la gestion des relations et mieux comprendre votre identité. »

Vous pouvez également utiliser la présentation PowerPoint correspondante pour cette leçon pour présenter *À savoir avant de partir* avec un visuel (qui se trouve sous Leçon 1 : <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>).

** Conseil à l'enseignant : si le temps le permet, donnez quelques minutes aux étudiants pour feuilleter le livre. Demandez aux étudiants quels sujets les intéressent et pourquoi. Discutez de leurs réponses avec la classe.*



Activité n° 3 : mandala de l'identité – 25 minutes

1. Présentez le mandala de l'identité

** Conseil à l'enseignant : Pour cette activité, vous pouvez souhaiter utiliser un mandala de grand format sur un tableau blanc/du papier graphique/polycopié et autre technologie que vous utiliserez comme modèle pour expliquer comment ils comprendront et compléteront cette activité.*

2. Expliquez aux étudiants que l'objectif de l'activité est de leur donner la possibilité de réfléchir à, explorer et exprimer les différents éléments de leur identité.
3. Définissez le terme identité pour les étudiants en utilisant la définition suivante (page 1 de ASAP) :

L'identité est l'ensemble de vos caractéristiques qui font de vous qui vous êtes. Vous avez en fait plusieurs identités, pas seulement une, et vous jouez plusieurs rôles dans chaque aspect de votre vie. Votre identité va également changer à mesure que vous évoluez dans votre vie. Vous n'êtes pas défini(e) d'une seule façon. Toutes les différentes caractéristiques qui vous définissent fonctionnent ensemble, et chaque aspect de ce que l'on appelle votre identité influe sur chacune des autres caractéristiques et y contribue. Déterminer qui vous êtes dépend parfois en grande partie de vous et peut parfois être influencé par les autres, ce qui peut, à certains moments, prêter à confusion et s'avérer difficile.

Introduction et identité

4. Présentez aux élèves les éléments de l'identité (énumérés ci-après) tout en identifiant chaque section du mandala en conséquence ou utilisez le modèle numéroté avec les étiquettes.
5. Pour quelques-unes des sections, démontrez l'activité en montrant aux étudiants votre propre mandala (« Votre identité sociale signifie _____. Par exemple, mon identité sociale est _____ »).
6. Permettez aux étudiants d'utiliser des images et/ou des mots pour remplir leurs sections. Demandez-leur de remplir le plus possible le mandala, en parcourant l'ensemble des dix éléments de l'identité présents dans le premier chapitre de *À savoir avant de partir*.
7. Invitez les étudiants à terminer leur mandala pour le jour suivant.
8. Informez les étudiants qu'au moment où ils remettront leur mandala, celui-ci sera gardé fermé avec des agrafes et ce, jusqu'à la leçon finale. Les étudiants seront invités à réfléchir à leur mandala sur l'identité pendant la leçon finale, puis à choisir au moins une section et identifier une croissance, une évolution ou un changement quant à la façon dont ils définiraient leur identité pour cette section.
9. Laissez les étudiants travailler sur leur mandala pendant 10 minutes.

Éléments de l'identité :

■ Identité raciale et ethnique	■ Points forts et défis
■ Identité culturelle	■ Identité sociale
■ Famille et communauté	■ Spiritualité et foi
■ Personnalité	■ Sexualité
■ Valeurs	■ Identité et expression de genre



Activité n° 4 : Récupération – 5 minutes

1. Demandez aux étudiants quels éléments de leur identité étaient faciles à remplir et vérifiez si certains étudiants sont intéressés à partager les points forts au sein de leur identité. Partagez avec eux que la vie à l'extérieur de l'école secondaire peut leur permettre de rencontrer des personnes avec des identités variées dont certaines qu'ils n'ont jamais rencontrées auparavant. Encouragez-les à être ouverts à l'idée de découvrir les identités des personnes qu'ils rencontreront à l'avenir.
2. Encouragez-les à faire de leur mieux avec le devoir sur le mandala de l'identité et informez-les que vous garderez leur mandala confidentiel en demandant aux étudiants de les fermer en les agrafant à leur arrivée en classe le jour suivant. Expliquez aux étudiants qu'ils pourront revoir leur mandala lors de la dernière leçon de l'unité et que vous ne les regarderez pas avant ce moment-là.
3. Assignez aux étudiants les chapitres « Devenir autonome » et « Éducation » de *À savoir avant de partir* à lire pour le cours suivant (15 pages).



Document à distribuer 1A : Cartes d'activité Test, Test, Troc

* Coupez horizontalement, demandez aux élèves de plier les cartes de sorte qu'un côté soit l'énoncé et l'autre la réponse.

1.	La résilience, c'est être capable de composer avec tous les facteurs de stress de la vie totalement par vous-même.	Réponse : Mythe! La résilience signifie avoir les compétences permettant de mieux s'adapter au stress inévitable de la vie quotidienne. Pouvoir solliciter l'aide des autres est un élément essentiel à la résilience. (page 17)
2.	Généralement, le stress quotidien n'est pas nocif.	Réponse : Réalité! Il est normal de subir du stress et il s'agit d'un élément inévitable de la vie quotidienne. Généralement, le stress quotidien n'est pas nocif. Au contraire, il peut être sain et il fait partie de la façon dont nous apprenons à devenir résilients et à développer les compétences dont nous avons besoin pour nous adapter aux défis que la vie nous lance. (page 17)
3.	Votre identité est pleinement développée vers l'âge de 25 ans.	Réponse : Mythe! Votre identité changera à mesure que vous évoluerez dans votre vie. (page 1)
4.	La spiritualité et la foi sont deux choses différentes.	Réponse : Réalité! La spiritualité et la foi/religion sont deux phénomènes distincts, mais ce sont parfois des phénomènes communs reliés. (page 11)
5.	Nos valeurs proviennent de notre for intérieur et ne sont pas influencées par des facteurs externes.	Réponse : Mythe! Les valeurs dérivent de notre foyer, de nos parents, de notre communauté, de notre école, de nos pairs, de notre culture, de nos enseignements religieux et spirituels, des gens que nous aimons, respectons et chérissons, et de la société en général. (page 7)
6.	Les erreurs peuvent avoir une valeur.	Réponse : Réalité! Ne vous attendez pas à toujours prendre les bonnes décisions. Nous tirons de bonnes leçons de toutes les mauvaises décisions que nous avons prises! (page 18)

7.	La solitude est nocive.	Réponse : Mythe! Passer un certain temps seul(e) peut nous aider à faire une pause, recharger nos batteries et réfléchir sur la vie. Les besoins en matière de solitude varient selon les personnes, alors optez pour ce qui semble convenir à votre situation. (page 22)
8.	S'engager dans des activités qui vous intéressent peut vous aider à établir des relations.	Réponse : Réalité! Votre participation peut vous amener à rencontrer des gens qui ont des intérêts semblables aux vôtres. (page 21)
9.	La solitude n'est pas normale.	Réponse : Mythe! Le changement n'est jamais facile et il est normal de vous sentir seul(e) si vous vous trouvez dans un nouvel endroit et que vous cherchez à établir de nouvelles relations. Si vous êtes accablé(e) par la solitude sur une longue période, essayez de changer vos habitudes de vie quotidiennes et d'établir davantage de liens avec les gens. (page 22)
10.	Est-il important de tenir compte de facteurs comme la taille de la classe au moment de poser sa candidature pour des programmes post-secondaires?	Réponse : Réalité! Vous poser des questions comme : est-ce que vous préférez des classes plus grandes, de type cours magistraux, ou encore des classes plus petites, de type discussion pourrait avoir une incidence sur votre expérience post-secondaire. De plus, comprendre qu'il se peut que vous n'ayez pas toujours l'option pour votre préférence (page 31)
11.	Vous n'avez qu'un seul style d'apprentissage.	Réponse : Mythe! Vous pouvez découvrir que plus d'un style d'apprentissage (auditif, visuel, lecture/écriture, tactile/kinesthésique) peuvent convenir à votre situation. (page 32)
12.	Consommer de la caféine peut augmenter les sentiments d'anxiété et de fébrilité.	Réponse : Réalité! Consommer trop de caféine peut augmenter les sentiments d'anxiété et de fébrilité. Toutefois, consommer de la caféine avec modération peut faire du bien (assurez-vous de connaître vos limites!) (page 35)

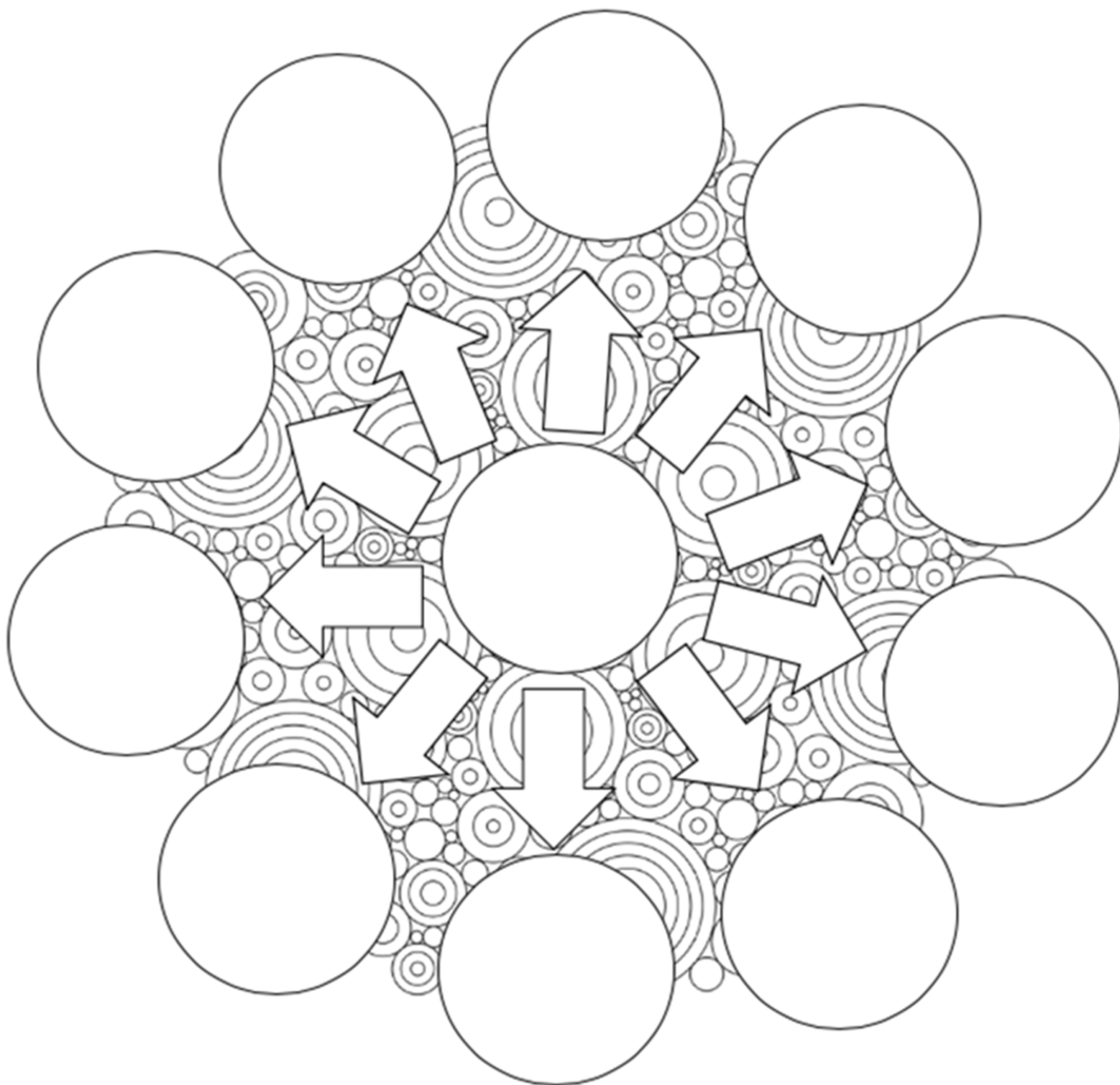
13.	Étudier en groupe est toujours un élément de distraction et est toujours improductif.	Réponse : Mythe! Étudier avec vos camarades de classe peut parfois aider pour des sujets que vous trouvez difficiles. (page 35)
14.	Vous récompenser peut s'avérer utile au moment de se fixer des objectifs.	Réponse : Réalité! Le fait d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés est un accomplissement. Lorsque vous vous fixez des objectifs, décidez également de la récompense que vous vous accorderez une fois que cet objectif sera atteint. Assurez-vous de vous récompenser également pour tous les petits objectifs tout au long du parcours qui mènent aux principaux objectifs! Cela peut aider à vous garder motivé(e). (page 36)
15.	La vie devrait être sans soucis.	Réponse : Mythe! Personne ne vit une vie sans souci. Vivre le stress normal de la vie et apprendre de celui-ci aide chacun de nous à accroître la résilience (page 38)
16.	Nous avons tendance à apprendre davantage de nos échecs que de nos réussites.	Réponse : Réalité! Lorsque vous échouez quelque chose (et cela vous arrivera), utilisez cette expérience pour vous aider à développer de nouvelles compétences et de nouvelles stratégies. C'est ce que l'on appelle accroître la résilience. (page 38)
17.	Une personne ne peut pas connaître la santé mentale si elle souffre d'un trouble mental.	Réponse : Mythe! Une personne peut avoir un problème de santé mentale et un trouble mental en même temps. (page 42)
18.	La détresse psychologique est un élément de la vie quotidienne.	Réponse : Réalité! La détresse psychologique est normale, attendue et nécessaire à la croissance et à la résilience. (page 42)

19.	La santé physique et la santé mentale ne sont pas reliées.	Réponse : Mythe! Ce qui est bon pour vos biceps est également bon pour votre cerveau! En effet, nous comprenons maintenant que la santé mentale et la santé physique ne peuvent pas être séparées. Après tout, votre cerveau fait partie de votre corps. (page 40)
20.	Prendre le temps de relaxer est une perte de temps.	Réponse : Mythe! Il est important, pour votre santé mentale, de prendre du temps chaque jour pour faire quelque chose que vous trouvez relaxant. Il peut s'agir d'écouter de la musique, lire un livre, parler à un ami ou méditer – n'importe quoi que vous trouvez relaxant. (page 44)
21.	La plupart des adolescents ont besoin entre 8 et 9 heures de sommeil par nuit.	Réponse : Réalité! Le sommeil est un aspect important du maintien d'une bonne santé. Bien que la quantité de sommeil varie d'une personne à l'autre, la plupart des adolescents ont besoin entre 8 et 9 heures de sommeil par nuit. (page 44)
22.	La dépression se manifeste souvent pendant la petite enfance.	Réponse : Mythe! Elle commence souvent pendant l'adolescence. (page 46)
23.	Si quelqu'un de votre famille a un problème de drogues ou d'alcool, vous pourriez être vulnérable à l'abus.	Réponse : Réalité! (page 50)
24.	Une personne atteinte du trouble bipolaire connaît des épisodes maniaques ou hypomaniaques, mais rarement, voire jamais, elle ne connaît d'épisodes dépressifs.	Réponse : Mythe! Les symptômes du trouble bipolaire incluent des épisodes maniaques ou hypomaniaques ET des épisodes dépressifs. (page 52)

25.	Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) touche deux fois plus les femmes que les hommes.	Réponse : Réalité! (page 62)
26.	Il existe une bonne façon de vivre le deuil.	Réponse : Mythe! Il n'existe aucune manière idéale de faire le deuil – chacun vit son deuil à sa façon. (page 66)
27.	Une personne souffrant du trouble obsessionnel-compulsif (TOC) peut ressentir des obsessions qui peuvent être réalistes ou irréalistes.	Réponse : Réalité! Les obsessions peuvent être réalistes ou non. Certains exemples incluent des pensées obsessionnelles sur la contamination par les germes, doutes quant à savoir si une action particulière a été réalisée (p. ex., est-ce que la porte avant a été verrouillée?), garder les choses dans un certain ordre ou des impulsions à faire quelque chose que cette personne ne ferait pas normalement. (Page 65)
28.	La schizophrénie se manifeste habituellement après l'âge de 25 ans.	Réponse : Mythe! La schizophrénie touche 1 % des personnes au cours de leur vie et se manifeste habituellement avant l'âge de 25 ans. (page 63)
29.	La consommation d'alcool et/ou de drogues associée à une activité sexuelle augmente le risque de relations sexuelles non protégées et de préjudices à la santé.	Réponse : Réalité! (page 71)
30.	Disposer de renseignements sur des rapports sexuels plus sûrs peut contribuer à prendre des décisions éclairées et sans risques sur le sexe.	Réponse : Réalité! Ces renseignements contribuent à des résultats liés au sexe positifs et à minimiser le risque de grossesse non désirée et d'infections transmissibles sexuellement (ITS). (page 70)

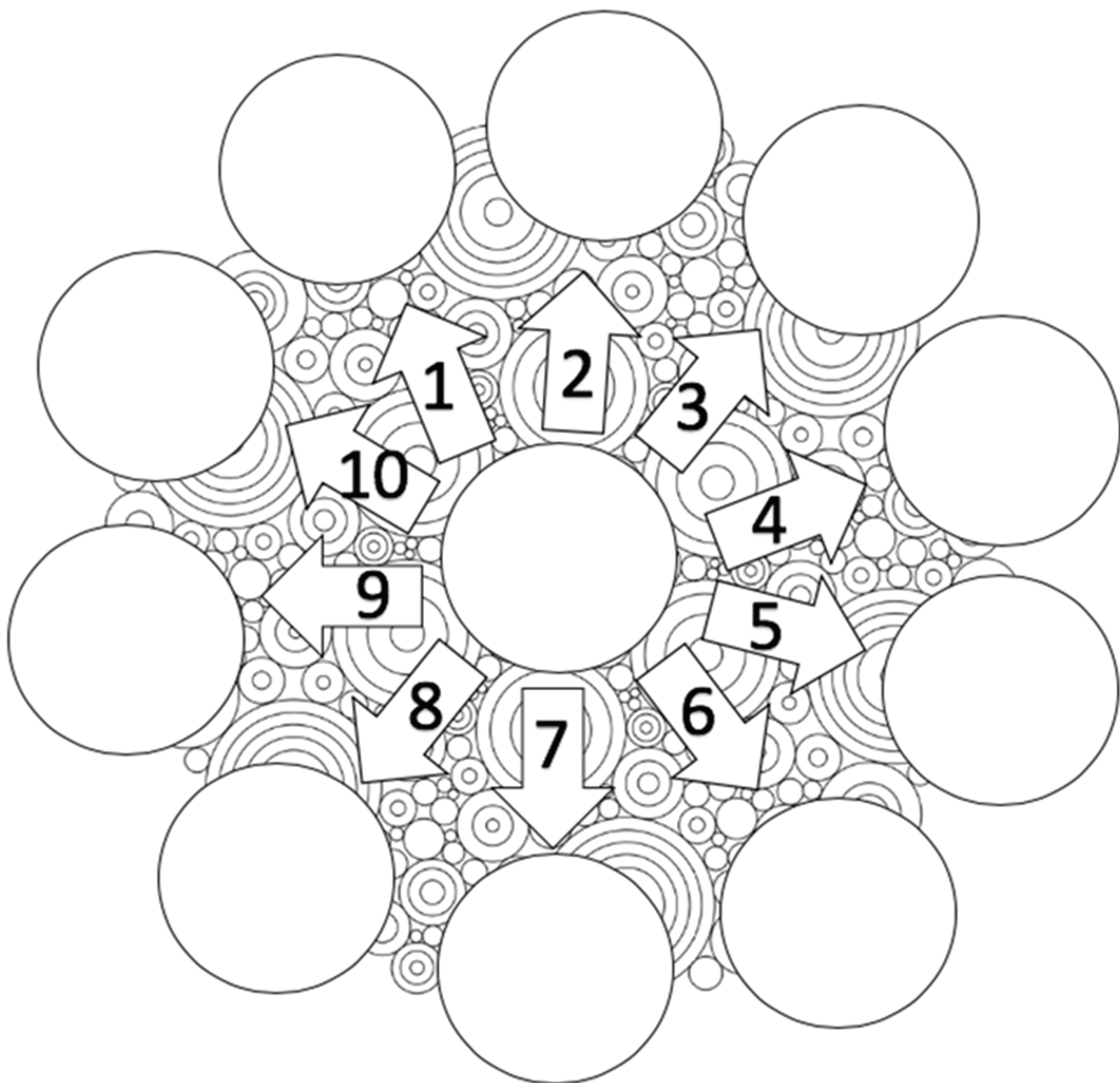


Document à distribuer 1B :





Document à distribuer 1B : Incluant les nombres et les étiquettes correspondantes



1. Identité raciale et ethnique
2. Identité culturelle
3. Famille et communauté
4. Personnalité
5. Valeurs

6. Identité sociale
7. Points forts et défis
8. Spiritualité et foi
9. Sexualité
10. Identité et expression de genre



Document à distribuer 1C : Cybersécurité

La vie en ligne

Une bonne partie de notre vie aujourd'hui est vécue en ligne. Tous ces progrès de la technologie, malheureusement, viennent également avec des menaces pour notre sécurité personnelle et financière. Il est essentiel de comprendre comment assurer notre sécurité électroniquement.

Cybersécurité

Atteintes à la vie privée et vol de données

L'utilisation d'Internet peut donner lieu à des atteintes à votre vie privée et même au vol de données. Cela inclut l'accès à votre courrier électronique, vos comptes de médias sociaux et vos renseignements bancaires par d'autres personnes. Les renseignements personnels que l'on vous vole, y compris votre numéro d'assurance sociale, peuvent être utilisés par des criminels pour obtenir d'autres documents juridiques qui vous appartiennent. Cette violation de vos renseignements personnels peut avoir des conséquences graves, comme des pertes financières et même le vol d'identité.

Vous pouvez minimiser vos risques de vol de données en :

1. Ne donnant aucun renseignement inutile à quiconque (en particulier si la personne vous contacte en premier, plutôt que vous qui la contactez).
2. Vous déconnectant de tous les comptes/dispositifs une fois que vous avez terminé de les utiliser.
3. Choisisant des mots de passe complexes pour vos comptes en ligne.
4. Ne visitant pas de sites Web douteux ou en ne cliquant pas sur les liens inconnus.

** Conseil à l'enseignant : Pour de plus amples informations sur les atteintes à la vie privée et le vol des données, visitez : <http://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/digital-issues/cyber-security/cyber-security-spam-scams-frauds-identity-theft>.*

Intimidation

La cyberintimidation implique l'utilisation des technologies de la communication comme l'Internet, les sites de réseautage social, les sites Web, le courrier électronique, la messagerie textuelle et la messagerie instantanée pour continuellement intimider ou harceler les autres.

Selon la GRC, la cyberintimidation inclut :

- Envoyer des courriels ou des textos méchants/menaçants.
- Publier en ligne des photos embarrassantes ou explicites de quelqu'un.
- Prétendre d'être quelqu'un d'autre en ligne.
- Amener quelqu'un par la ruse à révéler des renseignements personnels et les partager avec d'autres personnes.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes victime d'intimidation en ligne, demandez de l'aide. Au Canada, la cyberintimidation peut être traitée selon le droit civil ou le droit pénal. Pour de plus amples informations, visitez : <http://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/digital-issues/cyberbullying/cyberbullying-law>.

Sextage

Le sextage consensuel peut être amusant et faire partie d'une relation intime saine, mais parfois il est facile d'oublier que ces informations peuvent être enregistrées électroniquement et être potentiellement disponibles à des personnes avec qui vous ne souhaitez pas partager ces informations. Les textos et les photos que vous envoyez à quelqu'un peuvent aussi être transmises et partagées avec d'autres personnes. Envisagez ces conséquences possibles avant d'entreprendre de telles activités. Bien que cela puisse parfois être difficile à faire, il y a des endroits où vous pouvez trouver de l'aide si les choses tournent mal. Visitez www.needhelpnow.com si vous avez besoin d'aide pour supprimer des informations indésirables. Vous pouvez également demander que des photos ou des publications soient supprimées de différentes plateformes de réseaux sociaux en disant qu'ils vont à l'encontre des conditions d'utilisation du site.

N'oubliez pas : le sextage peut avoir des conséquences qui vont de l'embarras à la poursuite au criminel. Il pourrait y avoir de sérieuses conséquences si vous partagez ou possédez des images explicites du point de vue sexuel ou en compagnie d'une personne de moins de 18 ans, même si vous pensez que la personne vous a donné sa permission de posséder ce matériel en vous l'envoyant.

Dépenser de l'argent en ligne

Que vous viviez à la maison ou que vous ayez quitté la maison, ce peut être la première fois que vous gérez vos propres finances, payez des factures et achetez des choses en ligne. L'argent que vous dépensez en ligne est le même que vous dépensez hors ligne – essayez de ne pas trop dépenser et de respecter votre budget! Assurez-vous que les informations de votre carte de crédit ne sont pas enregistrées dans la mémoire du dispositif après avoir effectué des achats en ligne, et ne faites des achats que par le biais d'une connexion Internet sécurisée et privée.

Si vous jouez en ligne ou dépensez de l'argent sur des jeux en ligne, assurez-vous de décider à l'avance combien vous voulez dépenser et de vous y conformer.

Si vous êtes inquiet/inquiète que vous (ou un ami) abusiez des sites Web de jeu en ligne, visitez le site Web pour le problème de jeu du Centre de toxicomanie et de santé mentale pour obtenir de l'aide : <http://www.problemgambling.ca/gambling-help/HomePage.aspx>.

Comment vous protéger en ligne :

Réfléchissez avant de publier. Il est important de penser à votre avenir au moment de développer votre identité en ligne. Gardez à l'esprit que vos futurs employeurs peuvent rechercher des informations en ligne pour en savoir plus à votre sujet le moment venu, alors essayez de garder votre présence en ligne appropriée et fidèle à votre personnalité. Publier certaines photos de fête ou exprimer des pensées négatives en ligne dans le feu de l'action peut avoir des conséquences à long terme.

Renseignez-vous sur les paramètres de confidentialité. Prenez en main votre protection en ligne en comprenant les outils et les paramètres de confidentialité – assurez-vous de partager des informations uniquement avec les personnes que vous choisissez. Gardez à l'esprit que les paramètres de confidentialité peuvent échouer ou être violés, alors essayez de faire attention à TOUS les contenus que vous publiez.

Soyez socialement responsable. Il est utile de ne pas oublier que vous devez vous comporter en ligne comme vous le feriez en personne. Ne profitez pas de l'anonymat d'Internet de façon négative.

Comprenez les conséquences éventuelles. La façon dont vous vous comportez en ligne peut avoir des conséquences hors ligne – avec vos pairs, vos cercles sociaux et au-delà. Vous pouvez être tenu(e) responsable en vertu du Code criminel du Canada pour mener une activité illégale en ligne.

N'oubliez pas, si vous ne vous sentez pas à l'aise avec l'idée que ce que vous publiez en ligne apparaisse dans votre journal local, il peut être bon de reconsidérer ce que vous êtes sur le bon de publier. Pour en savoir plus sur la vie en ligne, consultez : <http://mediasmarts.ca/>.

Devenir autonome et éducation

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Test n° 1 sur les cartons aide-mémoire – Identité
- 2) Enquête sur les formulaires Google
- 3) « Liste de souhaits » pour l'année d'apprentissage par expérience
- 4) Activité sur la planification de carrière (devoir)
- 5) Explication de l'échelle de stress
- 6) Activité sur les points forts pour rester organisé(e)
- 7) Méli-mélo des points forts
- 8) Activité boule de neige



Matériel nécessaire :

- Texte *À savoir avant de partir*
- Test n° 1 sur les cartons aide-mémoire – Identité – Document à distribuer 2A
- Créez une enquête sur les formulaires Google en utilisant les questions suivantes (élaborées sur la base du contenu de la page 31 de *À savoir avant de partir*).

