



Équipements	Du papier, un crayon, une règle
Objectif(s) pédagogique(s)	Faire le lien entre la littératie en matière de la santé mentale et les protocoles de santé et de sécurité mis en place à l'école; dresser une liste de suggestions se rapportant aux quatre thèmes suivants : relations, rassurance, routine, et réglementation.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir un éloignement physique sécuritaire les uns des autres.

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves ou un document écrit à leur distribuer faisant le point sur le concept de la littératie en matière de la santé mentale. Pour donner un contexte, vous pourriez inviter les élèves à visionner la vidéo [Promouvoir la santé mentale : adopter un langage commun](#). Demandez aux élèves de réfléchir à leurs propres connaissances et capacités de littératie en matière de la santé mentale.



Description de l'activité

Si vous utilisez la stratégie d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de réfléchir à ce qu'ils auront appris ou révisé à propos de la littératie en matière de la santé mentale en amont de l'activité. Si vous n'utilisez pas une approche d'enseignement inversé, faites un tour d'horizon de la littératie en matière de la santé mentale. Pour donner un contexte, vous pourriez inviter les élèves à visionner la vidéo [Promouvoir la santé mentale : adopter un langage commun](#). Demandez aux élèves de réfléchir à leurs propres connaissances et capacités de littératie en matière de la santé mentale.

Donnez à chaque élève une feuille de papier; l'exercice peut également se faire sur un ordinateur de bureau ou un ordinateur portable si l'élève en a accès. Les élèves divisent la page en quatre quadrants et inscrivent les quatre titres suivants, un dans chaque quadrant : *Relations*, *Rassurance*, *Routines*, *Réglementation*. Imprimez les renseignements qui se trouvent en page suivante, ou bien affichez-les dans un endroit qui est visible/accessible à tous les élèves.

Demandez aux élèves de travailler seuls pour répondre aux questions dans chaque quadrant. Une fois que les élèves auront complété cet exercice de réflexion individuelle, divisez la classe en groupes de quatre pour discuter les réponses. Dans chaque groupe de 4 élèves, un(e) élève est nommé(e) expert(e) dans l'un ou l'autre des quadrants, de telle sorte que le groupe contient quatre experts, chacun dans un domaine différent. Chaque expert(e) encadre la conversation du groupe portant sur le thème qui lui est attribué, en demandant les avis des autres et en consignand les réponses et suggestions.

Au bout de la période de temps que vous aurez prévue, divisez la pièce en quatre, selon les quatre thèmes associés aux quadrants. Les experts de chaque thème se déplacent pour rencontrer leurs homologues des autres groupes et faire la synthèse des réponses. Chaque groupe d'experts désigne un(e) représentant(e) pour présenter ses suggestions. Avec la classe dans son ensemble, invitez chaque représentant(e) expert(e) désigné(e) à faire le point sur son thème. Avec toute la classe, tenez une conversation sur les suggestions que vous pourriez raisonnablement mettre en œuvre, dans la classe ou à l'échelle de l'école. Répartissez les tâches de planification et de mise en œuvre entre les élèves pour réaliser le plan d'action.

Activity Description

<p>Relations</p> <p>Les liens d'amitié et les autres types de relations pourraient avoir un air assez différent à l'heure actuelle. Les interactions ne sont pas les mêmes qu'auparavant, et il y a de nouvelles lignes directrices qu'il faut respecter quand on est en classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles démarches pourrais-tu prendre pour établir ou renforcer les liens avec les autres, tout en respectant les consignes de sécurité? • Quelles démarches est-ce que les enseignants peuvent adopter pour mieux soutenir toi et tes camarades de classe? 	<p>Rassurance</p> <p>Tout le monde tend vers un avenir en santé et en sécurité, mais il est normal de se sentir inquiet/inquiète, effrayé(e), ou frustré(e) à l'heure actuelle. Si tu emploies le mot encore, cela peut aider à atténuer ces sentiments (par exemple, « On ne peut pas encore donner un câlin, mais un jour nous allons pouvoir en donner. »).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que les autres personnes peuvent faire pour te rassurer lorsque tu te sens inquiet/inquiète, effrayé(e), ou frustré(e)? • Est-ce que tu pourrais donner d'autres exemples de l'insertion du mot encore pour atténuer les sentiments d'inquiétude, de crainte, ou de frustration?
<p>Routine</p> <p>Il est important de développer des habitudes et des routines – encore plus en ces temps d'incertitude. Nous pouvons travailler ensemble pour élaborer et mettre en œuvre des routines pour la classe. Ces routines pourraient inclure des pauses-activité, des protocoles se rapportant à l'utilisation des fournitures et des équipements, ou des consignes pour entrer dans/quitter la salle de classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles routines et habitudes pratiques-tu déjà qui pourraient se prêter à la classe? • Quelles routines ou habitudes pourrions-nous élaborer ensemble pour l'école ou pour la classe? 	<p>Réglementation</p> <p>Lorsque tu affrontes une situation stressante, il pourrait devenir difficile pour ton corps de maîtriser les émotions et leurs manifestations physiques, et pour (re)trouver le calme. Tu pourrais faire pause pour faire des exercices de respiration profonde, ou bien partager les signes que ton corps te fait (par exemple, les muscles tendus) pour exprimer ton état d'esprit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les manifestations physiques que tu éprouves lorsque tu es stressé(e) ou inquiet/inquiète? • Que pourrions-nous faire dans la salle de classe pour assurer que tout le monde se sent confortable dans la mise en application de stratégies pour maîtriser les émotions ou se calmer au besoin?



Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'acquisition et le développement des compétences de bien-être émotionnel. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- Comment pourrais-tu mettre en application certaines de ces idées à la maison?
- Lequel des R est-ce que tu trouverais le plus facile à réaliser? Et le plus difficile?

Observation des objectifs pédagogiques

Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer l'apprentissage des élèves :

- Est-ce que l'élève réussit à élaborer au moins une idée/suggestion pour chacun des thèmes de relations, rassurance, routine, et réglementation?
- Est-ce que l'élève réussit à faire la synthèse des idées/suggestions de son groupe, pour ensuite les partager avec le groupe d'experts?
- Est-ce que l'élève réussit à mettre en pratique des compétences de coopération dans le cadre du travail en groupe, notamment la communication, la résolution de problèmes, et la prise de décisions?

Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

Qu'est-ce qu'un plan de mieux-être?