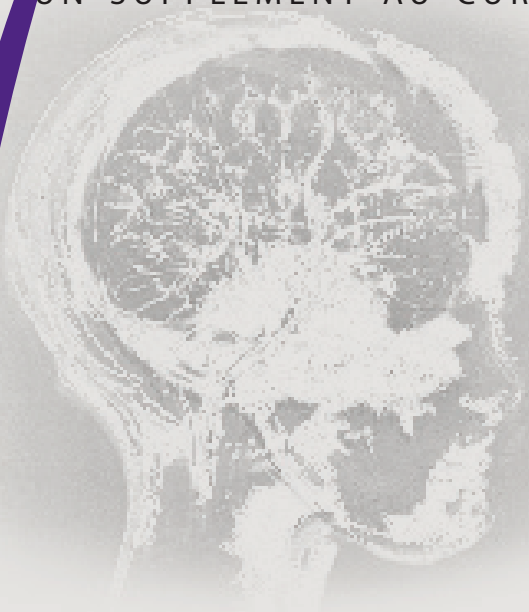


UN SUPPLÉMENT AU CURRICULUM SUR LA SANTÉ MENTALE


Bianca Lauria-Horner MD CFPC



Esprit sain Corps sain

Supplément 1
Ma santé et mon cerveau
Troisième édition





ESPRIT SAIN • CORPS SAIN

Supplément 1

Ma santé et mon cerveau

Troisième édition

Une ressource sur la santé mentale à utiliser en conjonction avec le programme d'éducation à la santé du Ministère de l'éducation

Droit d'auteur © 2011 Dr. Bianca Lauria-Horner

Tous droits réservés. Aucune partie de ce supplément de programme scolaire ne peut être reproduite, rangée dans un système de recherche documentaire ou transmise sous aucune forme ou sur aucun support — graphique, électronique, maquette de montage; ou photocopie, enregistrement vidéo, audio ou autres — sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur/producteur.

Les enseignants/les chargés de cours peuvent photocopier ou reproduire seulement les documents de cours spécifiques, les feuilles d'activité, les lettres aux parents, etc., qui sont identifiés par **[« peut être copié »]**. Des copies peuvent être faites dans le but de transmettre les suppléments d'apprentissage.

Rédacteur de projet : Mme Nathalie Martel, Mme Krista Murphy
Conception et formatage du projet : Clear Graphic Design
Illustration : Malini MacDonald

Données relatives au catalogage de la publication

Un supplément de programme d'études sur la santé mentale à utiliser en conjonction avec le programme d'éducation à la santé du Ministère de l'éducation : Ma santé et mon cerveau / Lauria-Horner, Bianca

ISBN-13 978-1-897501-07-8

1. Programmes d'études Santé mentale. 2. Promotion de la santé mentale. 3. Ministère de l'éducation. 4. Ministère de la santé.

Table des matières

Ma santé et mon cerveau

La santé mentale, ce que vous devez savoir!.....	ix
Introduction	2
Supplément 1 - Ma santé et mon cerveau.....	12
Esprit Sain . Corps Sain Suppléments complémentaires.....	14
Lettre destinée aux parents/tuteurs.....	16
Sommaire.....	18
Chanson : « Je suis tout petit ».....	24

1^{er} Chapitre, Première partie 27

Les influences

Le coin de l'enseignant.....	28
1.1 Je suis influencée.....	29
1.2 Le jeu du cerveau	31
1.3 Aider le bébé.....	33
1.4 Mon ami et moi.....	36
1.5 Aider Chaquille à se décider	39
Feuille d'activité 1 (Utiliser avec leçon 1.3)	41
Feuille d'activité 2 (Utiliser avec leçon 1.5)	44

Suggestions pour l'appréciation de rendement :

Stratégies pour le premier chapitre, première partie..... 45

Objectifs du chapitre 1, première partie..... 46

1^{er} Chapitre, Deuxième partie 49

L'esprit sain et le cerveau

Le coin de l'enseignant.....	50
1.6 Je suis en bonne santé.....	51
1.7 Comment est-ce que je me sens?	52
1.8 Maman, ça fait mal	54
1.9 Le bébé se sent bien.....	56
1.10 Je peux compter sur toi	58
Feuille d'activité 3 (Utiliser avec leçon 1.6)	60
Feuille d'activité 4 (Utiliser avec leçon 1.6)	61
Feuille d'activité 5 (Utiliser avec leçon 1.7)	62
Feuille d'activité 6 (Utiliser avec leçon 1.8)	64
Feuille d'activité 7 (Utiliser avec leçon 1.9)	65

Feuille d'activité 8 (Utiliser avec leçon 1.10)..... 66

Suggestions pour l'appréciation de rendement :

Stratégies pour le premier chapitre, deuxième partie 67

Objectifs du chapitre 1, deuxième partie 68

2^e Chapitre..... 71

Les sentiments et les comportements

Le coin de l'enseignant..... 72

2.1 La santé mentale..... 73

2.2 Je suis en colère 75

2.3 Je peux te parler..... 78

Feuille d'activité 1 (Utiliser avec leçon 2.1) 80

Feuille d'activité 2 (Utiliser avec leçon 2.3) 81

Suggestions pour l'appréciation de rendement :

Stratégies pour le deuxième chapitre 84

Objectifs du chapitre..... 85

3^e Chapitre 87

De bons choix pour un cerveau sain

Le coin de l'enseignant..... 88

3.1 Quand les choses me contrarient..... 89

3.2 Le jeu des sentiments et des comportements 92

3.3 Le champion en chacun de nous..... 94

3.4 Affronter son problème 96

3.5 Mon choix, c'est la santé 99

Feuille d'activité 1 (Utiliser avec leçon 3.1) 104

Feuille d'activité 2 (Utiliser avec leçon 3.2) 105

Feuille d'activité 3 (Utiliser avec leçon 3.3) 109

Feuille d'activité 4 (Utiliser avec leçon 3.4) 111

Feuille d'activité 5 (Utiliser avec leçon 3.5) 112

Feuille d'activité 6 (Utiliser avec leçon 3.5) 113

Feuille d'activité 7 (Utiliser avec leçon 3.5) 115

Suggestions pour l'appréciation de rendement :

Stratégies pour le troisième chapitre 116

Objectifs du chapitre..... 118

La santé mentale :

Ce que vous devez savoir!

- Fait :** Le trouble de santé mentale chez l'enfant et l'adolescent est réelle; elle peut être sévère, et ne devrait pas être ignorée.
- Fait :** Le trouble de santé mentale chez l'enfant et l'adolescent n'est pas une phase. C'est un trouble du cerveau qui n'est pas différent d'autres maladies d'enfance (ex. : l'asthme, le diabète), et donc elle devrait être prise au sérieux.
- Fait :** Quinze à 20 pour cent des enfants et des adolescents éprouvent des défis de santé mentale à un moment de leur jeunesse.
- Fait :** Bien que les taux varient considérablement selon l'âge et entre les pays, jusqu'à douze pourcent d'enfants et d'adolescents qui éprouvent des troubles de santé mentale nécessitent une intervention.
- Fait :** Beaucoup d'enfants et adolescents ont de la difficulté à gérer leurs sentiments, leurs pensées, et leurs comportements, et ils ont besoin de savoir qu'ils ne doivent pas cacher ni supporter leur douleur tout seul.
- Fait :** La trouble de santé mentale n'est pas une faiblesse de caractère.
- Fait :** Le trouble de santé mentale ne doit pas faire honte.
- Fait :** Le trouble de santé mentale, si elle n'est pas traitée convenablement, peut devenir sévère, chronique et persister jusqu'à l'âge adulte.

