



**RASSEMBLONS-
NOUS,
CANADA.**

Des liens plus forts.
Une meilleure santé mentale.



CRÉER DES LIENS EN CLASSE

TROUSSE À OUTILS POUR LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DESTINÉE AUX ÉCOLES – GUIDE DE DISCUSSION

Bienvenue et merci d'aider les élèves à se rassembler.

La création de liens est un élément clé de la santé mentale, surtout pour les jeunes. Les écoles et les classes peuvent être des cadres puissants pour favoriser le sentiment d'appartenance, l'empathie et le soutien.

Ce guide de discussion est conçu pour vous aider à alimenter des conversations pertinentes et adaptées à l'âge de vos élèves sur le thème de la création de liens – entre elles et eux et avec les autres. Grâce à des amorces de discussion et des activités simples, vous pouvez aider les élèves à réfléchir à leurs expériences, à approfondir et à renforcer leurs relations, et à atténuer leur sentiment de solitude.

Dans le cadre du thème **Rassemblons-nous, Canada**, ces moments de conversation peuvent avoir un effet durable.

SE SENTIR À L'AISE DE S'EXPRIMER

Favoriser la sécurité dans les conversations sur la santé mentale

Avant d'entamer des discussions en classe sur la santé mentale ou les liens, il est important de créer un environnement sécuritaire pour les élèves.

On ne devrait jamais inviter les élèves à divulguer des expériences personnelles en matière de santé mentale en classe.

Parler de santé mentale peut créer un sentiment de vulnérabilité. Partager des expériences personnelles dans un contexte de groupe peut entraîner du stress ou exposer les élèves à la stigmatisation ou à l'intimidation.

Les discussions doivent porter sur **des idées, des scénarios et des expériences générales**, et non sur des témoignages personnels.

SI UN OU UNE ÉLÈVE ABORDE UN SUJET PERSONNEL

Si un ou une élève parle de ses propres préoccupations liées à la santé mentale en classe, répondez avec sollicitude et redirigez la conversation avec respect.

1. Restez calme et empathique

Utilisez une voix calme et une expression neutre.

Évitez de réagir avec surprise ou inquiétude, car cela pourrait mettre l'élève mal à l'aise.

2. Protégez la vie privée des élèves

Ne demandez pas de détails devant la classe.

Vous pourriez dire:

- « *Merci d'avoir abordé ce sujet. Nous pourrions en parler davantage après le cours.* »
- « *Cela semble important. Nous pourrions en parler en privé plus tard.* »

3. Validez les sentiments exprimés par les élèves

Reconnaissez ce qui a été dit sans poursuivre la discussion publiquement.

Exemples :

- « *Cela semble vraiment difficile.* »
- « *Merci d'avoir parlé de cela.* »

4. Offrez du soutien, pas des solutions

Vous n'êtes pas responsable de résoudre les problèmes.

Contribuez plutôt à mettre les élèves en contact avec les personnes susceptibles de leur offrir le soutien approprié, comme :

- les conseillères et conseillers scolaires;
- les travailleurs sociaux et travailleuses sociales;
- le personnel scolaire de confiance.

5. Suivez les protocoles de l'école

Si un ou une élève risque de se faire du mal ou de faire du mal à autrui, suivez les procédures de sécurité de votre école immédiatement.

6. Faites un suivi en privé

S'il y a lieu, faites le point avec un ou une élève après le cours, et aidez-la ou aidez-le à accéder à du soutien.

Établir des limites claires tout en faisant preuve de sollicitude contribue à maintenir un environnement de classe sécuritaire.



GUIDES DE DISCUSSION

Ces amorces de discussion aident les élèves à réfléchir au sentiment d'appartenance, à l'amitié et à l'empathie. Encouragez les élèves à :

- écouter avec respect;
- présenter leur propre point de vue;
- éviter de nommer ou d'évoquer des camarades de classe en particulier;
- se concentrer sur la bienveillance et les solutions.



Les élèves devraient toujours se sentir libres de **ne pas répondre à une question**.

De la maternelle à la 4e année

Empathie, partage et gentillesse

Durée de l'activité: discussion
de 20 à 30 minutes

Question d'ouverture

Pouvez-vous me parler d'une chose à propos de vous que la plupart des gens ne savent pas? Cela pourrait être quelque chose que vous faites ou à quoi vous jouez à l'extérieur de l'école, un aliment que vous aimez, un talent caché ou tout ce que vous souhaitez partager.

Questions de suivi

- Quelles sont les activités que vous aimez faire avec vos ami-es, les membres de votre famille ou toute autre personne qui est proche de vous?
- Selon vous, à quel point est-il important d'avoir ces personnes?
- Comment pouvez-vous savoir si une autre personne s'amuse, se sent triste ou se sent heureuse?
- Que pouvez-vous faire si vous voyez qu'une personne est exclue?

De quelles façons pouvez-vous aider un nouvel élève ou une nouvelle élève à se sentir bienvenu-e?

DISCUSSION SUR DES SCÉNARIOS

Scénario 1

Pendant une partie, une personne dit à une autre :

« Tu ne joues pas assez bien à ce jeu. Tu ne peux pas jouer avec nous. »

Questions de discussion :

- Comment une personne qui se fait dire cela peut-elle se sentir?
- Qu'aurait pu dire la personne à la place?
- Que pourrait faire un ou une autre élève pour aider?

