



H2V

Habiletés de vie

Compétences socioémotionnelles pour l'exploration de carrière

Carnet de l'élève



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



SOCIAL RESEARCH
AND DEMONSTRATION
CORPORATION | SOCIÉTÉ
DE RECHERCHE
SOCIALE APPLIQUÉE



ONTARIO ENGLISH
Catholic
Teachers
ASSOCIATION

Table des matières

Carnet 1.1	J'ai de l'importance	3
Carnet 1.2	Message d'espoir	4
Carnet 1.3	Sommaire	6
Carnet 2.1	Je suis	7
Carnet 2.2	Mes forces et compétences	8
Carnet 2.3	Défi!	9
Carnet 2.4	Réflexion	10
Carnet 2.5	Extension	11
Carnet 3.1	Communication et résolution de conflits	12
Carnet 3.2	Sommaire	13
Carnet 4.1	Journal de discours intérieur équilibré	14
Carnet 5.1	Plan personnel de gestion du stress	17
Carnet 5.2	Retour sur le message d'espoir	20
Carnet 5.3	Conclusion	21
Ressources		22



Carnet 1.1

J'ai de l'importance

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 en mettant « je suis » devant. Il y a de la place pour ajouter d'autres groupes ou communautés qui ne figurent pas sur la liste.

Je suis un(e)... (coche les cases qui s'appliquent)

Agent(e) de changement	Enseignant(e)	Modèle
Ami(e)	Entraîneur(e)	Neveu/nièce
Assistant(e)	Frère ou sœur	Petit-fils ou petite-fille
Coéquipier(ère)	Leader	Revendicateur(trice)
Collègue	Membre de la communauté	Tuteur/mentor
Cousin(e)	Membre de la famille	Propriétaire d'un animal de compagnie
Élève	Membre de l'équipe de jeu en ligne	Voisin(e)
Employé(e)	Membre d'un club	Partisan(ne)
Employeur(e)	Membre d'un groupe de musique	
Enfant	Membre d'un groupe religieux	

Tu as de l'importance.

Carnet 1.2

Message d'espoir

En créant un message pour ton futur toi de l'année prochaine, pense à l'endroit où tu vas te trouver et à ce que tu vas être en train de faire. Crée ensuite un message encourageant pour toi-même.

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 rappels de leurs forces, des choses dont ils peuvent être fiers et des mots d'encouragement

Exemple – Message au futur toi l'an prochain

Cher futur moi l'an prochain,

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

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

Continue! Tu peux le faire aussi.

Je crois en toi.

Sincèrement,

Moi l'an passé



Carnet 1.2

Message au futur toi l'an prochain

Carnet 1.3

Sommaire

Lors de cette unité de H2V et au-delà, remarque comment tu contribues à promouvoir un sentiment d'importance, à la fois pour toi-même et pour les autres. Pour t'aider à accroître ta conscience de soi, demande-toi :

Pour moi-même et pour les autres :

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

Ajoute ces réflexions à ton Carnet!



Carnet 2.1

JE SUIS

Pour t'aider à trouver des idées sur tes **forces** (qualités) et tes **compétences** (quelque chose que tu as maîtrisé par l'apprentissage et la pratique), utilise le tableau "Je suis" pour noter tes idées.

Passionné(e) par...	Bon(ne) à...
Je suis	
Intéressé(e) par...	



Carnet 2.2

Mes forces et compétences

Remplis cette feuille du mieux que tu le peux. Et n'oublie pas de demander de l'aide au besoin!

<p>« Compétences techniques » (choses que je PEUX FAIRE comme cuisiner, faire du sport, construire des choses, dessiner, danser)...</p>	<p>« Compétences générales ou de base? » (traits de caractère comme la bravoure, la gentillesse, la créativité)...</p>	<p>Sujets scolaires que j'aime ou dans lesquels je suis doué...</p>
<p>Rôles dans lesquels je suis bon (être un bon leader ou ami, faire du gardiennage, d'autres emplois que je peux faire)...</p>	<p>Des choses pour lesquelles je suis reconnaissant...</p>	<p>Des choses que j'espère pour l'avenir (rêves, objectifs)....</p>
<p>Des responsabilités au travail que je pense être bon(ne) (gérer de l'argent, traiter avec les clients, s'entendre avec les autres)...</p>	<p>D'autres forces (parler, écouter, prendre conscience de la nature, pêcher, prendre des photos, pratiquer ma foi, honorer ma culture)...</p>	

Carnet 2.3

Défi!