Introduction

Saviez-vous que les troubles de la santé mentale sont en train de devenir une question de santé publique prioritaire? Malheureusement, cette affirmation alarmante est vraie — et ce, surtout parce que les troubles de la santé mentale causent des souffrances inutiles et imposent un fardeau économique disproportionné à la société. En fait, les coûts reliés aux troubles de la santé mentale au Canada sont estimés à 20,7 milliards de dollars en 2012 et augmentent de 1,9 % par an. Aux États-Unis, les coûts reliés aux troubles de la santé mentale en 2006 étaient de 57,5 milliards de dollars.¹⁻² En plus, les incapacités chroniques, une baisse de la productivité au travail, le fardeau économique et social très lourd, et la qualité de vie amoindrie contribuent au fait que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé récemment les

troubles dépressifs comme l'un des conditions les plus courantes et les plus coûteuses dans notre société. L'OMS indique également que les troubles de santé mentale sont devenus la première cause d'années vécues avec une incapacité dans le monde.³

Heureusement, les professionnels de la santé, les gouvernements, et le public comprennent de mieux en mieux la question des troubles de la santé mentale. Ils sont maintenant considérés comme des maladies du cerveau sérieuses et qui évoluent au cours d'une vie. Mieux même, les médias parlent de plus en plus du sujet des troubles de santé mentale, et ce avec un ton urgent qui appelle à une attention immédiate et à la mise en place de stratégies afin d'alléger le poids des fardeaux associés à la question.

Pourquoi a-t-on besoin d'en apprendre sur la santé mentale?

La santé et le trouble de santé mentale sont des concepts qui font peur aux gens. En effet, pendant des siècles, ces termes ont été mal utilisés, provoquant des mythes et la stigmatisation qui empêchent les gens de recevoir de l'aide.

1. *Mental Illness Imposes High Costs on the Canadian Economy*, dernier accès le 13 août 2012 au http://www.conferenceboard.ca/press/newsrelease/12-07-19/Mental_Illness_Imposes_High_Costs_on_the_Canadian_Economy.aspx.

2. *The Global Cost of Mental Illness*, dernier accès le 13 août 2012 au <http://www.nimh.nih.gov/about/director/2011/the-global-cost-of-mental-illness.shtml>.

3. Kessler, Ronald C., Sergio Aguilar-Gaxiola, Jordi Alonso, Somnath Chatterji, Sing Lee, Johan Ormel, T. Bedirhan Ustün, and Philip S. Wang. 2009. "The Global Burden of Mental Disorders: An Update from the WHO World Mental Health (WMH) Surveys." *Epidemiologia E Psichiatria Sociale* 18 (1): 23–33. <https://doi.org/10.1017/s1121189x00001421>.

Donc, comment pouvons-nous renverser cette tendance? Tout d'abord, tout comme avec ce qui concerne la santé physique, les gens doivent être à l'aise avec le vocabulaire et les concepts traitant de la santé mentale. Les questions qui doivent être explorées et discutées ouvertement sont de ce type : Qu'est ce qu'une bonne santé mentale et comment définir le bien-être? Se demande-t-on jamais si les sentiments de tristesse et de malaise sont prévus? Et que devrions-nous faire pour bénéficier d'une bonne santé mentale et du bien-être? Être en bonne santé physiquement signifie jouir d'un corps sain et en parallèle, être en bonne santé mentalement signifie jouir d'un esprit sain. C'est la raison pour laquelle un esprit sain est aussi important pour nous permettre de nous sentir bien. Un esprit sain détermine comment nous nous sentons, notre façon de penser, et de nous comporter. Idéalement, une meilleure compréhension de la santé mentale et du trouble de la santé mentale pourrait réduire la stigmatisation et éliminer toute confusion. En bref, les gens se réfèreraient à la santé comme à un tout, incluant à la fois la santé mentale et physique.

Pourquoi est-il nécessaire de viser les enfants à un si jeune âge?

La plupart des troubles de santé mentale commencent pendant l'enfance et l'adolescence.⁴ Selon Bitsko et al., la prévalence vie-entière d'anxiété ou de dépression chez les enfants âgés de 6 à 17 ans a augmenté de 5,4% en 2003 à 8,4% en 2011-2012.⁵ En plus, la santé mentale a un impact direct sur la capacité des enfants à utiliser et à bénéficier de l'éducation.⁶ Les troubles de la santé mentale non-résolus peuvent aussi causer des difficultés d'apprentissage et affecter la performance académique, ainsi qu'augmenter l'absentéisme, les consultations précoces pour troubles d'apprentissage et des demandes d'éducation spécialisée.⁷

De plus, les dépressions non-traitées peuvent avoir pour conséquences une augmentation des cas de dépressions à l'âge adulte, des complications avec le système de justice pénale, ou, dans certains cas, des suicides. En fait, le suicide est la deuxième cause de décès après les accidents pendant la période d'adolescence. Encore plus alarmant, le suicide est la sixième cause de décès chez les enfants âgés de cinq à quatorze ans. Cependant, peut-être le fait le plus troublant est que ces adolescents en difficulté peuvent avoir de la difficulté à recevoir de la thérapie, ni ne bénéficient d'aucune intervention médicale, alors que le « National Institute of Mental Health » signale des études prouvant que les traitements de la dépression chez les enfants et les adolescents peuvent être efficaces.

4. Cree et al., "Health Care, Family, and Community Factors Associated with Mental, Behavioral, and Developmental Disorders and Poverty Among Children Aged 2–8 Years — United States, 2016." *Morbidity and Mortality Weekly Report* 67 (50): 1377–83. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6750a15>.

5. Bitsko, Rebecca H., Joseph R. Holbrook, Reem M. Ghandour, Stephen J. Blumberg, Susanna N. Visser, Ruth Perou, and John T. Walkup. 2018. "Epidemiology and Impact of Health Care Provider–Diagnosed Anxiety and Depression Among US Children." *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* : JDBP 39 (5): 395–403.

6. National Institute of Mental Health, *America's Children: Parents Report Estimated 2.7 Million Children with Emotional and Behavioral Problems*, dernier accès en juillet 2005 au http://www.nichd.nih.gov/news/releases/american_children05_bg_parents.cfm.

7. Howard S. Adelman et Linda Taylor, "Mental Health in Schools and System Restructuring," *Clinical Psychology Review* 19, no. 2 (1999): 137–163.

Les chercheurs universitaires ont constaté que beaucoup de parents ne reconnaissent pas toujours les symptômes de dépression chez leurs enfants en âge d'adolescence. Les chercheurs ont découvert que même les parents qui ont une bonne communication avec leurs enfants ne se rendent pas nécessairement compte de la dépression de leur enfant.⁸

En outre, même s'il est possible que les troubles de la santé mentale identifiés de façon précoce et traités avec efficacité occasionnent moins de préoccupations à court et à long terme⁹⁻¹², les données disponibles indiquent que la plupart des jeunes qui vivent avec des troubles de la santé mentale potentiellement traitables ne sont pas repérés comme tels, ni soignés de façon appropriée.¹³⁻¹⁶ Cela dit, les programmes d'études scolaires abordent tout de même plusieurs domaines qui contribuent à la promotion de bonnes habitudes, comme la nutrition et les techniques pour se maintenir en bonne santé physique, mais il est tout aussi important d'être à même de fournir un enseignement à propos de la santé mentale ou émotionnelle. Les enfants et les jeunes ont besoin d'apprendre comment identifier ou exprimer leurs émotions, ou comment reconnaître quand ils ont besoin d'aide.

Comment ce supplément de programme d'études va-t-il aider?

Le manque de connaissances et la stigmatisation associés aux troubles de la santé mentale restent des obstacles non négligeables aux comportements de recherche d'aide, à la reconnaissance de défis de santé mentale, et à l'efficacité des traitements.^{17,18} Bien que cette tendance est en train de changer, ceux qui ne comprennent pas bien la dépression, le trouble d'anxiété, ou d'autres troubles psychiatriques peuvent avoir des attitudes stigmatisantes envers les personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale comme si elle était honteuse ou quelque chose dont on ne devrait pas parler. Cette peur pourrait être transférée à l'enfant de manière consciente ou inconsciente.