1. À l'école, vous préférez :

- a. Des classes plus grandes, de type cours magistraux
- b. Des classes plus petites, de type discussions

2. Vous travaillez mieux :

- a. Le matin
- b. L'après-midi ou le soir

3. Lorsque vous travaillez, vous avez besoin :

- a. Calme absolu
- b. Un peu de bruit

4. Lorsque vous travaillez, vous travaillez mieux :

- a. Absolument seul(e)
- b. Avec d'autres personnes à proximité

- Activité sur la planification de carrière – Document à distribuer 2B
- Échelle de stress – Document à distribuer 2C
- Tableau sur les points forts pour rester organisé(e) – Document à distribuer 2D
- Article parlant
- Papillons adhésifs

Aperçu de l'évaluation

1. Évaluation de l'apprentissage : test n° 1 sur les cartons aide-mémoire – Identité
2. Évaluation de l'apprentissage : Feuille de devoir sur l'activité sur la planification de carrière



Test n° 1: Identité – 5 minutes

1. Accueillez les étudiants dans la classe, puis demandez-leur s'ils ont des questions sans réponse au sujet de la lecture qu'ils ont faite le soir précédent. Consacrez quelques minutes ici, ou au besoin.
2. Informez les étudiants que le cours va commencer par un bref test informatif sur la section du livre qu'ils avaient à lire en guise de devoir (Identité).
3. Administrer le test n° 1 sur les cartons aide-mémoire – Identité. Distribuez un carton aide-mémoire à chaque étudiant, puis demandez-leur d'écrire leur nom dans le haut de la carte. Lisez les répliques pour les questions une par une aux étudiants. Cette évaluation se fait à livre ouvert. Les tests sont également disponibles dans la section des documents à distribuer de cette leçon en version imprimable (document à distribuer 2A). Les questions sont les suivantes :
 1. **Vrai ou faux? Toutes les différentes composantes de notre identité sont généralement pleinement développées vers l'âge de 20 ans et ne changeront pas à mesure que nous vieillissons.**
 2. **Lequel, parmi les choix suivants, n'est pas un trait de personnalité?**
 - a. **La mesure selon laquelle vous êtes expressif/expressive**
 - b. **Votre sens de l'humour**
 - c. **La mesure selon laquelle vous êtes optimiste**
 - d. **Votre spiritualité ou votre foi**
 3. **Vrai ou faux? L'expression de genre est un phénomène biologiquement programmé sur laquelle la culture et la société n'ont qu'une influence limitée.**
 4. **Vrai ou faux? Tout ce qui suit peut influencer la sexualité d'une personne : la culture, la religion, la famille, les amis.**
 5. **Vrai ou faux? La spiritualité et la religion sont deux mots utilisés pour signifier la même chose : une croyance en Dieu ou un autre être suprême.**

À cette étape, vous pouvez également souhaiter afficher les questions en utilisant la présentation PowerPoint « Test n° 1 – Identité » (qui se trouve sous Leçon 2 : <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>).

4. Laissez aux étudiants environ cinq minutes pour effectuer le test.
5. Ramassez le test pour une évaluation formative.

Devenir autonome et éducation



Enquête sur les formulaires Google – 5 minutes

1. Invitez les étudiants à prendre un instrument technologique (quoi que ce soit qui est disponible dans votre classe, qu'il s'agisse du dispositif mobile propre à l'étudiant, une tablette, un chromebook, etc.) pour répondre à l'enquête sur les formulaires Google. Expliquez aux étudiants que l'enquête consistera de plusieurs questions liées à comment ils apprennent le mieux.
2. Une fois que les étudiants ont terminé l'enquête, examinez les résultats avec la classe. Discutez comment ces résultats reflètent ce qu'ils souhaitent avoir dans un lieu de travail.
3. Discutez de ce que les résultats révèlent au sujet des apprenants dans la pièce et ce qui peut les stresser au sujet de l'école. Par exemple, les étudiants peuvent répondre qu'ils travaillent mieux l'après-midi. Demandez à ces étudiants qu'est-ce qui se passe s'ils doivent travailler le matin, comme passer un test le matin, etc. Invitez le groupe à identifier 1 ou 2 scénarios qu'ils constatent à l'école qui pourraient avoir des répercussions sur eux basées sur les données qu'ils fournissent.
4. Une fois terminé, expliquez aux étudiants que le fait de connaître ses propres préférences peut les aider à identifier des milieux de travail et d'étude où ils sont mieux placés pour la réussite.

** Conseil à l'enseignant : si vous n'avez pas accès à la technologie pour effectuer l'activité comme décrit, ou si vous jugez que l'utilisation de la technologie pendant cette activité est inappropriée, modifiez l'activité afin qu'elle convienne le mieux à votre classe.*



Activité « Liste de souhaits » pour l'année d'apprentissage par expérience – 10 minutes

1. Invitez les étudiants à vous dire ce qu'est une année d'apprentissage par expérience (année sabbatique). Aidez-les à la considérer comme une possibilité viable à essayer plusieurs activités positives comme épargner de l'argent, travailler à temps partiel, développer des compétences particulières pour une école ou une carrière, voyager et découvrir différents endroits et avoir le temps de réfléchir et de décider que faire ensuite.
2. Demandez aux étudiants de prendre une feuille de papier pour créer une liste de souhaits pour une année d'apprentissage par expérience. Invitez-les à créer, de manière indépendante, une liste de souhaits d'activités qu'ils aimeraient faire pendant une année d'apprentissage par expérience s'ils avaient des ressources illimitées. Par exemple, les étudiants peuvent souhaiter voyager dans une région particulière dans le monde, faire du bénévolat au sein d'une organisation ou apprendre une nouvelle compétence; les possibilités sont illimitées. Vous voudrez peut-être faire une démonstration de cette activité en utilisant quelques-uns de vos propres exemples.
3. Après avoir donné quelques minutes aux étudiants pour travailler, demandez-leur de prendre une minute pour partager une de leurs réponses avec un(e) partenaire.
4. Une fois le partage avec un(e) partenaire terminé, demandez aux étudiants de former un cercle et de partager l'un des éléments de leur liste de souhaits. Utilisez un objet donnant le droit à la parole, puis rappelez aux étudiants qu'ils ont le droit de passer leur tour.
5. Expliquez l'activité Question sur la planification de carrière (document à distribuer 2B) que les étudiants devront faire en guide de devoir.



Activité Question sur la planification de carrière

1. Pour l'activité Planification de carrière, les étudiants examineront les questions de la page 39 de *À savoir avant de partir*.
2. Distribuez aux étudiants l'activité Planification de carrière – document à distribuer 2B.
3. Expliquez aux étudiants que le but de l'activité est de permettre aux étudiants de discuter d'au moins une des questions de la page 39 avec une personne de leur système de soutien. Il peut s'agir d'un parent ou d'un tuteur, d'un membre de la famille, d'un(e) ami(e), d'un membre de la communauté, d'un enseignant ou d'un autre travailleur de soutien de l'école.
4. Faites remarquer aux étudiants le bas de la feuille où se trouve une déclaration signée. Expliquez aux étudiants que la feuille doit être signée par la personne avec qui ils discuteront, puis remise au cours suivant.
5. Faites remarquer aux étudiants qu'après avoir parlé avec la personne choisie, ils doivent fournir un bref résumé de 1 à 5 phrases des principaux points de la conversation.



Stress Scale Explanation - 15 minutes

1. Présentez aux étudiants le concept de l'échelle de stress en utilisant le document à distribuer Échelle de stress et les documents d'accompagnement de la présentation PowerPoint (qui se trouvent sous Leçon 2 : <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>). Expliquez-leur que le fait de comprendre l'échelle de stress jouera un rôle essentiel pour jouer au jeu de société dans une leçon ultérieure. Commencez votre explication en montrant aux étudiants l'échelle de stress et en leur demandant de vous l'expliquer.

Demandez aux étudiants : « D'après vous, qu'est-ce que chacune des trois sections représente par rapport à la façon dont nous ressentons le stress? Que remarquez-vous au sujet des couleurs dans chaque section?

D'après vous, de quelle façon chaque emoji est-il lié à chaque section?

Pensez-vous que tout stress est néfaste pour nous? » Laissez les étudiants discuter pendant un moment.

2. Commencez avec la zone verte et expliquez qu'il s'agit du niveau de stress optimal. Demandez aux étudiants :

« Pensez-vous que tout stress est néfaste pour nous? » Laissez les étudiants discuter pendant un moment. Dites aux étudiants :

- Nous recevons souvent des messages, par le biais des médias ou autres sources, que le stress est notre ennemi. Par exemple, vous entendez souvent ou lisez des publicités qui nous poussent à penser que nous pouvons « être sans stress », puis qui nous parlent de la nouvelle chose qu'il nous faut pour être « sans stress ». Le fait est que, la plus grande partie du stress nous aide à apprendre à nous adapter. Certaines formes de stress sont très malsaines, mais elles ne sont pas courantes.
- Notre capacité à nous adapter au stress est vraiment importante pour notre capacité à réussir à l'université et dans la vie. Cette zone (la zone verte), le niveau de stress optimal, représente un état où vous êtes juste assez stressé(e) pour réussir. Il est important de ne pas oublier que lorsque nous nous trouvons dans la zone de stress optimale, nous éprouvons probablement un sentiment d'incertitude. Nous sommes inquiets, préoccupés, nerveux ou perplexes. Nous pouvons toujours fonctionner et, en fait, bien fonctionner. Le stress nous incite à nous préparer pour des événements comme des tests, examens, présentations et rassemblements sociaux importants. Ce stress modéré nous permet souvent de donner nos meilleurs résultats. Il nous fait du temps et de la pratique pour trouver le « parfait » niveau de stress qu'il nous faut pour obtenir de bons résultats. C'est ce que l'on appelle la « zone idéale »!

Devenir autonome et éducation

3. Dirigez l'attention des étudiants vers la zone jaune sur l'échelle de stress. Il s'agit de l'apathie. Informez-les que la définition d'apathie est le manque d'intérêt, d'enthousiasme ou de souci; l'indifférence. Dites aux étudiants :
 - i. Si vous vous trouviez dans un état d'apathie, vous pourriez ne pas vous soucier assez des choses qui se passent dans votre monde. C'est avoir trop peu d'émotions et pas suffisamment de stress productif.
 - ii. Si elle n'est pas contestée, l'apathie peut faire que des choses importantes glissent entre les mailles du filet, comme un devoir pour lequel vous n'avez peut-être pas mis tous vos efforts ou un écart de conduite pour lequel vous n'avez pas présenté d'excuses, qui a finalement mené à la fin d'une amitié ou d'une relation importante.
 - iii. L'apathie mène à une mauvaise performance dans nos activités quotidiennes.
4. Dirigez l'attention des étudiants vers la zone rouge sur l'échelle de stress. Il s'agit de la surcharge. Informez les étudiants que la définition de la surcharge est une charge ou une quantité excessive. Dites aux étudiants :
 - i. La surcharge se réfère à un moment où vous êtes tellement stressé(e) que vous n'avez plus la capacité de fonctionner de manière productive pendant une journée normale.
 - ii. Lorsque vous vous trouvez en état de surcharge et que vous n'êtes plus en mesure de fonctionner pendant une journée normale, vous avez peut-être besoin de l'aide d'un professionnel ou d'aide supplémentaire pour aider à réduire votre charge de stress et revenir à une place de stress optimale.
 - iii. Parfois, un seul événement bouleversant important de la vie (comme le décès d'un être cher) peut pousser une personne directement en état de surcharge. Parfois, le facteur de stress peut ne pas sembler important à d'autres, mais avoir pourtant une incidence considérable sur la personne qui le vit.
5. Arrêtez-vous quelques instants et permettez aux étudiants de poser toute question pressante. Si le groupe est prêt à continuer, reprenez en expliquant aux étudiants qu'il y a deux idées importantes supplémentaires à retenir par rapport à l'échelle de stress :
 - i. Vous remarquerez que cette échelle de stress n'est qu'une échelle de stress. Les unités sur cette échelle sont utilisées comme une façon de penser à combien de stress nous ressentons. L'échelle est utilisée comme un outil à des fins de recherche; il ne s'agit pas d'une mesure solide et rapide qui explique comme un individu ressent le stress.
 - ii. De même, tout le monde n'a pas la même « quantité » de stress et certaines choses qui peuvent augmenter votre niveau de stress peuvent ne pas exercer le même niveau de stress sur d'autres personnes. Il est important de ne pas oublier que bien qu'il existe plusieurs facteurs de stress qui créeront des expériences semblables pour la plupart d'entre nous, nous pouvons ressentir des facteurs de stress semblables de façon différente.

** Conseil à l'enseignant : Faites une pause et vérifiez le niveau de compréhension des étudiants lorsque bon vous semble. Envisagez de poser des questions de suivi aux étudiants ou de fournir des exemples qui sont pertinents pour votre classe.*



Activité sur les points forts pour rester organisé(e) – 10 minutes

1. Remettez individuellement aux étudiants la page « Points forts pour rester organisé(e) » qui a été développée à partir de la page 36 de *À savoir avant de partir*. (Document à distribuer 2D)
2. Expliquez aux étudiants que cette page inclut des conseils sur la façon de gérer leur temps, de réduire le stress et de les garder sur le chemin de la réussite au moment de la transition à la vie après les études secondaires.
3. Invitez les étudiants à remplir le tableau en cochant « Je le fais » ou « Je ne le fais pas » dans les deux principales colonnes du tableau. Cela doit être fait pour chacune des compétences mentionnées à la page 36 de *À savoir avant de partir*.
4. Si les étudiants cochent la case « Je le fais », ils doivent alors fournir un exemple expliquant plus précisément comment ils ont utilisé cette compétence. À titre d'exemple, pour « utiliser des listes de tâches », les étudiants peuvent fournir un exemple de la façon dont ils ont déjà utilisé une liste de tâches au moment d'étudier pour un examen.

5. Laissez le temps aux étudiants de compléter le tableau. Encouragez-les à fournir au moins un exemple, car ils les partageront avec leurs pairs pendant l'activité suivante.

**Conseil à l'enseignant : faites une démonstration de cette activité pour les étudiants en présentant vos propres expériences.*



Activité Méli-mélo des points forts pour rester organisé(e) – 5 minutes

1. Une fois que les étudiants ont complété leur tableau, invitez-les à se lever et à circuler autour de la pièce en partageant au moins un de leurs exemples avec leurs pairs.
2. Ils doivent partager avec au moins trois de leurs pairs. Encouragez-les à poser des questions de suivi les uns aux autres pour en apprendre davantage sur chacun de leurs points forts.
3. Vous pouvez souhaiter faire cette activité sous la forme d'une activité Méli-mélo complète avec une chanson à faire jouer tandis que les étudiants se déplacent dans la pièce. Pour ce faire :
 - i. Annoncez l'une des catégories aux étudiants, puis demandez-leur de partager avec un(e) partenaire quelque chose qu'ils font pour cette catégorie. S'il s'agit d'une catégorie qu'ils ne font pas, ils peuvent partager quelque chose qu'ils pourraient peut-être faire. Annoncez une catégorie, puis invitez les étudiants à se mêler aux autres.
 - ii. Répétez cette activité d'aller parler aux autres avec un nouveau/une nouvelle partenaire à quelques reprises avant de passer à une nouvelle catégorie.
 - iii. Répétez jusqu'à ce que tous les étudiants aient partagé un exemple de je fais/je ne fais pas pour chaque catégorie.
4. Une fois terminé, invitez les étudiants à regagner leur place.



Activité boule de neige – 5 minutes

1. Remettez un papillon adhésif à chaque étudiant.
2. Demandez-leur de réfléchir aux réponses du tableau Points forts pour rester organisé(e) qu'ils ont cochées comme « Je ne le fais pas » et de les identifier comme un « défi ». Par exemple, si un étudiant a coché qu'il n'utilise pas les listes de tâches, son défi serait « utiliser davantage de listes de tâches ». Invitez-les à écrire leur défi sur leur papillon adhésif, de former une boule, puis de le jeter à l'avant de la classe.
3. Une fois terminé, demandez à un ou deux étudiants de ramasser une boule de neige et de la lire à voix haute devant le groupe.
4. Vous souhaiterez peut-être prendre un moment pour reconnaître les défis partagés et mentionner aux étudiants une solution possible. Par exemple, si un étudiant a partagé « utiliser davantage de listes de tâches », vous pourriez proposer rapidement « transporter un carnet ou réserver un espace dans votre agenda où vous pouvez ajouter toutes les petites choses dont vous devez vous occuper ».



Récupération – 5 minutes

1. Informez les étudiants que le test le lendemain porte UNIQUEMENT sur les styles d'apprentissage. Rappelez aux étudiants que ce test sera utilisé comme une évaluation formative.
2. Rappelez aux étudiants que l'activité Question sur la planification de carrière est un devoir. Rappelez aux étudiants de faire signer leur billet (document à distribuer 2B).



Document à distribuer 2A : Test du chapitre 1 : Identité

1

Vrai ou faux?

Toutes les différentes composantes de notre identité sont généralement pleinement développées vers l'âge de 20 ans et ne changeront pas à mesure que nous vieillissons.

2

Lequel, parmi les choix suivants, n'est pas un trait de personnalité?

- a. La mesure selon laquelle vous êtes expressif/expressive
- b. Votre sens de l'humour
- c. La mesure selon laquelle vous êtes optimiste
- d. Votre spiritualité ou votre foi

3

Vrai ou faux?

L'expression de genre est un phénomène biologiquement programmé sur laquelle la culture et la société n'ont qu'une influence limitée.

4

Vrai ou faux?

Tout ce qui suit peut influencer la sexualité d'une personne : la culture, la religion, la famille, les amis.

5

Vrai ou faux?

La spiritualité et la religion sont deux mots utilisés pour signifier la même chose : une croyance en Dieu ou un autre être suprême.



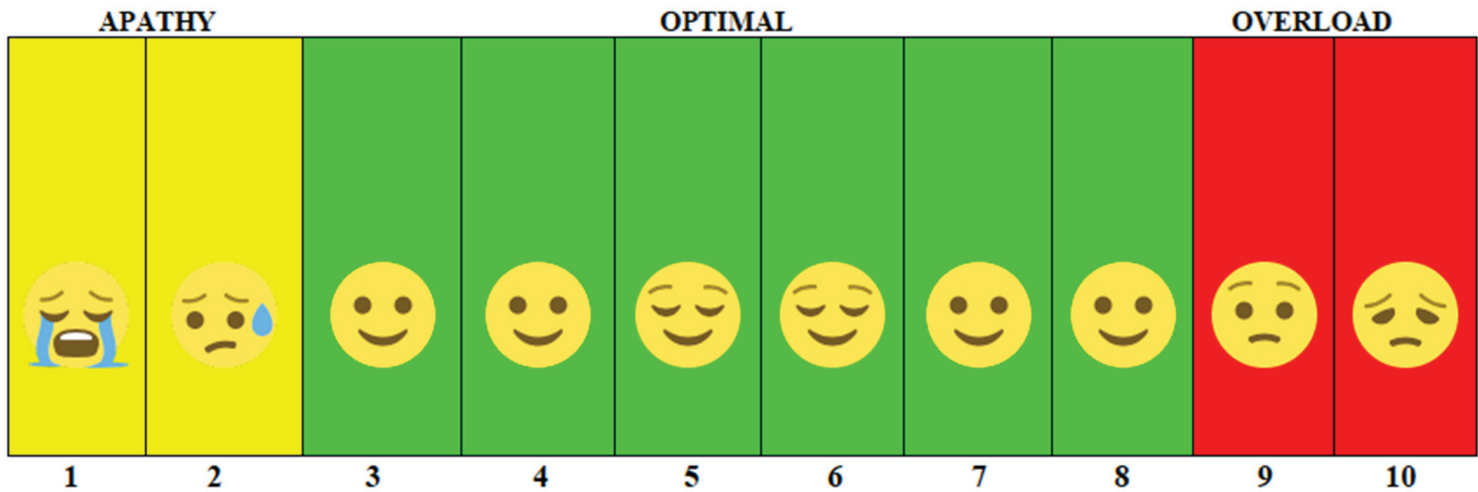
- Moi, _____, j'ai discuté de l'une de ces questions avec _____, un membre de mon système de soutien le _____. Dans notre conversation, nous avons abordé :



- Moi, _____, j'ai discuté de l'une de ces questions avec _____, un membre de mon système de soutien le _____. Dans notre conversation, nous avons abordé :



Document à distribuer 2C : Échelle de stress



Il est important de reconnaître que certains états optimaux de stress peuvent être inconfortables et désagréables, mais ils peuvent également être gratifiants et valorisants. Des états émotionnels positifs et négatifs peuvent exister, parallèlement, dans une situation de stress optimale.



Document à distribuer 2D : Échelle de stress

Consignes : Cochez la case qui s'applique à votre situation pour chacune des compétences ci-dessous. Si vous cochez la case « Je le fais », donnez un exemple de comment vous avez utilisé cette compétence.

Conseil en matière d'organisation	Je le fais :	Je ne le fais pas :	Exemple (si vous le faites) :
a. Se fixer des objectifs			
b. Utiliser des listes de tâches			
c. Utiliser un agenda étudiant			
d. Rester en bonne santé			
e. Utiliser des codes de couleur sur votre calendrier			
f. Se rappeler de se récompenser			

Le rapport mutuel du triangle des états de la santé mentale

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Test n° 2 sur les cartons aide-mémoire – Devenir autonome et éducation : les styles d'apprentissage
- 2) Activité d'association et d'étiquetage du triangle de la santé mentale
- 3) Activité de la vidéo et des termes descriptifs du triangle de la santé mentale
- 4) « Et alors? Puis maintenant? » Vignettes
- 5) Récupération



Matériel nécessaire :

- Texte *À savoir avant de partir*
- Test n° 2 sur les cartons aide-mémoire – Devenir autonome et éducation : les styles d'apprentissage – Document à distribuer 3A
- Activité Triangle de la santé mentale – Document à distribuer 3B
- Vidéo sur le Triangle de la santé mentale (disponible en visitant : <https://www.youtube.com/watch?v=LsowyMn qCRs&t=3s>)
- « Et alors? Puis maintenant? » avec extensions* – Document à distribuer 3C
- Document à distribuer Triangle de la santé mentale pour l'activité avec les vignettes – Document à distribuer 3D
- Texte de l'équipe TMH pour les enseignants pour l'activité sur les termes descriptifs

* Les étudiants reçoivent d'abord la vignette, puis l'extension par la suite dans une autre partie de l'activité. Pour faciliter cela, vous pourriez imprimer la page complète, puis couper l'extension correspondante qui sera distribuée par la suite. Ou vous pourriez imprimer la vignette et son extension séparément.

Aperçu de l'évaluation :

1. Évaluation de l'apprentissage : Test n° 2 sur les cartons aide-mémoire – Devenir autonome et éducation : les styles d'apprentissage
2. Évaluation de l'apprentissage : Activité d'association et d'étiquetage du triangle de la santé mentale
3. Évaluation de l'apprentissage : Vignette « Et alors? Puis maintenant? »



Mise en train : Test n° 2 sur les cartons aide-mémoire – Devenir autonome et éducation : les styles d'apprentissage – 5 minutes

1. Accueillez les étudiants dans la classe, puis demandez-leur s'ils ont des questions sans réponse au sujet de la lecture qu'ils ont faite le soir précédent. Consacrez de 2 à 3 minutes ici, ou au besoin.
2. Informez les étudiants que le cours va commencer par un bref test sur la section du livre qu'ils avaient à lire en guide de devoir (section sur l'éducation – styles d'apprentissage).

3. Administrer le test n° 2 sur les cartons aide-mémoire – Styles d'apprentissage Distribuez un carton aide-mémoire à chaque étudiant, puis demandez-leur d'écrire leur nom dans le haut de la carte. Lisez les répliques pour les questions une par une aux étudiants. Cette évaluation se fait à livre ouvert. À cette étape, vous pouvez également souhaiter afficher les questions en utilisant la présentation PowerPoint « Test n° 2 – Styles d'apprentissage » (qui se trouve sous Leçon 3 : <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>). Les tests sont également disponibles dans la section des documents à distribuer de cette leçon en version imprimable (Document à distribuer 3A). Les questions sont les suivantes :

1. Vrai ou faux?

Vous n'avez qu'un seul style d'apprentissage.

2. Comment les apprenants auditifs apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

3. Comment les apprenants visuels apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

4. Comment les apprenants par la lecture/l'écriture apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

5. Comment les apprenants tactiles/kinesthésiques apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

4. Laissez aux étudiants environ cinq minutes pour effectuer le test.

5. Ramassez le test pour une évaluation formative.

** Conseil à l'enseignant : Administrez le test comme bon vous semble. Une version du test sous forme d'un document à distribuer a été incluse pour votre commodité.*

Le rapport mutuel du triangle des états de la santé mentale



Activité d'association et d'étiquetage du triangle de la santé mentale – 10 minutes

1. Remettez aux étudiants la page de l'activité Triangle de la santé mentale (document à distribuer 3B).
2. Expliquez aux étudiants que l'objectif de l'activité consiste à définir différents états de la santé mentale et mieux comprendre les différents états de la santé mentale.
3. Les étudiants doivent utiliser les étiquettes et les définitions pour :

Partie A :

- i. Étiqueter chaque section du triangle de la santé mentale avec ce qu'ils croient être la bonne étiquette.
- ii. Relier l'étiquette de chaque section à une définition fournie.

Partie B :

- iii. Écrire la définition correspondante sur la section appropriée du triangle.

** Conseil à l'enseignant : cette activité a été conçue pour être réalisée individuellement, mais si cela est plus approprié, adaptez l'activité afin qu'elle puisse être réalisée avec des partenaires, en petits groupes ou avec toute la classe. Pour une approche plus pratique, envisagez couper les étiquettes et les définitions en bandes, puis d'inviter les étudiants à les placer sur le triangle en conséquence. Les bandes peuvent être ensuite déplacées dans la bonne position pendant la prochaine activité.*



Activité sur la vidéo Triangle de la santé mentale – 15 minutes

(environ 10 minutes pour la vidéo, puis 5 minutes pour tout ajustement approprié)

1. Présentez la vidéo Triangle de la santé mentale.
2. Expliquez aux étudiants qu'ils pourront voir sur la vidéo le Dr Stan Kutcher expliquer le triangle de la santé mentale.
3. Informez les étudiants qu'il y aura un test sur ce triangle, sur les étiquettes, la définition et les termes descriptifs correspondants – dans la leçon suivante.
4. Informez les étudiants qu'ils devront regarder et écouter la vidéo pour obtenir les informations exactes pour étudier pour le travail des prochaines leçons.
5. Une fois que les étudiants sont prêts, faites jouer la vidéo.
Veuillez noter que la vidéo peut être obtenue en utilisant le lien ci-dessous :
<https://www.youtube.com/watch?v=LsowyMnqCRs&t=3s>
6. Une fois la vidéo terminée :
 - i. Invitez les étudiants à remplir la partie C de la page Activités sur le triangle de la santé mentale.
 - ii. Effectuez un bref contrôle pour vous assurer que les étudiants ont les bonnes étiquettes sur les espaces. Répondez à toute question que les étudiants pourraient avoir.

** Conseil à l'enseignant : si le temps ne permet pas de montrer la vidéo entière, donnez vous-même l'explication aux étudiants.*



Termes descriptifs du triangle de la santé mentale – 5 minutes

1. Invitez les étudiants à remplir la partie D de la page Activités sur le triangle de la santé mentale.
2. Utilisez la liste de termes descriptifs fournie sur la page.
3. Invitez les étudiants à prendre quelques instants et de « placer » les mots sur le triangle. Par exemple, si le message est « Je suis détendu(e) », l'endroit approprié sur le triangle est « Aucune détresse, aucun problème ou aucun trouble ». Faites une démonstration pour les étudiants en utilisant 2 ou 3 des termes descriptifs.
4. Laissez le temps aux étudiants de terminer la tâche.
5. Corrigez la disposition des mots avec le groupe. Faites remarquer aux étudiants que ces mots feront partie de leur test du prochain cours et, par conséquent, qu'ils doivent faire de leur mieux pour lier correctement les mots.
6. Terminez l'activité en discutant de l'importance de l'utilisation des termes appropriés pour décrire la santé mentale. Par exemple, « C'est déprimant » est un descripteur courant de la santé mentale. En utilisant ce langage familier comme exemple, vous pourriez souhaiter consacrer quelques instants pour souligner aux étudiants l'importance des descripteurs appropriés de la santé mentale.
7. Révisez les réponses de la page Activités pour le triangle de la santé mentale avec les étudiants.

** Conseil à l'enseignant : cette activité a été conçue pour être réalisée individuellement, mais si cela est plus approprié, adaptez l'activité afin qu'elle puisse être réalisée avec des partenaires, en petits groupes ou avec toute la classe. Pour une approche plus pratique, envisagez d'écrire chaque terme descriptif sur un papillon adhésif. Divisez les papillons adhésifs parmi les étudiants, les paires ou les groupes, puis demandez-leur de décider où ils doivent être placés sur le triangle.*



« Et alors, Puis maintenant? » Vignettes – 20 minutes

1. Individuellement ou en petits groupes, distribuez l'une des vignettes aux étudiants (document à imprimer 3C).
2. Invitez les étudiants à lire la vignette, puis à déterminer le meilleur endroit où placer la vignette sur le triangle de la santé mentale. Vous pouvez demander :
 - i. En pensant à ce que vous savez maintenant sur les états de la santé mentale, où est, selon vous, le meilleur endroit où placer la vignette, si vous pouviez « placer » cette personne sur le triangle?
3. Une fois qu'ils ont identifié le meilleur endroit où placer la vignette sur le triangle de la santé mentale, distribuez l'extension de la vignette aux étudiants. Invitez les étudiants à répéter la tâche. Vous pouvez demander :
 - i. Compte tenu des nouvelles informations, est-ce que la vignette doit être déplacée dans une autre section du triangle?
4. Donnez aux étudiants le temps de placer leur vignette sur le triangle, compte tenu des nouvelles informations. Informez les étudiants de travailler uniquement sur la partie A pour le moment.