Voici ton défi :

Va chercher de la rétroaction de 2 personnes de confiance (personnel enseignant, coach, mentor, pair, aîné, dirigeants de communautés religieuses, gardiens du savoir, employeurs, etc.) et ajoute ce que tu apprends à ton Carnet.

Rétroaction #1

Rétroaction #2

Sois curieux! Est-ce que tu apprends quelque chose sur toi-même?



Carnet 2.4

Réflexion

En te basant sur les points forts, compétences et intérêts que tu as identifiés dans la leçon d'aujourd'hui et sur ceux que tu as découverts par l'entremise de la rétroaction, recherche et explore des carrières qui correspondent à tes forces et ajoute-les à ton Carnet.



Carnet 2.5

Extension

Comment peux-tu utiliser les médias sociaux pour démontrer tes champs d'intérêt, tes points forts et tes compétences aux employeurs potentiels?

De quelle façon cette utilisation des médias permet-elle de développer ton identité et la façon de te présenter [p. ex., te construire une marque personnelle]?



Carnet 3.1

Communication et résolution de conflits

Grande idée

La communication efficace et la résolution de conflits sont des compétences qui peuvent être apprises et qui peuvent vous aider à réussir dans divers contextes (p. ex., les lieux de travail).

Compétences en communication efficaces :

1. Communication non verbale

La communication n'a pas toujours lieu verbalement et en face à face. Le langage corporel, le ton de la voix, le contact visuel, les expressions faciales, les gestes ont tous un impact sur le message que nous envoyons.

2. L'écoute

La communication n'est pas une activité à sens unique. Pour que nous puissions communiquer efficacement avec les autres, nous devons aussi être des auditeurs actifs.

Afin d'écouter efficacement, nous devons :

- » porter attention à la personne qui parle;
- » attendre son tour pour parler;
- » répéter ce que tu as compris;
- » ne pas interrompre l'autre personne;
- » utiliser des actions pour démontrer la compréhension et éviter :

- **de comparer;**
- **de lire dans les pensées.**

3. Les énoncés au « Je »

Afin de communiquer efficacement, il est important que nous expliquions notre point de vue, plutôt que d'accuser une personne de quelque chose (ce qui la met sur la défensive et l'empêche de bien vous « entendre »). Pour ce faire, nous pouvons utiliser le format :

Je ressens _____, lorsque _____
par ce que _____. La prochaine
fois _____.

Utiliser la communication pour résoudre les problèmes

Lorsque nous avons un désaccord avec d'autres personnes, il est possible que nous réagissions de façon agressive ou répondions de façon passive. La manière de répondre est importante pour aider à trouver des solutions au problème.

Au lieu de cela, nous obtiendrions de bien meilleurs résultats en employant plutôt les étapes de résolution de conflits qui suggèrent, entre autres, de se calmer, de réagir de façon affirmée en exprimant nos besoins et nos sentiments avec honnêteté et respect, d'écouter le point de vue de l'autre personne et d'utiliser la résolution créative de problèmes pour résoudre le conflit de façon à ce que chaque personne soit d'accord avec le résultat.

Carnet 3.2

Sommaire

Pense aux compétences en communication que tu as développées jusqu'à présent, à l'école et en dehors de l'école lorsque tu réponds aux questions suivantes :

- » Quels aspects de ta communication maîtrises-tu et lesquels restent-ils à améliorer?
- » Comment vas-tu appliquer les compétences de communication que tu as apprises aujourd'hui dans différents contextes?



Carnet 4.1

Journal de discours intérieur équilibré

Parfois, nous avons des pensées non aidantes concernant nous-mêmes, nos capacités et notre avenir. Mais cela ne veut pas dire qu'elles sont vraies, et ce genre de pensées peut ajouter à notre stress. Lorsque vous remarquez que des pensées non aidantes vous assaillent, défiez-les! Essayez de leur répondre par des pensées plus équilibrées. La pensée équilibrée n'est pas la même chose que la pensée positive. C'est une pensée juste et réaliste qui porte sur tous les aspects d'une situation (le positif, le négatif et le neutre), et non pas sur un seul point de vue.