En plus, et cela n'aide pas, l'opinion générale est que les jeunes n'ont pas la maturité émotionnelle pour être aux prises avec un trouble de la santé mentale. On a plutôt le

-
8. *Recognizing Youth Depression at Home and School.* n.d. National Poll on Children's Health. Accessed January 14, 2022. <https://mottpoll.org/reports/recognizing-youth-depression-home-and-school>.
 9. Rita J. Casey and Jeffrey S. Berman, "The Outcome of Psychotherapy with Children," *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 388–400.
 10. Alan E. Kazdin and John R. Weisz, "Identifying and Developing Empirically Supported Child and Adolescent Treatments," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, no. 1 (1998): 19–36.
 11. Neal D. Ryan, "Child and Adolescent Depression: Short-Term Treatment Effectiveness and Long-Term Opportunities," *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 12, no. 1 (2003): 44–53.
 12. John R. Weisz, Bahr Weiss, Susan S. Han, Douglas A. Granger et Todd Morton, "Effects of Psychotherapy with Children and Adolescents Revisited: A Meta-Analysis of Treatment Outcome Studies," *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995): 450–468.
 13. United States Department of Health and Human Services, *Report of the Surgeon General's Conference on Children's Mental Health: A National Action Agenda*, dernier accès en décembre 2006 au <http://www.surgeongeneral.gov/topics/cmh/childreport.html>.
 14. Rob V. Bijl and al., "The Prevalence of Treated and Untreated Mental Disorders in Five Countries," *Health Affairs* 22, no. 3 (2003): 122–133.
 15. Jane McCarthy and Jemma Boyd, "Mental Health Services and Young People with Intellectual Disability: Is It Time to Do Better?" *Journal of Intellectual Disability Research* 46, no. 3 (2002): 250–256.
 16. National Institute of Mental Health, *Treatment of Children with Mental Disorders*, dernier accès le 16 novembre 2012 au <http://www.cmhamj.com/pamphlets/Child%20and%20Youth/TreatmentOfChildrenWithMentalDisorders.pdf>.
 17. Sharon Starr, Lenora R. Campbell, Charlotte A. Herrick, "Factors Affecting Use of the Mental Health System by Rural Children," *Issues in Mental Health Nursing* 23, no. 3 (2002): 291–304.
 18. Otto F. Wahl, "Mental Health Consumers' Experience of Stigma," *Schizophrenia Bulletin* 25, no. 3 (1999): 467–478.

sentiment que les enfants qui présentent des symptômes sont seulement en train de passer à travers une phase, et leur souffrance peut donc être ignorée ou rejetée. Les enfants et les adolescents eux-mêmes ne savent pas quels sentiments et comportements sont prévus pour leur groupe d'âge et, par conséquent, ils ignorent ou répriment les signaux internes et souffrent en silence jusqu'à l'âge adulte ou jusqu'à ce qu'ils se trouvent en situation de crise.

Pour diminuer la stigmatisation, les programmes d'éducation communautaires sont indispensables, et ceux-ci comprennent les programmes scolaires qui ont pour objectif de démystifier la terminologie de la santé et des troubles de santé mentale et d'y familiariser les élèves. Ces programmes peuvent aussi leur permettre d'affiner leur compréhension quand ils sont encore jeunes, quand il y a de multiples occasions de « périodes propices à l'apprentissage » qui permettent le développement de traits de caractère positifs. Il est bien connu que les enfants doivent être éduqués sur leur santé, mais le fait que la santé mentale est une composante importante de la santé peut être négligé. Il est par conséquent impératif de commencer à s'accoutumer au concept de santé comme étant à la fois physique et mentale. En conséquence, si les jeunes enfants sont à l'aise avec la notion de santé mentale, les discussions à ce propos seraient tout aussi ordinaires et banales que celles sur la santé nutritionnelle ou la santé cardiovasculaire, et la stigmatisation diminuerait. La reconnaissance précoce des défis en serait alors facilitée, les comportements de recherche d'aide encouragés, et un environnement de soutien personnel pourrait être créé.¹⁹ En fait, il a été observé que, dans le contexte des écoles élémentaires, les interventions parascolaires sur le sujet de la santé mentale provoquent une diminution des demandes d'éducation spécialisée et une diminution de défis comportementaux et émotionnels, tout en améliorant les compétences académiques, les interactions positives entre les pairs, et l'implication des parents dans l'école.²⁰

De quoi a-t-on besoin?

Les différentes qualités sociales nécessaires pour une compétence émotionnelle doivent être développées progressivement et en continuité à tous les niveaux d'éducation.²¹ Acquérir des aptitudes sociales telles que : identifier et exprimer ses sentiments, partager, écouter les autres, exprimer sa colère de façon appropriée, coopérer, éliminer la discrimination, gagner de la confiance en soi, et accepter les différences, peut permettre d'éviter ou de résoudre des conflits. Ici encore, ces leçons de comportement pourraient être intégrées, à tous niveaux, à celles traitant de relations sociales et d'estime de soi des programmes scolaires. On observe un consensus de plus en plus partagé que la prévention de comportements antisociaux devrait être liée à la promotion de

19. Health Canada, "Mental Illnesses in Canada — An Overview," *A Report on Mental Illnesses in Canada*, dernier accès le 16 novembre 2012 au www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac.

20. Center for School Mental Health Assistance, *Outcomes of Expanded School Mental Health Programs*, dernier accès le 15 août 2010 au <http://www.schoolmentalhealth.org/Resources/ESMH/ESMHoutcomes.pdf> (2003).

21. Saskatchewan Education, "Chapter 3: Let's Talk Things Over ... A Sample Unit on Conflict Resolution," *Health Education: A Curriculum Guide for the Elementary Level* (Chapters 1–5), dernier accès le 26 février 2006 au www.sasked.gov.sk.ca/docs/health/health1-5/grad32.html.

22. Carnegie Corporation of New York, *Great Transitions: Preparing Adolescents for a New Century (Excerpts)*, *Reports of the Carnegie Council on Adolescent Development*, dernier accès le 15 août 2010 au <http://successinthemiddle.wetpaint.com/page/Preparing+Adolescents+for+a+New+Century> (1995).

caractéristiques positives dans les programmes qui s'occupent de divers aspects du développement social et du caractère.²²⁻²⁵

Dans cette édition, les termes désuets sont remplacés comme suit : les enfants aux prises avec des défis de santé mentale seront utilisés au lieu de problèmes émotionnels pour décrire les personnes qui éprouvent de la détresse émotionnelle. Un enfant ou une personne « aux prises avec un trouble de santé mentale » seront utilisés à la place de « problèmes mentaux » pour décrire les enfants qui pourrait avoir, ou ont eu besoin d'une aide professionnelle.

Peut-on vraiment savoir quand il y a un problème?

L'objectif de ce supplément est de fournir aux élèves des connaissances solides qui leur permettront d'augmenter le confort d'identifier les sentiments et les comportements sains, même si ces sentiments et ces comportements ne sont pas si agréables. Les élèves ont aussi besoin de savoir reconnaître des sentiments et des comportements qui peuvent être difficiles à gérer ou problématiques, de savoir ce qui est prévu pour des groupes d'âge spécifiques, et ce qui pourraient être considérés comme des signes avertisseurs de difficultés plus sérieux.

Il est vrai qu'il y a des symptômes clefs et des signes désignant les troubles de santé mentale communs de l'enfance, mais à eux seuls, ils ne sont pas suffisants pour indiquer les problèmes possibles ou les signes avertisseurs. Il est nécessaire de considérer depuis quand les symptômes clefs et les signes sont observables, et en quoi le sentiment/comportement est différent d'une phase ou d'un changement situationnel dans la vie de l'enfant. Ces facteurs devraient être mis en parallèle avec le fonctionnement de l'enfant (ou ses dysfonctionnements), dans chacun ou tous les domaines suivants : les routines habituelles à la maison, avec les amis, ou à l'école. Mais il ne faut pas oublier que ces facteurs indiquent simplement que des recherches plus poussées sont requises — **ils ne confirment ni excluent les troubles de santé mentale.**

Et qu'en est-il des enseignants? Les enseignants ne sont pas des conseillers; ce n'est pas notre rôle d'identifier des défis émotionnels ou comportementaux chez les enfants/adolescents.

Vous avez raison, ce n'est pas à l'enseignant d'être à l'affût des défis émotionnels et comportementaux, de les identifier comme tels, ou de référer les enfants/adolescents qui

23. Richard F. Catalano, M. Lisa Berglund, Jeanne A. M. Ryan, Heather S. Lonczak and J. David Hawkins, *Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs* (U.S. Department of Health and Human Services), dernier accès le 16 novembre 2012 au <http://aspe.hhs.gov/hsp/PositiveYouthDev99>.

24. Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, "The School-Based Promotion of Social Competence: Theory, Research, Practice, and Policy," *Stress, Risk, and Resilience in Children and Adolescents: Processes, Mechanisms, and Interaction*, eds. Robert J. Haggerty, Lonnie R. Sherrod, Norman Garnezy and Michael Rutter (New York: Cambridge University Press, 1994).

25. Martin E. P. Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 5–14.

éprouvent des défis émotifs ou de comportement. Ce n'est d'ailleurs pas dans la portée de ce supplément. En fait, l'objectif ici est de permettre aux élèves de repérer par eux-mêmes les émotions et les comportements sains et nuisibles pour la santé, et d'en approfondir leurs connaissances, ce qui leur donnera l'assurance nécessaire pour s'adresser à un adulte de confiance ou chercher de l'aide s'ils sentent que quelque chose ne va pas.

Cela dit, les enseignants sont en contact toute la journée avec les enfants. Ils peuvent, avec l'aide d'autres membres du personnel scolaire, représenter le lien essentiel qui facilite l'évaluation et le traitement des troubles de santé mentale de l'enfance. Les enseignants parlent déjà aux enfants avec chaleur et empathie, ils les écoutent, ils font partie intégrante de leur vie et l'influencent de façon majeure. Ils rencontrent aussi les parents/les tuteurs et discutent régulièrement des inquiétudes qu'ils peuvent avoir à propos de leurs enfants. Avec ce supplément, les enseignants tout comme les élèves, et, aussi les parents/tuteurs, pourront répondre aux questions et aux inquiétudes à propos de la santé mentale des élèves avec plus de confiance. Il deviendrait par conséquent tout à fait commun d'écouter, de parler à l'enfant avec assurance et/ou de savoir le diriger de façon appropriée, par exemple vers un adulte à qui il fait confiance.

Y a-t-il des dangers à enseigner des notions sur la santé mentale? Quel est le langage approprié à tenir?

Pour se référer à la santé mentale d'un enfant, nous recommandons les directives suivantes :

- Évitez d'utiliser des termes comme bon ou mauvais. Il faudrait se référer aux sentiments et aux comportements comme étant « prévus, attendus, ou inattendus » pour un groupe d'âge particulier.
- Ne parlez pas à un enfant en ces termes : « Oui, on dirait que tu as un problème » ou « Non, ce n'est pas un problème ». Même les professionnels les plus expérimentés peuvent trouver difficile de déterminer s'il y a vraiment lieu de s'inquiéter ou pas. Le langage qu'il faudrait tenir devrait être : « On dirait que cela dure plus longtemps que prévu ou il semble que cela te dérange et interfère avec ton travail scolaire (ou avec tes amis, avec tes habitudes à la maison, etc.) plus que prévu. Je crois que tu devrais en parler à tes parents/tuteurs (ou à un conseiller scolaire, un adulte à qui tu fais confiance). »

***Remarque :** Si l'élève vous dit qu'il ne peut faire confiance à personne, une option pourrait être de lui conseiller d'appeler Jeunesse, j'écoute : 1-800-668-6868, ou services de santé mentale en ligne régionaux*

- Ne jouez pas le rôle de conseiller auprès des élèves pour répondre à leurs inquiétudes. Si vous sentez qu'un défi émotionnel nécessite plus d'attention, dirigez l'enfant vers un conseiller scolaire ou un adulte de confiance. De plus, si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez confier vos inquiétudes aux parents de l'enfant ou à son tuteur. Cependant, il est important d'insister sur le fait qu'à ce moment-là, ce n'est qu'une inquiétude.
- Évitez les questions qui pourraient faire sentir à l'élève que vous portez un jugement ou que vous faites une intrusion dans sa vie à la maison. Par exemple, évitez de demander à l'élève s'il ressent que sa tristesse est causée par ses parents. Ce type de question peut être perçu comme un jugement et une intrusion, et peut finir par aliéner le parent/tuteur.

***Remarque :** Une lettre type pour les parents/tuteurs se trouve dans ce supplément et elle aidera à familiariser les familles avec cette question très délicate. Voir page 16.*

- Rappelez-vous, il est important de se rendre compte que certains facteurs ne sont pas sous le contrôle de l'enseignant. Vous pouvez seulement faire de votre mieux. Guider les enfants et incorporer ce supplément à votre programme d'enseignement est déjà un énorme pas en avant.
- Évitez d'utiliser une terminologie qui porte un jugement telle que « dépression nerveuse », « fou », ou « dément » quand vous faites référence à la santé et aux troubles de santé mentale. Ces termes sont stigmatisants, rattachent une connotation négative à la santé mentale, et donc perpétuent le problème. En fait, évitez d'utiliser cette terminologie même indirectement ou pour rire. On enseigne aux enfants plus âgés les termes appropriés tels que le trouble de dépression majeure (un type commun de dépression), l'anxiété, le trouble du déficit de l'attention (TDA) ou le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), pour les aider à correctement associer les symptômes aux signes avertisseurs de ces troubles.

Pourquoi n'enseigne-t-on pas la santé mentale aux parents (tuteurs)?

Par ce supplément et les activités interactives, les parents/tuteurs seront exposés aux concepts de la santé mentale et seront impliqués dans le développement émotionnel des enfants. Même si l'objectif à long terme est de développer une composante éducative s'adressant aux parents/tuteurs afin de compléter cet aspect du programme scolaire, il semble qu'enseigner aux élèves pourrait avoir un plus grand impact. C'est donc notre première étape.

Les enfants ont en effet besoin de savoir si leurs sentiments et leurs comportements sont attendus pour leur groupe d'âge, et sinon de savoir demander de l'aide. En outre, beaucoup d'enfants seront eux-mêmes des parents ou tuteurs. En apprenant ainsi à propos de la santé et des troubles de santé mentale dès leur jeune âge, les élèves

acquerront les compétences de haut niveau qui sont nécessaires pour une bonne aptitude émotionnelle, un comportement prosocial, et une bonne capacité à résoudre les conflits. Ils vont aussi se sentir plus à l'aise et mieux placés pour aider leurs propres enfants ou les autres enfants lorsqu'ils feront face à des questions ou des défis liés à la santé mentale. En fin de compte, nous allons peut-être rompre le cercle vicieux lié à la stigmatisation et du manque de connaissances — ne serait-ce pas formidable!

Comment ce supplément devrait-il être utilisé?

Le contenu et les connaissances en santé mentale recommandés augmentent graduellement du supplément 1 au supplément 3 en fonction du niveau de compréhension propre à l'âge scolaire. Même si les enseignants peuvent décider de présenter les leçons à n'importe quel niveau en adaptant la leçon à un langage convenant à l'âge, les leçons ont été préparées stratégiquement en vue de leur présentation dans l'ordre qui suit :

- **Le supplément 1 s'adresse principalement aux élèves de la maternelle à la 3^e année.**
- **Le supplément 2 s'adresse principalement aux élèves de la 4^e à la 6^e année.**
- **Le supplément 3 s'adresse principalement aux élèves de la 7^e à la 12^e année.**

Nous revoyons intentionnellement de façon plus approfondie dans les suppléments 2 et 3 les sujets abordés dans le supplément 1 pour accroître la probabilité d'une rétention à long terme. Chaque ressource est constituée des principaux thèmes ci-après :

- **Supplément 1 — Compréhension de la santé mentale, du cerveau et des facteurs d'influence.**
- **Supplément 2 — Établissement d'une distinction entre les comportements, les pensées et les sentiments sains, et les signes avertisseurs qui pourraient signaler des difficultés inquiétantes (les élèves acquerront une compréhension de base des troubles de santé mentale courantes chez les jeunes ainsi que des facteurs de risque.)**
- **Supplément 3 — Compréhension plus approfondie des troubles de santé mentale courantes chez les jeunes, de la stigmatisation associée à la santé mentale, de l'importance d'une intervention précoce, et des conséquences du retard du traitement.**

Chaque leçon comprend les sections suivantes :

- **Le coin de l'enseignant**
- **Les objectifs de l'activité**
- **Le contenu pédagogique**

- Les feuilles d'activités, les feuilles de travail, les feuilles d'informations et les documents de cours
- Les stratégies d'appréciation de rendement

Le coin de l'enseignant

Cette sous-section contient de l'information générale utile pour expliquer en quoi le chapitre est pertinent pour l'enseignement à ce stade spécifique du déroulement de l'apprentissage de l'enfant.