Le rapport mutuel du triangle des états de la santé mentale

5. Devant le groupe, demandez aux étudiants :
 - i. Qu'avez-vous remarqué quant à l'emplacement de la case où la vignette était placée sur le triangle de la santé mentale?
 - ii. Pourquoi pensez-vous que certaines parties de chaque vignette se sont retrouvées sur plusieurs sections du triangle de la santé mentale?
 - iii. Pensez-vous que vous pouvez vous trouver sur plusieurs sections du triangle de la santé mentale au cours d'une même journée?
 - iv. Est-ce que les personnes chez lesquelles on a diagnostiqué un trouble mental peuvent n'éprouver aucun symptôme de ce trouble?
6. Si le temps le permet, « placez » les vignettes en tant que groupe, puis vérifiez les réponses.
7. Une fois que les étudiants sont prêts, complétez la partie B de la page où on leur demande de suggérer de 3 à 5 stratégies qu'ils savent fort bien soutiendront le problème présent sur la vignette (donnez de 5 à 8 minutes aux étudiants pour compléter cette activité en utilisant le document à distribuer 3E).
8. Demandez aux étudiants de tourner le document à distribuer 3D du côté Principaux éléments à retenir pour les aider à mieux comprendre le triangle de la santé mentale.

Principaux éléments à retenir :

1. Les étudiants devraient démontrer qu'ils comprennent qu'un individu peut se trouver sur plusieurs sections du triangle de la santé mentale en même temps et qu'il est possible de naviguer entre les différentes parties, en particulier si nous sommes confrontés à une détresse psychologique ou au stress au fil du temps. Une personne peut se trouver dans tous les états en même temps.
2. Les étudiants devraient démontrer qu'ils comprennent que l'utilisation de stratégies de résilience peut aider à « naviguer » les facteurs de stress rencontrés dans une journée.
3. Les étudiants devraient démontrer qu'ils comprennent que même si un individu vit avec une maladie mentale ou un trouble mental ayant été diagnostiqué(e), il peut malgré tout avoir et maintenir une bonne santé mentale.
4. Les étudiants devraient démontrer qu'ils comprennent pourquoi il est important de penser de façon critique au langage utilisé pour décrire les états de santé mentale.
5. Les étudiants devraient démontrer qu'ils comprennent qu'il existe différents états de santé mentale et que la santé mentale et la maladie mentale ne forment pas un continuum. Bien qu'un individu puisse se trouver dans plusieurs états de santé mentale en même temps au cours d'une journée, il ne progresse pas nécessairement dans le triangle de façon linéaire.
6. Les étudiants devraient démontrer qu'ils comprennent que les émotions positives et les émotions négatives peuvent faire partie de tous les états de santé mentale et qu'une bonne santé mentale ne signifie pas avoir seulement des émotions positives ou des pensées heureuses.



Récupération – 5 minutes

1. Expliquez aux étudiants de conserver leur page d'activités sur le triangle de la santé mentale parce que lors du prochain cours, ils seront évalués sur les informations qu'ils ont apprises pendant cette leçon. Ils auront besoin de cette page pour étudier. Lors de l'évaluation du cours suivant :

On demandera aux étudiants d'étiqueter correctement les quatre couches du triangle de la santé mentale (4 points), de définir chacune des trois couches supérieures du triangle de la santé mentale (6 points) et de placer correctement au moins dix termes descriptifs sur le triangle (10 points). Informez les étudiants qu'ils recevront une banque de mots des termes descriptifs, mais non pas pour les étiquettes ou les définitions. Informez les étudiants que cela sera noté sur un total de 20 points et comptera comme une évaluation sommative.

2. Encouragez-les à faire de leur mieux avec le devoir de lecture.
3. Assignez aux étudiants les chapitres « Établir des relations » et « Santé en matière de sexualité » de À savoir avant de partir à lire pour le cours suivant (18 pages).



Document à distribuer 3A : Test n° 2 : Devenir autonome et éducation : les styles d'apprentissage

1

Vrai ou faux?
Vous n'avez qu'un seul style d'apprentissage.

2

Comment les apprenants auditifs apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

3

Comment les apprenants visuels apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

4

Comment les apprenants par la lecture/l'écriture apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

5

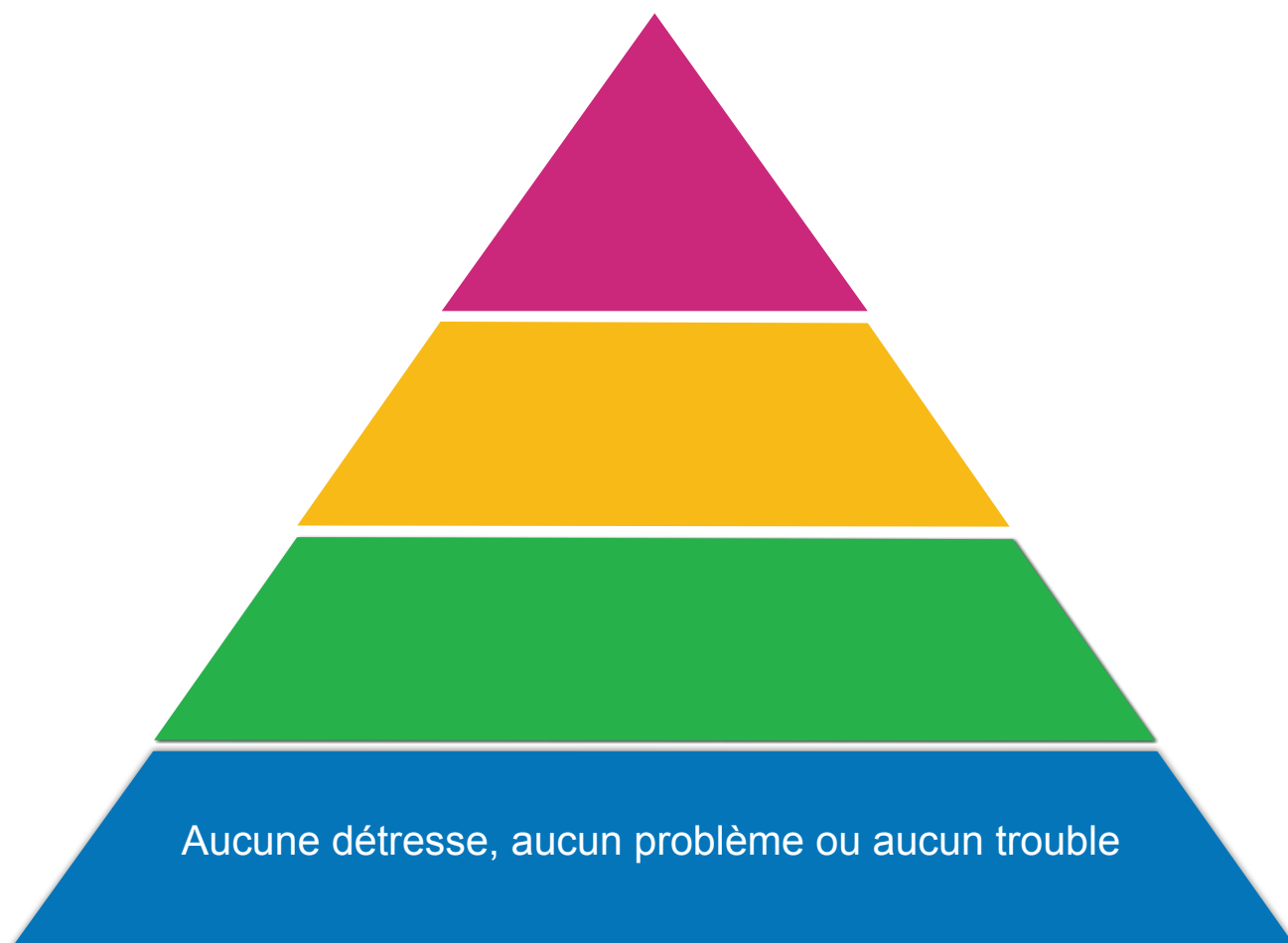
Comment les apprenants tactiles/kinesthésiques apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action



Document à distribuer 3B : Activité d'association et d'étiquetage du triangle de la santé mentale

Partie A : Étiquetez le triangle en utilisant les étiquettes du tableau ci-dessous.



Partie B : Associez les étiquettes aux bonnes définitions.

Étiquettes :	Définitions :
Détresse psychologique	Une maladie diagnostiquée qui exige des interventions professionnelles au moyen de traitements efficaces pour vous aider.
Problème de santé mentale	Découle d'un défi beaucoup plus grand dans votre vie (par exemple, le décès d'un être cher) et peut exiger des ressources et du soutien supplémentaires pour vous aider à relever ce défi.
Trouble mental	Caractérisé par une réponse au stress, il s'agit d'un signal de votre corps que quelque chose dans votre environnement a besoin d'attention (p. ex., se préparer en vue d'un examen final ou fréquenter une nouvelle école).



Activité de la vidéo et des termes descriptifs du triangle de la santé mentale (suite)

Partie C : Étiquetez le triangle selon les informations présentées dans la vidéo.



Partie D : Classez les termes descriptifs suivants dans les sections appropriées du triangle.

dépressif/dépressive
qui a le cœur brisé
bouleversé(e)
pensif/pensive
malheureux/mal-
heureuse
contrarié(e)
attentionné(e)
ébranlé(e)
abattu(e)

démoralisé(e)
triste
éploré(e)
mécontent(e)
affligé(e)
désappointé(e)
désespéré(e)
découragé(e)
pessimiste

dégoûté(e)
furieux/furieuse
amer/amère
avoir le cafard
déprimé(e)
désolé(e)
mélancolique
inconsolable



Document à distribuer 3C : « Et alors? Puis maintenant? » Vignettes

Une journée dans la vie de Shay

Shay a reçu un diagnostic de trouble anxieux généralisé plus tôt cette année. Il s'est présenté régulièrement à des rendez-vous chez un professionnel de la santé. La famille de Shay vient tout juste de déménager dans une nouvelle région et Shay est un nouvel étudiant à l'école. Sachant que l'ajustement risque d'être difficile pour Shay, ses parents ont organisé des rencontres fréquentes avec le conseiller scolaire. Au début de la rentrée dans sa nouvelle école, Shay éprouve des difficultés à établir des relations avec ses pairs et souhaite souvent que sa famille puisse retourner vivre dans leur ancienne maison. Un jour, en classe, un des enseignants de Shay a assigné un projet de groupe. Shay devient tellement nerveux en tentant d'impressionner ses nouveaux camarades de classe qu'il commence à se sentir malade et doit quitter la classe.

Plus de détails sur la journée de Shay :

Après un rendez-vous avec son conseiller scolaire, Shay décide de se joindre à un groupe scolaire. Ceci a permis à Shay de former des liens d'amitié avec deux autres membres du club. Son ancienne maison lui manque, mais Shay ne souhaite désormais plus que sa famille retourne y vivre. Shay est emballé d'aller à l'école tous les jours et connaît plus de succès lorsqu'il travaille avec d'autres camarades de classe.

Une journée dans la vie de Randall

Randall a récemment perdu sa grand-mère suite à une maladie. Parce qu'il était près de sa grand-mère, son décès a eu d'importantes répercussions sur la vie quotidienne de Randall. Il est difficile pour lui d'aller à l'école et lorsqu'il s'y trouve, il ne participe pas en classe aussi activement que par le passé. Un jour, Randall se trouve à bord de l'autobus pour se rendre à l'école quand il réalise qu'il a oublié un devoir à la maison. Craignant de décevoir son enseignant, Randall commence à pleurer. Randall se sent dépassé et continue à ressentir des symptômes comme l'essoufflement et des nausées pendant toute la journée à l'école. À son retour à la maison à la fin de la journée, Randall se rend immédiatement dans sa chambre et n'en sort pas avant le matin suivant.

Plus de détails sur la journée de Randall :

La famille de Randall a remarqué qu'il n'est pas aussi engagé envers son travail scolaire depuis le décès de sa grand-mère. Randall avoue qu'il est frustré d'avoir été incapable jusqu'à présent de surmonter la perte, car les autres membres de sa famille ne montrent pas les mêmes signes de chagrin que lui. Ses parents discutent avec lui du fait que tout le monde vit le deuil à sa façon et à son propre rythme, et en tant que groupe, ils ont décidé de solliciter une aide professionnelle pour surmonter la perte. Ils ont consulté un conseiller qui possède des compétences pour aider les jeunes à affronter les défis qui se présentent dans la vie. Après un certain temps, Randall a développé une meilleure compréhension de son processus de deuil et est mieux en mesure de subvenir à ses besoins dans ses activités quotidiennes.



Document à distribuer 3C : « Et alors? Puis maintenant? » Vignettes (suite)

Une journée dans la vie de Talia

Talia a reçu un diagnostic de dépression à l'âge de 16 ans. Elle consulte un thérapeute et on lui a prescrit des médicaments pour l'aider à gérer ses symptômes, et elle s'efforce également de manger sainement et de faire régulièrement de l'exercice. Avec les examens de fin de semestre qui approchent, Talia a consacré beaucoup de son temps libre à étudier et elle a commencé à remarquer qu'elle a de la difficulté à dormir. Elle s'assure toujours de prendre ses médicaments comme il faut, de manger sainement et de faire suffisamment d'exercice. Elle commence à être inquiète que ses troubles du sommeil soient un signe que sa dépression empire.

Plus de détails sur la journée de Talia :

Talia rend visite à son médecin pour discuter de ses préoccupations au sujet de la possibilité que sa dépression empire. Son médecin la rassure que sa dépression n'empire pas et qu'elle continuera inévitablement à connaître des facteurs de stress tous les jours. Le médecin a également rappelé à Talia qu'un épisode dépressif doit durer au moins deux semaines et que des symptômes comme avoir de la difficulté à dormir peut être le résultat de ces facteurs de stress quotidiens sans rapport avec son diagnostic de trouble de la santé mentale. Il suggère qu'elle consulte à nouveau son thérapeute pour obtenir une stratégie utile supplémentaire.

Une journée dans la vie de Corbin

Corbin a déjà été très impliqué dans des activités parascolaires. Il a toujours joué au volley-ball et au basket-ball, est un responsable du programme de déjeuner à l'école et fait partie de l'orchestre de l'école secondaire. Cette année, il a décidé de s'inscrire également comme étudiant-tuteur. Le programme de tutorat est organisé par l'un de ses enseignants qui jumelle des étudiants de 12^e année avec des étudiants de 10^e année qui ont besoin d'aide supplémentaire. Pour leurs efforts, les étudiants de 12^e année reçoivent des crédits supplémentaires en classe. Au début, Corbin est emballé de cette implication supplémentaire dans sa communauté scolaire. Au fil du temps, Corbin remarque qu'il commence à se sentir fatigué et qu'il a de la difficulté à assurer le suivi de son horaire. Un après-midi, Corbin oublie qu'il est supposé faire du tutorat avec un étudiant de 10^e année et utilise ce temps libre pour aider son jeune frère avec son devoir de mathématiques. Le jour suivant en classe, il a des ennuis parce qu'il a manqué sa séance de tutorat. Son enseignant avoue que cela aura une incidence sur sa note de crédits supplémentaires. Corbin est extrêmement contrarié.

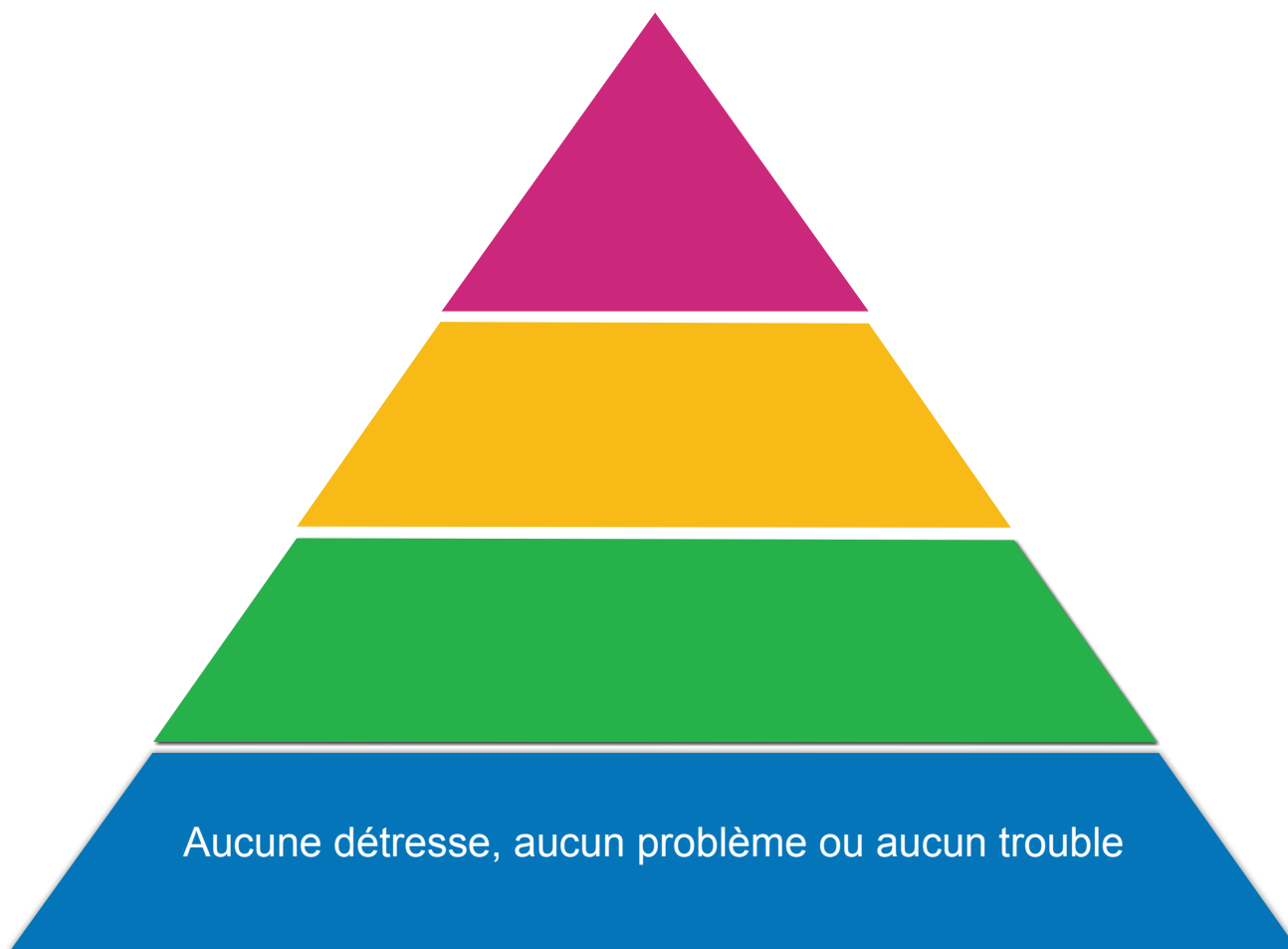
Plus de détails sur la journée de Corbin :

Corbin est contrarié d'avoir manqué cette séance. Lorsque confronté, il devient agité et s'acclame : « J'avais d'autres responsabilités à assumer! » Son enseignant reconnaît que ce genre de réaction est inhabituelle pour Corbin. En effectuant des vérifications supplémentaires, Corbin avoue s'être senti dépassé dernièrement par toutes ses activités parascolaires et ses parents ont récemment annoncé qu'ils se séparaient. Il est inquiet que le stress lié à son horaire et à la séparation de ses parents commence à avoir une incidence négative sur sa santé mentale. Son enseignant lui suggère de planifier une rencontre avec le conseiller scolaire pour discuter du stress lié à la séparation de ses parents.



Document à distribuer 3D :

Partie A – Directives : En lisant la vignette, placez l'état de santé mentale du personnage selon la façon dont il correspond aux événements qui ont lieu sur la vignette.



Partie B – Directives : Suggérez 3 à 5 stratégies qui pourraient contribuer à mieux supporter le personnage sur la vignette. Consignez vos idées dans les espaces ci-dessous.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Document à distribuer 3D (suite)

Assurez-vous de bien comprendre que :

- 1** Un individu peut se trouver sur plusieurs sections du triangle de la santé mentale en même temps et qu'il est possible de naviguer entre les différentes parties, en particulier si nous sommes confrontés à une détresse psychologique ou au stress au fil du temps. Une personne peut se trouver dans tous les états en même temps.
- 2** L'utilisation de stratégies de résilience peut aider à « naviguer » les facteurs de stress rencontrés dans une journée.
- 3** Même si un individu vit avec une maladie mentale ou un trouble mental ayant été diagnostiqué(e), il peut malgré tout avoir et maintenir une bonne santé mentale.
- 4** Il est important de penser de façon critique au langage utilisé pour décrire les états de santé mentale.
- 5** Il existe différents états de santé mentale et cette santé mentale et cette maladie mentale ne forment pas un continuum. Bien qu'un individu puisse se trouver dans plusieurs états de santé mentale en même temps au cours d'une journée, il ne progresse pas nécessairement dans le triangle de façon linéaire.
- 6** Les émotions positives et les émotions négatives peuvent faire partie de tous les états de santé mentale et cette bonne santé mentale ne signifie pas avoir seulement des émotions positives ou des pensées heureuses.

Établir des relations

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Schéma du triangle de la santé mentale
- 2) Activité Tableau Y
- 3) Récapitulation et discussion
- 4) Activité Tour ronde
- 5) Récupération



Matériel nécessaire :

- Texte *À savoir avant de partir*
- Papier graphique – quatre feuilles
- Papillons adhésifs
- Blocs (ou un objet semblable superposable – en quantité suffisante pour que chaque étudiant puisse en avoir un)

Aperçu de l'évaluation :

1. Évaluation de l'apprentissage : Schéma du triangle de la santé mentale
2. Évaluation informelle des connaissances préalables : Activité Tableau Y
3. Évaluation informelle pour l'apprentissage : Activité Tour ronde



Schéma du triangle de la santé mentale – 5 minutes

1. Accueillez les étudiants dans la classe et demandez-leur de retirer toutes les notes de leur bureau.
2. Distribuez les schémas du triangle de la santé mentale, puis passez rapidement en revue les instructions pour l'activité.
3. Laissez le temps aux étudiants de compléter l'activité.
4. Ramassez les schémas du triangle de la santé mentale pour une évaluation sommative.



Activité Tableau Y – 20 minutes

Préparation :

1. Placez quatre feuilles de papier graphique autour de la classe.
2. Étiquetez chaque feuille de la façon suivante :
 - Se sentir seul(e)
 - Solitude
 - Conflit
 - Violence/abus

3. Divisez chaque feuille de papier graphique en un tableau en Y.
4. Étiquetez une section de chaque tableau « Ressemble à ... », « Sonne comme... » et « Procure une sensation... ».

Partie A – Description et démonstration – 5 minutes

1. Commencez par remettre à chaque étudiant six papillons adhésifs.
2. Expliquez aux étudiants que l'objectif de cette leçon est de nommer concrètement des mots/idées/notions/situations liés à l'isolement, la solitude, le conflit et la violence/l'abus.
3. Expliquez aux étudiants que, dans un instant, ils seront invités à écrire sur chacun des six papillons adhésifs une idée, un comportement, un exemple, une pensée ou une phrase lié(e) à chacun des quatre thèmes. Ils se déplaceront ensuite autour de la pièce et placeront chacun de leurs six papillons adhésifs sur la section appropriée du tableau correspondant. Leur objectif est de penser à la réplique (le titre du tableau), et de penser ce à quoi cela ressemble du point de vue de l'apparence, du son ou de la sensation.
4. Démontrez des exemples avec quelques-uns de vos propres papillons adhésifs.
« Se sentir seul(e) ressemble à s'asseoir seul(e) pour le dîner. »
« Un conflit sonne comme des voix qui s'élèvent. »
« La solitude procure une sensation de tranquillité », etc.

Partie B – Temps pour les étudiants de travailler – 10 minutes

1. Laissez le temps aux étudiants de penser aux exemples pour chaque papillon adhésif. Ils peuvent utiliser leurs livres pour des renseignements d'accompagnement.
2. Lorsque les étudiants sont prêts, invitez-les à se déplacer autour de la pièce et à placer leurs papillons adhésifs sur la feuille de papier graphique correspondante.
3. Encouragez les étudiants à compléter les six papillons adhésifs.

** Conseil à l'enseignant : Si cela est approprié, invitez les étudiants à travailler deux par deux ou en petits groupes pour créer leurs papillons adhésifs.*

Partie C – Visite de la galerie – 5 minutes

1. Une fois que tous les étudiants ont contribué, laissez le temps aux étudiants d'effectuer une visite de la galerie, en faisant le tour de la pièce pour prendre le temps de lire chaque tableau.
2. Demandez aux étudiants de prendre en considération :
 - Est-ce qu'il y a des descriptions qui sont reprises?
 - Est-ce qu'il y a des descriptions qui sont manquantes selon vous?
 - Avez-vous été surpris(e) par certaines descriptions?
 - Est-ce qu'il y a des descriptions que vous ne comprenez pas ou avec lesquelles vous pourriez ne pas être d'accord?

** Conseil à l'enseignant : Si cela est approprié, invitez les étudiants à inscrire leurs réflexions initiales sur papier.*

Établir des relations



Récapitulation et discussion – 10 minutes

1. Une fois que les étudiants ont eu le temps d'examiner les tableaux, invitez-les à regagner leur place.
2. Se mettre à deux et partager – invitez les étudiants à partager leurs réflexions initiales (surprises, désaccords, répétition de thèmes, etc.) avec un(e) partenaire. Laissez les étudiants discuter pendant 2 à 3 minutes.
3. Commencez une discussion avec l'ensemble du groupe sur les descriptions.
4. Au besoin, précisez clairement les concepts du livre.
5. Permettez aux étudiants de poser des questions de clarification et encouragez la discussion en posant des questions pour vous assurer de la compréhension des étudiants. Vous pouvez demander :
 - i. Quelle est la différence entre se sentir seul(e) et la solitude?
 - ii. Quelle est la différence entre un conflit et la violence/l'abus?
 - iii. Comment peut-on faire la différence entre se sentir seul(e) et la solitude?
 - iv. Qu'avez-vous remarqué sur ce que nous pensons du fait de se sentir seul(e) et la solitude? (c.-à-d. pensons-nous qu'il s'agisse de quelque chose de bien/mauvais d'être seul(e)? Ou bien/mauvais d'être solitaire?)
 - v. Qu'avons-nous remarqué sur ce comment nous nous sentons face au conflit et à la violence/l'abus? (c.-à-d. est-ce que nous nous sentons à l'aide/mal à l'aise, etc.)

Les étudiants peuvent remarquer qu'un conflit peut être inconfortable, en particulier entre les proches. Laissez autant de temps que possible pour discuter pleinement de ces émotions et leurs impacts sur notre quotidien.

Principaux éléments à retenir :

1. Les étudiants devraient savoir faire la distinction entre un conflit et la violence/l'abus, et se sentir seul(e) et la solitude.
2. Les étudiants devraient démontrer qu'ils comprennent que la solitude n'est pas nocive et qu'elle fait partie d'un style de vie sain.
3. Les étudiants devraient démontrer qu'ils comprennent qu'un conflit est normal et qu'il survient dans les relations saines.
4. Les étudiants devraient démontrer leur capacité à faire la distinction entre un conflit sain et un conflit malsain comme la violence ou l'abus.
5. Les étudiants devraient démontrer leur capacité à faire la distinction entre le sentiment de se sentir seul(e) et le sentiment de solitude, et devraient être en mesure de démontrer qu'ils comprennent que le fait de se sentir seul(e) pendant de courtes périodes n'est pas anormal.

** Conseil à l'enseignant : Vous souhaitez peut-être garder vos tableaux en Y affichés dans votre classe et revisiter les concepts quand vous le jugez nécessaire.*



Activité Tour ronde – 10 minutes

Dans le cadre de cette activité, les étudiants seront invités à contribuer une idée. Ils auront chacun besoin d'un bloc ou d'un objet semblable superposable pour contribuer à la tour du groupe.

1. Invitez les étudiants à former un cercle autour d'un bureau ou d'une table.
2. Remettez un bloc à chaque étudiant.
3. Expliquez que l'objectif de l'activité est de travailler en groupe à la création d'une tour. La tour peut avoir n'importe quelle forme pourvu qu'elle ne s'écroule pas. Ils peuvent s'entraider avec des conseils quant à savoir où placer leur bloc.
4. Expliquez qu'au moment de placer leur bloc, ils doivent nommer une stratégie, une idée ou une activité pour l'ensemble du groupe qui pourrait être utilisée pour établir une relation saine avec une nouvelle personne. Le début de la réplique est « lorsque je rencontre une nouvelle personne... ». Invitez-les à être spécifiques.
5. Faites une démonstration pour les étudiants. Vous pouvez suggérer « lorsque je rencontre une nouvelle personne, je souris et établis un contact visuel ». Continuez à fournir des répliques, au besoin, pour briser la glace.
6. Écrivez à mesure les réponses données par les étudiants. À la fin de la leçon, ils devraient voir une tour complète, de même qu'une liste de 25 à 30 choses spécifiques qu'ils peuvent faire pour créer une relation saine avec une nouvelle personne.

