



LEÇON 1

Promouvoir un sentiment d'importance pour soi et pour les autres

Temps
approximatif
requis :

🕒 60 min

Si vous souhaitez offrir une leçon additionnelle sur la littératie en santé mentale aux élèves, afin d'établir un langage et une compréhension commune, veuillez considérer utiliser la leçon 1 *Connaître les faits*, de la série [LIT SM: La santé mentale des élèves en action](#).

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Nous apprenons à :

- Démontrer une compréhension quant au sentiment d'importance et de son lien avec le bien-être.
- Pratiquer des compétences qui contribuent à créer une culture positive et inclusive qui promeut l'importance de soi et des autres.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Établissez les critères d'évaluation avec les élèves à l'aide des questions suivantes :

« Comment saurons-nous que nous avons atteint nos résultats d'apprentissage? À quoi pouvons-nous nous attendre? »

Par exemple :

- Je sais comment contribuer à une culture qui favorise de sentiment d'importance tant personnellement, qu'à l'école et au travail.

GRANDES IDÉES

- Le sentiment d'importance face aux autres nous aide à nous sentir connectés et nous donne un sentiment de communauté et d'appartenance dans différents aspects de nos vies, y compris au travail.
- Cultiver activement une culture positive et inclusive qui favorise un sentiment d'appartenance, de valeur et d'importance pour soi-même et pour les autres, tant dans les relations personnelles qu'au travail.

CONSIDÉRATIONS

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

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

MATÉRIEL

Carnet

- 1.1 – J'ai de l'importance
- 1.2 – Message d'espoir
- 1.3 – Sommaire

Diapositives

- Promouvoir un sentiment d'importance pour soi et pour les autres

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- [LIT SM : La santé mentale des élèves en action](#)
- [Outils à l'intention des élèves : élaborer des normes de groupe responsables et saines](#)



Note : Le contenu de cette leçon est tiré de la ressource de Santé mentale en milieu scolaire Ontario [LIT SM: La santé mentale des élèves en action Leçon d'expansion 2: Le défi du changement: S'orienter dans la transition après l'école secondaire.](#)

INTRODUCTION À HABILITÉS DE VIE (H2V)

 5 min

Diapo 1 : Introduction

Diapo 2 : Suggestion au personnel enseignant : « H2V vise à vous doter de compétences de vie qui vous aideront à naviguer les transitions post-secondaires et à favoriser votre bien-être pendant ce processus.

Dans cette unité, couvre cinq leçons :

- » Comprendre la portée d'avoir de l'importance et de la motivation positive
- » Explorer nos identités et reconnaître nos forces
- » Apprendre à communiquer efficacement et à résoudre les conflits
- » Découvrir le stress lié au changement et aux transitions et
- » Identifier les stratégies pour aider à gérer le stress. »

Diapo 3 : Leçon 1 Résultats d'apprentissage

- » Le sentiment d'importance face aux autres nous aide à nous sentir connectés et nous donne un sentiment de communauté et d'appartenance dans différents aspects de nos vies, y compris au travail.
- » Cultiver activement une culture positive et inclusive qui favorise un sentiment d'appartenance, de valeur et d'importance pour soi-même et pour les autres, tant dans les relations personnelles qu'au travail.

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

 10 min

Entente de classe

Diapo 4 : Co-crée une entente de classe pour guider la discussion

Suggestion au personnel enseignant : « L'objectif de la co-création d'une entente de classe est de promouvoir un environnement d'apprentissage favorable qui encouragera chacun à partager ses pensées, ses expériences et ses aspirations, tout en respectant et en valorisant les diverses identités et vécus des autres. »

Passez quelques minutes à discuter avec les élèves de ce dont ils ont besoin pour se sentir à l'aise de parler des compétences sociales et émotionnelles qui vont être adressées lors des cinq prochaines leçons. Créez ensemble des « règles de base » ou des normes communes pour guider la discussion. Voici quelques suggestions :