***Remarque :** Les informations contenues dans le coin de l'enseignant sont censées permettre à l'enseignant de mieux comprendre le supplément et son rapport à la santé mentale, et elles ne devraient pas être enseignées aux élèves, étant donné que le niveau serait trop poussé pour leur niveau scolaire.*

Les objectifs de la leçon

Ces objectifs sont spécifiques à chaque leçon et décrivent les résultats d'apprentissage qu'on s'attend de l'élève.

Le contenu pédagogique

Cette sous-section contient les sujets à enseigner aux élèves. Cette documentation a été développée pour éveiller l'intérêt des élèves en les impliquant réellement dans le processus d'apprentissage. De nombreuses activités interactives sont fournies dans chaque chapitre pour accomplir cet objectif et assurer la variété et le choix. Ces activités peuvent être enseignées telles quelles, ou pour s'en inspirer et créer ses propres activités. Certains concepts, nous l'avons dit, seront accompagnés d'une activité supplémentaire afin de fournir de la variété à l'enseignant et l'option de choisir. Il est cependant recommandé que les enseignants incorporent chaque concept dans l'ordre où ils sont présentés, afin d'assurer une progression séquentielle de l'apprentissage de la santé mentale.

Les feuilles d'activités, de travail, d'informations, et les documents de cours

Cette documentation peut être reproduite pour les élèves et devrait accompagner le sujet en y ajoutant des stimulations visuelles.

Les stratégies d'appréciation de rendement conseillées

L'outil d'appréciation de rendement des élèves est inclus à la fin de chaque chapitre. Cet outil peut être copié et utilisé tel quel ou pour s'en inspirer et créer ses propres outils d'appréciation de rendement.

Supplément 1

Ma santé et mon cerveau

Objet d'enseignement

Les sujets suivants seront présentés progressivement dans les leçons :

- les influences que nous subissons et les influences que nous faisons subir aux autres
- le concept de santé mentale constituée à la fois d'un esprit sain et d'un corps sain
- le concept de santé mentale constituée à la fois de sentiments sains, des pensées saines, et de comportements sains et comment ceci est relié au cerveau
- l'expression saine de ses émotions et de ses comportements — ici les élèves apprendront comment définir et exprimer leurs sentiments particuliers, ils apprendront que les sentiments sont sains, même si, parfois, ils ne sont pas si agréables. Ils vont aussi apprendre comment définir et exprimer des comportements spécifiques, quels comportements sont prévus pour leur groupe d'âge, comment reconnaître leurs sentiments et leurs comportements, et savoir ainsi lesquels sont différents de ceux qui sont considérés prévus, ou ceux qui sont préoccupants
- le concept de confiance
- le concept de stress positif et négatif
- la résolution de problèmes et de conflits — ici les élèves acquerront les techniques de base pour décrire leurs problèmes et leurs conflits, et apprendront les étapes appropriées à réaliser pour résoudre un problème ou un conflit de façon constructive

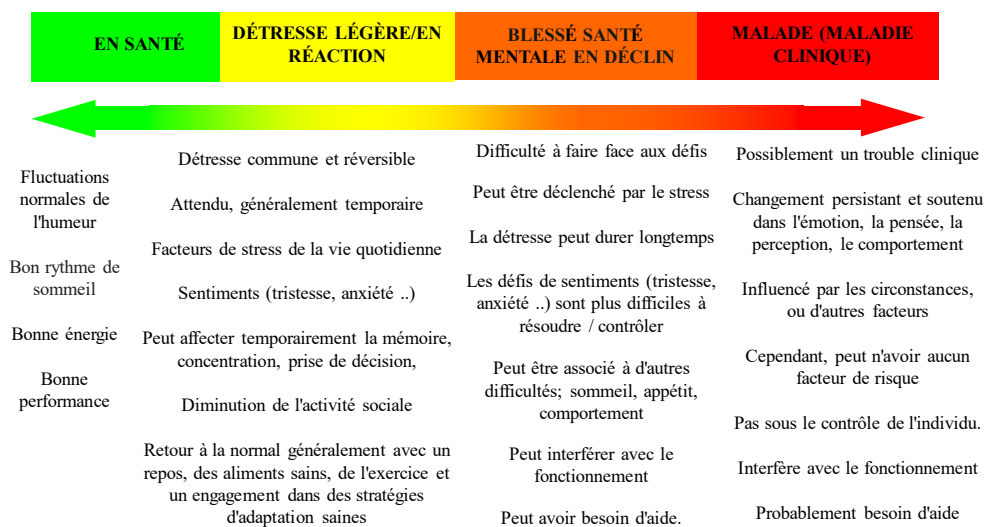
Comment va-t-on enseigner ces sujets?

Un facteur important pour une croissance saine de l'enfant est le développement d'une solidité émotionnelle et de caractère. Ainsi, ce supplément couvre des sujets reliés à la santé mentale, tout en aidant les élèves à se concentrer sur l'apprentissage de fondements cognitifs appropriés et de méthodes de résolution de conflits, afin de réduire les comportements difficiles à gérer. En particulier, les informations enseignées aideront les élèves à développer une réflexion analytique pour opérer des choix, procéder à des évaluations et traiter la communication.

La santé mentale n'est pas absolue. Tout comme la santé physique, elle se présente le long d'un continuum allant du bien-être à la maladie, qui varie continuellement. Le modèle de continuum de santé mentale introduit dans la leçon 2.1, l'histoire de Haoyu fait la distinction entre une bonne santé mentale, détresse légère, une santé mentale en déclin,

et un trouble de santé mentale (maladie clinique). Une bonne santé mentale n'est pas seulement l'absence d'un trouble de santé mentale. Il reflète un état positif de bien-être, de satisfaction, d'approche de la vie, où les événements stressants sont des défis, pas des difficultés. Le continuum suivant illustre des signes plus détaillés et indicateurs du bien-être à la maladie possible selon le modèle. Les enseignants peuvent introduire ce modèle à quel point ils estiment que les informations sont appropriées pour l'âge des élèves. Chaque personne sera différente lorsqu'elle se déplacera au long du continuum. Les signes et les signes avertisseurs de troubles de santé mentale ne changent pas tous en bloque de colonne à colonne. Cependant, les étudiants peuvent utiliser le modèle pour voir où ils peuvent être sur le spectre. Si les étudiants commencent à passer à droite du continuum par rapport à leur état habituel, il est peut-être temps de demander de l'aide.

Modèle du continuum de la santé mentale



Pour accompagner l'apprentissage de l'élève, l'ensemble du cours contient aussi des guides conviviaux destinés aux enseignants, des activités que l'élève emporte à la maison et des activités de sensibilisation destinées aux parents/tuteurs. Des activités interactives, des jeux de rôle, des jeux et des discussions de groupe pourront être intégrés aux leçons. Cette méthode, qui promeut la participation active, rendra l'apprentissage de l'élève plus efficace en éveillant son intérêt.

En outre, il est important de garder à l'esprit que ce supplément est **une ressource complémentaire**. Ce qui veut dire que lorsque ce supplément est combiné avec les suppléments additionnels, il fera découvrir aux élèves une variété de concepts clés et des questions liées à la santé mentale.