** Conseil à l'enseignant : Si nécessaire, revisitez avec les étudiants les attentes autour du partage en groupe dans votre classe.*



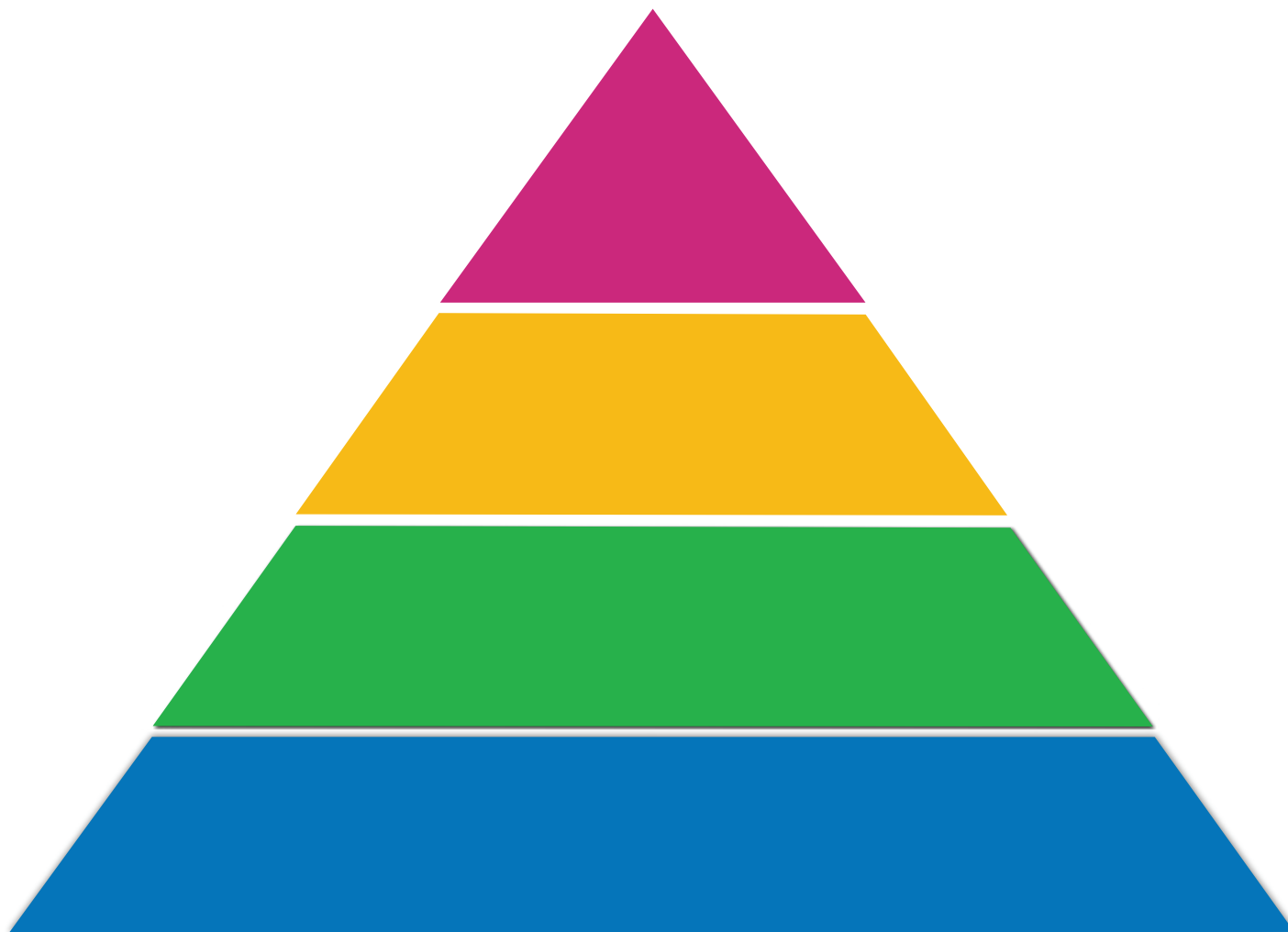
Récupération – 5 minutes

1. Rappelez aux étudiants qu'ils doivent commencer à lire le chapitre Santé mentale. Comme il s'agit d'un long chapitre qui sera abordé dans deux cours, ils peuvent souhaiter diviser le chapitre en deux, puis le compléter en deux soirs.
2. Rappelez aux étudiants qu'il y aura un test formatif au prochain cours qui portera sur le chapitre Santé sexuelle du livre.



Document à distribuer 4A : Schéma du triangle de la santé mentale :

- A. Étiquetez chaque couche du triangle de la santé mentale.
- B. Donnez des définitions pour les trois couches supérieures du triangle de la santé mentale.
- C. Placez au moins dix des termes dans la banque de mots ci-dessous dans les couches appropriées du triangle de la santé mentale.

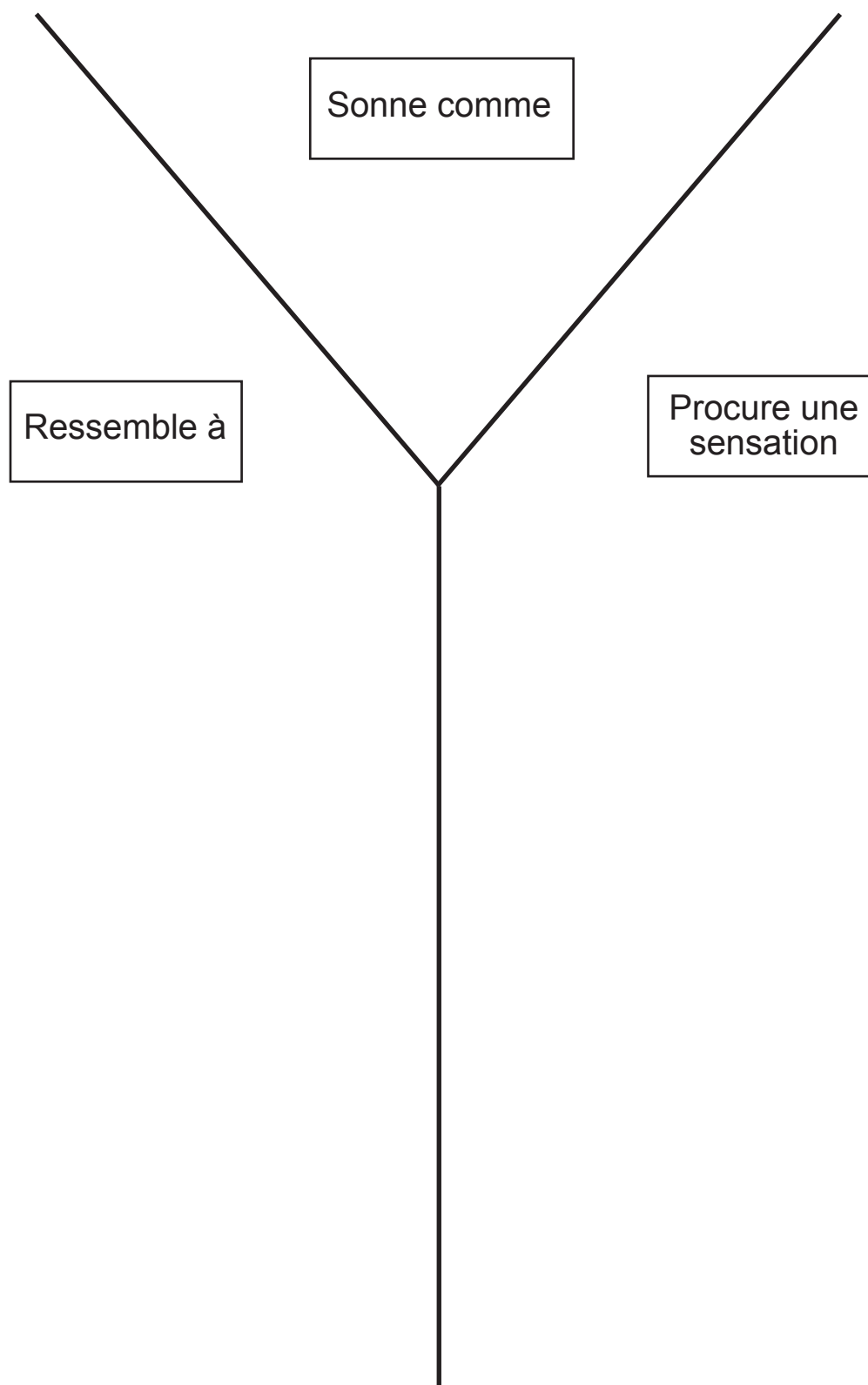


Banque de mots :

Déprimé(e), qui a le cœur brisé, bouleversé(e), pensif/pensive, malheureux/malheureuse, contrarié(e), attentionné(e), démoralisé(e), triste, éploré(e), mécontent(e), affligé(e), désappointé(e), désespéré(e), dégoûté(e), furieux/furieuse, amer/amère, avoir le cafard, abattu(e), désolé(e), morose, mélancolique, inconsolable, ébranlé(e), accablé(e), découragé(e), pessimiste



Exemple de tableau en Y



Sexualité et santé mentale : partie A

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Mise en train
- 2) Définition de la sexualité
- 3) Panier Posez une question
- 4) Test n° 3 sur les cartons aide-mémoire – Santé en matière de sexualité
- 5) Travail à effectuer en classe – Affiche sur la santé mentale
- 6) Récupération



Matériel nécessaire :

- Test n° 3 sur les cartons aide-mémoire – Santé en matière de sexualité – Document à distribuer 5A
- Texte *À savoir avant de partir*
- Panier Posez une question
- Papillons adhésifs
- Modèle pour les affiches – Document à distribuer 5B
- Exemple d'activité pour l'affiche
- Grille d'évaluation de l'affiche – Document à distribuer 5C

Aperçu de l'évaluation :

1. Test n° 3 sur les cartons aide-mémoire – Santé en matière de sexualité
2. Panier Posez une question
3. Affiche sur la santé mentale (25 points) Consultez la grille d'évaluation : Affiche et grandes lignes de la santé mentale : Affiche sur la santé mentale pour plus de détails.



Mise en train – 10 minutes

1. Accueillez les étudiants dans la classe, puis dirigez leur attention vers le tableau avant. Informez les étudiants que sur le tableau est affichée la définition d'un mot qu'ils doivent essayer d'identifier en utilisant les indices dans la définition.



Activité sur la définition de « sexualité » – 5 minutes

1. Sur le tableau, affichez la définition suivante pour la sexualité donnée par l'Organisation mondiale de la Santé et qui se trouve à la page 70 de *À savoir avant de partir* (voir la page suivante).

« ... un aspect central de la personne humaine tout au long de la vie et comprend l'appartenance sexuelle, l'identité et les rôles sexuels, l'orientation sexuelle, l'érotisme, le plaisir, l'intimité et la reproduction. ___ est vécue et s'exprime dans nos pensées, fantasmes, désirs, croyances, attitudes, valeurs, comportements, pratiques, rôles et relations Bien que _____ puisse inclure toutes ces dimensions, celles-ci ne sont pas toujours vécues ou exprimées. _____ est influencée par des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels ». – OMS, 2006

Demandez aux étudiants de prendre quelques minutes pour lire eux-mêmes la définition, puis tenter de deviner en silence à quel mot correspond la définition (page 70). Après une minute, donnez 30 secondes aux étudiants pour partager leurs réflexions avec un(e) partenaire. Consacrez 1 minute à discuter des réponses avec la classe. Lorsque les étudiants sont prêts, révélez-leur que le mot en question est « sexualité ». Informez les étudiants qu'ils examineront la sexualité dans cette leçon. Demandez aux étudiants s'il y a quoi que ce soit de surprenant au sujet de cette définition.



Activité Panier Posez une question – 5 minutes

1. Distribuez un papillon adhésif à chaque étudiant et invitez-les à fournir au moins une question qu'ils ont au sujet du Chapitre 6 : Santé en matière de sexualité, qui a été donné en devoir.
2. Informez les étudiants que même s'ils n'ont aucune question pour le moment, ils peuvent toujours écrire quelque chose (comme « Je n'ai aucune question aujourd'hui ») sur leur papillon adhésif et le mettre dans le panier Posez une question. Cela vise à assurer que personne ne se sente ciblé ou embarrassé de soumettre une question dans la boîte.
3. Informez les étudiants que toutes les questions sont confidentielles et qu'ils n'ont pas à écrire leur nom sur leur papillon adhésif.
4. On répondra aux questions au début du prochain cours.
5. L'enseignant passera en revue toutes les questions en préparation pour la séance de réponses dans le cours suivant.



Test sur les cartons aide-mémoire – Test n° 3 – Santé en matière de sexualité – 5 minutes

1. Une fois que les étudiants sont prêts, administrez le test sur les cartons aide-mémoire – Test n° 3 – Santé en matière de sexualité. Rappelez aux étudiants que ce test est formatif.
2. Distribuez un carton aide-mémoire à chaque étudiant, puis demandez-leur d'écrire leur nom dans le haut de la carte.
3. Lisez les questions pour le test n° 3 – Santé en matière de sexualité, puis donnez le temps aux étudiants d'y répondre. Cette évaluation se fait à livre ouvert. À cette étape, vous pouvez souhaiter afficher les questions du test une par une en utilisant la présentation PowerPoint « Test n° 3 – Santé en matière de sexualité » (qui se trouve sous Leçon 5 : <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>). Une version imprimable de ce test est également disponible dans la section des documents à distribuer de cette leçon (document à distribuer 5A). Les questions sont les suivantes :
 1. Définissez le consentement.
 2. Vrai ou faux? Existe-t-il une limite sûre généralement reconnue de consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse?
 3. Vrai ou faux? La contraception vous protège uniquement contre la grossesse et non pas les ITS.
 4. Vrai ou faux? La consommation d'alcool et/ou de drogues associée à une activité sexuelle augmente le risque de relations sexuelles non protégées et de préjudices à la santé.

Sexualité et santé mentale : partie A

5.Écrivez un conseil mentionné dans *À savoir avant de partir* à envisager avant de sortir avec quelqu'un, commencer une relation romantique ou avoir une rencontre romantique.

4. Ramassez le test pour une évaluation formative. Tous les tests devront être corrigés avant le test final. Vérifiez rapidement les réponses des étudiants au test.

** Conseil à l'enseignant : Administrez le test comme bon vous semble. Une version du test sous forme d'un document à distribuer a été incluse pour votre commodité!*



Partie A – Travail à effectuer en classe – 35 minutes

Introduction

1. En utilisant le chapitre sur la santé en matière de sexualité, présentez brièvement aux étudiants les noms des troubles mentionnés dans le livre. Il s'agit de :
 - La dépression
 - Trouble d'anxiété sociale
 - Abus de drogues et d'alcool
 - Trouble bipolaire
 - Trouble panique
 - Dépendance au jeu
 - Trouble d'anxiété généralisée (TAG)
 - Schizophrénie
 - Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)
2. Expliquez aux étudiants qu'ils auront le reste du cours pour produire une affiche de recherche sur l'un des troubles ci-dessus. Ils auront le temps de faire une recherche, d'utiliser le livre et de créer une affiche démontrant ce qu'ils ont appris.
3. Informez les étudiants qu'ils seront évalués de façon sommative pour ce projet et, par conséquent, ils doivent soumettre une ébauche de leur affiche pour une rétroaction formative d'ici la fin de cette leçon ou le début de la leçon 6.0.

Remarque à l'intention des enseignants : Toutes les copies finales des affiches doivent être remises au début de la leçon 7.0 pour une activité de visite de la galerie. Apportez des ajustements au calendrier général de la leçon pour vous donner le temps de donner une rétroaction aux étudiants sur leur affiche, et le temps d'effectuer une copie finale.

4. Expliquez aux étudiants que leur affiche sera notée pour les éléments suivants :
 - i. Une définition du trouble.
 - ii. Deux faits et un mythe au sujet du trouble.
 - iii. Trois étoiles – trois idées intéressantes, éléments d'information ou remarques importantes sur le trouble.
 - iv. Une question sans réponse ou un doute qui plane au sujet du trouble.
 - v. Une représentation visuelle de l'information pour rendre l'affiche plus intéressante visuellement.

5. Montrez brièvement aux étudiants la grille d'évaluation pour l'affiche. Vous pourriez souhaiter laisser la grille d'évaluation affichée pendant que les étudiants travaillent.
 - i. Rappelez aux étudiants que vous pouvez avoir été diagnostiqué(e) comme ayant un trouble ET avoir malgré tout une bonne santé mentale. Par conséquent, les étudiants devraient veiller à représenter le trouble sur lequel ils font une recherche sans reproduire des informations stigmatisantes.
 - ii. Soulignez pour les étudiants la section de la grille d'évaluation intitulée « représentation » – cela devrait permettre de confirmer aux étudiants qu'ils peuvent partager des informations sur le trouble qu'ils ont choisi, mais qu'ils doivent le faire de manière plus positive (c.-à-d. s'ils font une recherche sur un trouble, ils peuvent souhaiter souligner les stratégies que les gens utilisent pour être résilients et s'épanouir ou encore le taux de réussite pour les personnes qui sont traitées pour ce trouble – une approche plus positive que des simples taux de diagnostics). Les étudiants devraient également inclure un énoncé ou une image contre la stigmatisation. Par exemple, le TOC est souvent faussement présenté comme un besoin de tenir les espaces ordonnés et rangés. Une expression stigmatisée courante liée au TOC peut être « cette personne est atteinte du TOC, car elle garde sa maison très propre ». Les étudiants devraient produire un énoncé ou une image qui diminue cet énoncé stigmatisé.
 - iii. Vous pouvez choisir de distribuer cette grille d'évaluation aux étudiants.

Partie B - Période de travail en classe

1. Laissez le temps aux étudiants de compléter le projet.
2. Envisagez de fournir des méthodes de recherche alternative (p. ex., iPad, Chromebook, etc.) à l'usage des étudiants pour trouver des informations supplémentaires. Vous pouvez souhaiter faire remarquer aux étudiants qu'ils peuvent utiliser les liens fournis dans le livre pour obtenir plus d'informations.
3. Rappelez aux étudiants qu'ils doivent soumettre leur affiche pour obtenir de la rétroaction avant de travailler sur leur copie finale.



Récupération – 5 minutes

1. Ramassez toutes les ébauches complétées à des fins d'évaluation. Au besoin, les étudiants peuvent remettre une ébauche de leur affiche au début de la leçon 6.0 au cours suivant. Toutes les copies finales des affiches doivent être soumises pendant la leçon 7.0.
2. Rappelez aux étudiants que s'ils n'ont pas encore terminé de lire le chapitre, ils doivent le faire en vue de se préparer pour le test de la leçon 7.0 qui inclura des questions tirées de tous les tests précédents, de même que du chapitre Santé mentale.
3. Informez les étudiants qu'ils auront un test sommatif le dernier jour de l'unité (c.-à-d. pas le cours suivant, mais celui d'après). Ce dernier test sera plus long que les tests précédents. Il comportera 35 questions des chapitres 1, 4, 5 et 6. La première partie du test comportera les mêmes 15 questions des trois premiers tests sur les cartons aide-mémoire. La seconde partie du test comportera 20 nouvelles questions du chapitre Santé mentale de *À savoir avant de partir*. Le test sera noté sur un total de 30 points.
4. Remettez aux étudiants les tests sur les cartons aide-mémoire précédemment recueillis qui ont été rapidement corrigés par l'enseignant. Dites aux étudiants d'utiliser ces tests pour les aider à étudier pour le dernier test sommatif de la leçon 7.0 de même que le chapitre 5 de *À savoir avant de partir*. Assurez-vous d'avoir les cartons aide-mémoire sur la santé en matière de sexualité corrigés et prêts à être remis aux étudiants d'ici la leçon 6.0 afin qu'ils puissent étudier pour le test.



Document à distribuer 5A : Test du chapitre 6 : Santé en matière de sexualité

1

Définissez le consentement.

2

Vrai ou faux?

Il existe une limite sûre généralement reconnue de consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.

3

Vrai ou faux?

La contraception vous protège uniquement contre la grossesse et non pas les ITS.

4

Vrai ou faux?

La consommation d'alcool et/ou de drogues associée à une activité sexuelle augmente le risque de relations sexuelles non protégées et de préjudices à la santé.

5

Écrivez un conseil mentionné dans *À savoir avant de partir* à envisager avant de sortir avec quelqu'un, commencer une relation romantique ou avoir une rencontre romantique.



Document à distribuer 5B : Exemple d’affiche :

Avec un traitement efficace, les individus ayant reçu un diagnostic de trouble mental peuvent mener une vie saine et épanouie.



Trouble bipolaire

Nom : un trouble mental marqué par des périodes d'épisodes dépressifs et d'épisodes maniaques ou hypomaniaques



Deux faits et un mythe

Mythe « Une personne atteinte du trouble bipolaire est seulement toujours vraiment en colère ou vraiment heureuse.

Fait! Un épisode dépressif majeur dure au moins 2 semaines.

Fait! Un épisode maniaque dure au moins une semaine.



Les épisodes hypomaniaques sont une forme moins grave d'épisodes maniaques.

Trouble bipolaire I : épisodes maniaques

Trouble bipolaire II : épisodes hypomaniaques



Le trouble bipolaire touche environ 1 % de la population durant leur vie.



Le trouble bipolaire commence souvent avant l'âge de 25 ans.



Les jeunes enfants peuvent-ils recevoir un diagnostic de trouble bipolaire?



Avec un traitement efficace, les individus ayant reçu un diagnostic de trouble mental peuvent mener une vie saine et épanouie.



Document à distribuer 5C – Grille d'évaluation de l'affiche sur la santé mentale

Critères : Éléments nécessaires						
Remarque : pour toute exigence concernant les éléments nécessaires, aucun point ne sera alloué si aucun élément n'est fourni.						
	1	2	3	4	5	total
i. Une définition du trouble (5 points)	L'étudiant n'a pas fourni une définition complète et juste.	L'étudiant a fourni une définition relativement complète et juste.	L'étudiant a fourni une définition partiellement complète et juste.	L'étudiant a fourni une définition presque complète et juste.	L'étudiant a fourni une définition complète et juste.	
ii. Deux faits et un mythe au sujet du trouble (3 points)	L'étudiant a plus ou moins terminé, fournissant 1 point d'information.	L'étudiant a partiellement terminé, fournissant 2 points d'information.	L'étudiant a inclus deux faits et un mythe, donnant 3 points d'information.			
iii. Trois étoiles (total de 3 points)	L'étudiant a fourni 1 étoile.	L'étudiant a fourni 2 étoiles.	L'étudiant a fourni 3 étoiles.			
iv. Une représentation visuelle (3 points)	L'étudiant a effectué une représentation limitée.	L'étudiant a effectué une représentation visuelle.	L'étudiant a fourni une représentation visuelle réfléchie et intéressante.			
v. Une question sans réponse ou un doute (2 points)	L'étudiant a fourni une question ou un doute limité(e).	L'étudiant a fourni une question sans réponse ou un doute qui donne matière à réflexion.				
	Total sur 16 points :					

Critère : Présentation						
	1	2	3	4	5	Total
Représentation (5 points)	L'étudiant ne fournit pas une affiche qui présente des informations d'une manière juste et exacte.	L'étudiant fournit une affiche qui présente certaines informations d'une manière juste et exacte.	L'étudiant fournit une affiche qui présente la plupart des informations d'une manière juste et exacte.	L'étudiant fournit une affiche qui présente toutes les informations d'une manière juste et exacte.	L'étudiant fournit une affiche qui encourage l'anti-stigmatisation et qui présente toutes les informations d'une manière juste et exacte.	
Orthographe et grammaire (4 points)	L'affiche de l'étudiant comporte plusieurs erreurs d'orthographe et de grammaire.	L'affiche de l'étudiant est en partie exempte d'erreurs d'orthographe et de grammaire.	L'affiche de l'étudiant est pratiquement exempte d'erreurs d'orthographe et de grammaire.	L'affiche de l'étudiant est complètement exempte d'erreurs d'orthographe et de grammaire.		
	Total sur 9 points :					
	Total global :					/25

Remarques supplémentaires

Santé mentale : Partie B - Jeu de société

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Mise en train – Réponses au panier Posez une question
- 2) Revisiter l'échelle de stress
- 3) Introduction au jeu de société OU au jeu de culture générale ASAP
- 4) Jeu de société, récapitulation
- 5) Récupération – Panier Posez une question, rappel de test



Matériel nécessaire :

- Le document à distribuer sur l'échelle de stress (exemplaires supplémentaires au besoin) - Document à distribuer 2C
- Jeux de société
- Texte *À savoir avant de partir*
- Liste de matériel pour jeu de société – Document à distribuer 6A (4 par page)
- Panier Posez une question
- Papillons adhésifs



Mise en train – 5 minutes

1. Ramassez toutes les ébauches restantes du travail sur l'affiche du cours précédent.
2. Return corrected Cue Card Quiz #3 on Sexual Health.
3. Posez des questions sur le « Panier Posez une question » du cours précédent sur la santé en matière de sexualité.



Revisiter l'échelle de stress – 2 minutes

1. Informez les étudiants que pendant ce cours, ils passeront du temps à jouer à un jeu de société sur les connaissances sur la santé mentale. Informez-les que le jeu de société a été créé directement depuis *À savoir avant de partir* et sera une occasion d'appliquer certaines des idées qu'ils ont déjà apprises pour des problèmes présentés par le biais du jeu de société.
2. Revisitez l'échelle de stress avec les étudiants. Au besoin, utiliser le document à distribuer Échelle de stress et des présentations PowerPoint d'accompagnement. Informez les étudiants que l'échelle de stress est un élément clé du jeu de société, ils doivent donc comprendre ce qu'elle signifie.

Commencez par inviter les étudiants à se mettre deux par deux et d'expliquer à tour de rôle l'échelle de stress l'un à l'autre sur la base des discussions de la leçon précédente. Circulez pour vérifier le niveau de compréhension des étudiants. Lorsque vous estimez qu'il est approprié de le faire, passez en revue l'échelle de stress avec les étudiants.

- i. Rappelez aux étudiants les définitions d'apathie, de niveau de stress optimal et de surcharge.

- ii. Niveau de stress optimal (zone verte) : représente un état où vous êtes juste assez stressé(e) pour réussir. Il est important de ne pas oublier que lorsque nous nous trouvons dans la zone de stress optimale, nous éprouvons probablement un sentiment d'incertitude. Nous sommes anxieux. Nous pouvons toujours fonctionner et, en fait, bien fonctionner. Le stress nous incite à nous préparer pour des événements comme des tests, examens, présentations et rassemblements sociaux importants. Ce stress modéré nous permet souvent de donner nos meilleurs résultats! Cette zone verte est où vous voulez vous trouver autant que possible durant tout le jeu.
- iii. Apathie (zone jaune) : manquer d'intérêt, d'enthousiasme, ou de souci; indifférence. Si vous vous trouviez dans un état d'apathie, vous pourriez ne pas vous soucier assez des choses qui se passent dans votre monde. C'est avoir trop peu d'émotions et pas suffisamment de stress productif.
- iv. Surcharge (zone rouge) : une charge ou une quantité excessive. La surcharge se réfère à un moment où vous êtes tellement stressé(e) que vous n'avez plus la capacité de fonctionner de manière productive pendant une journée normale.
- v. Arrêtez-vous quelques instants et permettez aux étudiants de poser toute question pressante.



Introduction au jeu de société – 8 minutes

Partie A:

1. Présentez aux étudiants *À savoir avant de partir* – Le jeu de société. Vous pouvez dire aux étudiants :

À savoir avant de partir est un jeu de société collaboratif, ce qui signifie que vous devez travailler ensemble pour gagner. Vous gagnez la partie lorsque tous les joueurs obtiennent un diplôme d'études secondaires (dans le cadre du jeu!). Le jeu s'étend sur cinq tours, un peu comme les quatre trimestres et les examens de fin d'année que vous devrez passer lors de votre dernière année d'études secondaires. Un tour est complété une fois que chaque joueur a eu la chance de jouer. Le cinquième tour représente vos examens de fin d'année et est joué différemment des quatre tours précédents. À la fin du cinquième tour de jeu, tous les joueurs doivent se trouver dans la zone de stress optimale (la zone verte) pour gagner. Pour se trouver dans la zone de stress optimale, vous devez obtenir et partager des ressources (cartes de questions de culture générale). Vous obtenez des ressources pendant les quatre premiers tours de jeu.

Pendant le cinquième et dernier tour – le tour de l'examen de fin d'année – SIX cartes d'événements sont tirées, et elles affectent l'ensemble du groupe. Vous pouvez ensuite partager vos ressources entre vous pour vous aider les uns les autres à vous retrouver dans la zone de stress optimale (la zone verte) de sorte que vous puissiez TOUS recevoir votre diplôme d'études secondaires ou gagner la partie! N'oubliez pas, pour gagner, vous devez TOUS obtenir votre diplôme ou vous trouver dans la zone de stress optimale (la zone verte). Bonne chance!

