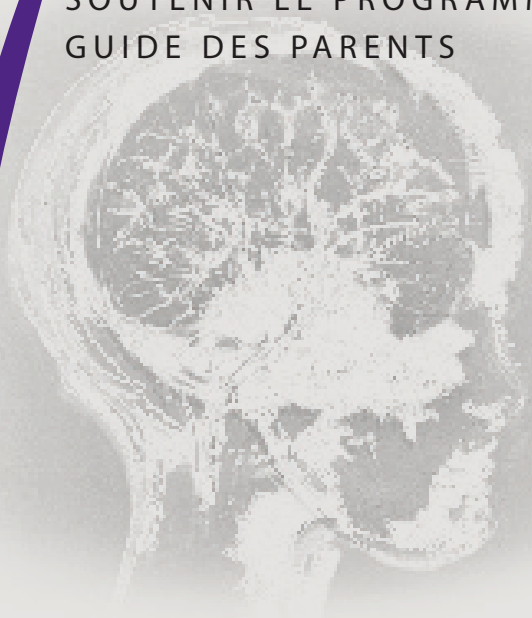


SOUTENIR LE PROGRAMME SCOLAIRE DE SANTÉ MENTALE :  
GUIDE DES PARENTS


Bianca Lauria-Horner MD CFPC



# Esprit sain Corps sain

*Première Ressource*  
Ma santé et mon cerveau  
*Première édition*





ESPRIT SAIN • CORPS SAIN

*Première ressource*

# Ma santé et mon cerveau

*Première édition*

Une ressource sur la santé mentale pour les parents

Droit d'auteur © 2025 Dr. Bianca Lauria-Horner

Tous droits réservés. Aucune partie de cette ressource 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 parents peuvent photocopier ou reproduire seulement les documents 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 le contenu d'apprentissage.

Rédacteur de projet : Mme Nathalie Martel, Mme Krista Murphy, MerciApp a été utilisé pour soutenir le processus d'écriture, en proposant des services de révision et en améliorant les activités interactives afin d'optimiser l'expérience d'apprentissage des parents et des enfants. Voici quelques exemples d'incitations :

Améliorer le style  
Améliorer la structure

Conception et formatage du projet : Clear Graphic Design  
Illustration : Malini MacDonald

### **Données relatives au catalogage de la publication**

Une ressource sur la santé mentale pour les parents : Ma santé et mon cerveau/Lauria-Horner, Bianca

ISBN-13 978-1-897501-11-5

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
<b>Introduction</b> .....	1
Informations importantes pour les parents et tuteurs.....	2
Première ressource — Ma santé et mon cerveau .....	12
Esprit Sain . Corps Sain Ressources complémentaires .....	14
Sommaire.....	16
Chanson : « Je suis tout petit ».....	22

### **1<sup>er</sup> Chapitre ..... 25**

#### **Le développement affectif au cours de l'enfance**

Le coin des parents .....	26
1.1 Je te protégerai .....	28
1.2 C'est une grande maison .....	33
1.3 Pourquoi le ciel est-il bleu? .....	36
1.4 Voyons ce que je peux faire .....	39
1.5 Qui suis-je? .....	42
Feuille d'activité 1 (Utiliser avec la section 1.1) .....	47
Feuille d'activité 2 (Utiliser avec la section 1.2) .....	48
Feuille d'activité 3 (Utiliser avec la section 1.3) .....	49
Feuille d'activité 4 (Utiliser avec la section 1.4) .....	51
Feuille d'activité 5 (Utiliser avec la section 1.5) .....	52

#### **Résumé : Questions pour évaluer la compréhension pour le premier chapitre ..... 54**

### **2<sup>e</sup> Chapitre, Première partie ..... 63**

#### **Les influences**

Le coin des parents.....	64
2.1 Je suis influencée.....	65
2.2 Le jeu du cerveau .....	67
2.3 Aider le bébé.....	69
2.4 Mon ami et moi .....	72
2.5 Aider Chaquille à se décider.....	76
Feuille d'activité 1 (Utiliser avec section 2.3).....	78
Feuille d'activité 2 (Utiliser avec section 2.5).....	81