Esprit sain • Corps sain

Suppléments complémentaires

Supplément 2 — Le savais-tu, papa, je me sens triste quelquefois

Objet d'enseignement

Les sujets suivants seront présentés progressivement dans les leçons :

- l'identification des sentiments et comportements prévus — ici, les élèves approfondiront encore leurs connaissances à propos de leurs sentiments et leurs comportements
- le concept de stress versus celui de l'anxiété
- les symptômes et les signes avertisseurs qui pourraient indiquer difficultés inquiétantes, c'est-à-dire un trouble de dépression majeure, un trouble d'anxiété, le trouble de déficit de l'attention (TDA) ou le trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)
- que c'est une bonne chose pour les élèves de parler à un adulte de confiance à propos de leurs sentiments, comportements et préoccupations
- le développement positif et les aptitudes sociales
- la résolution de problèmes et de conflits — ici les élèves approfondiront leurs capacités de décrire leurs problèmes et leurs conflits ainsi que leurs connaissances des étapes appropriées vers la résolution d'un problème ou d'un conflit de manière constructive

Supplément 3 — J'ai le contrôle

Objet d'enseignement

Les sujets suivants seront présentés progressivement dans les leçons :

- reconnaître les sentiments et les comportements — ici, les élèves continueront leur apprentissage à propos des sentiments et des comportements, et aussi des symptômes avertisseurs et des signes qui pourraient indiquer des difficultés inquiétantes
- les troubles de la santé mentale communes — ici, les élèves approfondiront leurs connaissances des signes et symptômes avertisseurs des troubles de la santé mentale communs aux périodes de l'enfance et de l'adolescence — soit le trouble de dépression majeure, le trouble dépressif persistant, les troubles d'anxiété, le trouble du déficit de l'attention (TDA) ou le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), selon une version modifiée, ajustée à l'âge des destinataires et donc simplifiée, du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, cinquième édition (DSM-5)

Remarque : L'édition DSM-5 est un manuel de référence internationalement accepté que les professionnels utilisent pour diagnostiquer ces troubles mentaux communs.

- l'importance d'une identification et d'un traitement précoces et les conséquences d'un traitement tardif
- le concept de stigmatisation lié à la santé mentale

Lettre type destinée aux parents/tuteurs

Chers parents ou tuteurs :

Nous sommes heureux de vous informer que cette année, votre enfant, en plus d'en apprendre sur d'autres aspects de l'éducation, tels que les sciences humaines, les maths et les sciences, apprendra au sujet du développement émotionnel sain et la santé mentale.

En intégrant le sujet au sein de notre curriculum sur l'éducation à la santé, nous visons à aider votre enfant (1) à en apprendre sur les sentiments et comportements sains et nuisibles pour la santé; et, (2) à connaître les signes avertisseurs afin de s'adresser avec assurance à un adulte de confiance, ou de savoir demander de l'aide si quelque chose ne va pas. Cette approche contribuera en outre à réduire la stigmatisation liée à la santé mentale en général.

Les élèves apprendront plus particulièrement de nouveaux termes et de nouveaux concepts sur la santé mentale (la santé des sentiments, des pensées, et des comportements) qui les aideront à reconnaître que la santé mentale y est pour beaucoup dans le fait d'être en bonne santé. Les élèves apprendront que le cerveau est un organe important pour la santé mentale, tout comme les poumons et le cœur sont des organes importants pour la santé physique, et ils apprendront ce qui rend le cerveau sain ou en mauvaise santé.

Pour ce faire, nous utiliserons des comparaisons familières afin d'aider les élèves à comprendre comment chaque partie de notre corps et de notre esprit affecte notre santé comme un tout. Par exemple, ils vont apprendre que :

- L'exercice est une habitude qui aide vos poumons à être en bonne santé.
- Une habitude qui peut détériorer la santé de vos poumons est la cigarette.
- Certaines habitudes qui aident votre cœur à être en bonne santé comprennent une bonne nutrition et l'exercice.
- Certaines habitudes qui peuvent détériorer la santé de votre cœur comprennent une mauvaise nutrition et le manque d'exercice.
- Certaines habitudes qui aident votre cerveau à être en bonne santé comprennent une bonne nutrition, l'exercice et apprendre à reconnaître et à exprimer ses sentiments.
- Certaines habitudes qui peuvent détériorer la santé de votre cerveau comprennent un abus de consommation de café, le manque de sommeil et le fait de garder ses sentiments pour soi.

D'une manière générale, le but est de combler le fossé qui sépare la santé physique et la santé mentale. Les élèves apprendront qu'être en bonne santé implique automatiquement la santé du cerveau, tout autant que celle du corps. Au fur et à mesure que les élèves se sentent à l'aise de parler de la santé mentale, lorsqu'ils se mettent à s'y référer tout naturellement comme à la santé nutritionnelle ou la santé du cœur, les discussions sur la santé mentale seront toutes aussi ordinaires et communes que de parler de n'importe quelle autre partie de son corps. Ainsi faut-il l'espérer, les enfants et les adultes pourront parler et exprimer leurs sentiments librement, et seront à même de reconnaître si les sentiments et les comportements interfèrent avec un développement sain. Nous voulons que nos élèves comprennent que les troubles de santé mentale ne devraient pas être jugés honteuses (quelque chose dont on ne doit pas parler ou que, d'une façon ou d'une autre, la personne est faible si elle n'est pas capable de « se débarrasser » « d'un mauvais sentiment »). Il est en plus important d'enseigner aux élèves les mots qu'on doit utiliser pour parler de la santé et des troubles de santé mentale, et aussi de commencer à décourager, et même avec le temps à éliminer de leur langage, les termes négatifs tels que « fou » ou « dépression nerveuse » ou « dément ».

Que pouvez-vous faire en tant que parent/tuteur pour aider votre enfant?

Au cours du programme, il y aura, à plusieurs occasions, des activités interactives entre les parents/tuteurs et les élèves. Ces activités sont conçues pour aider votre enfant à s'ouvrir à vous. En retour, nous vous encourageons à écouter ce que votre enfant veut vous dire à propos de comment il se sent ou si l'enfant éprouve des défis de porter attention. Votre enfant a besoin d'une oreille « ouverte ». Et souvenez-vous qu'il peut être facile pour certains enfants de s'exprimer, alors que c'est un gros effort pour d'autres; il est donc important de ne pas décourager votre enfant s'il veut s'ouvrir à vous et parler de ses sentiments.

Si vous avez des questions ou des préoccupations à propos de cet aspect de notre programme d'éducation, s'il vous plaît n'hésitez pas à communiquer avec moi au

(insérez le numéro de téléphone de l'enseignant)

Je vous prie d'accepter, l'expression de mes sentiments distingués.

Sommaire

Premier chapitre, première partie	OBJECTIFS DU CHAPITRE 1, PREMIÈRE PARTIE À la fin de la leçon, les élèves devront être capables de/d'
1.1 - Je suis influencée	<ul style="list-style-type: none"> • identifier beaucoup de choses qui influencent leur vie • démontrer qu'ils sont conscients de la nécessité d'être en sécurité, d'être aimé, de se sentir protégé, et de bénéficier de l'attention nécessaire, et l'importance d'avoir un adulte à qui on fait confiance, avec qui on se sent en sécurité, et qui peut jouer ce rôle dans la vie
1.2 - Le jeu du cerveau	<ul style="list-style-type: none"> • définir que le cerveau est un organe dans le corps • décrire où se trouve le cerveau dans le corps • apprendre les fonctions de base du cerveau • démontrer une compréhension que le cerveau contrôle les pensées, les sentiments, et les comportements • identifier les parties internes et externes du corps et leurs fonctions
1.3 - Aider le bébé	<ul style="list-style-type: none"> • s'exprimer sur la façon dont ils peuvent « aider » (c'est-à-dire influencer) la vie d'autres personnes • exprimer verbalement plusieurs raisons pour lesquelles un bébé pleure. Par exemple, un bébé ne doit pas nécessairement avoir une douleur physique pour pleurer; le bébé peut avoir une douleur émotionnelle, par exemple, être triste, fâchée ou frustrée • démontrer une conscience que les humains ont une gamme d'émotions et que c'est normal et attendu de sentir une gamme d'émotions • démontrer qu'ils sont conscients de la nécessité d'être en sécurité, d'être aimé, de se sentir protégé, et de bénéficier de l'attention nécessaire, et l'importance d'avoir un adulte à qui on fait confiance, avec qui on se sent en sécurité, et qui peut jouer ce rôle dans la vie • décrire le rôle de la famille et les façons que leur famille influence la santé
1.4 - Mon ami et moi	<ul style="list-style-type: none"> • identifier les stratégies appropriées pour s'entendre avec leurs camarades de classe et leurs amis à la maison • identifier et adopter des comportements attentionnés et bienveillants envers les autres dans la salle de classe. • identifier et démontrer ce que l'amitié signifie pour eux • identifier et faire preuve d'acceptation de leurs propres émotions • faire preuve de respect et d'acceptation envers tous les camarades de classe • démontrer une compréhension que l'amitié influence la santé