** Conseil à l'enseignant : Nous sommes conscients que ce ne sont pas tous les étudiants qui passeront les examens de fin d'année. Adaptez le langage au besoin pour qu'il convienne aux étudiants de votre classe. Par exemple, le tour final peut simplement être appelé la « remise des diplômes ».*

2. Divisez les étudiants en groupes de 5 à 7 personnes, puis remettez à chaque groupe une copie du jeu de société. Remarque : le jeu est conçu pour un maximum de dix joueurs, le cas échéant. Veuillez diviser les étudiants de la façon qui convient le mieux à votre classe.
3. En utilisant la présentation PowerPoint Jeu de société (qui se trouve sous Leçon 6 : <http://teenmental-health.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>) présentez aux étudiants le processus et la mise en place du jeu de société OU laissez les étudiants deviner comment jouer en utilisant le document à distribuer avec les directives qui se trouvent dans le jeu.

** Conseil à l'enseignant : Vous pouvez demander aux étudiants d'effectuer des tâches précises liées à la mise en place du jeu, comme réarranger les bureaux, brasser les cartes, préparer le jeu, etc.*

Santé mentale, partie B – Jeu de société

Partie B :

Passez en revue le contenu suivant du jeu :

- 1 planche
- 10 dés
- 10 paires de pions de couleur
- 10 échelles de stress (cartes de personnages)
- Cartes d'événements
- Cartes de questions de culture générale
- Cartes de passages
- 1 chronomètre

Comment jouer :

Mise en place du jeu :

1. Placez la planche et placez chaque jeu de cartes à côté de la planche.
2. Chaque joueur choisit UNE échelle de stress (carte de personnage), DEUX pions assortis et UN dé.
3. Chaque joueur place UN pion au centre de la zone de stress optimale (zone verte) sur l'échelle de stress et UN pion sur un endroit quelconque sur la planche.
4. Choisissez un joueur qui lancera les dés en premier.

Lorsque c'est votre tour :

Lancez le dé, puis déplacez votre pion dans n'importe quelle direction sur la planche.

Si vous arrivez dans une pièce :

1. Demandez à un autre joueur de prendre une carte de questions de culture générale et de vous lire la question.
2. Une fois que la carte a été lue à voix haute, démarrez le chronomètre. Vous avez une chance de réponse correctement à la question. Si vous n'êtes pas sûr(e), vous pouvez consulter *À savoir avant de partir* en utilisant le numéro de la page correspondante sur la carte de la question, mais cela uniquement si vous n'avez pas encore deviné la réponse.
3. Si vous répondez correctement à la question, gardez la carte. Si vous n'avez pas répondu correctement à la question, remettez la carte en dessous du paquet.
4. Si votre pion arrive sur un carré qui est adjacent à une porte s'ouvrant sur une pièce, vous pouvez entrer dans la pièce.

** Conseil à l'enseignant : Veuillez noter que si l'inclusion d'un chronomètre n'est pas appropriée pour votre classe, n'hésitez pas à l'omettre. De même, vous pourriez souhaiter offrir un soutien accru aux étudiants pendant qu'ils répondent aux questions. L'objectif du jeu est de permettre aux étudiants d'interagir avec le contenu de À savoir avant de partir d'une façon mémorable. Le cas échéant, adaptez le jeu pour rendre cette expérience mémorable et accessible pour vos étudiants.*

Si vous arrivez sur un espace blanc :

Pigez une carte de passage.

Les cartes de passage sont de trois formes différentes :

- **Carte Rendez-vous dans une pièce** : ces cartes vous disent précisément de vous rendre dans une pièce et de piger un certain nombre de cartes de questions de culture générale.
- **Carte Atteignez le positif/négatif** : ces cartes sont conçues pour déplacer votre personnage de haut en bas sur l'échelle de stress.
- **Carte d'événement** : ces cartes vous invitent à choisir une carte d'événement que vous allez ensuite jouer. La carte d'événement affecte tous les joueurs.

Si vous pigez une **carte Rendez-vous dans une pièce**, suivez les directives sur la carte.

Si vous pigez une **carte Atteignez le positif/négatif**, suivez les directives sur la carte.

Si on vous demande de piger une **carte d'événement** :

- Les cartes d'événement affectent tous les joueurs. Elles sont conçues pour représenter les défis quotidiens ou les expériences de vie.
- Commencez par lire le paragraphe d'introduction à voix haute.
- Ensuite, tout le monde doit lancer son dé.
- Les joueurs doivent ensuite suivre le résultat sur la carte d'événement selon le numéro obtenu sur leur dé.

Le joueur suivant joue à son tour.

Une fois que tous le monde a eu son tour, le premier tour est complété.

À la fin de chaque tour, il est judicieux de faire une pause et de vérifier comment tout le monde s'en sort. Remarquez dans quelle zone chaque joueur se trouve. Est-ce que quelqu'un se trouve dans la zone de stress optimale? Après le contrôle, passez au tour suivant en pensant à comment vous pourriez utiliser ou partager vos cartes de ressource dans le cinquième tour pour aider tout le monde à se retrouver dans la zone de stress optimale (la zone verte).

Après quatre tours de jeu :

1. Jouez le cinquième et dernier tour qui représente vos examens de fin d'année. Pendant ce tour, personne ne se déplace autour de la planche de jeu et personne ne ramasse de ressources.
2. Chaque joueur à tour de rôle pige une carte d'événement et la joue, pour un maximum de SIX cartes d'événement. N'oubliez pas que les résultats de la carte d'événement s'adressent à tous les joueurs.
3. Une fois que les six cartes d'événement ont été jouées, vérifiez comment tout le monde s'en sort afin de déterminer où tout le monde se trouve sur leur échelle de stress. À ce moment-là, un joueur peut « dépenser » (ou utiliser) une carte de questions de culture générale pour s'aider ou aider les autres à atteindre la zone verte du stress optimal. Utilisez toutes les cartes de questions de culture générale nécessaires pour permettre à tout le monde de se trouver dans la zone de stress optimale (zone verte). Une fois que vous utilisez la carte de questions de culture générales, vous devez la remettre. Chaque carte de questions de questions de culture générales équivaut à +/- un point de stress.
4. Si vous avez ramassé et partagé suffisamment de ressources pour permettre à tout le monde de se trouver dans la zone de stress optimale (la zone verte), félicitations, vous avez gagné la partie et obtenu votre diplôme d'études secondaires!

Santé mentale, partie B – Jeu de société



Jeu – 40 minutes

1. Invitez les étudiants à lire les instructions et à jouer au jeu. Idéalement, ils devraient effectuer cinq tours de jeu cette fois-ci. S'ils y arrivent plus ou moins, ce n'est pas un problème. Allouez de 30 à 35 minutes pour cette activité.
2. Lorsqu'il reste environ cinq à dix minutes, peu importe où ils sont rendus dans le jeu, invitez les étudiants à faire une pause et vérifier comment tout le monde s'en sort. Demandez-leur s'ils sont capables de partager des ressources obtenues pour permettre à tous les joueurs de se trouver dans la zone de stress optimale et de gagner la partie.
3. Notez que même s'ils ne gagnent pas la partie, il y a une expérience d'apprentissage à tirer. Certains groupes réussiront à gagner la partie tandis que d'autres non. Invitez-les à discuter de ce qui pourrait être en jeu ici.
4. Invitez les étudiants à utiliser la « liste de contrôle du matériel » pour ranger toutes les pièces du jeu de société.
5. Discutez des questions suivantes avec les étudiants :

Entamez une bonne discussion de nature générale au sujet de l'expérience par rapport au jeu. Si cela peut s'avérer utile, utilisez certaines des questions-guides suivantes :

- i. Qu'avez-vous remarqué au sujet des points de stress? Est-ce qu'ils vous aident à comprendre le stress?
- ii. Quel était l'effet des cartes d'événement? Avez-vous l'impression que ces exemples d'événements font possiblement partie de l'expérience de l'école secondaire?
- iii. Est-ce que le fait de participer à ce jeu vous a aidé à mieux comprendre le stress?
- iv. Comment c'était d'essayer de gagner en tant que groupe? Cela a-t-il été possible? Est-ce que c'était difficile? Est-ce que cela avait du sens?
- v. Quelles sont vos impressions globales de ce jeu de société? Quelles pensées vous viennent à l'esprit?



Récupération – 5 minutes (récapitulation sur le panier Posez une question, rappel de test)

1. Remettez un papillon adhésif du panier Posez une question à chaque étudiant. Invitez les étudiants à écrire une question sans réponse sur la santé mentale ou le jeu de société, ou encore une chose qu'ils ont apprise du jeu de société. Tous les étudiants doivent soumettre une réponse.
2. Rappelez aux étudiants le test sommatif qu'ils devront compléter lors de la prochaine leçon. Ce test comporte 35 questions. Rappelez aux étudiants d'étudier en révisant les questions des tests sur les cartons aide-mémoire précédents et en lisant le chapitre 5 de *À savoir avant de partir*.
3. Informez les étudiants que le cours suivant commencera par une visite de la galerie et que toutes les copies finales des affiches sur la santé mentale doivent être soumises. Remettez les ébauches accompagnées de la rétroaction.
4. Au besoin, distribuez des affiches sur la santé mentale qui ont été précédemment remises pour obtenir une rétroaction afin de permettre aux étudiants d'avoir la chance d'améliorer leur travail avant qu'ils ne soient remis au cours suivant.



Document à distribuer 6A

Liste de contrôle du matériel du jeu de société : ☐ 1 planche ☐ 1 jeu de cartes de questions de culture générales ☐ 1 jeu de cartes de passages ☐ 1 jeu de cartes d'événements ☐ 10 échelles de stress ☐ 10 dés ☐ 10 paires de pions ☐ 1 ensemble d'instructions pour le jeu ☐ Nous avons vérifié le plancher de notre espace pour toute carte ou tout pion qui traîne	Liste de contrôle du matériel du jeu de société : ☐ 1 planche ☐ 1 jeu de cartes de questions de culture générales ☐ 1 jeu de cartes de passages ☐ 1 jeu de cartes d'événements ☐ 10 échelles de stress ☐ 10 dés ☐ 10 paires de pions ☐ 1 ensemble d'instructions pour le jeu ☐ Nous avons vérifié le plancher de notre espace pour toute carte ou tout pion qui traîne
Liste de contrôle du matériel du jeu de société : ☐ 1 planche ☐ 1 jeu de cartes de questions de culture générales ☐ 1 jeu de cartes de passages ☐ 1 jeu de cartes d'événements ☐ 10 échelles de stress ☐ 10 dés ☐ 10 paires de pions ☐ 1 ensemble d'instructions pour le jeu ☐ Nous avons vérifié le plancher de notre espace pour toute carte ou tout pion qui traîne	Liste de contrôle du matériel du jeu de société : ☐ 1 planche ☐ 1 jeu de cartes de questions de culture générales ☐ 1 jeu de cartes de passages ☐ 1 jeu de cartes d'événements ☐ 10 échelles de stress ☐ 10 dés ☐ 10 paires de pions ☐ 1 ensemble d'instructions pour le jeu ☐ Nous avons vérifié le plancher de notre espace pour toute carte ou tout pion qui traîne

Santé mentale, partie B : Alternative au jeu de société – Jeu de culture générale en formation présentation PowerPoint

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Mise en train – Réponses au panier Posez une question
- 2) Préparation du jeu de culture générale ASAP
- 3) Jeu de culture générale ASAP, récapitulation
- 4) Récupération – Panier Posez une question, rappel de test



Matériel nécessaire :

- Présentations PowerPoint du jeu de culture générale ASAP
- Texte *À savoir avant de partir*
- Panier Posez une question
- Papillons adhésifs



Mise en train – 5 minutes

1. Ramassez toutes les ébauches restantes du travail sur l'affiche du cours précédent.
2. Remettez le test n° 3 sur les cartons aide-mémoire sur la santé en matière de sexualité corrigé.
3. Posez des questions sur le « Panier Posez une question » du cours précédent sur la santé en matière de sexualité.



Préparation du jeu de culture générale ASAP – 10 minutes

1. Une fois que les étudiants sont prêts, passez au jeu de culture générale ASAP. Il est suggéré que les étudiants soient divisés en deux équipes et qu'ils aient la possibilité de collaborer pour trouver les réponses.
2. Passez en revue les attentes sur la façon de jouer à un jeu compétitif de la façon qui convient le mieux à votre salle de classe.
3. Remettez un exemplaire de *À savoir avant de partir* à chaque étudiant. Informez-les que chacune des questions du jeu de culture générales ASAP comportent un numéro de page qui fait référence à une page dans *À savoir avant de partir*. S'ils le souhaitent, ils peuvent ce numéro pour trouver la bonne réponse.



Jouer au jeu de culture générale ASAP et récapitulation – 40 minutes

1. Faites jouer la présentation PowerPoint du jeu de culture générale ASAP avec les étudiants (qui se trouve sous la leçon 6 : <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>). Dans les documents d'accompagnement, il y a deux versions du jeu. Les instructions sur la façon de jouer au jeu sont incluses dans chaque présentation PowerPoint. Si le temps le permet et si l'engagement des étudiants est fort, jouez à la deuxième version du jeu.

2. Questions de récapitulation du jeu de culture générale ASAP :
 - i. Était-il plus captivant de jouer au jeu que de lire le livre?
 - ii. Le jeu vous a-t-il aidé à comprendre le contenu de *À savoir avant de partir*?
 - iii. Avez-vous des questions sans réponse sur le contenu du jeu de culture générale ASAP ou quoi que ce soit d'autre?



Récupération – 5 minutes (récapitulation sur le panier Posez une question, rappel de test)

1. Remettez un papillon adhésif du panier Posez une question à chaque étudiant. Invitez les étudiants à écrire une question sans réponse sur la santé mentale ou le jeu de société, ou encore une chose qu'ils ont apprise du jeu de société. Tous les étudiants doivent soumettre une réponse.
2. Rappelez aux étudiants le test sommatif qu'ils devront compléter lors de la prochaine leçon. Ce test comporte 35 questions. Rappelez aux étudiants d'étudier en révisant les questions des tests sur les cartons aide-mémoire précédents et en lisant le chapitre 5 de *À savoir avant de partir*.
3. Informez les étudiants que le cours suivant commencera par une visite de la galerie et que toutes les copies finales des affiches sur la santé mentale doivent être soumises. Remettez les ébauches accompagnées de la rétroaction.

Conclusion

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Mise en train
- 2) Visite de la galerie d'affiches
- 3) Test sommatif
- 4) Une bonne santé mentale
- 5) Récupération



Matériel nécessaire :

- Texte *À savoir avant de partir*
- Affiches du travail de recherche en classe
- Papillons adhésifs
- Test sommatif – Document à distribuer 7A
- Feuille de travail *Arrêter, Commencer, Continuer* pour une bonne santé mentale – Document à distribuer 7B
- Mandala de l'identité du premier cours
- Livret *Prendre votre santé en main* – Document à distribuer 7C

Aperçu de l'évaluation :

1. Évaluation de l'apprentissage : Test sommatif
2. Observation et conversation : *Arrêter Commencer Continuer* pour une bonne santé mentale
3. Évaluation de l'apprentissage : Mandala de l'identité



Mise en train – 5 minutes

1. Accueillez les étudiants dans la salle et dites-leur qu'aujourd'hui sera la conclusion de l'unité thématique ASAP.
2. Demandez s'il y a des questions sans réponse au sujet du devoir de lecture.
3. Ramassez le reste des affiches pour la visite de la galerie et l'évaluation.



Visite de la galerie d'affiches – 10 minutes

1. Affichez les affiches sur la santé mentale autour de la classe.
2. Informez les étudiants qu'ils feront une visite de la galerie d'affiches. Ils seront invités à circuler dans la salle et à regarder toutes les affiches qui ont été créées. Rappelez aux étudiants que cela sera une excellente révision en vue du test.

3. Donnez 2 papillons adhésifs à chaque étudiant. Expliquez-leur que tout en se déplaçant parmi les affiches, ils doivent écrire une chose qu'ils ont aimée au sujet d'une affiche et placer le papillon adhésif sous l'affiche. Informez les étudiants qu'à la fin de la visite de la galerie, chaque affiche doit avoir deux papillons adhésifs. Cela signifie qu'ils ne peuvent pas placer leur papillon adhésif sous une affiche qui en a déjà deux, car cela signifie qu'une autre affiche n'aura pas deux papillons adhésifs.

** Conseil à l'enseignant : Si la répartition des étudiants par rapport aux affiches est inégale, vous voudrez peut-être remettre plus/moins de papillons adhésifs ou compléter les commentaires des étudiants avec le(s) vôtre(s) pour veiller à ce que chaque affiche reçoive 2 papillons adhésifs.*

4. Une fois terminé, demandez aux étudiants de regagner leur place et de ranger leur exemplaire de À savoir avant de partir.



Test sommatif – de 15 à 20 minutes

1. Lorsque les étudiants sont prêts, administrez le test sommatif. Ce test devrait être complété de façon indépendante. Le test est disponible dans la section des documents à distribuer de ce document.
2. Ramassez le test pour une évaluation sommative.



Partage de ressources – 10 minutes

1. Invitez les étudiants à participer à une discussion. L'enseignant peut diriger la conversation en demandant :
Quelles sont les ressources auxquelles vous avez actuellement accès? À l'école secondaire ou dans la communauté? Est-ce qu'il y en a d'autres? L'enseignant devrait écrire et créer une liste des ressources que les étudiants sont capables de nommer.
2. Affirmez que les étudiants nomment des ressources utiles. Dirigez leur attention vers la page 67 et 68 pour commencer à examiner d'autres ressources.
3. Commencez un survol explicite des ressources qui se trouvent aux pages 67 et 68.

** Conseil à l'enseignant : Il se peut que vous remarquiez que ces ressources sont spécifiques à Halifax, et vous souhaiterez peut-être préparer certaines informations sur des ressources dans votre région.*

4. Après avoir passé en revue les ressources disponibles, demandez aux étudiants :
 - i. Pourquoi certaines personnes pourraient ne pas accéder à ces ressources et quels sont les obstacles à l'accès aux ressources?
 - ii. Au besoin, vous pouvez suggérer la réplique suivante aux étudiants :
 - i. Une personne peut ne pas accéder à cette aide en raison de l'auto-stigmatisation. Certaines personnes peuvent placer une certaine stigmatisation sur elles-mêmes concernant le besoin de soins en matière de santé mentale.

Ou :

 - ii. Une personne peut ne pas accéder à de l'aide si elle n'a pas la technologie nécessaire, comme un dispositif pour envoyer des textos ou une connexion en ligne.

Conclusion



Une bonne santé mentale – de 10 à 15 minutes

1. Informez les étudiants que dans la prochaine activité, ils auront une courte page à remplir et qu'ils devront réexaminer leur mandala de l'identité.
2. Présentez les pages 44 et 45 aux étudiants, puis examinez les parties A à G.
3. Expliquez aux étudiants que l'activité suivante vise à leur donner une chance de réfléchir aux compétences, aux points forts et aux stratégies qu'ils possèdent déjà pour promouvoir une bonne santé mentale pour eux-mêmes.
4. L'enseignant devrait faire une démonstration au tableau :

- i. Créez une liste/un tableau/une toile – une sorte d'aide visuelle que vous utiliserez pour faire une démonstration de 2 ou 3 des stratégies pour une bonne santé mentale décrites aux pages 44 et 45.
- ii. Sous l'en-tête de la stratégie, nommez une activité, une compétence ou une stratégie particulière que vous commencerez à utiliser pour supporter une bonne santé mentale. Soyez spécifique et riche en détails.
Par exemple :

B. Sommeil

Commencer

« Je vais me coucher à 22 h sans avoir regardé Netflix. Puis je vais me lever à 6 h au son de ma première alarme. »

C. Prendre le temps de se détendre

Commencer

« Je vais éteindre tous mes appareils électroniques une heure avant de me coucher. Je vais m'assurer de lire chaque soir avant de me coucher. Je vais choisir de lire pour le plaisir. »

E. Manger sainement

Commencer

« Je vais me cuisiner de bons repas à la maison. Je vais préparer un lunch à partir de ces repas cuisinés à la maison. Je vais me permettre d'acheter un dîner spécial seulement le vendredi. »

- iii. Après avoir identifié les modèles « commencer », démontrez aux étudiants un exemple d'une habitude que vous allez continuer à faire pour supporter une bonne santé mentale et une habitude que vous arrêterez de faire pour promouvoir une bonne santé mentale.
Par exemple :

D. Gestion du temps

Arrêter

« J'ai remarqué que je trouve le lundi matin difficile parce que je suis toujours occupé(e) le dimanche soir à rattraper mon retard sur mes devoirs et d'autres éléments de la vie. Je vais arrêter de surcharger mon emploi du temps les soirs de semaine afin de pouvoir avoir plus de temps le dimanche soir de me coucher plus tôt. »

G. Exercice

Continuer

« Je vais au gymnase quatre après-midi par semaine. Je vais continuer cette habitude parce que je sais qu'elle a de nombreux avantages pour la santé. »

1. Informez les étudiants qu'ils seront maintenant invités à envisager quelles actions ils adoptent (ou non) pour promouvoir leur bonne santé mentale.
2. Informez les étudiants que vous allez leur remettre la feuille de travail *Arrêter, Commencer, Continuer* pour une bonne santé mentale, et pendant qu'ils travaillent, vous allez leur remettre leur mandala de l'identité.
3. Informez les étudiants qu'une fois qu'ils auront complété la page *Arrêter, Commencer, Continuer*, ils peuvent ouvrir leur mandala de l'identité et trouver au moins une facette de l'identité où ils ont peut-être remarqué une croissance, un changement ou une évolution au niveau de leur identité au cours de l'unité.
 - i. Demandez aux étudiants de faire cela avec un stylo de couleur différente, sous forme d'une phrase au bas de la page ou en dessinant une extension sur le mandala, etc., mais non PAS en effaçant l'identification précédente.
 - ii. Faites une démonstration de cette instruction pour les étudiants en utilisant votre propre mandala de la leçon # 1.
4. Remettez la feuille de travail *Arrêter, Commencer, Continuer* pour une bonne santé mentale.
5. Remettez aux étudiants leur mandala de l'identité scellé.
6. Donnez aux étudiants le temps de terminer les deux activités.

** Conseil à l'enseignant : Si le temps le permet, vous voudrez peut-être envisager de terminer les activités d'extension n° 1 et n° 2 avec les étudiants. Les deux activités se trouvent dans l'annexe 2.*



Récupération - 5 minutes

1. Une fois la feuille de travail *Arrêter, Commencer, Continuer* pour une bonne santé mentale terminée, invitez les étudiants à former un cercle dans la classe. Encouragez les étudiants à garder leur mandala de l'identité en guide de pièce de réflexion.
2. Invitez chaque étudiant à partager un élément qu'ils ont identifié n'importe où sur la feuille.
Demandez :
J'aimerais savoir ce que vous avez identifié sur votre feuille *Arrêter, Commencer, Continuer*. Veuillez partager une chose que vous avez remarqué à votre sujet que vous allez soit Arrêter, Commencer ou Continuer à faire pour vous-même pour promouvoir une bonne santé mentale ou partager une façon dont vous avez connu une évolution au niveau de votre identité.
3. Demandez aux étudiants de partager en allant autour du cercle.
4. Une fois terminé, remerciez chaque étudiant pour sa participation.
5. Remettez le livret Prendre votre santé en main aux étudiants. Expliquez que le livret est une ressource qu'ils peuvent utiliser pour faire le suivi de leurs habitudes afin qu'ils puissent commencer à faire valoir leur bonne santé mentale.
6. Remerciez les étudiants de leur participation au cours de l'unité.
7. Vous voudrez peut-être rappeler aux étudiants les ressources qui leur sont offertes au sein de l'école s'ils souhaitent faire un suivi avec quelqu'un au sujet du contenu de l'unité.



Document à distribuer 7A : Test sommatif

1

Vrai ou faux?

Toutes les différentes composantes de notre identité sont généralement pleinement développées vers l'âge de 20 ans et ne changeront pas à mesure que nous vieillissons.

2

Lequel, parmi les choix suivants, n'est pas un trait de personnalité?

- a. La mesure selon laquelle vous êtes expressif/expressive
- b. Votre sens de l'humour
- c. La mesure selon laquelle vous êtes optimiste
- d. Votre spiritualité ou votre foi

3

Vrai ou faux?

L'expression de genre est un phénomène biologiquement programmé sur laquelle la culture et la société n'ont qu'une influence limitée.

4

Vrai ou faux?

Tout ce qui suit peut influencer la sexualité d'une personne : la culture, la religion, la famille, les amis.

5

Vrai ou faux?

La spiritualité et la religion sont deux mots utilisés pour signifier la même chose : une croyance en Dieu ou un autre être suprême.

6

Vrai ou faux?

Vous n'avez qu'un seul style d'apprentissage.

7

Comment les apprenants auditifs apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

8

Comment les apprenants visuels apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

- 9** Comment les apprenants par la lecture/l'écriture apprennent-ils le mieux?
- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
 - b. En lisant et en écrivant
 - c. En écoutant
 - d. Par l'action
- 10** Comment les apprenants tactiles/kinesthésiques apprennent-ils le mieux?
- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
 - b. En lisant et en écrivant
 - c. En écoutant
 - d. Par l'action
- 11** Définissez le consentement.
- 12** Vrai ou faux?
Il existe une limite sûre généralement reconnue de consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.
- 13** Vrai ou faux?
La contraception vous protège uniquement contre la grossesse et non pas les ITS.
- 14** Vrai ou faux?
La consommation d'alcool et/ou de drogues associée à une activité sexuelle augmente le risque de relations sexuelles non protégées et de préjudices à la santé.
- 15** Écrivez un conseil mentionné dans *À savoir avant de partir* à envisager avant de sortir avec quelqu'un, commencer une relation romantique ou avoir une rencontre romantique.
- 16** Vrai ou faux?
La santé physique et la santé mentale sont deux choses distinctes.
- 17** Quelles sont les trois différentes catégories de la santé mentale?
- 18** Qu'est-ce que la détresse psychologique? Donnez au moins un exemple de détresse psychologique dans votre réponse.



Document à distribuer 7A : Test sommatif (suite)

19

Qu'est-ce qu'un problème de santé mentale? Donnez au moins un exemple de problème de santé mentale dans votre réponse.

20

Qu'est-ce qu'un trouble mental? Donnez au moins un exemple de trouble mental dans votre réponse.

21

Vrai ou faux?

Une personne peut seulement se trouver dans une des catégories de la santé mentale à la fois.

22

Nommez au moins trois des stratégies suggérées dans *À savoir avant de partir* pour développer une bonne santé mentale.

23

Combien de temps un épisode dépressif caractérisé doit-il durer pour être considéré comme un symptôme de la dépression?

- a. 2 jours
- b. 2 semaines
- c. 1 mois
- d. 2 mois

24

Vrai ou faux?

Le trouble d'anxiété sociale inclut un embarras intense en présence d'autres personnes PLUS éviter les situations qui mettent une personne sous le feu des projecteurs.

25

Vrai ou faux?

Avoir une envie irrésistible d'alcool et avoir de la difficulté à réduire la quantité que vous consommez même si vous le voulez sont tous les DEUX des signes qu'une personne utilise peut-être mal ou abuse de l'alcool.

26

Une personne atteinte du trouble bipolaire connaît :

- a. Épisodes dépressifs caractérisés
- b. Épisodes maniaques ou hypomaniaques
- c. Les deux, a et b
- d. Ni (uppercase N) a ni b

27

Vrai ou faux?

Un des symptômes du trouble panique est la crainte d'avoir une autre crise de panique.

28 Quel choix, parmi les suivants, est un signe précurseur d'un problème de jeu?

- a. Occuper plus d'un emploi
- b. Parler sans cesse du jeu ou de l'argent.
- c. Posséder des compétences très faibles gestion de l'argent
- d. Garder sa situation financière privée

29 Le trouble d'anxiété généralisée touche :

- a. Deux fois plus d'hommes que de femmes
- b. Deux fois plus de femmes que d'hommes
- c. Autant les femmes que les hommes
- d. Seulement les femmes et non les hommes

30 Vrai ou faux?

Se sentir triste parce que vous n'avez pas bien réussi un examen ou parce que vous vous êtes disputé(e) avec un(e) ami(e) sont des signes qu'une personne a probablement un trouble mental, peut-être la dépression.

31 Vrai ou faux?

La maladie mentale appelée schizophrénie commence habituellement avant l'âge de 25 ans ET inclut À LA FOIS des idées délirantes et des hallucinations.

32 Un des symptômes du trouble obsessionnel-compulsif sont les obsessions. Qu'est-ce qu'une obsession?

33 Un des symptômes du trouble obsessionnel-compulsif sont les compulsions. Qu'est-ce qu'une compulsion?

34 Vrai ou faux?

Il existe une manière idéale de faire le deuil.

35 Vrai ou faux?

La plupart des gens qui ont perdu un proche feront le deuil de la même façon et connaîtront une douleur émotionnelle qui diminuera graduellement avec le temps.



Document à distribuer 7B : Feuille de travail *Arrêter, Commencer, Continuer* pour une bonne santé mentale

À la lumière des suggestions aux pages 44 et 45 de *À savoir avant de partir* pour développer une bonne santé mentale, utiliser l'espace ci-dessous pour identifier au moins une chose que vous pourriez arrêter, commencer et continuer à faire pour promouvoir votre bonne santé mentale.