Voici des exemples de pensées déséquilibrées et des moyens de leur répondre :

AU LIEU DE PENSER CECI... (PENSÉES DÉSÉQUILIBRÉES)	JE POURRAIS ESSAYER DE PENSER CELA... (PENSÉES BIEN ÉQUILIBRÉES)
Si je n'obtiens pas l'emploi que je veux, ma vie sera ruinée.	<ul style="list-style-type: none"> • Mon bonheur dans la vie viendra de bien des choses. Le travail n'en est qu'une.
Si je ne vais pas au collège ou à l'université, je suis un échec dans la vie.	<ul style="list-style-type: none"> • Ma valeur en tant que personne ne dépend pas de ce que j'étudie, de ma réussite scolaire, ni de l'emploi que j'occupe.
C'est en 11e année que je dois prendre toutes les décisions qui auront une incidence sur le reste de ma vie.	<ul style="list-style-type: none"> • Les décisions au sujet des études postsecondaires ne sont pas permanentes. Je ne suis jamais coincé. De nombreuses personnes changent de cheminement.
Je n'obtiendrai jamais les notes nécessaires pour être accepté à mon programme postsecondaire. Je vais échouer.	<ul style="list-style-type: none"> • Je vais faire de mon mieux et me concentrer sur l'apprentissage plutôt que sur les notes. En étudiant, en restant organisé et en prenant soin de moi, je me mets dans une position pour faire de mon mieux.
Je devrais être meilleur que je ne le suis.	<ul style="list-style-type: none"> • Je n'ai pas besoin d'être parfait. Personne ne l'est. Je vais apprendre de mes expériences plutôt que de me critiquer.
Mes parents/aidants naturels s'attendent à ce que j'aie une certaine carrière. Je ne veux pas les décevoir.	<ul style="list-style-type: none"> • Je vais faire de mon mieux, mais je ne peux pas tout contrôler. Il y a d'autres façons dont je peux également rendre mes parents ou mes aidants naturels fiers, en étant la personne que je suis et non seulement par ce que j'étudie ou par le travail que j'exerce.
Mon frère, ma sœur ou mon ami avaient de bien meilleures notes et ils ont eu plus de succès que je n'en aurai jamais.	<ul style="list-style-type: none"> • Mes frères et sœurs, mes amis et moi sommes différents et nous avons vécu des expériences différentes. Il n'est pas juste pour moi de nous comparer.

Carnet 4.1 – Journal de discours intérieur équilibré

Idées issues de la discussion de groupe :

Espace libre. Ce journal t'appartient!

Carnet 4.1 – Journal de discours intérieur équilibré

Mes pensées non aidantes et les moyens de leur répondre :

AU LIEU DE PENSER CECI... (PENSÉES DÉSÉQUILIBRÉES)	JE POURRAIS ESSAYER DE PENSER CELA... (PENSÉES BIEN ÉQUILIBRÉES)

Conseils :

- ▶ Posez-vous la question : y a-t-il des preuves pour soutenir ma pensée? Quelle en est la probabilité? Y a-t-il une autre façon de voir les choses? Existe-t-il d'autres explications ou points de vue?
- ▶ En repensant à votre façon de vous exprimer dans votre for intérieur, pensez à ce que vous diriez à un ami. La plupart d'entre nous offrons à nos amis beaucoup plus de compassion et de soutien que nous n'en offrons à nous-mêmes.
- ▶ Essayez de vous surprendre à dire « je devrais » faire certaines choses (je devrais faire, agir, me sentir mieux). Le verbe « devoir » nous fait souvent nous sentir coupables. Pourquoi ne pas se défaire de cette façon de penser?
- ▶ Utilisez la remise en question de la pensée pour toutes sortes de pensées non aidantes et déséquilibrées, et pas seulement celles qui concernent la transition de l'école secondaire!

Carnet 5.1

Plan personnel de gestion du stress

Voici quelques étapes qui peuvent t'aider à gérer le stress. N'hésite pas à les personnaliser.

ÉTAPE 1 : ANTICIPE LE STRESS ET PRÉPARE-TOI À L'AFFRONTER.

Qu'est-ce qui contribue à me sentir au mieux de ma forme, afin que je sois en mesure de gérer adéquatement les situations stressantes?

Exemples :

- ▶ Rester en contact avec mon cercle de soutien.
- ▶ Donner la priorité aux stratégies de gestion du stress et les utiliser régulièrement, comme maintenir une bonne hygiène du sommeil.

Carnet 5.1

ÉTAPE 2 : PRENDS EN CHARGE LE STRESS DE FAÇON PRÉCOCE, DÈS QU'IL SE MANIFESTE.

Afin d'utiliser au moment opportun mes stratégies de gestion du stress, comment savoir que je commence à être stressé?

Exemples :

- ▶ Je me sens irrité par des choses qui ne me dérangent pas habituellement.
- ▶ Mes habitudes de sommeil et d'alimentation sont perturbées.

Comment ai-je géré le stress dans le passé? Classe les stratégies qui fonctionnent pour toi.