#### **Résumé : Questions pour évaluer la compréhension pour le premier chapitre, première partie ..... 82**

**2° Chapitre, Deuxième partie ..... 83****L'esprit sain et le cerveau**

Le coin des parents.....	84
2.6 Je suis en bonne santé.....	85
2.7 Comment est-ce que je me sens ?.....	86
2.8 Maman, ça fait mal .....	88
2.9 Le bébé se sent bien.....	90
2.10 Je peux compter sur toi .....	92
Feuille d'activité 3 (Utiliser avec section 2.6).....	94
Feuille d'activité 4 (Utiliser avec section 2.6).....	95
Feuille d'activité 5 (Utiliser avec section 2.7).....	96
Feuille d'activité 6 (Utiliser avec section 2.8).....	98
Feuille d'activité 7 (Utiliser avec section 2.9).....	99
Feuille d'activité 8 (Utiliser avec section 2.10) .....	100
<b>Résumé : Questions pour évaluer la compréhension pour le premier chapitre, deuxième partie.....</b>	<b>101</b>

**3° Chapitre ..... 103****Les sentiments et les comportements**

Le coin des parents.....	104
3.1 La santé mentale.....	105
3.2 Je suis en colère .....	107
3.3 Je peux te parler.....	110
Feuille d'activité 1 (Utiliser avec section 3.1).....	112
Feuille d'activité 2 (Utiliser avec section 3.3).....	113

**Résumé : Questions pour évaluer la compréhension pour le deuxième chapitre..... 116****3° Chapitre ..... 117****De bons choix pour un cerveau sain**

Le coin des parents.....	118
4.1 Quand les choses me contrarient.....	119
4.2 Le jeu des sentiments et des comportements .....	123
4.3 Le champion en chacun de nous.....	125
4.4 Affronter son problème .....	127
4.5 Mon choix, c'est la santé .....	130

Feuille d'activité 1 (Utiliser avec section 4.1).....	136
Feuille d'activité 2 (Utiliser avec section 4.2).....	137
Feuille d'activité 3 (Utiliser avec section 4.3).....	141
Feuille d'activité 4 (Utiliser avec section 4.4).....	143
Feuille d'activité 5 (Utiliser avec section 4.5).....	144
Feuille d'activité 6 (Utiliser avec section 4.5).....	145
Feuille d'activité 7 (Utiliser avec section 4.5).....	147
 <b>Résumé : Questions pour évaluer la compréhension pour le troisième chapitre .....</b>	 <b>148</b>

# 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), 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 pour cent 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, pensées, et leurs comportements, et ils ont besoin de savoir qu'ils ne doivent pas cacher ni supporter leur douleur tout seuls.
- Fait :** Le 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.



# Informations importantes pour les parents/ tuteurs

Avant d'utiliser cette ressource, veuillez prendre un moment pour lire les informations.

## Chers parents ou tuteurs :

Par souci de clarté, nous désignerons collectivement « parents » toutes les personnes responsables d'enfants et d'adolescents à charge (parents biologiques, tuteurs légaux et autres responsables). Cette approche garantit un langage uniforme tout au long du document. Être parent peut souvent sembler intimidant. Face à la multitude de ressources expliquant ce qu'il faut faire ou éviter, il est facile de se sentir dépassé. Je me souviens avoir ressenti la même chose avec mes propres enfants — les innombrables directives me laissaient souvent perdue dans l'éducation de mes enfants dynamiques, avec un sentiment de culpabilité de ne pas en faire assez. Rappelez-vous que vous êtes le meilleur juge de ce que vous pouvez gérer selon votre situation particulière. Il n'existe pas d'approche universelle pour explorer la santé mentale, et vous ne devriez jamais vous sentir obligé d'utiliser une ressource au-delà de son objectif initial, qui est d'offrir assistance et soutien aux parents qui souhaitent en savoir plus. Cette ressource fournit des informations pour aider les parents à comprendre le développement de la santé mentale de leur enfant au fil de sa croissance, à reconnaître les moments où il s'épanouit (même en cas d'émotions, de pensées et de comportements difficiles) et à identifier les situations susceptibles de susciter des inquiétudes. Vous pouvez choisir d'ignorer certaines suggestions, telles que « Lancez la discussion » ou « Demandez à votre enfant ». Néanmoins, vous pouvez tout de même consulter les activités ou exercices inclus à titre informatif.