- » Sois ouvert à l'apprentissage.
- » Chacun peut apporter sa contribution, mais tu n'es pas obligé de partager si tu ne le souhaites pas.
- » Laisse les personnes s'exprimer. Une personne à la fois prend la parole.
- » Utilise un langage réfléchi et non stigmatisant qui favorise l'inclusivité et l'empathie pour le vécu et l'expérience des gens.
- » Écoute et respecte les opinions et les points de vue de chacun, même si tu n'es pas d'accord.
- » Sois ouvert aux expériences de chacun et apprécie les différences. Valorise la voix de chacun.
- » Respecte la vie privée et la confidentialité des autres lorsqu'on discute nos expériences de manière à assurer un environnement qui favorise la confiance afin d'avoir des conversations ouvertes.
- » Demande des idées supplémentaires au groupe.

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

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

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE (pensez à vous-même, aux autres, aux carrières)

 30 min

Avoir de l'importance

Diapo 5 : Activité de groupe

Suggestion au personnel enseignant : « Nous venons d'établir une entente commune, afin que chaque personne dans la classe se sent à l'aise à participer, car nous sommes tous importants! Mais qu'est-ce que ça veut dire d'être important? Prenons un moment pour faire un remue-méninges...

- » **Qu'est-ce que ça veut dire d'avoir de l'importance?** À quoi ça ressemble? Comment ça nous fait sentir?
- » **Qu'est-ce que ça veut dire de ne pas avoir d'importance?** À quoi ça ressemble? Comment ça nous fait sentir? »
- » Renforcer l'idée que sentir que nous avons de l'importance nous aide à nous sentir connectés et nous donne un sentiment d'appartenance.

Diapo 6 : Activité de Carnet – [Carnet 1.1 – J'ai de l'importance](#)

Suggestion au personnel enseignant : « Nous rencontrons de nombreuses personnes partout où nous allons. Les gens peuvent appartenir à de nombreux types de groupes : une famille, un cercle social, un groupe religieux, un groupe culturel, un lieu de travail, une école ou une salle de classe, une équipe sportive, etc. Nous sommes tous liés aux autres de manière unique et ces liens sont importants puisqu'ils font en sorte que nous avons de l'importance dans le monde.

Il y a des gens qui comptent sur toi, qui te valorisent, qui croient en toi et qui veulent que tu réussisses à l'école, au travail et dans la vie en général. Lorsque tu te sens triste et déconnecté, il peut être utile de penser aux groupes dont tu fais partie, et de ne pas oublier que tu as de l'importance aux yeux des gens (et des animaux de compagnie aussi!). Rappelle-toi que ton impact sur les gens et sur le monde n'est pas toujours visible, mais qu'il existe bel et bien!

Regarde la liste ci-dessous et coche les cases qui s'appliquent à toi. Réponds comme si tu pouvais mettre « je suis » devant. Il y a de la place pour ajouter d'autres groupes ou communautés qui ne figurent pas sur la liste. »

Avoir de l'importance au travail

Diapo 7 : Faire des liens : Avoir de l'importance au travail

Suggestion au personnel enseignant : « Après avoir défini ce que signifie avoir de l'importance et identifié là où nous avons de l'importance dans notre vie, examinons de quelle manière ce concept est lié au lieu de travail. »

» Pourquoi est-ce nécessaire d'avoir de l'importance au travail?

Diapo 8 : Retour

Suggestion au personnel enseignant : « En 2022, le [U.S. Surgeon General](#) a indiqué que le sentiment d'importance du travail est une priorité nécessaire pour l'amélioration de la santé mentale. Cette annonce réaffirme ce que nous savons depuis de nombreuses années : le sentiment d'importance et le bien-être sont indissociables, en particulier lorsque les êtres humains passent 35 % de leur vie éveillée au travail. »

Diapo 9 : Faire des liens

Suggestion au personnel enseignant : « La recherche démontre la nécessité que chacun se sente important... alors comment pouvons-nous contribuer à une culture qui favorise le sentiment d'importance à l'école et au travail ? Voici quelques conseils : »

Trucs : Appuyer une culture qui favorise le sentiment d'importance

Diapo 10 : Remarquer les autres et s'intéresser authentiquement à ce qui se passe dans leur vie.