Compétence	Arrêter	Commencer	Continuer
A. Exercice			
B. Sommeil			
C. Prendre le temps de se détendre			
D. Gestion du temps			

Compétence	Arrêter	Commencer	Continuer
E. Manger sainement			
F. Limiter/éviter l'alcool ou les drogues			
G. Établir des relations saines			



Document à distribuer 7C : Livret Prendre votre santé en main

Pourquoi utiliser cette liste de contrôle?

Cette liste de contrôle est destinée aux jeunes vivant avec la dépression ou l'anxiété qui sont impliqués dans des groupes de psychoéducation ou qui sont suivis par leur médecin traitant. Elle vise à promouvoir un style de vie qui pourrait vous aider à améliorer votre santé mentale et physique. Chaque jour, faites un crochet à côté de chaque activité que vous avez effectuée pendant la journée. Essayez d'accumuler chaque jour autant de crochets que possible. Veuillez discuter avec votre intervenant en matière de santé ou les responsables de groupe de la meilleure façon d'utiliser cet outil pour vous aider à mieux gérer votre santé.

Exemples :

Organisation du matin :

- ☐ Gardez un horaire quotidien pour chaque jour de la semaine.
- ☐ Passez en revue votre horaire de la journée lorsque vous vous levez ou, encore mieux, avant de vous coucher! Cela vous aidera à vous rappeler ce que vous avez à faire et quand vous êtes censé(e) le faire.
- ☐ Préparez les choses qu'il vous faut pour la journée. Si vous êtes normalement pressé(e) le matin, envisagez de préparer ces choses avant de vous coucher.
- ☐ Assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin avant de quitter la maison.

Activité physique :

- ☐ Faire du vélo ou de la natation.
- ☐ Marcher.
- ☐ Emprunter les escaliers.
- ☐ Aérobique, cardio et danse.
- ☐ Sports d'équipe.
- ☐ Même 30 minutes d'exercice par jour est bon pour vous! Essayez de faire vos activités à l'extérieur pendant les heures de clarté lorsque cela est possible.

Bonnes habitudes de sommeil :

- ☐ Évitez la caféine (p. ex., le café, le thé, les boissons gazeuses et le chocolat) 4 heures avant d'aller dormir.
- ☐ Évitez les siestes pendant le jour.
- ☐ Réveillez-vous à la même heure chaque jour.
- ☐ Allez au lit à peu près à la même heure chaque soir (même la fin de semaine!).
- ☐ Créez une routine régulière avant d'aller au lit et suivez-la tous les soirs. Cela aidera votre corps à savoir qu'il est temps de dormir.
- ☐ Essayez de ne pas regarder des écrans électroniques (p. ex., ordinateur, télévision, tablette/iPad, lecteur mp3/iPod ou téléphone) pendant au moins 30 minutes (de préférence une heure) avant d'aller au lit. Les écrans stimulent votre cerveau, ce qui fait qu'il est plus difficile de vous endormir. Essayez plutôt de lire un livre ou un magazine.

Manger sainement :

- ☐ Prenez toujours un déjeuner sain et équilibré. Essayez d'inclure des sources de protéine, des grains entiers et un fruit.
- ☐ Buvez beaucoup d'eau pendant la journée.
- ☐ Évitez autant que possible les boissons gazeuses et la malbouffe.
- ☐ Choisissez un fruit comme dessert!

Interaction sociale :

- ☐ Visitez un(e) ami(e) ou invitez un(e) ami(e) chez-vous ou dans un café.
- ☐ Dînez ou soupez avec un(e) ami(e) ou un membre de la famille.
- ☐ Allez voir un film ou un concert avec un(e) ami(e) ou un membre de la famille.
- ☐ Appelez un(e) ami(e) ou un membre de la famille pour lui demander comment il/elle se porte.

Jour	Activité	Oui
LUNDI	Organisation du matin	
	Bonnes habitudes de sommeil	
	Activité physique	
	Manger sainement	
	Interaction sociale	

Jour	Activité	Oui
MARDI	Organisation du matin	
	Bonnes habitudes de sommeil	
	Activité physique	
	Manger sainement	
	Interaction sociale	

Jour	Activité	Oui
MERCREDI	Organisation du matin	
	Bonnes habitudes de sommeil	
	Activité physique	
	Manger sainement	
	Interaction sociale	

Jour	Activité	Oui
JEUDI	Organisation du matin	
	Bonnes habitudes de sommeil	
	Activité physique	
	Manger sainement	
	Interaction sociale	

Jour	Activité	Oui
 VENDREDI	Organisation du matin	
	Bonnes habitudes de sommeil	
	Activité physique	
	Manger sainement	
	Interaction sociale	

Jour	Activité	Oui
SAMEDI	Organisation du matin	
	Bonnes habitudes de sommeil	
	Activité physique	
	Manger sainement	
	Interaction sociale	

Jour	Activité	Oui
DIMANCHE	Organisation du matin	
	Bonnes habitudes de sommeil	
	Activité physique	
	Manger sainement	
	Interaction sociale	

Jour	Activité	Oui
LUNDI	Organisation du matin	
	Bonnes habitudes de sommeil	
	Activité physique	
	Manger sainement	
	Interaction sociale	

*Cet outil est tiré de http://teenmentalhealth.org/wp-content/uploads/2014/08/Taking_Charge_of_My_Health1.pdf

Clés de correction des unités thématiques

Leçon 2

Clé de correction pour le test n° 1 sur les cartons aide-mémoire – Identité :

Document à distribuer 2A

1. Faux
2. d. Votre spiritualité ou votre foi
3. Faux
4. Vrai
5. Faux. La spiritualité est un sentiment d'identification à quelque chose de plus grand que soi. Elle existe sous plusieurs formes différentes et est considérée comme une expérience humaine universelle. La foi, ou la religion, est une profonde conviction qui est partagée par une communauté et qui aide les disciples à trouver un sens dans leur monde. La spiritualité et la foi/religion sont deux phénomènes distincts, mais courants.

Leçon 3

Clé de correction pour le test n° 2 sur les cartons aide-mémoire – Devenir autonome et éducation :

Document à distribuer 3A

1. Faux. Il est possible que plus d'un style d'apprentissage vous convienne.
2. c. En écoutant.
3. a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts.
4. b. Ces personnes apprennent en lisant et en écrivant.
5. d. Ces personnes apprennent par l'action.

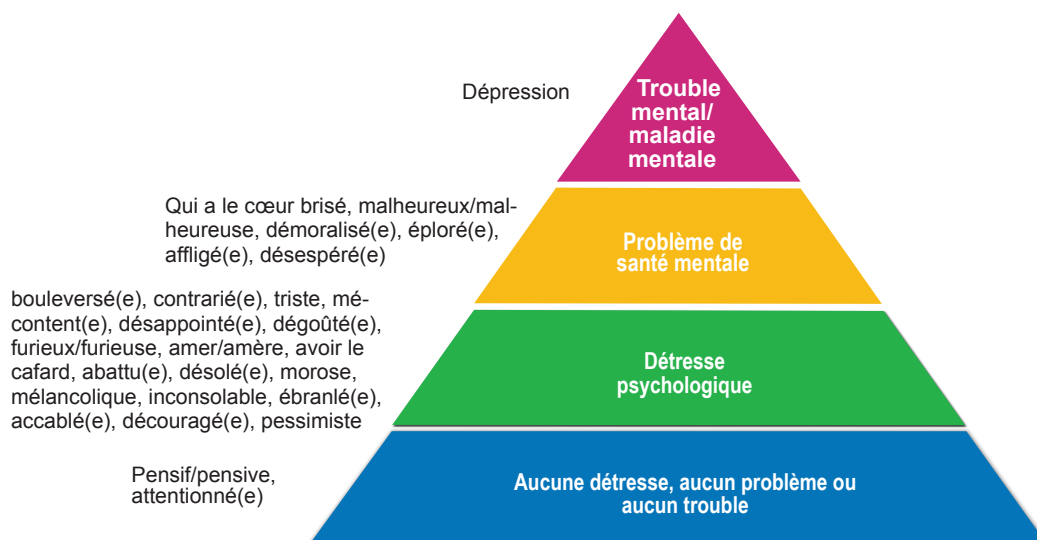
« Et alors? Puis maintenant? » Clé de correction pour les vignettes :

Document à distribuer 3C

Détresse psychologique : caractérisée par une réponse au stress, il s'agit d'un signal de votre corps que quelque chose dans votre environnement a besoin d'attention (par exemple : se préparer en vue d'un examen final ou fréquenter une nouvelle école). Il s'agit du même signal que le problème soit un défi ou une opportunité.

Problème de santé mentale : découle d'un défi beaucoup plus grand dans votre vie (par exemple, le décès d'un être cher) et peut exiger des ressources et du soutien supplémentaires pour vous aider à relever ce défi.

Trouble mental : une maladie diagnostiquée qui exige des interventions professionnelles au moyen de traitements efficaces pour vous aider.



Clé de correction du triangle de la santé mentale pour l'activité sur les vignettes Document à distribuer 3D

Une journée dans la vie de Shay :

Trouble mental : trouble d'anxiété généralisée.

Problème de santé mentale : difficulté à s'ajuster au déménagement de la famille.

Détresse psychologique : Shay est inconfortable de participer à un travail en groupe en classe.

Plus de détails sur la journée de Shay :

Shay ne ressent aucune détresse, aucun problème, ni aucun trouble.

L'histoire de Shay illustre que même les personnes chez lesquelles on a diagnostiqué un trouble mental peuvent ne ressentir aucune détresse psychologique, aucun problème, ni aucun trouble.

Une journée dans la vie de Randall :

Problème de santé mentale : deuil lié au décès de sa grand-mère.

Détresse psychologique : oublier son devoir.

Plus de détails sur la journée de Randall :

Aucune détresse, aucun problème, ni aucun trouble : Randall cherche à obtenir de l'aide pour faire son deuil et découvrir son propre processus de deuil.

L'histoire de Randall illustre que quelqu'un peut souffrir d'un problème de santé mentale important et peut avoir besoin d'un soutien professionnel sans avoir reçu un diagnostic de trouble mental.

Une journée dans la vie de Talia :

Trouble mental : dépression.

Détresse psychologique : approche des examens.

Plus de détails sur la journée de Talia :

Détresse psychologique : le médecin rappelle à Talia que le stress lié aux examens est normal.

L'histoire de Talia illustre que même les personnes chez lesquelles on a diagnostiqué un trouble mental peuvent toujours ressentir une détresse psychologique, ou le stress quotidien, sans rapport avec leur diagnostic. Les personnes atteintes de troubles mentaux peuvent bénéficier d'un soutien professionnel supplémentaire lorsqu'elles sont confrontées à des facteurs de stress importants de la vie.

Une journée dans la vie de Corbin :

Détresse psychologique : la lourde charge d'activités parascolaires de Corbin

Plus de détails sur la journée de Corbin :

Problème de santé mentale : la séparation des parents.

L'histoire de Corbin illustre que la détresse psychologique et les problèmes de santé mentale ne sont pas un trouble mental. Elle démontre également qu'une personne atteinte d'un trouble mental peut avoir une réaction émotionnelle intense devant un facteur de stress important de la vie.

Leçon 5

Clé de correction du test # 3 sur les cartons aide-mémoire – Santé en matière de sexualité : Document à distribuer 5A

1. Le consentement est défini dans le Code criminel du Canada dans le paragraphe 273.1(1), comme l'accord volontaire de se livrer à l'activité sexuelle en question.
2. Faux. Il n'existe aucune limite sûre généralement reconnue de consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.
3. Faux. Certaines formes de contraception protègent également vous et votre/vos partenaire(s) contre les ITS.
4. Vrai

5. Soyez prudent(e) et choisissez des partenaires qui vous respectent et que vous respectez. Trouvez un équilibre qui vous convient et qui vous permet de prendre du temps pour vous-même, vos amis et votre famille, et aux choses que vous aimez. Communiquez vos attentes, vos besoins et vos limites à vos partenaires. N'oubliez pas que vous n'êtes pas la seule personne dans la relation, par conséquent, il est essentiel d'être à l'écoute et de respecter vos partenaires et vos amis. Si une relation ne fonctionne pas pour vous, envisagez des options sûres et saines pour y mettre fin.

Leçon 7

Clé de correction du test sommatif :

Document à distribuer 7A

1. Faux.
2. d. Votre spiritualité ou votre foi
3. Faux.
4. Vrai.
5. Faux. La spiritualité est un sentiment d'identification à quelque chose de plus grand que soi. Elle existe sous plusieurs formes différentes et est considérée comme une expérience humaine universelle. La foi, ou la religion, est une profonde conviction qui est partagée par une communauté et qui aide les disciples à trouver un sens dans leur monde. La spiritualité et la foi/religion sont deux phénomènes distincts, mais courants.
6. Faux. Il est possible que plus d'un style d'apprentissage vous convienne.
7. c. En écoutant.
8. a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts.
9. b. Ces personnes apprennent en lisant et en écrivant.
10. d. Ces personnes apprennent par l'action.
11. Le consentement est défini dans le Code criminel du Canada dans le paragraphe 273.1(1), comme l'accord volontaire de se livrer à l'activité sexuelle en question.
12. Faux. Il n'existe aucune limite sûre généralement reconnue de consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.
13. Faux. Certaines formes de contraception protègent également vous et votre/vos partenaire(s) contre les ITS.
14. Vrai.
15. Soyez prudent(e) et choisissez des partenaires qui vous respectent et que vous respectez. Trouvez un équilibre qui vous convient et qui vous permet de prendre du temps pour vous-même, vos amis et votre famille, et aux choses que vous aimez. Communiquez vos attentes, vos besoins et vos limites à vos partenaires. N'oubliez pas que vous n'êtes pas la seule personne dans la relation, par conséquent, il est essentiel d'être à l'écoute et de respecter vos partenaires et vos amis. Si une relation ne fonctionne pas pour vous, envisagez des options sûres et saines pour y mettre fin.
16. Faux. La santé mentale et la santé physique ne peuvent pas être séparées.
17. Détresse psychologique, les problèmes de santé mentale et les troubles mentaux.
18. La détresse psychologique est caractérisée par la réponse au stress (le signal de votre corps que quelque chose dans votre environnement a besoin d'attention). Par exemple : se préparer en vue d'un examen final ou fréquenter une nouvelle école. Le signal (souvent appelé stress) vous aide à réunir vos ressources pour résoudre le problème et apprendre de nouvelles compétences.
19. Un problème de santé mentale découle d'un défi beaucoup plus grand dans votre vie (par exemple, le décès d'un être cher) et peut exiger des ressources et du soutien supplémentaires pour vous aider à relever ce défi.

-
20. Un trouble mental est une maladie diagnostiquée qui exige des interventions professionnelles au moyen de traitements efficaces pour vous aider. Un exemple d'un trouble mental est la dépression (vous trouverez d'autres exemples aux pages 46 à 65 de *À savoir avant de partir*).
 21. Faux. Une personne peut se trouver dans plus d'une catégorie à un moment donné!
 22. Exercice. Sommeil. Prendre le temps de se détendre. Gestion du temps. Manger sainement. Limiter/éviter l'alcool ou les drogues (y compris les cigarettes et la caféine). Établir des relations saines.
 23. b. 2 semaines
 24. Vrai.
 25. Vrai.
 26. c. Les deux, a et b
 27. Vrai.
 28. b. Parler sans cesse du jeu ou de l'argent.
 29. b. Deux fois plus de femmes que d'hommes
 30. Faux.
 31. Faux.
 32. Les obsessions sont des pensées intrusives très fréquentes qui semblent hors de votre contrôle et qui occasionnent une détresse et une anxiété importantes.
 33. Les compulsions sont des comportements ou des rituels répétitifs et fréquents pour tenter de réduire l'anxiété causée par une obsession.
 34. Faux. Il n'existe aucune manière idéale de faire le deuil. Tout le monde fait son deuil de sa propre façon.
 35. Faux.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Aperçu de l'unité condensée

En tant qu'éducateurs, vous savez ce qui est le mieux pour vos étudiants. Nous vous encourageons à choisir parmi les leçons ci-dessus, le contenu qui correspond le mieux à vos besoins et au temps accordé, en particulier si vous devez condenser le matériel ci-dessus. Nous offrons le parcours suivant sous forme d'une unité condensée incluant trois leçons :

Leçon un :

- Test sur les connaissances préalables
- Introduction à ASAP
- Explication de l'échelle de stress
- Activités sur le rapport mutuel du triangle des états de la santé mentale
- Activité Test, Test, Troc

Leçon deux :

Si le jeu de société est inclus

- Revisiter l'échelle de stress
- Jouer au jeu
- Récapitulation des règles du jeu

Si jeu de culture générale ASAP

- Revisiter l'échelle de stress
- Jouer au jeu de culture générale ASAP
- Récapitulation

Leçon trois :

- Mise en train Word Web
- Mots croisés ASAP
- Après-test
- Partage et révision des questions du test

Évaluation des étudiants pour le plan de l'unité condensée

Évaluation de l'apprentissage :

Leçon	Évaluation	Notation	ELA 12 : Connexion curriculaire
Leçon n° 3	Après-test	20 points, 1 point par question	GCO 4 : sélectionner, lire et voir avec compréhension une gamme de textes de littérature, d'informations, de médias et de textes visuels

Évaluation de l'apprentissage :

Leçon	Évaluation	Notation	ELA 12 : Connexion curriculaire
Leçon n° 1	Avant-test	Revoir les bonnes réponses	GCO 4 : sélectionner, lire et voir avec compréhension une gamme de textes de littérature, d'informations, de médias et de textes visuels

Plans de leçons de l'unité condensée et documents d'accompagnement

1.0 Introduction

APERÇU DE LA LEÇON :

- 1) Avant-test
- 2) Introduction à *À savoir avant de partir*
- 3) Explication de l'échelle de stress
- 4) Activité d'association et d'étiquetage du triangle de la santé mentale
- 5) Activité de la vidéo et des termes descriptifs du triangle de la santé mentale
- 6) Activité Test, Test, Troc

Matériel nécessaire :

- Avant-test
- Texte *À savoir avant de partir*
- Document à distribuer Échelle de stress
- Document à distribuer pour les activités sur le triangle de la santé mentale
- Activité Test, Test, Troc

Mise en train : avant test – 5 minutes

1. Demandez aux étudiants de prendre quelques minutes pour compléter l'avant-test (document à distribuer 1A). Informez les étudiants que cet avant-test est une évaluation formative. Pendant la troisième leçon, les étudiants recevront à nouveau le test. Cette fois-ci, le test sera une évaluation sommative. Après avoir terminé le test dans la troisième leçon, les étudiants recevront les bonnes réponses. La clé de correction se trouve à la fin de la leçon 3.

** Conseil à l'enseignant : si vous trouvez que le format du test n'est pas approprié pour votre classe, modifiez-le et adaptez-le au besoin.*

Introduction à *À savoir avant de partir* – 5 minutes

** Conseil à l'enseignant : si vous souhaitez passer plus de temps à activer les connaissances préalables, peut-être devriez-vous commencer cette activité en posant les questions suivantes : Qu'est-ce que la santé mentale? La santé mentale est-elle une bonne ou une mauvaise chose? Pourquoi? Poursuivez la discussion jusqu'à ce que vous jugiez qu'il est approprié de passer à autre chose.*

1. Présentez aux étudiants le texte *À savoir avant de partir*. Dites aux étudiants :
« *À savoir avant de partir* est une ressource destinée aux étudiants de 12^e année pendant leur transition de l'école secondaire à l'éducation postsecondaire et/ou au marché du travail. Cette ressource de compétences nécessaires à la vie courante aide les étudiants comme vous-mêmes à anticiper, identifier et gérer des situations que vous êtes susceptibles de rencontrer lorsque vous commencerez votre éducation postsecondaire ou entrerez sur le marché du travail. Il contient des informations sur de nombreux sujets auxquels vous n'avez peut-être par encore été exposés dans votre apprentissage à devenir autonomes. Cela comprend des informations sur le paiement des factures, les techniques d'étude, les problèmes potentiels avec les colocataires, la gestion des relations et mieux comprendre votre identité. »

2. Demandez aux étudiants s'ils ont des questions au sujet du texte avant de poursuivre.
3. Après avoir répondu aux questions, distribuez le document à distribuer Échelle de stress aux étudiants.

** Conseil à l'enseignant : si le temps le permet, donnez quelques minutes aux étudiants pour feuilleter le livre. Demandez aux étudiants quels sujets les intéressent et pourquoi. Discutez de leurs réponses avec la classe.*

Explication de l'échelle de stress – 10 minutes

1. Présentez aux étudiants le concept de l'échelle de stress en utilisant le document à distribuer Échelle de stress et les présentations PowerPoint d'accompagnement (document à distribuer 1B et <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>). Expliquez-leur que le fait de comprendre l'échelle de stress jouera un rôle essentiel pour jouer au jeu de société dans une leçon ultérieure. Commencez votre explication en montrant aux étudiants l'échelle de stress et en leur demandant de vous l'expliquer.

Demandez aux étudiants :

D'après vous, qu'est-ce que chacune des trois sections représente par rapport à la façon dont nous ressentons le stress? Que remarquez-vous au sujet des couleurs dans chaque section? D'après vous, de quelle façon chaque émoji est-il lié à chaque section? Pensez-vous que tout stress est néfaste pour nous? Laissez les étudiants discuter pendant un moment.

2. Commencez avec la zone verte et expliquez qu'il s'agit du niveau de stress optimal. Dites aux étudiants :
 - i. Nous recevons souvent des messages, par le biais des médias ou autres sources, que le stress est notre ennemi. Par exemple, vous entendez souvent ou lisez des publicités qui nous poussent à penser que nous pouvons « être sans stress », puis qui nous parlent de la nouvelle chose qu'il nous faut pour être « sans stress ». Le fait est que, la plupart du stress nous aide à apprendre à nous adapter. Certaines formes de stress sont très malsaines, mais elles ne sont pas courantes.
 - ii. Notre capacité à nous adapter au stress est importante pour notre capacité à réussir dans la vie. Cette zone (la zone verte), le niveau de stress optimal, représente un état où vous êtes juste assez stressé(e) pour réussir. Il est important de ne pas oublier que lorsque nous nous trouvons dans la zone de stress optimale, nous éprouvons probablement un sentiment d'incertitude. Nous sommes inquiets, préoccupés, nerveux ou perplexes. Ces sentiments sont votre corps qui vous prépare pour un défi, mais un défi que vous pouvez tout à fait surmonter. Nous pouvons toujours fonctionner et, en fait, bien fonctionner. Le stress nous incite à nous préparer pour des événements comme des tests, des examens, des présentations, des rassemblements sociaux importants. Ce stress modéré nous permet souvent de donner nos meilleurs résultats. Il nous faut du temps et de la pratique pour trouver le « parfait » niveau de stress qu'il nous faut pour avoir de bons résultats; c'est ce que l'on appelle la « zone idéale »!
3. Dirigez l'attention des étudiants vers la zone jaune sur l'échelle de stress. Dites aux étudiants :
 - i. Cette zone jaune est l'apathie. La définition d'apathie est le manque d'intérêt, d'enthousiasme ou de souci. C'est l'indifférence.
 - ii. Si vous vous trouviez dans un état d'apathie, vous pourriez ne pas vous soucier assez des choses qui se passent dans votre monde. C'est avoir trop peu d'émotions et pas suffisamment de stress productif.
 - iii. Si elle n'est pas contestée, l'apathie peut faire que des choses importantes glissent entre les mailles du filet, comme un devoir pour lequel vous n'avez peut-être pas mis tous vos efforts ou un écart de conduite pour lequel vous n'avez pas présenté d'excuses, qui a finalement mené à la fin d'une amitié ou d'une relation importante.
 - iv. L'apathie mène à une mauvaise performance dans nos activités quotidiennes.
4. Dirigez l'attention des étudiants vers la zone rouge sur l'échelle de stress. Dites aux étudiants :
 - i. Il s'agit de la surcharge. La définition de la surcharge est une charge ou une quantité excessive.
 - ii. La surcharge se réfère à un moment où vous êtes tellement stressé(e) que vous n'avez plus la capacité de fonctionner de manière productive pendant une journée normale.
 - iii. Lorsque vous vous trouvez en état de surcharge et que vous n'êtes plus en mesure de fonctionner pendant une journée normale, vous avez peut-être besoin de l'aide d'un professionnel ou d'aide supplémentaire pour aider à réduire votre charge de stress et revenir à une place de stress optimale.
 - iv. Parfois, un seul événement bouleversant important de la vie (comme le décès d'un être cher) peut pousser une personne directement en état de surcharge. Parfois, le facteur de stress peut ne pas sembler important à d'autres, mais avoir pourtant une incidence considérable sur la personne qui le vit.
5. Arrêtez-vous quelques instants et permettez aux étudiants de poser toute question pressante. Si le groupe est prêt à continuer, reprenez en expliquant aux étudiants qu'il y a deux idées importantes supplémentaires à retenir par rapport à l'échelle de stress :

- i. Vous remarquerez que cette échelle de stress n'est qu'une échelle de stress. Les unités sur cette échelle sont utilisées comme une façon de penser à combien de stress nous ressentons. L'échelle est utilisée comme un outil pour rendre ce sujet compréhensible; il ne s'agit pas d'une mesure solide et rapide qui explique comme un individu ressent le stress.
- ii. De même, tout le monde n'a pas la même « quantité » de stress et certaines choses qui peuvent augmenter votre niveau de stress peuvent ne pas exercer le même niveau de stress sur d'autres personnes. Il est important de ne pas oublier que bien qu'il y existe plusieurs facteurs de stress qui créeront des expériences semblables pour la plupart d'entre nous, nous pouvons ressentir des facteurs de stress semblables de façon différente.

1. Demandez aux étudiants s'ils ont des questions pressantes. Prenez le temps nécessaire ici.

** Conseil à l'enseignant : Faites une pause et vérifiez le niveau de compréhension des étudiants lorsque bon vous semble. Envisagez de poser des questions de suivi aux étudiants ou de fournir des exemples qui sont pertinents pour votre classe.*

Activité d'association et d'étiquetage du triangle de la santé mentale – 10 minutes

1. Remettez aux étudiants la page de l'activité Triangle de la santé mentale.
2. Expliquez aux étudiants que l'objectif de l'activité consiste à définir différents états de la santé mentale et mieux comprendre les différents états de la santé mentale.
3. Les étudiants doivent utiliser les étiquettes et les définitions pour :
Partie A :
 - i. Étiqueter chaque section du triangle de la santé mentale avec ce qu'ils croient être la bonne étiquette.
 - ii. Relier l'étiquette de chaque section à une définition fournie.**Partie B :**
 - iii. Écrire la définition correspondante sur la section appropriée du triangle.

** Conseil à l'enseignant : cette activité a été conçue pour être réalisée individuellement, mais si cela est plus approprié, adaptez l'activité afin qu'elle puisse être réalisée avec des partenaires, en petits groupes ou avec toute la classe. Pour une approche plus pratique, envisagez couper les étiquettes et les définitions en bandes, puis d'inviter les étudiants à les placer sur le triangle en conséquence. Les bandes peuvent être ensuite déplacées dans la bonne position pendant la prochaine activité.*

Activité sur la vidéo Triangle de la santé mentale – 15 minutes

(environ 10 minutes pour la vidéo, puis 5 minutes pour tout ajustement approprié)

1. Présentez la vidéo Triangle de la santé mentale.
2. Expliquez aux étudiants qu'ils pourront voir sur la vidéo le Dr Stan Kutcher expliquer le triangle de la santé mentale.
3. Informez les étudiants qu'il y aura un test sur ce triangle, sur les étiquettes, la définition et les termes descriptifs correspondants – dans la leçon suivante.
4. Informez les étudiants qu'ils devront regarder et écouter la vidéo pour obtenir les informations exactes pour étudier pour le travail des prochaines leçons.
5. Une fois que les étudiants sont prêts, faites jouer la vidéo.
Veuillez noter que la vidéo peut être obtenue en utilisant le lien ci-dessous : <https://www.youtube.com/watch?v=LsowyMnqCRs&t=3s>
6. Une fois la vidéo terminée :
 - i. Invitez les étudiants à remplir la partie C de la page Activités sur le triangle de la santé mentale.
 - ii. Effectuez un bref contrôle pour vous assurer que les étudiants ont les bonnes étiquettes sur les espaces. Répondez à toute question que les étudiants pourraient avoir.