Scénario 2 :

Un ou une camarade de classe a de la difficulté à faire un devoir ou une activité et te demande de l'aide.

Questions de discussion :

- Que ferais-tu?
- Comment le fait d'aider quelqu'un d'autre peut-il tout changer?
- Quelles sont les autres façons dont nous pouvons nous entraider en classe?

De la 5e à la 8e année

Apprentissage socioémotionnel

Durée de l'activité : discussion de 20 à 30 minutes

Question d'ouverture

À quel moment vous sentez-vous le plus proche des autres personnes ou le plus en lien avec elles? Pensez à un moment dans votre passé où vous avez ressenti ce lien. (Exemples : En travaillant sur des projets avec d'autres élèves, pendant une partie de soccer ou pendant votre fête d'anniversaire.)

Questions de suivi

- Que se passe-t-il dans ces moments-là qui vous fait vous sentir en lien avec les autres? Est-ce lié à ce que l'autre personne fait ou à quelque chose que vous faites pour vous-même?
- En repensant à votre réponse, de quoi avez-vous besoin de la part des gens dans votre vie pour garder une bonne relation avec eux et rester proches?
- Tout le monde ressent parfois de la solitude. Quelles sont les raisons pour lesquelles une personne pourrait se sentir seule à l'école?
- Comment pouvez-vous savoir quand quelqu'un veut faire partie d'un groupe, mais ne sait pas comment s'y prendre?
- Que pouvez-vous faire pour aider une personne à ne pas se sentir seule? Cela pourrait être de dire « bonjour » ou d'encourager une personne qui semble exclue à se joindre à un jeu pendant la récréation.
- Quels sont les signes qui indiquent qu'une personne pourrait se sentir exclue? Que pouvez-vous faire si vous remarquez qu'une personne n'est pas incluse?
- Vous êtes-vous déjà fait des ami-es dans un endroit inattendu? Que s'est-il passé?
- Pourquoi les amitiés changent-elles parfois avec le temps?

- Comment une personne pourrait-elle se sentir en voyant ses ami-es passer du temps ensemble sans elle?
- Comment pouvons-nous créer une classe où l'on se sent en sécurité d'être soi-même?
- Décrivez un moment où quelqu'un vous a aidé-e à vous sentir inclus ou incluse.
- Quel genre d'ami-e essayez-vous d'être?

DISCUSSION SUR DES SCÉNARIOS

Scénario 1

Un groupe d'ami-es participe à un clavardage de groupe, mais une personne remarque qu'elle n'a pas été ajoutée. Questions de discussion :

Questions de discussion :

- Comment cette personne pourrait-elle se sentir dans cette situation?
- Que peut faire une personne si elle se sent exclue?
- Que pourraient faire des ami-es pour s'assurer que personne ne soit laissé de côté?

Scénario 2 :

Vous voulez essayer un nouveau club ou une nouvelle activité, mais personne parmi vos ami-es n'est intéressé. Questions de discussion :

Questions de discussion :

- Pourquoi peut-il sembler risqué d'essayer quelque chose de nouveau par soi-même?
- Quels sont les avantages d'essayer de nouvelles activités?



9e et 10e années

Exploration de l'identité et développement de l'autonomie

durée de l'activité : discussion de 20 minutes

Question d'ouverture

Comment les médias sociaux peuvent-ils aider les gens à se sentir connectés?

Comment peuvent-ils parfois amener les gens à se sentir plus isolés?

Questions de suivi

- Comment une personne peut-elle savoir si les médias sociaux influencent son humeur ou l'humeur de ses ami·es?
- Quels sont les signes qu'un ou une ami·e pourrait avoir des difficultés en ligne?
- Que peuvent faire les gens pour rendre les espaces en ligne plus bienveillants?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important de bâtir des liens dans le monde physique et pas seulement en ligne?
- Les amitiés deviennent parfois plus importantes que la famille à mesure que nous vieillissons. Pourquoi pensez-vous que cela arrive? De quelles manières les relations avec les parents ou les proches évoluent-elles pendant le secondaire?
- Comment pouvez-vous gérer le stress quand vous avez l'impression que les sollicitations viennent de toutes parts (école, travail, ami·es, famille)?
- Quels sont les signes qu'une personne pourrait en faire trop?
- Quels sont les signes d'une amitié bienveillante?

- Quels sont les signaux d'alarme indiquant qu'une amitié pourrait ne pas être saine? Pourquoi peut-il être difficile de prendre du recul si une amitié ne fonctionne plus?

DISCUSSION SUR DES SCÉNARIOS

Scénario 1

Vous remarquez que votre ami·e ne répond plus aux messages et évite les sorties sociales.

Questions de discussion :

- Que pourrait-il se passer?
- Que pourrait faire un ami ou une amie empathique?
- Quels sont les signes montrant qu'une personne pourrait avoir des difficultés, mais les cacher?

Scénario 2 :

Un nouvel élève ou une nouvelle élève arrive dans votre classe à la moitié de l'année et ne connaît personne.

Questions de discussion :

- Qu'est-ce qui rend généralement difficile l'intégration dans un groupe d'ami·es déjà formé?
- Que pourrait-on faire concrètement pour rendre cela plus facile?