Suggestion au personnel enseignant : « Comment est-ce que tu t'y prendrais?

Quelques exemples :

- » dire bonjour
- » connaître son nom
- » prendre de ses nouvelles... »

Diapo 11 : Communiquer l'importance des autres en leur disant explicitement comment leurs forces, aptitudes et comportements font la différence.

Suggestion au personnel enseignant : « Comment tu t'y prendrais? »

- » Sois spécifique quant à la force/compétence que tu as remarquée
- » Souligne l'effet positif que leur action a eu »

Diapo 12 : Montrez aux gens qu'ils sont nécessaires.

Suggestion au personnel enseignant : « Comment tu t'y prendrais? »

- » Reconnais et valorise leurs contributions à une conversation ou à un projet d'équipe
- » Exprime ton appréciation et ta gratitude pour leurs contributions
- » Cherche leur rétroaction activement
- » Accueille et célèbre la diversité et les différentes perspectives »

Diapo 13 : Revoir les ententes de classe

Suggestion au personnel enseignant : « Compte tenu de notre discussion, quant à la nécessité du sentiment d'importance, et en pensant aux ententes de classe que nous avons co-crées, y a-t-il des ajouts ou des modifications que vous souhaitez apporter? »

ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

 15 min

Diapo 14 : Activité de carnet : [Carnet 1.2 – Message d'espoir](#)

Suggestion au personnel enseignant : « En plus de la nécessité de contribuer à une culture qui favorise le sentiment d'importance au quotidien, à l'école et au travail, il est aussi essentiel de compter pour soi-même et de maintenir une attitude positive.

Pour ce faire, tu vas écrire un message d'espoir au futur toi de l'année prochaine. Pense à ta situation actuelle et à ce que tu es en train de faire. Puis crée un message encourageant et positif pour toi-même. »

Note : Cette activité a été tiré de la ressource de Santé mentale en milieu scolaire Ontario [LIT SM: La santé mentale des élèves en action Leçon d'expansion 2: Le défi du changement: S'orienter dans la transition après l'école secondaire.](#)

Diapo 15 : Quelques idées/rappels

Suggestion au personnel enseignant : « Tu peux vouloir inclure certains des éléments suivants : »

- » Des rappels sur la manière dont ils ont traversé des moments difficiles par le passé et les stratégies qu'ils ont employées
- » Des rappels que parfois les choses ne se sont pas passées comme prévu, que tout s'est bien déroulé et a même mené à des apprentissages, à des progrès ainsi qu'à d'autres retombées positives

- » Des mots d'encouragement

Diapo 16 : Exemple de message

Suggestion au personnel enseignant : « Dans ton Carnet il y a un exemple de message pour t'inspirer. Si tu préfères, tu peux créer un message audio ou vidéo pour toi-même. L'important est que tu t'offres un peu de compassion et d'encouragement, peu importe la forme que tu choisis. N'oublie pas : Tu comptes! »

SOMMAIRE



5 min

Diapo 17 : Activité de carnet : [Carnet 1.3 – Sommaire](#)

Suggestion au personnel enseignant : « Lors de cette unité de H2V et au-delà, remarquez comment vous contribuez à promouvoir un sentiment d'importance, à la fois pour vous-même et pour les autres. Pour vous aider à accroître votre conscience de soi, demandez-vous :

Pour moi-même et pour les autres :

- » **Qu'est-ce que je fais déjà bien?**
- » **Qu'est-ce que j'aimerais essayer?**

Ajoutez ces réflexions à votre Carnet! »

Diapo 18 : Messages clés :

Avoir un sentiment d'importance est essentiel.

Tout comme contribuer positivement à une culture qui favorise le sentiment d'importance pour soi et pour les autres.