Termes descriptifs du triangle de la santé mentale – 5 minutes

1. Invitez les étudiants à remplir la partie D de la page Activités sur le triangle de la santé mentale.
2. Consultez la liste de termes descriptifs fournie sur la page. Vous pouvez souhaiter écrire une liste aléatoire de ces mots sur le tableau pour les étudiants.
3. Invitez les étudiants à prendre quelques instants et de « placer » les mots sur le triangle. Par exemple, si le message est « Je suis détendu(e) », l'endroit approprié sur le triangle est « Aucune détresse, aucun problème ou aucun trouble ». Faites une démonstration pour les étudiants en utilisant 2 ou 3 des termes descriptifs.
4. Laissez le temps aux étudiants de terminer la tâche.
5. Corrigez la disposition des mots avec le groupe. Faites remarquer aux étudiants que ces mots feront partie de leur test du prochain cours et, par conséquent, qu'ils doivent faire de leur mieux pour lier correctement les mots.
6. Terminez l'activité en discutant de l'importance de l'utilisation des termes appropriés pour décrire la santé mentale. Par exemple, « C'est déprimant » est un descripteur courant de la santé mentale. En utilisant ce langage familier comme exemple, vous pourriez souhaiter consacrer quelques instants pour souligner aux étudiants l'importance des descripteurs appropriés de la santé mentale.
7. Révisez les réponses de la page Activités pour le triangle de la santé mentale avec les étudiants.
8. Remettez aux étudiants la page Principaux éléments à retenir du document à distribuer pour les aider à mieux comprendre le triangle de la santé mentale.

** Conseil à l'enseignant : cette activité a été conçue pour être réalisée individuellement, mais si cela est plus approprié, adaptez l'activité afin qu'elle puisse être réalisée avec des partenaires, en petits groupes ou avec toute la classe. Pour une approche plus pratique, envisagez d'écrire chaque terme descriptif sur un papillon adhésif. Divisez les papillons adhésifs parmi les étudiants, les paires ou les groupes, puis demandez-leur de décider où ils doivent être placés sur le triangle.*

Récupération : « Test, Test, Troc » – 10 minutes

1. Expliquez aux étudiants que vous terminerez le cours avec une activité de vérification des faits et de démystification. Pour cette activité, imprimez une copie des questions Test, Test, Troc, d'un côté, puis découpez-les en cartes.
2. Informez les étudiants que leur tâche consiste à rencontrer un autre étudiant.
3. Informez les étudiants qu'au moment de se rencontrer, ils doivent se saluer entre eux, puis décider qui commencera l'activité.
4. Ensemble, ils vont ensuite se poser mutuellement la question qui se trouve sur leur carte (cartes d'activité Test, Test, Troc).
5. Les étudiants peuvent consulter *À savoir avant de partir* pour tenter de trouver la bonne réponse.
6. Une fois que tous les étudiants ont posé et répondu à leur question, y compris le partage de la bonne réponse, ils vont ensuite échanger leur carte.
7. Chaque personne doit ensuite aller trouver une autre personne à interroger. Vous voudrez peut-être faire une démonstration des étapes 3 à 6 avec un autre étudiant.
8. Les étudiants feront cette activité pendant environ dix minutes.



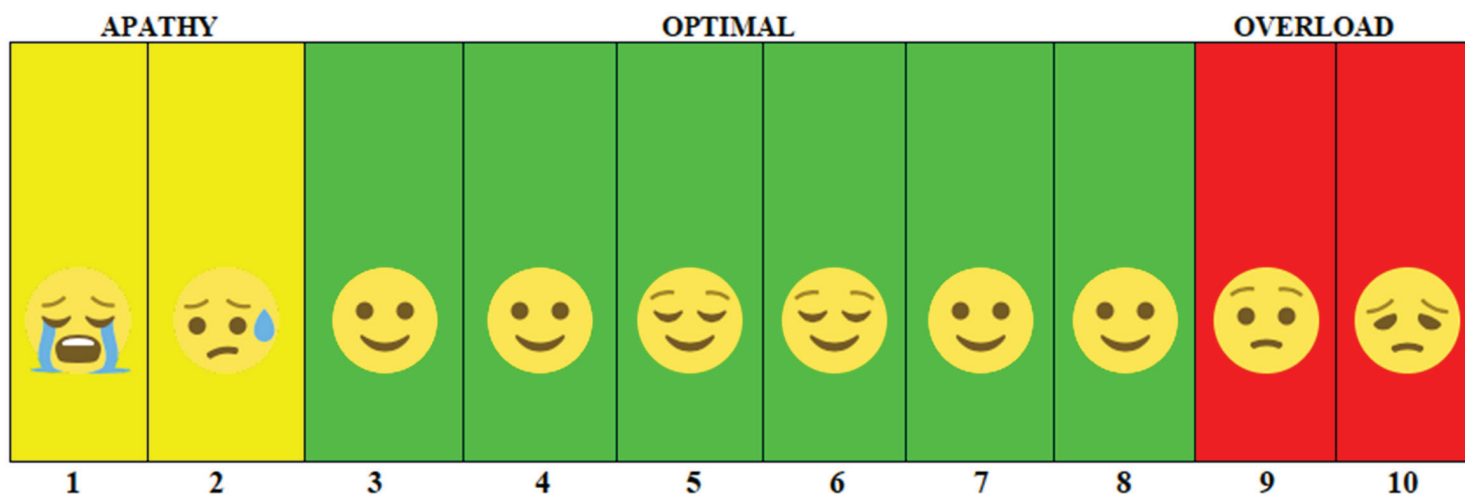
Document à distribuer 1A : À savoir avant de partir – Avant-test

- 1** Vrai ou faux?
L'expression de genre est un phénomène biologiquement programmé sur laquelle la culture et la société n'ont qu'une influence limitée.
- 2** Vrai ou faux?
Tout ce qui suit peut influencer la sexualité d'une personne : la culture, la religion, la famille, les amis.
- 3** Vrai ou faux?
La spiritualité et la religion sont deux mots utilisés pour signifier la même chose : une croyance en Dieu ou un autre être suprême.
- 4** Vrai ou faux?
Vous n'avez qu'un seul style d'apprentissage.
- 5** Comment les apprenants visuels apprennent-ils le mieux?
 - a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
 - b. En lisant et en écrivant
 - c. En écoutant
 - d. Par l'action
- 6** Comment les apprenants tactiles/kinesthésiques apprennent-ils le mieux?
 - a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
 - b. En lisant et en écrivant
 - c. En écoutant
 - d. Par l'action
- 7** Vrai ou faux?
Il existe une limite sûre généralement reconnue de consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.
- 8** Vrai ou faux?
La contraception vous protège uniquement contre la grossesse et non pas les ITS.
- 9** Vrai ou faux?
La consommation d'alcool et/ou de drogues associée à une activité sexuelle augmente le risque de relations sexuelles non protégées et de préjudices à la santé.
- 10** Vrai ou faux?
La santé physique et la santé mentale sont deux choses distinctes.

- 11** Vrai ou faux?
Le trouble d'anxiété sociale inclut un embarras intense en présence d'autres personnes PLUS éviter les situations qui mettent une personne sous le feu des projecteurs.
- 12** Vrai ou faux?
Avoir une envie irrésistible d'alcool et avoir de la difficulté à réduire la quantité que vous consommez même si vous le voulez sont tous les DEUX des signes qu'une personne utilise peut-être mal ou abuse de l'alcool.
- 13** Une personne atteinte du trouble bipolaire connaît des
- Épisodes dépressifs caractérisés
 - Épisodes maniaques ou hypomaniaques
 - Les deux, a et b
 - ni a ni b
- 14** Vrai ou faux?
Un des symptômes du trouble panique est la crainte d'avoir une autre crise de panique.
- 15** Quel choix, parmi les suivants, est un signe précurseur d'un problème de jeu?
- Occuper plus d'un emploi
 - Parler sans cesse du jeu ou de l'argent.
 - Posséder des compétences très faibles gestion de l'argent
 - Garder sa situation financière privée
- 16** Le trouble d'anxiété généralisée touche :
- Deux fois plus d'hommes que de femmes
 - Deux fois plus de femmes que d'hommes
 - Autant les femmes que les hommes
 - Seulement les femmes et non les hommes
- 17** Vrai ou faux?
Se sentir triste parce que vous n'avez pas bien réussi un examen ou parce que vous vous êtes disputé(e) avec un(e) ami(e) sont des signes qu'une personne a probablement un trouble mental, peut-être la dépression.
- 18** Vrai ou faux?
La maladie mentale appelé schizophrénie commence habituellement avant l'âge de 25 ans ET inclut À LA FOIS des idées délirantes et des hallucinations.
- 19** Vrai ou faux?
Il existe une manière idéale de faire le deuil.
- 20** Vrai ou faux?
La plupart des gens qui ont perdu un proche feront le deuil de la même façon et connaîtront une douleur émotionnelle qui diminuera graduellement avec le temps.



Document à distribuer 1 B : Document à distribuer Exemple d'une échelle de stress



Charley

Vous êtes une femme. Vous avez des habiletés sportive très élevées, mais vous avez des difficultés académiques.

Il est important de reconnaître que certains états optimaux de stress peuvent être inconfortables et désagréables, mais ils peuvent également être gratifiants et valorisants. Des états émotifs positifs et négatifs peuvent exister, parallèlement, dans une situation de stress optimal.



Document à distribuer 1C : Activité d'association et d'étiquetage du triangle de la santé mentale

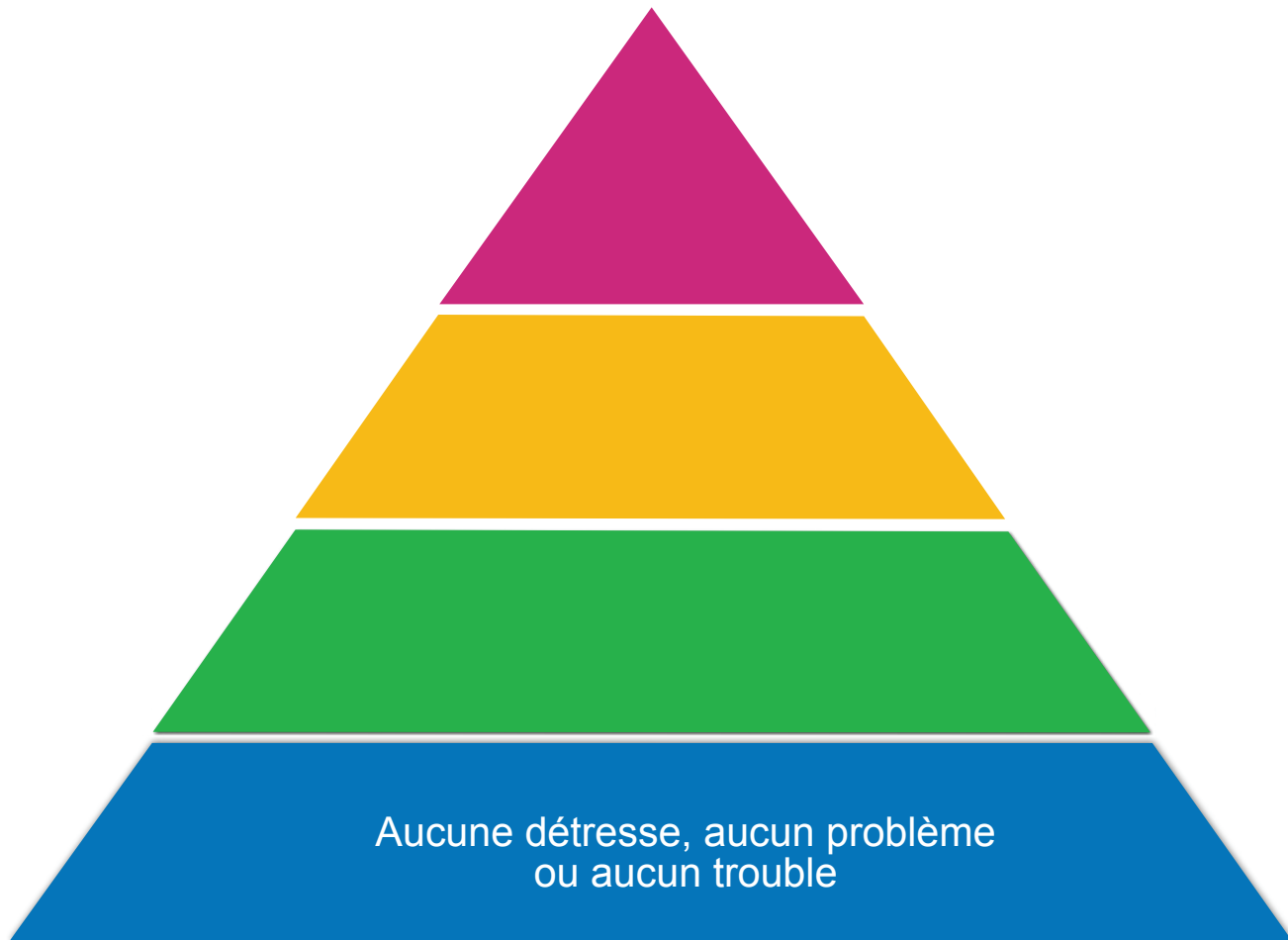
Partie A : Étiquetez le triangle en utilisant les étiquettes du tableau ci-dessous.



Partie B : Associez les étiquettes aux bonnes définitions.

Étiquettes :	Définitions :
Détresse psychologique	Une maladie diagnostiquée qui exige des interventions professionnelles au moyen de traitements efficaces pour vous aider.
Problème de santé mentale	Découle d'un défi beaucoup plus grand dans votre vie (par exemple, le décès d'un être cher) et peut exiger des ressources et du soutien supplémentaires pour vous aider à relever ce défi.
Trouble mental	Caractérisé par une réponse au stress, il s'agit d'un signal de votre corps que quelque chose dans votre environnement a besoin d'attention (p. ex., se préparer en vue d'un examen final ou fréquenter une nouvelle école).

Partie C : Étiquetez le triangle selon les informations présentées dans la vidéo.



Banque de mots :

Déprimé(e), qui a le cœur brisé, bouleversé(e), pensif/pensive, malheureux/malheureuse, contrarié(e), attentionné(e), démoralisé(e), triste, éploré(e), mécontent(e), affligé(e), désappointé(e), désespéré(e), dégoûté(e), furieux/furieuse, amer/amère, avoir le cafard, abattu(e), désolé(e), morose, mélancolique, inconsolable, ébranlé(e), accablé(e), découragé(e), pessimiste



Document à distribuer 1D : Cartes pour l'activité Test, Test, Troc

*Coupez horizontalement, demandez aux élèves de plier les cartes de sorte qu'un côté soit l'énoncé et l'autre la réponse.

1. La résilience, c'est être capable de composer avec tous les facteurs de stress de la vie totalement par vous-même.	Réponse : Mythe! La résilience signifie avoir les compétences permettant de mieux s'adapter au stress inévitable de la vie quotidienne. Pouvoir solliciter l'aide des autres est un élément essentiel à la résilience. (page 17)
2. Généralement, le stress quotidien n'est pas nocif.	Réponse : Réalité! Il est normal de subir du stress et il s'agit d'un élément inévitable de la vie quotidienne. Généralement, le stress quotidien n'est pas nocif. Au contraire, il peut être sain et il fait partie de la façon dont nous apprenons à devenir résilients et à développer les compétences dont nous avons besoin pour nous adapter aux défis que la vie nous lance. (page 17)
3. Votre identité est pleinement développée vers l'âge de 25 ans.	Réponse : Mythe! Votre identité changera à mesure que vous évoluerez dans votre vie. (page 1)
4. La spiritualité et la foi sont deux choses différentes.	Réponse : Réalité! La spiritualité et la foi/religion sont deux phénomènes distincts, mais ce sont parfois des phénomènes communs reliés. (page 11)
5. Nos valeurs proviennent de notre for intérieur et ne sont pas influencées par des facteurs externes.	Réponse : Mythe! Les valeurs dérivent de notre foyer, de nos parents, de notre communauté, de notre école, de nos pairs, de notre culture, de nos enseignements religieux et spirituels, des gens que nous aimons, respectons et chérissons, et de la société en général. (page 7)
6. Les erreurs peuvent avoir une valeur.	Réponse : Réalité! Ne vous attendez pas à toujours prendre les bonnes décisions. Nous tirons de bonnes leçons de toutes les mauvaises décisions que nous avons prises! (page 18)

7.	La solitude est nocive.	Réponse : Mythe! Passer un certain temps seul(e) peut nous aider à faire une pause, recharger nos batteries et réfléchir sur la vie. Les besoins en matière de solitude varient selon les personnes, alors optez pour ce qui semble convenir à votre situation. (page 22)
8.	S'engager dans des activités qui vous intéressent peut vous aider à établir des relations.	Réponse : Réalité! Votre participation peut vous amener à rencontrer des gens qui ont des intérêts semblables aux vôtres. (page 21)
9.	La solitude n'est pas normale.	Réponse : Mythe! Le changement n'est jamais facile et il est normal de vous sentir seul(e) si vous vous trouvez dans un nouvel endroit et que vous cherchez à établir de nouvelles relations. Si vous êtes accablé(e) par la solitude sur une longue période, essayez de changer vos habitudes de vie quotidiennes et d'établir davantage de liens avec les gens. (page 22)
10.	Est-il important de tenir compte de facteurs comme la taille de la classe au moment de poser sa candidature pour des programmes post-secondaires?	Réponse : Réalité! Vous poser des questions comme : est-ce que vous préférez des classes plus grandes, de type cours magistraux, ou encore des classes plus petites, de type discussion pourrait avoir une incidence sur votre expérience post-secondaire. De plus, comprendre qu'il se peut que vous n'ayez pas toujours l'option pour votre préférence (page 31)
11.	Vous n'avez qu'un seul style d'apprentissage.	Réponse : Mythe! Vous pouvez découvrir que plus d'un style d'apprentissage (auditif, visuel, lecture/écriture, tactile/kinesthésique) peuvent convenir à votre situation. (page 32)
12.	Consommer de la caféine peut augmenter les sentiments d'anxiété et de fébrilité.	Réponse : Réalité! Consommer trop de caféine peut augmenter les sentiments d'anxiété et de fébrilité. Toutefois, consommer de la caféine avec modération peut faire du bien (assurez-vous de connaître vos limites!) (page 35)

13.	Étudier en groupe est toujours un élément de distraction et est toujours improductif.	Réponse : Mythe! Étudier avec vos camarades de classe peut parfois aider pour des sujets que vous trouvez difficiles. (page 35)
14.	Vous récompenser peut s'avérer utile au moment de se fixer des objectifs.	Réponse : Réalité! Le fait d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés est un accomplissement. Lorsque vous vous fixez des objectifs, décidez également de la récompense que vous vous accorderez une fois que cet objectif sera atteint. Assurez-vous de vous récompenser également pour tous les petits objectifs tout au long du parcours qui mènent aux principaux objectifs! Cela peut aider à vous garder motivé(e). (page 36)
15.	La vie devrait être sans souci.	Réponse : Mythe! Personne ne vit une vie sans souci. Vivre le stress normal de la vie et apprendre de celui-ci aide chacun de nous à accroître la résilience (page 38)
16.	Nous avons tendance à apprendre davantage de nos échecs que de nos réussites.	Réponse : Réalité! Lorsque vous échouez quelque chose (et cela vous arrivera), utilisez cette expérience pour vous aider à développer de nouvelles compétences et de nouvelles stratégies. C'est ce que l'on appelle accroître la résilience. (page 38)
17.	Une personne ne peut pas connaître la santé mentale si elle souffre d'un trouble mental.	Réponse : Mythe! Une personne peut avoir un problème de santé mentale et un trouble mental en même temps. (page 42)
18.	La détresse psychologique est un élément de la vie quotidienne.	Réponse : Réalité! La détresse psychologique est normale, attendue et nécessaire à la croissance et à la résilience. (page 42)

19.	La santé physique et la santé mentale ne sont pas reliées.	Réponse : Mythe! Ce qui est bon pour vos biceps est également bon pour votre cerveau! En effet, nous comprenons maintenant que la santé mentale et la santé physique ne peuvent pas être séparées. Après tout, votre cerveau fait partie de votre corps. (page 40)
20.	Prendre le temps de relaxer est une perte de temps.	Réponse : Mythe! Il est important, pour votre santé mentale, de prendre du temps chaque jour pour faire quelque chose que vous trouvez relaxant. Il peut s'agir d'écouter de la musique, lire un livre, parler à un ami ou méditer – n'importe quoi que vous trouvez relaxant. (page 44)
21.	La plupart des adolescents ont besoin de 8 à 9 heures de sommeil par nuit.	Réponse : Réalité! Le sommeil est un aspect important du maintien d'une bonne santé. Bien que la quantité de sommeil varie d'une personne à l'autre, la plupart des adolescents ont besoin entre 8 et 9 heures de sommeil par nuit. (page 44)
22.	La dépression se manifeste souvent pendant la petite enfance.	Réponse : Mythe! Elle commence souvent pendant l'adolescence. (page 46)
23.	Si quelqu'un de votre famille a un problème de drogues ou d'alcool, vous pourriez être vulnérable à l'abus.	Réponse : Réalité! (page 50)
24.	Une personne atteinte du trouble bipolaire connaît des épisodes maniaques ou hypomaniaques, mais rarement, voire jamais, elle ne connaît d'épisodes dépressifs.	Réponse : Mythe! Les symptômes du trouble bipolaire incluent des épisodes maniaques ou hypomaniaques ET des épisodes dépressifs. (page 52)

25.	Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) touche deux fois plus les femmes que les hommes.	Réponse : Réalité! (page 62)
26.	Il existe une bonne façon de vivre le deuil.	Réponse : Mythe! Il n'existe aucune manière idéale de faire le deuil – chacun vit son deuil à sa façon. (page 66)
27.	Une personne souffrant du trouble obsessionnel-compulsif (TOC) peut ressentir des obsessions qui peuvent être réalistes ou irréalistes.	Réponse : Réalité! Les obsessions peuvent être réalistes ou non. Certains exemples incluent des pensées obsessionnelles sur la contamination par les germes, doutes quant à savoir si une action particulière a été réalisée (p. ex., est-ce que la porte avant a été verrouillée?), garder les choses dans un certain ordre ou des impulsions à faire quelque chose que cette personne ne ferait pas normalement. (Page 65)
28.	La schizophrénie se manifeste habituellement après l'âge de 25 ans.	Réponse : Mythe! La schizophrénie touche 1 % des personnes au cours de leur vie et se manifeste habituellement avant l'âge de 25 ans. (page 63)
29.	La consommation d'alcool et/ou de drogues associée à une activité sexuelle augmente le risque de relations sexuelles non protégées et de préjudices à la santé.	Réponse : Réalité! (page 71)
30.	Disposer de renseignements sur des rapports sexuels plus sûrs peut contribuer à prendre des décisions éclairées et sans risques sur le sexe.	Réponse : Réalité! Ces renseignements contribuent à des résultats liés au sexe positifs et à minimiser le risque de grossesse non désirée et d'infections transmissibles sexuellement (ITS). (page 70)

2.0 – A : Jouer au jeu de société

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Revisiter l'échelle de stress
- 2) Introduction au jeu de société
- 3) Jouer au jeu de société (ou au jeu de culture générale ASAP à la place)
- 4) Récapitulation
- 5) Rappel de test – Listes critiques

Matériel nécessaire :

- Le document à distribuer sur l'échelle de stress (exemplaires supplémentaires au besoin)
- Jeux de société
- Texte *À savoir avant de partir*
- Liste du matériel du jeu de société
- Alternative au jeu de culture générale ASAP

Mise en train : Revisiter l'échelle de stress – 2 minutes

1. Informez les étudiants que pendant ce cours, ils passeront du temps à jouer à un jeu de société sur les connaissances sur la santé mentale. Informez-les que le jeu de société a été créé directement depuis *À savoir avant de partir* et sera une occasion d'appliquer certaines des idées qu'ils ont déjà apprises par le biais du jeu de société.
2. Revisitez l'échelle de stress avec les étudiants. Au besoin, Utilisez le document à distribuer Échelle de stress (document à distribuer 1B de la leçon précédente) et les présentations PowerPoint d'accompagnement (<http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>). Informez les étudiants que l'échelle de stress est un élément clé du jeu de société, ils doivent donc comprendre ce qu'elle signifie.

Commencez par inviter les étudiants à se mettre deux par deux et d'expliquer à tour de rôle l'échelle de stress l'un à l'autre sur la base des discussions de la leçon précédente. Circulez pour vérifier le niveau de compréhension des étudiants. Lorsque vous estimez qu'il est approprié de le faire, passez en revue l'échelle de stress avec les étudiants.

- i. Rappelez aux étudiants les définitions d'apathie, de niveau de stress optimal et de surcharge.
- ii. Niveau de stress optimal (zone verte) : représente un état où vous êtes juste assez stressé(e) pour réussir. Il est important de ne pas oublier que lorsque nous nous trouvons dans la zone de stress optimale, nous éprouvons probablement un sentiment d'incertitude. Nous sommes anxieux. Nous pouvons toujours fonctionner et, en fait, bien fonctionner. Le stress nous incite à nous préparer pour des événements comme des tests, examens, présentations et rassemblements sociaux importants. Ce stress modéré nous permet souvent de donner nos meilleurs résultats! Cette zone verte est où vous voulez vous trouver autant que possible durant tout le jeu.
- iii. Apathie (zone jaune) : manquer d'intérêt, d'enthousiasme, ou de souci; indifférence. Si vous vous trouviez dans un état d'apathie, vous pourriez ne pas vous soucier assez des choses qui se passent dans votre monde. C'est avoir trop peu d'émotions et pas suffisamment de stress productif.
- iv. Surcharge (zone rouge) : une charge ou une quantité excessive. La surcharge se réfère à un moment où vous êtes tellement stressé(e) que vous n'avez plus la capacité de fonctionner de manière productive pendant une journée normale.
- v. Arrêtez-vous quelques instants et permettez aux étudiants de poser toute question pressante.

Introduction au jeu de société – 8 minutes

Partie A :

1. Présentez aux étudiants *À savoir avant de partir* – Le jeu de société. Vous pouvez dire aux étudiants : *À savoir avant de partir* est un jeu de société collaboratif, ce qui signifie que vous devez travailler ensemble pour gagner. Vous gagnez la partie lorsque tous les joueurs obtiennent un diplôme d'études secondaires (dans le cadre du jeu!). Le jeu s'étend sur cinq tours, un peu comme les quatre trimestres et les examens de fin d'année que vous devrez passer lors de votre dernière année d'études secondaires.

Un tour est complété une fois que chaque joueur a eu la chance de jouer. Le cinquième tour représente vos examens de fin d'année et est joué différemment des quatre tours précédents. À la fin du cinquième tour de jeu, tous les joueurs doivent se trouver dans la zone de stress optimale (la zone verte) pour gagner. Pour vous trouver dans la zone de stress optimale, vous devez obtenir et partager des ressources (cartes de questions de culture générale). Vous obtenez des ressources pendant les quatre premiers tours de jeu. Pendant le cinquième et dernier tour – le tour de l'examen de fin d'année – SIX cartes d'événements sont tirées, et elles affectent l'ensemble du groupe. Vous pouvez ensuite partager vos ressources entre vous pour vous aider les uns les autres à vous retrouver dans la zone de stress optimale (la zone verte) de sorte que vous puissiez TOUS recevoir votre diplôme d'études secondaires ou gagner la partie! N'oubliez pas, pour gagner, vous devez TOUS obtenir votre diplôme ou vous trouver dans la zone de stress optimale (la zone verte). Bonne chance!

** Conseil à l'enseignant : Nous sommes conscients que ce ne sont pas tous les étudiants qui passeront les examens de fin d'année. Adaptez le langage au besoin pour qu'il convienne aux étudiants de votre classe. Par exemple, le tour final peut simplement être appelé la « remise des diplômes ».*

2. Divisez les étudiants en groupes de 5 à 7 personnes par groupe, puis remettez à chaque groupe une copie du jeu de société. Remarque : le jeu est conçu pour un maximum de dix joueurs, le cas échéant. Veuillez diviser les étudiants de la façon qui convient le mieux à votre classe.
3. En utilisant la présentation PowerPoint Jeu de société, présentez aux étudiants le processus et la mise en place du jeu de société OU laissez les étudiants deviner comment jouer en utilisant le document à distribuer avec les directives qui se trouvent dans le jeu.

** Conseil à l'enseignant : Vous pouvez demander aux étudiants d'effectuer des tâches précises liées à la mise en place du jeu, comme réarranger les bureaux, brasser les cartes, préparer le jeu, etc.*

Partie B :

1. Passez en revue le contenu suivant du jeu :
 - 1 planche
 - 10 dés
 - 10 paires de pions de couleur
 - 10 échelles de stress (cartes de personnages)
 - Cartes d'événements
 - Cartes de questions de culture générale
 - Cartes de passages
 - 1 chronomètre

Comment jouer :

Mise en place du jeu :

1. Placez la planche et placez chaque jeu de cartes à côté de la planche.
2. Chaque joueur choisit UNE échelle de stress (carte de personnage), DEUX pions assortis et UN dé.
3. Chaque joueur place UN pion au centre de la zone de stress optimale (zone verte) sur l'échelle de stress et UN pion sur un endroit quelconque sur la planche.
4. Choisissez un joueur qui lancera les dés en premier.

Lorsque c'est votre tour :

Lancez le dé, puis déplacez votre pion dans n'importe quelle direction sur la planche.