Premier chapitre, première partie	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS DU CHAPITRE 1, PREMIÈRE PARTIE</p> <p>À la fin de la leçon, les élèves devront être capables de/d'</p>
<p>1.5 - Aider Chaquille à se décider</p>	<ul style="list-style-type: none"> • reconnaître les choix qu'ils font ou qu'ils ont faits et associer leurs sentiments à ces choix • reconnaître les occasions d'assumer la responsabilité de leurs choix • reconnaître comment les choix qu'ils font peuvent influencer comment ils se sentent • reconnaître que les gens font des choix qui peuvent affecter leur santé
Premier chapitre, deuxième partie	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS DU CHAPITRE 1, DEUXIÈME PARTIE</p> <p>À la fin de la leçon, les élèves devront être capables de/d'</p>
<p>1.6 - Je suis en bonne santé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • montrer que la santé signifie à la fois la santé de l'esprit et la santé du corps • comprendre que la santé mentale est aussi importante pour le bien-être que la santé physique
<p>1.7 - Comment est-ce que je me sens?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • devenir plus conscients de leurs propres sentiments et de leurs propres émotions • démontrer une connaissance de différentes façons d'exprimer leurs sentiments • être mieux outillés pour exprimer leurs différentes émotions et leurs différents sentiments en se servant des aides visuelles et des autocollants
<p>1.8 - Maman, ça fait mal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • définir que la douleur peut être une douleur physique ou une douleur émotionnelle • comprendre que les deux types de douleurs sont identiques dans la mesure où ces douleurs sont réelles, qu'elles peuvent être minimales ou sévères, et peuvent durer quelques secondes ou bien plus longtemps • comprendre que les deux types de douleurs sont différentes parce que, dans la douleur émotionnelle, c'est notre esprit qui fait mal tandis que dans la douleur physique, c'est notre corps qui fait mal • donner des exemples de moments où ils pourraient ressentir une douleur physique et quand ils pourraient ressentir une douleur émotionnelle

Premier chapitre, deuxième partie	OBJECTIFS DU CHAPITRE 1, DEUXIÈME PARTIE
1.9 - Le bébé se sent bien	<p>À la fin de la leçon, les élèves devront être capables de/d'</p> <ul style="list-style-type: none"> • apprendre qu'un bébé peut pleurer pour différentes raisons • comprendre que les parents/tuteurs peuvent reconforter un bébé • démontrer une connaissance de différentes façons d'exprimer leurs sentiments • apprendre que la confiance est quelque chose qui s'acquiert au moment où les parents ou les tuteurs s'occupent des besoins d'un bébé • pratiquer des habilités de communication dans divers contextes pour promouvoir des relations saines et la sécurité personnelle
1.10 - Je peux compter sur toi	<ul style="list-style-type: none"> • mieux savoir à qui ils peuvent faire confiance, et les gens sur lesquels ils peuvent compter pour parler de la façon dont ils se sentent ou pour parler des choses importantes qui se sont passées au cours de leur journée • identifier et pratiquer des façons de protéger leur sécurité personnelle quand ils ne sont pas avec leurs parents/leurs tuteurs • identifier et démontrer comment les amis peuvent s'aider l'un et l'autre • mieux exprimer la façon dont ils pourraient partager un événement important ou un sentiment à une personne à laquelle ils font confiance et avec qui ils se sentent en sécurité • démontrer des stratégies saines pour répondre aux situations stressantes • pratiquer des habilités de communication dans divers contextes pour promouvoir des relations saines et la sécurité personnelle

Deuxième chapitre	OBJECTIFS DU CHAPITRE
2.1 - La santé mentale	<p>À la fin de la leçon, les élèves devront être capables de/d'</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprendre qu'être en bonne santé comprend la santé du corps ainsi que la santé du cerveau (esprit) • comprendre que le cerveau est essentiel pour la bonne santé mentale • démontrer une compréhension que le cerveau contrôle les pensées, les sentiments, et les comportements et que les émotions peuvent être ressenties de façon positive ou négative • définir la santé mentale comme étant la santé des sentiments, des pensées et des comportements
2.2 - Je suis en colère	<ul style="list-style-type: none"> • comprendre que les sentiments désagréables sont prévus • comprendre que c'est important et sain d'éprouver les sentiments désagréables tout comme les sentiments agréables • démontrer des stratégies pour gérer la colère chez soi-même et les autres • reconnaître les comportements attentionnés chez leurs camarades de classe
2.3 - Je peux te parler	<ul style="list-style-type: none"> • mieux reconnaître les personnes qui s'occupent d'eux; les personnes auxquelles ils peuvent faire confiance et avec qui ils se sentent en sécurité pour leur parler de leurs sentiments ou d'événements importants de la journée • mieux exprimer comment ils parleraient d'un événement important ou d'un sentiment à quelqu'un de confiance et avec qui ils se sentent en sécurité • identifier et pratiquer des stratégies pour répondre à l'intimidation • démontrer des stratégies pour faire face à la colère chez soi-même et les autres • démontrer une compréhension de façons qu'une famille peut répondre aux besoins de ses membres • démontrer une compréhension que chaque membre de la famille a une position, un rôle, et une responsabilité dans la famille

Troisième chapitre	OBJECTIFS DU CHAPITRE
À la fin de la leçon, les élèves devront être capables de/d'	
3.1 - Quand les choses me contrarient	<ul style="list-style-type: none"> • faire la différence entre le stress positif et le stress négatif • démontrer de bonnes stratégies pour faire face aux situations stressantes
3.2 - Le jeu des sentiments et des	<ul style="list-style-type: none"> • faire la différence entre le stress positif et négatif • prendre conscience de leurs sentiments et les exprimer • apprendre qu'ils peuvent avoir des sentiments positifs ou désagréables; c'est bien prévu • se familiariser avec les comportements positifs, en conséquence de leurs sentiments • démontrer des stratégies saines pour répondre aux situations stressantes
3.3 - Le champion en chacun de nous	<ul style="list-style-type: none"> • apprendre comment ils sont pareils et différents des autres • exprimer leurs qualités uniques • faire preuve d'une appréciation de leurs propres qualités • se rendre compte qu'ils peuvent incorporer leur individualité au sein des structures de leur vie quotidienne • démontrer qu'ils sont conscients que tous les citoyens ont des droits et des responsabilités y compris la responsabilité de respecter et protéger leurs droits et ceux des autres
3.4 - Affronter son problème	<ul style="list-style-type: none"> • apprendre comment identifier un problème • exprimer les quatre étapes pour résoudre un problème • identifier et évaluer des solutions alternatives pour un problème donné • se familiariser avec l'idée d'avoir des choix à faire pour les aider à en trouver la meilleure solution possible • identifier et appliquer les stratégies de prise de décision • identifier et utiliser des stratégies pour se faire et garder des amis et pour résoudre les conflits entre amis • identifier et démontrer une appréciation des compétences qu'ils ont développées

Troisième chapitre	OBJECTIFS DU CHAPITRE
3.5 - Mon choix, c'est la santé	<p>À la fin de la leçon, les élèves devront être capables de/d'</p> <ul style="list-style-type: none"> • définir que le cerveau est un organe tout comme les poumons ou le cœur • apprendre que le cerveau est un organe important pour la santé mentale, tout comme les poumons et le cœur sont importants pour la santé physique • apprendre plusieurs fonctions du cerveau • comprendre que le cerveau contrôle nos sentiments, nos pensées et nos comportements • prendre conscience de quelques choix sains et malsains pour la santé du cerveau • reconnaître que les choix qu'ils font de jour en jour affectent leur santé physique, sociale, mentale et émotionnelle • explorer la fonction du cerveau et diverses façons de le protéger • identifier des formes de transport actif et pratiquer des mesures de prévention de blessures pour se protéger du mal lorsqu'ils participent à ces activités



Ma santé et mon cerveau

1^{er} chapitre

Première partie

Ma santé et mon cerveau

Les influences

Le coin de l'enseignant

Une vue générale des raisons pour lesquelles l'information dans ce supplément est pertinente pour les élèves que vous enseignez.

Alors que beaucoup de choses influencent les enfants dans leur croissance, ce supplément permettra aux élèves de comprendre que, non seulement ces divers facteurs les influencent personnellement, mais en plus, les élèves eux-mêmes peuvent influencer, par les choix qu'ils opèrent, leur vie ainsi que celle d'autres personnes. On peut faire ressortir cela en utilisant les activités jointes « Je suis influencée » ou « Aider le bébé ».

