

UN PROJET DE
LA LIBERTÉ
Depuis 1913

à l'école

DES POSSIBLES

SAISON 2

GUIDE PÉDAGOGIQUE

FICHE 7

*Document pédagogique pour programme de français langue première
et français langue seconde, de la maternelle à la 12^e année — Manitoba*



*Scannez ce code QR à l'aide
de votre caméra pour écouter
la série de balado*

La saison 2 d'*À l'école des possibles* est rendue possible grâce
à l'appui du Gouvernement du Canada, du Gouvernement
du Manitoba et du Bureau de l'Éducation Française.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Manitoba



FICHE 7



SOURCES DE FORCE : PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE À L'ÉCOLE

Niveau scolaire : 7^e à 12^e année

Programmes : Français langue première et français langue seconde

Cours : Éducation physique et santé / Sciences humaines / Développement personnel

Durée : 1 période de 60 minutes + projet à plus long terme

Épisode ressource : **Santé mentale : mieux vaut prévenir que guérir**



1. CONTEXTE PÉDAGOGIQUE

Lien avec le programme d'études du Manitoba

Domaines généraux d'apprentissage :

- Santé et bien-être.
- Appartenance et communauté.
- Citoyenneté et durabilité.

Résultats d'apprentissage spécifiques :

- Comprendre les principes de la prévention en santé mentale.
- Développer des stratégies concrètes pour soutenir le bien-être de ses pairs.
- Reconnaître le rôle du sentiment d'appartenance dans la santé mentale des jeunes.

Compétences ciblées :

- Empathie et écoute active : aller vers les autres et reconnaître leurs besoins.
- Leadership par les pairs : prendre des responsabilités pour le bien-être de sa communauté scolaire.
- Résilience : développer des stratégies concrètes pour soutenir sa propre santé mentale et celle des autres.



2. MISE EN SITUATION PAR CYCLE

7^e à 9^e année

Écoute d'un extrait du balado (de 1'56 à 3'40)

Bénédicte ou Stacey décrivent leur rôle de pair-leader et pourquoi elles se sont portées volontaires.

Question d'amorce : est-ce qu'il y a des élèves dans ton école qui semblent seuls, isolés ou préoccupés? Qu'est-ce qui pourrait faire une différence pour eux?

10^e à 12^e année

Écoute d'un extrait du balado (de 6'25 à 7'33 et de 11'11 à 11'57)

Clarissa Andrade explique la différence entre prévention et intervention, et pourquoi les activités légères comme le karaoké ou les bracelets ne sont pas anodines.

Question d'amorce : selon toi, qu'est-ce que l'on pourrait faire pour soutenir davantage la santé mentale des élèves?

FICHE 7 | SUITE



3. ACTIVITÉS

ACTIVITÉ PRINCIPALE — CONCEVOIR UNE ACTIVITÉ SOURCES DE FORCE (40 min)

Les élèves s'inspirent des huit piliers du programme **Sources de force** — santé physique, spiritualité, générosité, soutien familial, amis positifs, mentors, activités saines et santé mentale — pour concevoir leur propre activité de promotion du bien-être pour leur école.

1. En petits groupes, les élèves choisissent un pilier et imaginent une activité concrète qui pourrait rassembler des élèves autour de ce pilier. Voici quelques exemples pour inspirer la réflexion :
 - **Générosité** : créer une boîte aux messages positifs dans la classe — chaque élève dépose régulièrement un petit mot encourageant pour un camarade, et peut y piocher un message quand il ne se sent pas bien.
 - **Amis positifs** : organiser un dîner mensuel où des élèves de différents niveaux mangent ensemble.
 - **Activités saines** : lancer un club de marche ou de plein air avant les cours.
 - **Mentors** : mettre en place un système de jumelage entre élèves de 12^e et de 7^e année.

2. Ils répondent aux questions suivantes :
 - Quel pilier avez-vous choisi et pourquoi? Quelle activité proposez-vous?
 - Comment allez-vous inclure des élèves de différents niveaux et de différents groupes?
 - Qu'est-ce que cette activité va créer comme liens entre les élèves, et en quoi pourrait-elle améliorer leur bien-être au quotidien?
3. Chaque groupe présente son activité à la classe.

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION — LA CHAÎNE DE CONFIANCE (20 min)

Inspiré du concept de Lazare Palanga dans l'épisode :

1. **Discussion d'amorce** : est-ce que ça vous est déjà arrivé de ne pas vous sentir bien sans en parler à personne? Qu'est-ce qui vous a freiné? La peur de déranger, de ne pas être compris, de paraître faible? Pourquoi est-ce que c'est important, malgré tout, d'aller chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance plutôt que de rester seul avec ce qu'on ressent?
2. Chaque élève identifie un adulte de confiance dans son école — quelqu'un à qui il/elle pourrait parler si ça n'allait pas. Discussion : est-ce que tout le monde a au moins un adulte de confiance dans cette école? Qu'est-ce qui fait qu'on fait confiance à quelqu'un?
3. **Réflexion finale** : comment est-ce qu'on peut, en tant qu'élève, être une personne de confiance pour nos pairs?

FICHE 7 | SUITE

DIFFÉRENCIATION PÉDAGOGIQUE

Soutien supplémentaire :

- Pour les élèves qui ont du mal à identifier un adulte de confiance : élargir la réflexion à la famille ou à la communauté, et discuter de ressources disponibles comme Jeunesse j'écoute.

Enrichissement :

- Recherche sur le programme *Sources of Strength* et comment il fonctionne dans d'autres écoles en Amérique du Nord.
- Concevoir un plan complet pour implanter un groupe Sources de force dans leur école.



4. ÉVALUATION

Évaluation formative : participation aux discussions et qualité de la réflexion

Évaluation sommative : présentation de l'activité conçue par le groupe — clarté, pertinence, impact prévu sur le bien-être des élèves

CRITÈRES	Excellent (4)	Bien (3)	Satisfaisant (2)	Insuffisant (1)
LIEN AVEC UN PILIER DE SOURCES DE FORCE	L'activité est clairement ancrée dans un pilier et l'explique bien	Lien présent mais peu développé	Lien vague	Aucun lien avec les piliers
IMPACT SUR LE BIEN-ÊTRE	L'activité crée des liens concrets et améliore le bien-être des élèves	Impact probable mais peu expliqué	Impact vague	Impact absent ou peu crédible
INCLUSION	L'activité inclut des élèves de différents niveaux et groupes	Inclusion partielle	Peu inclusive	Non inclusive
PRÉSENTATION	Proposition claire, concrète et bien expliquée	Proposition compréhensible	Proposition incomplète	Proposition difficile à suivre

FICHE 7 | SUITE



5. ET SI ON FAISAIT PAREIL?

Lancer un groupe Sources de force dans votre école

Conseils inspirés de l'épisode :

- Commencer par recruter quelques élèves volontaires motivés.
- Trouver un·e adulte de confiance dans l'école prêt·e à encadrer sans diriger.
- Choisir des activités simples et inclusives pour commencer.
- Consulter le site officiel du programme : sourcesofstrength.org.

Ressources suggérées :

- Sources of Strength : sourcesofstrength.org
- Jeunesse j'écoute : jeunessejecoute.ca
- Association canadienne pour la santé mentale Manitoba : cmha.mb.ca
- Santé en français Manitoba : santeenfrancais.com