Si vous arrivez dans une pièce :

1. Demandez à un autre joueur de prendre une carte de questions de culture générale et de vous lire la question.

2. Une fois que la carte a été lue à voix haute, démarrez le chronomètre. Vous avez une chance de réponse correctement à la question. Si vous n'êtes pas sûr(e), vous pouvez consulter *À savoir avant de partir* en utilisant le numéro de la page correspondante sur la carte de la question, mais cela uniquement si vous n'avez pas encore deviné la réponse.
3. Si vous répondez correctement à la question, gardez la carte. Si vous n'avez pas répondu correctement à la question, remettez la carte en dessous du paquet.
4. Si votre pion arrive sur un carré qui est adjacent à une porte s'ouvrant sur une pièce, vous pouvez entrer dans la pièce.

** Conseil à l'enseignant : Veuillez noter que si l'inclusion d'un chronomètre n'est pas appropriée pour votre classe, n'hésitez pas à l'omettre. De même, vous pourriez souhaiter offrir chronomètre aux étudiants pendant qu'ils répondent aux questions. L'objectif du jeu est de permettre aux étudiants d'interagir avec le contenu de À savoir avant de partir d'une façon mémorable. Le cas échéant, adaptez le jeu pour rendre cette expérience mémorable et accessible pour vos étudiants.*

Si vous arrivez sur un espace blanc :

1. Pigez une carte de passage.

Les cartes de passage sont de trois formes différentes :

- **Carte Rendez-vous dans une pièce** : ces cartes vous disent précisément de vous rendre dans une pièce et de piger un certain nombre de cartes de questions de culture générale.
- **Carte Atteignez le positif/négatif** : ces cartes sont conçues pour déplacer votre personnage de haut en bas sur l'échelle de stress.
- **Carte d'événement** : ces cartes vous invitent à choisir une carte d'événement que vous allez ensuite jouer. La carte d'événement affecte tous les joueurs.

Si vous pigez une **carte Rendez-vous dans une pièce**, suivez les directives sur la carte.

Si vous pigez une **carte Atteignez le positif/négatif**, suivez les directives sur la carte.

Si on vous demande de piger une **carte d'événement** :

- Les cartes d'événement affectent tous les joueurs. Elles sont conçues pour représenter les défis quotidiens ou les expériences de vie.
- Commencez par lire le paragraphe d'introduction à voix haute.
- Ensuite, tout le monde doit lancer son dé.
- Les joueurs doivent ensuite suivre le résultat sur la carte d'événement selon le numéro obtenu sur leur dé.

Le joueur suivant joue à son tour.

Une fois que tous le monde a eu son tour, le premier tour est complété.

À la fin de chaque tour, il est judicieux de faire une pause et de vérifier comment tout le monde s'en sort. Remarquez dans quelle zone chaque joueur se trouve. Est-ce que quelqu'un se trouve dans la zone de stress optimale? Après le contrôle, passez au tour suivant en pensant à comment vous pourriez utiliser ou partager vos cartes de ressource dans le cinquième tour pour aider tout le monde à se retrouver dans la zone de stress optimale (la zone verte).

Après quatre tours de jeu :

1. Jouez le cinquième et dernier tour qui représente vos examens de fin d'année. Pendant ce tour, personne ne se déplace autour de la planche de jeu et personne ne ramasse de ressources.
2. Chaque joueur à tour de rôle pige une carte d'événement et la joue, pour un maximum de SIX cartes d'événement. N'oubliez pas que les résultats de la carte d'événement s'adresse à tous les joueurs.
3. Une fois que les six cartes d'événement ont été jouées, vérifiez comment tout le monde s'en sort afin de déterminer où tout le monde se trouve sur leur échelle de stress. À ce moment-là, un joueur peut « dépenser » (ou utiliser) une carte de culture générale pour s'aider ou aider les autres à atteindre la zone verte du stress optimale. Utilisez toutes les cartes de questions de culture générale nécessaires pour permettre à tout le monde de se trouver dans la zone de stress optimale (zone verte). Une fois que vous utilisez la carte de questions de culture générales, vous devez la remettre. Chaque carte de questions de questions de culture générales équivaut à +/- un point de stress.
4. Si vous avez ramassé et partagé suffisamment de ressources pour permettre à tout le monde de se trouver dans la zone de stress optimale (la zone verte), félicitations, vous avez gagné la partie et obtenu votre diplôme d'études secondaires!

Jouer au jeu – 30 à 40 minutes

1. Invitez les étudiants à jouer au jeu. Idéalement, ils devraient effectuer cinq tours de jeu cette fois-ci. S'ils y arrivent plus ou moins, ce n'est pas un problème. Allouez de 30 à 35 minutes pour cette activité. Lorsqu'il reste environ 15 minutes avant la fin du jeu, encouragez les étudiants à commencer leur tour de l'EXAMEN aussitôt qu'il est possible pour eux de le faire.
2. Lorsqu'il reste environ cinq à dix minutes, peu importe où ils sont rendus dans le jeu, invitez les étudiants à faire une pause et VÉRIFIER comment tout le monde s'en sort. Demandez-leur s'ils sont capables de partager des ressources obtenues pour permettre à tous les joueurs de se trouver dans la zone de stress optimale et de gagner la partie.
3. Notez que même s'ils ne gagnent pas la partie, il y a une expérience d'apprentissage à tirer. Certains groupes réussiront à gagner la partie tandis que d'autres non. Invitez-les à discuter de ce qui pourrait être en jeu ici.
4. Une fois terminé, invitez les étudiants à compléter la liste de contre du matériel du jeu de société pour s'assurer que toutes les pièces se trouvent au bon endroit.

Récapitulation et récupération – de 5 à 10 minutes

Discutez des questions suivantes avec les étudiants :

1. Entamez une bonne discussion de nature générale au sujet de l'expérience par rapport au jeu. Si cela peut s'avérer utile, utilisez certaines des questions-guides suivantes :
 - i. Qu'avez-vous remarqué au sujet des points de stress? Est-ce qu'ils vous aident à comprendre le stress?
 - ii. Quel était l'effet des cartes d'événement? Avez-vous l'impression que ces exemples d'événements font possiblement partie de l'expérience de l'école secondaire?
 - iii. Est-ce que le fait de participer à ce jeu vous a aidé à mieux comprendre le stress?
 - iv. Comment c'était d'essayer de gagner en tant que groupe? Cela a-t-il été possible? Est-ce que c'était difficile? Est-ce que cela avait du sens?
 - v. Quelles sont vos impressions globales de ce jeu de société? Quelles pensées vous viennent à l'esprit?
2. Rappelez aux étudiants le test qui aura lieu pendant la leçon suivante. Remettez à chaque étudiant un exemplaire de la feuille de révision sur les « points particulièrement importants » (document à distribuer 2B). Dites aux étudiants qu'ils devraient prendre le temps de lire les sections du texte mentionnées dans la feuille de révision des points particulièrement importants en préparation pour le test.



Document à distribuer 2A :

Liste de contrôle du matériel du jeu de société : ☐ 1 planche ☐ 1 jeu de cartes de questions de culture générales ☐ 1 jeu de carte de passages ☐ 1 jeu de cartes d'événements ☐ 10 échelles de stress ☐ 10 dés ☐ 10 paires de pions ☐ 1 ensemble d'instructions pour le jeu ☐ Nous avons vérifié le plancher de notre espace pour toute carte ou tout pion qui traîne	Liste de contrôle du matériel du jeu de société : ☐ 1 planche ☐ 1 jeu de cartes de questions de culture générales ☐ 1 jeu de carte de passages ☐ 1 jeu de cartes d'événements ☐ 10 échelles de stress ☐ 10 dés ☐ 10 paires de pions ☐ 1 ensemble d'instructions pour le jeu ☐ Nous avons vérifié le plancher de notre espace pour toute carte ou tout pion qui traîne
Liste de contrôle du matériel du jeu de société : ☐ 1 planche ☐ 1 jeu de cartes de questions de culture générales ☐ 1 jeu de carte de passages ☐ 1 jeu de cartes d'événements ☐ 10 échelles de stress ☐ 10 dés ☐ 10 paires de pions ☐ 1 ensemble d'instructions pour le jeu ☐ Nous avons vérifié le plancher de notre espace pour toute carte ou tout pion qui traîne	Liste de contrôle du matériel du jeu de société : ☐ 1 planche ☐ 1 jeu de cartes de questions de culture générales ☐ 1 jeu de carte de passages ☐ 1 jeu de cartes d'événements ☐ 10 échelles de stress ☐ 10 dés ☐ 10 paires de pions ☐ 1 ensemble d'instructions pour le jeu ☐ Nous avons vérifié le plancher de notre espace pour toute carte ou tout pion qui traîne



Documentation à distribuer 2B : feuille de révision des points particulièrement importants

Sections à passer en revue :

- Spiritualité/foi (page 11)
- Sexualité (page 12)
- Expression de genre (page 13)
- Études – Styles d'apprentissage (page 32)
- Santé mentale (pages 41 et 42)
- Dépression (page 46)
- Trouble d'anxiété sociale (page 48)
- Abus de drogues et d'alcool (page 50)
- Trouble bipolaire (page 52)
- Trouble panique (page 54)
- Dépendance au jeu (page 58)
- Trouble d'anxiété généralisée (page 62)
- Schizophrénie (page 63)
- Deuil et perte (page 66)
- Santé en matière de sexualité (page 72)

2.0 – B : Alternative au jeu de culture générale ASAP

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Mise en train
- 2) Préparation du jeu de culture générale ASAP
- 3) Jeu de culture générale ASAP, récapitulation
- 4) Récupération – Rappel de test

Matériel nécessaire :

- Présentations PowerPoint du jeu de culture générale ASAP
- Texte *À savoir avant de partir*
- Feuille de révision sur les points particulièrement importants – Document à distribuer 2B
- Papillons adhésifs

Préparation du jeu de culture générale ASAP – 10 minutes

1. Une fois que les étudiants sont prêts, passez au jeu de culture générale ASAP. Il est suggéré que les étudiants soient divisés en deux équipes et qu'ils aient la possibilité de collaborer pour trouver les réponses.
2. Passez en revue les attentes sur la façon de jouer à un jeu compétitif de la façon qui convient le mieux à votre salle de classe.
3. Remettez un exemplaire de *À savoir avant de partir* à chaque étudiant. Informez-les que chacune des questions du jeu de culture générales ASAP comportent un numéro de page qui fait référence à une page dans *À savoir avant de partir*. S'ils le souhaitent, ils peuvent ce numéro pour trouver la bonne réponse.

Jouer au jeu de culture générale ASAP et récapitulation – 45 minutes

1. Faites jouer la présentation PowerPoint du jeu de culture générale ASAP avec les étudiants (qui se trouve sous la leçon 6 : <http://teenmen.talhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>). Dans les documents d'accompagnement, il y a deux versions du jeu. Les instructions sur la façon de jouer au jeu sont incluses dans chaque présentation PowerPoint. Si le temps le permet et si l'engagement des étudiants est fort, jouez à la deuxième version du jeu.
2. Questions de récapitulation du jeu de culture générale ASAP :
 - i. Était-il plus captivant de jouer au jeu que de lire le livre?
 - ii. Le jeu vous a-t-il aidé à comprendre le contenu de *À savoir avant de partir*?
 - iii. Avez-vous des questions sans réponse sur le contenu du jeu de culture générale ASAP ou quoi que ce soit d'autre?

Récupération – 5 minutes – Rappel de test

1. Rappelez aux étudiants le test qui aura lieu pendant la leçon suivante. Remettez à chaque étudiant un exemplaire de la feuille de révision sur les « points particulière importants » (document à distribuer 2B). Dites aux étudiants qu'ils devraient prendre le temps de lire les sections du texte mentionnées dans la feuille de révision des points particulièrement importants en préparation pour le test.

3.0 Conclusion

APERÇU DE LA LEÇON

- 1) Mise en train : Toile de remue-méninges
- 2) Mots croisés ASAP
- 3) Administration de l'après-test
- 4) Partage et révision des bonnes réponses au test
- 5) Récupération

Mise en train : Toile de remue-méninges – 5 minutes

1. Lorsque les étudiants entrent en classe, ayez le squelette d'une toile de remue-méninges affiché pour les étudiants. Au centre de la toile de remue-méninges, écrivez « *À savoir avant de partir* ». Laissez le reste de la toile de mots vide.
2. Invitez les étudiants à prendre une feuille mobile et de se rappeler autant de choses que possible des leçons *À savoir avant de partir* précédentes en utilisant un format de toile de remue-méninges. Vous pouvez souhaiter demander aux étudiants de travailler individuellement, avec un(e) partenaire ou en petites groupes. Accordez deux minutes aux étudiants pour compléter ce volet de l'activité.
3. Prenez quelques minutes pour demander aux étudiants de partager ce qu'ils se rappellent. Si vous le souhaitez, créez une toile de remue-méninges pour l'ensemble de la classe à mesure que les étudiants fournissent des réponses.

** Conseil à l'enseignant : Vous pouvez souhaiter inclure sur le tableau quelques représentations visuelles de l'unité pendant que les étudiants complètent cette activité, c.-à-d. le triangle de la santé mentale, l'échelle de stress, la couverture de À savoir avant de partir. Vous pouvez également souhaiter encourager les étudiants à dessiner ou griffonner des images pour activer leurs connaissances préalables.*

Mots croisés ASAP : – de 10 à 15 minutes

1. Distribuez le jeu de mots croisés sur les connaissances sur la santé mentale aux étudiants. Informez les étudiants que tous les indices sont des éléments qui ont été abordés dans leur expérience jusqu'à présent avec *À savoir avant de partir*. Permettez aux étudiants d'utiliser leurs livres pour compléter ce jeu de mots croisés. Si cela est plus approprié, remettez aux étudiants le jeu de mots croisés ASAP adapté et la banque de mots. Cette version du jeu de mots croisés contient moins d'indices.
2. Si le temps le permet à la fin de la leçon, parcourez les réponses au jeu de mots croisés avec les étudiants. Avant de passer en revue les réponses au jeu de mots croisés, invitez les étudiants à compléter l'après test et passez en revue les réponses au test.

** Conseil à l'enseignant : Si cela est approprié, invitez les étudiants à travailler deux par deux ou en petits groupes pour compléter cette activité.*

Après-test : – 10 minutes

1. Demandez aux étudiants de compléter l'après-test.
2. Ramassez le test des étudiants pour une évaluation sommative.

Partage des réponses du test : – 20 minutes

1. Utilisez le diaporama fourni (<http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>) pour passer en revue les bonnes réponses au test avec les étudiants. Invitez les étudiants à suivre dans le livre.
2. Au besoin, répondez aux questions que les étudiants pourraient avoir pendant cette période.

Récupération – de 5 à 10 minutes

1. Remerciez les étudiants de leur participation à l'unité.
2. Si le temps le permet, parcourez les réponses au jeu de mots croisés avec les étudiants.



Document à distribuer 3A : À savoir avant de partir – Après-test

1

Vrai ou faux?

L'expression de genre est un phénomène biologiquement programmé sur laquelle la culture et la société n'ont qu'une influence limitée.

2

Vrai ou faux?

Tout ce qui suit peut influencer la sexualité d'une personne : la culture, la religion, la famille, les amis.

3

Vrai ou faux?

La spiritualité et la religion sont deux mots utilisés pour signifier la même chose : une croyance en Dieu ou un autre être suprême.

4

Vrai ou faux?

Vous n'avez qu'un seul style d'apprentissage.

5

Comment les apprenants visuels apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

6

Comment les apprenants tactiles/kinesthésiques apprennent-ils le mieux?

- a. À l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts
- b. En lisant et en écrivant
- c. En écoutant
- d. Par l'action

7

Vrai ou faux?

Il existe une limite sûre généralement reconnue de consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.

8

Vrai ou faux?

La contraception vous protège uniquement contre la grossesse et non pas les ITS.

9

Vrai ou faux?

La consommation d'alcool et/ou de drogues associée à une activité sexuelle augmente le risque de relations sexuelles non protégées et de préjudices à la santé.

10

Vrai ou faux?

La santé physique et la santé mentale sont deux choses distinctes.

- 11** Vrai ou faux?
Le trouble d'anxiété sociale inclut un embarras intense en présence d'autres personnes PLUS éviter les situations qui mettent une personne sous le feu des projecteurs.
- 12** Vrai ou faux?
Avoir une envie irrésistible d'alcool et avoir de la difficulté à réduire la quantité que vous consommez même si vous le voulez sont tous les DEUX des signes qu'une personne utilise peut-être mal ou abuse de l'alcool.
- 13** Une personne atteinte du trouble bipolaire connaît :
- a. Épisodes dépressifs caractérisés
 - b. Épisodes maniaques ou hypomaniaques
 - c. Les deux, a et b
 - d. Ni a ni b
- 14** Vrai ou faux?
Un des symptômes du trouble panique est la crainte d'avoir une autre crise de panique.
- 15** Quel choix, parmi les suivants, est un signe précurseur d'un problème de jeu?
- a. Occuper plus d'un emploi
 - b. Parler sans cesse du jeu ou de l'argent.
 - c. Posséder des compétences très faibles gestion de l'argent
 - d. Garder sa situation financière privée
- 16** Le trouble d'anxiété généralisée touche :
- e. Deux fois plus d'hommes que de femmes
 - f. Deux fois plus de femmes que d'hommes
 - g. Autant les femmes que les hommes
 - h. Seulement les femmes et non les hommes
- 17** Vrai ou faux?
Se sentir triste parce que vous n'avez pas bien réussi un examen ou parce que vous vous êtes disputé(e) avec un(e) ami(e) est un signe qu'une personne a probablement un trouble mental, peut-être la dépression.
- 18** Vrai ou faux?
La maladie mentale appelée schizophrénie commence habituellement avant l'âge de 25 ans ET inclut À LA FOIS des idées délirantes et des hallucinations.
- 19** Vrai ou faux?
Il existe une manière idéale de faire le deuil.
- 20** Vrai ou faux?
La plupart des gens qui ont perdu un proche feront le deuil de la même façon et connaîtront une douleur émotionnelle qui diminuera graduellement avec le temps.



Document à distribuer 3B

Banque de mots pour le jeu de mots croisés *À savoir avant de partir*

Problème

Décisions

Spiritualité

À faire

Se détendre

Stress chronique

Dormir

Communication

Faire de l'exercice

Détresse

Se fixer des objectifs

Trouble

**Recharger ses
batteries**

Respect

Réponses au test À savoir avant de partir :

1. Faux.
2. Vrai.
3. Faux. La spiritualité est un sentiment d'identification à quelque chose de plus grand que soi. Elle existe sous plusieurs formes différentes et est considérée comme une expérience humaine universelle. La foi, ou la religion, est une profonde conviction qui est partagée par une communauté et qui aide les disciples à trouver un sens dans leur monde. La spiritualité et la foi/religion sont deux phénomènes distincts, mais courants.
4. Faux.
5. a.
6. d.
7. Faux. Il n'existe aucune limite sûre généralement reconnue de consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.
8. Faux. Certaines formes de contraception protègent également vous et votre/vos partenaire(s) contre les ITS.
9. Vrai
10. Faux. La santé mentale et la santé physique ne peuvent pas être séparées.
11. Vrai.
12. Vrai.
13. c. Les deux, a. et b.
14. Vrai.
15. b. Parler sans cesse du jeu ou de l'argent.
16. b. Deux fois plus de femmes que d'hommes
17. Faux.
18. Faux.
19. Faux. Il n'existe aucune manière idéale de faire le deuil. Tout le monde fait son deuil de sa propre façon.
20. Faux.

Clé de correction du jeu de mots croisés À savoir avant de partir

HORIZONTALLEMENT

Indice	Réponse
1. Un sentiment d'identification à quelque chose de plus grand que soi. (page 11)	Spiritualité
3. Une façon de développer une bonne santé mentale. (page 44)	Faire de l'exercice
6. Au moment de choisir des cours, vous devriez prendre en considération _____ du cours. (page 31)	Heure
10. De pouvoir s'adapter au stress inévitable (no s) de la vie quotidienne. (page 15)	Résilience
15. En devenant plus autonome, vos _____ augmentent. (page 14)	Responsabilités
17. Une sorte de liste pour vous aider à rester organisé(e). (page 36 – deux mots)	De tâches

Indice	Réponse
19. Une façon de développer une bonne santé mentale. (page 44)	Se détendre
21. Une façon de rester organisé(e) (page 36 – quatre mots)	Se fixer des objectifs
23. Le dernier style d'apprentissage pas encore mentionné dans ce jeu de mots croisés. (page 32)	Lecture écriture
26. Le sentiment de stress est présent pour vous encourager à _____. (page 35)	Étudier
27. La schizophrénie inclut ce symptôme. (page 63).	Idées délirantes
28. Le _____ processus peut durer quelques semaines ou quelques mois jusqu'à ce que la personne ait le temps de s'ajuster. (page 66)	Faire le deuil
29. Être _____ peut aider à traverser des moments difficiles de la vie. (page 22 – trois mots)	conscient(e) de soi

VERTICALEMENT

Indice	Réponse
2. _____ n'est pas la même chose que la solitude. (page 22)	Se sentir seul(e)
4. Avoir du temps pour se retrouver seul(e) peut nous aider à _____. (page 22)	Recharger ses batteries
5. Ce à quoi éviter le stress peut mener. (page 17 – deux mots)	stress chronique
7. La façon dont nous présentons ou affichons notre genre au mode s'appelle _____ de genre. (page 13)	Expression
8. Il existe cinq principales dimensions de la _____. (page 6)	Personnalité
9. Au moment d'aborder une relation, il est important de communiquer vos _____ à vos partenaires. (page 29)	limites
11. Un autre aspect important pour faire en sorte que la condition de logement fonctionne. (page 17)	Communication
12. Il s'agit d'une façon non efficace d'étudier. (page 35)	Bûcher
13. Un aspect important pour faire en sorte que la condition de logement fonctionne est le _____ des autres. (page 17)	Respect
14. Ceux qui apprennent le mieux en écoutant. (page 32)	auditifs

Indice	Réponse
16. Une tristesse intense accompagnée de pensées négatives, de fatigue et de troubles du sommeil qui nuisent à la capacité de vivre sans vie est un exemple d'un _____ mental. (page 42)	Trouble
18. Déception ou tristesse après une rupture serait un exemple de _____ psychologique. (page 42)	Détresse
20. Devenir autonome implique la prise de quoi? (page 18)	Décisions
21. Une façon de développer une bonne santé mentale. (page 44)	Dormir
24. Vivre le deuil suite au décès d'un proche est un exemple d'un _____ de santé mentale. (page 42)	Problème
25. Ceux qui apprennent le mieux en regardant. (page 32)	Visuels

Annexe 1 – Guide de la documentation pour les unités thématiques et complètes

Unité thématique comportant sept leçons :

Leçon	Document à distribuer	Titre
Leçon 1	Document à distribuer 1A	Cartes pour l'activité Test, Test, Troc
	Document à distribuer 1B	Mandala de l'identité Veuillez noter qu'un mandala supplémentaire est joint et qu'il inclut les chiffres et les étiquettes correspondantes.
	Document à distribuer 1C	Document d'une page sur la cybersécurité
Leçon 2	Document à distribuer 2A	Test n° 1 sur les cartons aide-mémoire – Identité
	Document à distribuer 2B	Activité sur la planification de carrière
	Document à distribuer 2C	Document à distribuer Échelle de stress
	Document à distribuer 2D	Activité sur les points forts pour rester organisé(e)
Leçon 3	Document à distribuer 3A	Test n° 1 sur les cartons aide-mémoire – Devenir autonome et éducation
	Document à distribuer 3B	Activités sur le triangle de la santé mentale, parties A à D
	Document à distribuer 3C	« Et alors, puis maintenant? » Vignettes
	Document à distribuer 3D	Document à distribuer sur le triangle de la santé mentale pour l'activité sur les vignettes
Leçon 4	Document à distribuer 4A	Schéma du triangle de la santé mentale
Leçon 5	Document à distribuer 5A	Test n° 3 sur les cartons aide-mémoire – Santé en matière de sexualité
	Document à distribuer 5B	Modèle d'affiche
Leçon 6	Document à distribuer 6A	Liste de contrôle du matériel du jeu de société
Leçon 7	Document à distribuer 7A	Test sommatif
	Document à distribuer 7B	Feuille de travail <i>Arrêter, Commencer, Continuer</i> pour une bonne santé mentale
	Document à distribuer 7C	Livret Prendre votre santé en main

Annexe 1 – Unité condensée comportant trois leçons

Leçon	Document à distribuer	Titre
Leçon 1	Document à distribuer 1A	Avant-test pour le test sur les informations sur <i>À savoir avant de partir</i>
	Document à distribuer 1B	Document à distribuer Échelle de stress
	Document à distribuer 1C	Page d'activités sur le triangle de la santé mentale : parties A à D
	Document à distribuer 1D	Cartes pour l'activité Test, Test, Troc
Leçon 2	Document à distribuer 2A	Liste de contrôle du matériel du jeu de société
	Document à distribuer 2B	Feuille de révision sur les points particulièrement importants
Leçon 3	Document à distribuer 3A	Test sur les informations sur <i>À savoir avant de partir</i>
	Document à distribuer 3B	Banque de mots pour le dimensions adapté <i>À savoir avant de partir</i>

Annexe 2 – Activités d’extension

Nous sommes conscients qu’il arrive souvent aux enseignants de devoir adapter et prolonger les guides pédagogiques pour répondre aux besoins de leurs étudiants. Nous vous encourageons à le faire. Si vous estimez que vos étudiants pourraient bénéficier de plus de temps avec le contenu, vous trouverez ci-dessous quelques suggestions d’activités supplémentaires.

1. Inclure un écrit portant à réfléchir lié au mandala de l’identité, en mettant un accent particulier sur la façon dont leur notion de leur identité peut avoir connu une croissance, un changement, une évolution, etc. Si possible, fournir aux étudiants un transparent sur lequel ils pourront créer une sorte de mandala avant/après qui leur permettrait de constater toute croissance de leurs identités. Si les étudiants ont constaté des révélations importantes au sujet de leurs identités ou de leurs évolutions, ils peuvent apporter davantage de précisions dans une réflexion écrite.
2. Pour s’appuyer sur la feuille de travail *Arrêter, Commencer, Continuer* pour une bonne santé mentale, vous pouvez inviter les étudiants à choisir un aspect particulier de la santé et à créer un plan de mieux-être personnel. Cela s’aligne parfaitement avec le curriculum des services de la Santé et des Services sociaux, mais pourrait facilement être adapté à d’autres cours. Les étudiants peuvent établir des objectifs SMART (specific, mesurable, attainable, relevant, time-based – spécifiques, mesurables, atteignables pertinents, axés sur le temps) et convenir d’utiliser le livret *Prendre votre santé en main* pour faire le suivi du comportement identifié pendant une semaine. Ce projet pourrait être réalisé à court terme (une semaine) ou à long terme. L’emphase pour ce projet est de consolider un sens de l’autonomie pour les étudiants par rapport à leur propre santé.
3. Il est possible d’élaborer à partir des affiches sur la santé mentale en demandant aux étudiants de préparer une brève (5 à 8 minutes) présentation des informations relatives au trouble mental qu’ils ont étudié. Ils pourraient ensuite participer à une activité Bibliothèque humaine. Dans cette activité, un petit groupe d’étudiants (7 à 9) deviennent les « livres » dans la bibliothèque et se tiennent à l’avant de la salle avec leur affiche. Leurs camarades de classe peuvent alors choisir un livre de bibliothèque à lire. Chaque livre doit avoir au moins 2 lecteurs. Ils choisissent ensuite un endroit où travailler et le livre fait sa présentation. Cette activité peut être répétée 2 à 3 fois dans la classe de sorte que les étudiants puissent voir plus d’un livre. Le cours suivant, invitez un nouveau groupe d’étudiants à être les « livres ». Répétez jusqu’à ce que tous les étudiants aient la chance de présenter dans le cadre de la bibliothèque humaine.
4. Il serait peut-être opportun d’aider les étudiants à explorer davantage les informations sur la planification de carrière fournies dans le texte. Vous pourriez inviter les étudiants à explorer leurs objectifs de carrière et à identifier quelles sortes de compétences favorisant l’employabilité seront nécessaires pour cette carrière particulière. Les étudiants pourraient ensuite créer un « plan quinquennal », par exemple, et expliquer exactement comment ils vont réaliser leurs objectifs de carrière. En tant que lien potentiel avec *Arrêter, Commencer, Continuer* pour une bonne santé mentale, vous pourriez inviter les étudiants à établir des objectifs SMART pour la façon dont ils franchiront les étapes de leur plan.
5. Pour un soutien supplémentaire et de plus amples informations, naviguez à teenmentalhealth.org. Sous l’en-tête « Soins », trouvez « Éducateurs ». Vous y trouverez de nombreuses ressources supplémentaires, y compris des rapports sur la santé mentale à l’école.

REMARQUES

Tout le matériel supplémentaire et complémentaire est offert en ligne :
<http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>

Pour de plus amples informations sur des ressources sur les connaissances sur la santé mentale pour l'enseignement en classe, visitez : <http://teenmentalhealth.org/schoolmhl/professional-learning/kbyg-teachers-guide/>

Pour de plus amples informations sur la santé mentale des adolescents, visitez :
<http://teenmentalhealth.org/>.