Stratégies que je pourrai probablement continuer à utiliser l'année prochaine :

Exemples :

- ▶ écouter de la musique

Stratégies qui pourraient être difficiles à utiliser l'année prochaine en raison du coût, du lieu, etc. :

Exemples :

- ▶ aller dans mon parc local préféré (si je déménage)

Nouvelles stratégies que je pourrais essayer :

Exemples :

- ▶ faire une promenade et parler avec un ami - je ferai de l'exercice et nous resterons en contact



Carnet 5.1

ÉTAPE 3 : DEMANDE DE L'AIDE LORSQUE TU EN RESSENS LE BESOIN.

Comment saurais-je que ce que je ressentais était plus que le stress habituel? Comment saurais-je qu'il est temps de demander de l'aide?

Exemples :

- ▶ Je me sens stressé depuis quelques semaines sans que je me sente mieux à aucun moment.
- ▶ Cela affecte ma vie quotidienne et ma capacité à faire les choses dont j'ai besoin et que je veux faire.

Où pourrai-je aller pour trouver des ressources et des soutiens?

Exemples :

- ▶ Je peux consulter les [Ressources Autour de Moi](http://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca).
- ▶ Je peux utiliser la ressource [Mon cercle de soutien – Livre de poche](http://smho-smso.ca) (smho-smso.ca).

Comment pourrais-je contribuer à normaliser le fait de demander de l'aide?

Exemples :

- ▶ Je pourrais me rappeler qu'un tiers des élèves de la 7e à la 12e année ont consulté quelqu'un au cours de l'année écoulée pour un problème de santé mentale – c'est courant!
- ▶ Je pourrais me rappeler qu'obtenir de l'aide rapidement est une bonne chose et peut m'aider à me sentir mieux plus rapidement.



Carnet 5.2

Retour sur le message d'espoir

Prends quelques minutes pour relire ton message d'espoir que tu as écrit lors de la première leçon.

À la lumière de tout ce dont tu as appris lors de l'unité H2V, est-ce qu'il y a quelque chose que tu aimerais ajouter ou modifier de ton message original?

Si oui, ajoute tes idées et réflexions ici.



Carnet 5.3

Conclusion

Dans un monde du travail où les responsabilités en matière de santé et de sécurité des travailleurs évoluent, que pouvez-vous faire pour prendre soin de votre santé physique, mentale et émotionnelle dans le milieu de travail?



Ressources

Liste de ressources pour les élèves

<p><u>Black Youth Helpline (en anglais seulement)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 416 285-9944 ou ligne sans frais 1 833 294-8650 • Ligne d'aide multiculturelle au service de tous les jeunes • Services disponibles en anglais 	<p><u>Surmonter propulsé par Jeunesse, J'écoute</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Envoyer SURMONTER par texto au 686868 • Offert aux jeunes Noirs de tout le Canada • Services disponibles en français et anglais
<p><u>Parlons maintenant</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1-855-416-8255 • Clavardage: https://onestoptalk.ca/fr/ • Services offerts aux jeunes moins de 18 ans • Services disponibles en français et en anglais 	<p><u>Jeunesse, J'écoute</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 800 668-6868 • Texto : PARLER au 686868 • Disponible aux jeunes partout au Canada • Services disponibles en français et anglais (d'autres langues sont également offertes)
<p><u>Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 855 242-3310 • Disponible aux personnes Autochtones partout au Canada • Services disponibles en français et anglais • La disponibilité du soutien en cri, ojibway, et inuktitut peut varier d'une semaine à l'autre; il faudra peut-être appeler pour demander des services dans ces langues 	<p><u>Interligne (soutien aux personnes 2SLGBTQI+)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 888 505-1010 • Texto : 1 888 505-1010 • Site : interligne.co • Courriel : aide@interligne.co • Services disponibles en français et anglais

Ressources

<p><u>Parlons suicide Canada</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 833 456-4566 • Texto : 45645 • Ligne d'aide pour toute personne ayant des pensées suicidaires partout au Canada • Services disponibles en français et anglais 	<p><u>Trans Lifeline (en anglais seulement)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 877 330-6366 • Ligne d'aide gérée par des personnes trans pour des pairs trans et en questionnement • Services disponibles en anglais et espagnol
<p>* La disponibilité du service varie. Consultez le site web pour connaître la disponibilité dans votre fuseau horaire</p>	

Pour en apprendre davantage à propos des appuis en santé mentale dans votre communauté, voici deux endroits où commencer:

- [Trouvez de l'aide – Santé mentale pour enfants Ontario \(cmho.org\)](https://www.cmho.org)
- [Ressources autour de moi – Jeunesse J'écoute](https://www.jecoute.ca)