Si vous souhaitez explorer la santé mentale avec votre enfant, cette ressource propose des activités et fiches d'information pour améliorer votre compréhension et favoriser une communication ouverte. Participez à autant d'activités que vous le souhaitez pour explorer différents aspects de la santé mentale et globale de votre enfant. N'oubliez pas que certains enfants s'expriment facilement tandis que d'autres ont besoin de plus de temps pour s'ouvrir. Ne vous découragez pas — commencer ces discussions tôt, avant l'entrée à l'école, peut aider votre enfant à se sentir plus à l'aise pour partager ouvertement ses sentiments.

Se renseigner sur la santé mentale est essentiel pour réduire la stigmatisation entourant les troubles de la santé mentale. À mesure que les gens se sentiront plus à l'aise pour aborder la santé mentale, tout comme pour des sujets comme la nutrition ou la santé cardiaque, les conversations sur le bien-être mental deviendront aussi courantes que celles sur tout autre aspect de la santé.

Il est également essentiel d'utiliser un langage approprié pour aborder la santé mentale ainsi que les troubles de la santé mentale. Cela implique de décourager l'utilisation de termes négatifs tels que « fou », « dépression nerveuse » ou « mental ». Ce faisant, nous pouvons encourager les enfants comme les adultes à exprimer ouvertement leurs sentiments et à reconnaître lorsque ces sentiments ou comportements peuvent nuire à un développement sain. Nous espérons qu'avec

le temps, les gens comprendront que les défis de santé mentale ne sont ni honteux ni signes de faiblesse : imaginer qu'il suffit de « se débarrasser » d'un « mauvais sentiment » est trompeur et inefficace.

Grâce à cette ressource, vous découvrirez (1) les émotions et les comportements sains et malsains et (2) comment mieux détecter les signes avertisseurs qui indiquent quand demander de l'aide si quelque chose ne va pas. Vous vous familiariserez avec de nouveaux termes et concepts liés à la santé mentale — la santé des émotions, des pensées et des comportements — et comprendrez mieux pourquoi c'est essentiel à notre bien-être global.

Pour ce faire, nous utiliserons des comparaisons familières afin d'aider les enfants 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.

L'objectif principal de cette ressource est d'améliorer les connaissances en santé mentale et de dissiper l'idée que la santé se limite au bien-être physique. La santé mentale et la santé physique sont interconnectées et tout aussi importantes, car elles s'influencent mutuellement de manière significative. Par conséquent, lorsque nous parlons de santé, nous devrions toujours prendre en compte à la fois la santé mentale et la santé physique. Cette approche peut contribuer à réduire la stigmatisation entourant les défis en santé mentale et encourager les personnes à demander de l'aide si nécessaire.

---

# 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.<sup>1-2</sup> De 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'une 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.<sup>3</sup>

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. Donc, comment pouvons-

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](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>.

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 référeraient 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.<sup>4</sup> Selon Bitsko et coll., 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.<sup>5</sup> En plus, la santé mentale a un impact direct sur la capacité des enfants à utiliser et à bénéficier de l'éducation.<sup>6</sup> 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.<sup>7</sup>

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, le décès par suicides. En fait, le décès par suicide est la deuxième cause de décès après les accidents pendant la période d'adolescence. Encore plus alarmant, le décès par 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](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.<sup>8</sup>

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 terme<sup>9-12</sup>, 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.<sup>13-16</sup> Cela dit, les programmes scolaires abordent plusieurs aspects qui contribuent à promouvoir des habitudes saines, notamment la nutrition et le maintien d'une bonne santé physique. L'implication des parents dans la sensibilisation à la santé mentale de leurs enfants est tout aussi importante, voire plus. Les enfants et les jeunes doivent acquérir les compétences nécessaires pour identifier ou exprimer leurs émotions et savoir quand ils ont besoin d'aide.

## De quelle manière cette ressource vous sera-t-elle utile ?

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.<sup>17,18</sup> 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, 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 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

- 
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, n° 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.

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 dissiper la stigmatisation liée à la santé mentale, il est nécessaire de mettre en place des programmes d'éducation à l'intention des parents, des écoles et de la communauté. Ces initiatives devraient viser à démystifier et à familiariser les enfants avec la terminologie relative à la santé mentale et aux troubles de santé mentale. De plus, elles peuvent améliorer leur compréhension dès les premières années d'apprentissage, quand il y a de multiples occasions de « périodes propices à l'apprentissage » qui permettent le développement de traits de caractère positifs.