L'activité « Aider le bébé » doit permettre aux élèves de comprendre que nous (c'est-à-dire l'élève ou le parent/tuteur) pouvons aider le bébé qui pleure si nous le nourrissons, le réconfortons ou si nous jouons avec lui, etc. Cet exercice va aussi ouvrir la voie à l'activité « Le bébé se sent bien » qui sera présentée dans la deuxième partie de la première section. Ici, les élèves apprendront que les bébés qu'on aide,

qu'on réconforte, qu'on prend dans ses bras et qu'on aime auront plus de chance, en grandissant, d'être des personnes stables, et qui apprennent à faire confiance. Inversement, ils vont aussi apprendre que les bébés qu'on n'aide pas, et qu'on n'aime pas, ont plus de chance, en grandissant, d'être fragiles et méfiants.

En outre, vos élèves apprendront plusieurs raisons pour lesquelles un bébé pleure. Par exemple, ils apprendront qu'un bébé n'a pas besoin d'avoir une douleur physique pour pleurer; il peut avoir une douleur émotionnelle, par exemple, être triste ou en colère. Les élèves finiront par comprendre qu'ils opèrent des choix chaque jour et que ces choix peuvent produire des sentiments positifs ou des sentiments négatifs. On discutera de cette situation dans la leçon « Aider Chaquille à se décider ».

Remarque : *Pour s'assurer que les élèves comprennent les messages, les termes « bonnes » influences et « mauvaises » influences seront utilisés au début. Cependant, dans les parties ultérieures, les termes « bonnes » influences et « mauvaises » influences seront graduellement éliminés et remplacés par influences « positives » et influences « négatives ».*

1.2 Le jeu du cerveau

Résumé

L'objectif de cette leçon est d'aider les élèves à apprendre que le cerveau est un organe dans notre tête qui est responsable pour beaucoup de tâches.

Objectifs de la leçon

Les élèves devront être capables de/d' :

- définir que le cerveau est un organe dans le corps
- décrire où se trouve le cerveau dans le corps
- apprendre les fonctions de base du cerveau
- démontrer une compréhension que le cerveau contrôle les pensées, les sentiments, et les comportements
- identifier les parties internes et externes du corps et leurs fonctions

Préparation

- Demandez à vos élèves d'amener des crayons de couleurs et des feuilles pour dessiner.

Méthode

Activité de classe et discussion

- En dyades, les élèves peuvent tracer le contour de leur corps.
- Demander aux élèves d'étiqueter où se trouve le cerveau.
- Ensuite, demander aux élèves de montrer des fonctions du cerveau de façon artistique.
- Chaque groupe doit identifier autant de fonctions du cerveau que possible.

Réponses possibles :

- C'est grâce au cerveau que nous apprenons l'anglais, le français ou toute autre matière que nous étudions à l'école.
- C'est grâce au cerveau que nous réfléchissons et nous nous souvenons des choses.
- Le cerveau commande nos mouvements et nous fait bouger les parties de notre corps, par exemple, nos mains et nos jambes.

- Le cerveau nous permet d'avoir différentes sensations, par exemple, la douleur, le chaud et le froid.
- Le cerveau contrôle des fonctions dans notre corps, fonctions auxquelles nous n'avons pas à penser, comme la respiration ou les battements cardiaques.
- Le cerveau contrôle la température du corps.
- Le cerveau contrôle notre appétit.
- Le cerveau contrôle notre sommeil.
- Le cerveau contrôle nos émotions comme quand nous sommes heureux ou tristes.
- C'est au cerveau que nous devons le contrôle de notre comportement, par exemple, prêter attention en classe ou la quantité d'énergie que nous avons.

Discussion conduite par l'enseignant

- Demandez à tous les élèves de bouger les différentes parties de leur corps — demandez-leur de faire la connexion que le cerveau demande à la main ou à la jambe de bouger.
- Demandez à tous les élèves de toucher quelque chose de chaud, puis quelque chose de froid. Le cerveau peut nous permettre de savoir s'il fait chaud ou s'il fait froid.

***Remarque :** Vous pouvez reprendre cet exercice en utilisant des sensations différentes, comme des piqûres d'épingle ou le fait de palper une orange.*

- Demandez à chaque élève de mettre sa main sur sa poitrine pour sentir ses battements cardiaques ou sa respiration. Une fois de plus, dites-leur que le cerveau s'assure que le cœur bat tout le temps et que nous respirons sans même y penser, par exemple, dans notre sommeil.
- Demandez à vos élèves :
 - Vous souvenez-vous d'une fois où vous vous êtes fâché?

***Remarque :** Dites-leur que le cerveau est l'organe qui rend possible le sentiment de colère.*

- Savez-vous pourquoi vous êtes capables de vous souvenir de votre sentiment de colère?

***Remarque :** Dites-leur que le cerveau est l'organe qui fait en sorte que nous puissions nous en souvenir.*

1.7 Comment est-ce que je me sens?

Résumé

Dans cette leçon, les élèves apprendront à comprendre qu'on peut ressentir les émotions positivement ou négativement. Par exemple, ils vont apprendre que, même quand les émotions comme la colère ou la tristesse ne nous permettent pas de nous sentir bien au moment où elles se manifestent, ces émotions, ainsi que d'autres, sont essentielles et jouent un rôle important dans la vie de tout le monde.

Objectifs de la leçon

Les élèves devront être capables de/d' :

- devenir plus conscients de leurs propres sentiments et de leurs propres émotions
- démontrer une connaissance de différentes façons d'exprimer leurs sentiments
- être mieux outillés pour exprimer leurs différentes émotions et leurs différents sentiments en se servant des aides visuelles et des autocollants

Préparation

- Faites des copies de la Feuille d'activité 5, Comment est-ce que je me sens?
- Scannez la Feuille d'activité 5 sur votre ordinateur.

Méthode

Activité de classe et discussion

- Distribuez la Feuille d'activité 5, et projetez l'image scannée de la Feuille d'activité 5 sur un écran de télévision ou de projection.
- Distribuez une feuille de collants de sentiments aux élèves en leur expliquant chaque visage.

Remarque : Vous devez avoir des visages démontrant divers sentiments comme la joie, la tristesse, la surprise, la peur ou la colère.

Ensuite, demandez à vos élèves de faire correspondre chaque sentiment présenté sur les collants aux images appropriées sur la feuille d'activité.

Demandez à vos élèves :

- Qu'est-ce que tu ressens lorsque tu es content, triste, en colère, surpris, etc.?
- Peux-tu décrire ce sentiment?
- Est-ce que tu parles avec ton papa ou ta maman lorsque tu es content, triste, en colère, surpris, etc.?
- Qu'est-ce que tu fais quand tu es content, triste, en colère, surpris, etc.?

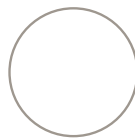
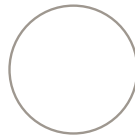
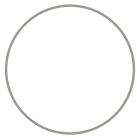
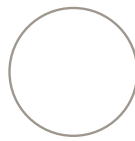
Feuille d'activité 5

Pour être utilisé avec la leçon 1.7, Comment est-ce que je me sens?

Nom de l'élève : _____ Date : _____

Comment est-ce que je me sens?

Dans chaque cercle, placez un collant de sentiments pour montrer comment vous pourriez vous sentir dans cette situation-là.



Suggestions pour l'appréciation de rendement : Stratégies pour le premier chapitre, deuxième partie

Outil d'appréciation de rendement

Grille critériée : L'esprit sain et le cerveau

(Les enseignants devraient cocher une seule case par question.)

Nom de l'élève : _____ Date : _____

Résultats	Non atteint	Atteint avec de l'aide	Atteint sans aide
1. L'élève peut exprimer que la santé se réfère à la fois à la santé du corps et à la santé du cerveau.			
2. L'élève peut spécifier une ou plusieurs fonctions du cerveau.			
3. L'élève peut expliquer au moins une forme de douleur du corps et une forme de douleur du cerveau (douleur émotionnelle).			
4. L'élève peut identifier au moins une personne à laquelle il peut parler de la façon dont il se sent ou des événements importants qui se sont déroulés au cours de sa journée.			