Bien qu'il existe un consensus sur l'importance d'apprendre aux enfants à améliorer leur santé physique, la santé mentale peut être négligée et devrait être reconnue comme une composante essentielle du bien-être général. Il est donc impératif de commencer à s'habituer à l'idée que la santé est un concept 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.<sup>19</sup> 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.<sup>20</sup>

## De quoi a-t-on besoin ?

Les différentes qualités sociales nécessaires pour une compétence émotionnelle doivent être développées progressivement et en continuité.<sup>21</sup> 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 les niveaux, à celles traitant de relations sociales et d'estime de soi. On observe un consensus de plus en plus partagé que la prévention de comportements antisociaux devrait être liée à la promotion de caractéristiques positives dans les programmes qui s'occupent de divers aspects du développement social et du caractère.<sup>22-25</sup>

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](http://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](http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/health/health1-5/grad32.html).

Dans cette édition, les termes datés 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 pourraient avoir, ou ont eu besoin d'une aide professionnelle.

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

L'objectif de cette ressource est de fournir aux enfants et aux jeunes 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. Ils doivent aussi être capables de 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 pourrait être considéré comme des signes avertisseurs de difficultés plus sérieuses.

Il est vrai qu'il y a des symptômes clés 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 clés 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 parents? Les parents ne sont pas des conseillers; il peut être difficile d'identifier les difficultés émotionnelles ou comportementales chez les enfants et les adolescents.

Vous avez raison. Il peut être difficile de déterminer si les défis émotionnels et comportementaux font partie d'une croissance attendue, ou s'ils nécessitent une attention particulière lorsque vos enfants ou adolescents en font l'expérience. Ce n'est d'ailleurs pas le but de cette ressource. L'objectif, en fait, est d'aider les jeunes eux-mêmes à s'identifier aux émotions et aux comportements sains et malsains et à acquérir les connaissances nécessaires pour renforcer leur confiance et leur permettre de parler à un adulte de confiance ou de demander de l'aide si quelque chose ne va pas.

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).

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.

Cela dit, vous pouvez être un lien critique entre l'enfant et un professionnel de la santé, ce qui entraîne l'évaluation et le traitement des problèmes de santé mentale chez les enfants. Avec chaleur et empathie, vous êtes une partie influente majeure de leur vie. Vous rencontrez les enseignants et abordez régulièrement les préoccupations concernant vos enfants. Grâce à cette ressource, un parent peut acquérir la confiance nécessaire pour discuter des questions ou des préoccupations liées à la santé mentale avec ses enfants. Par conséquent, la confiance en écoutant, en parlant à l'enfant, et/ou en dirigeant l'enfant de manière appropriée pour qu'il parle à un professionnel en cas de besoin, par exemple, deviendrait plus courante.

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

Pour nous 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 ». Serait-il utile de parler à un expert qui en sait plus sur la santé mentale, par exemple votre conseiller scolaire ou un médecin ?

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

- Ne jouez pas le rôle de conseiller auprès des enfants 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 professionnel de santé. De plus, si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez parler vous-même de vos inquiétudes à un professionnel de la santé. Cependant, il est important de comprendre que ce que vous avez observé n'est qu'une inquiétude.
- Évitez de poser des questions qui pourraient paraître critiques ou intrusives. Par exemple, évitez de demander à un enfant s'il a l'impression de ne pas en faire assez, car cela pourrait engendrer un sentiment de culpabilité. Un enfant déjà vulnérable pourrait interpréter ces questions comme des critiques, ce qui pourrait le pousser à se renfermer sur lui-même.

- Évitez d'employer des termes péjoratifs comme « 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.
- Rappelez-vous, il est important de se rendre compte que certains facteurs ne sont pas sous le contrôle du parent. Vous pouvez seulement faire de votre mieux. Guider les enfants et incorporer cette information dans l'éducation de votre enfant constitue déjà un pas en avant considérable.

***Remarque :** Une lettre destinée aux familles, trouvée dans cette ressource, vous aidera à vous familiariser avec les avantages de travailler avec des enseignants qui enseignent la santé **mentale dans les écoles.***

## Pourquoi enseigne-t-on la santé mentale aux parents ?

L'objectif est d'offrir aux parents une ressource éducative qui complète l'enseignement scolaire sur le développement émotionnel, la santé mentale, les défis psychologiques et les compétences de résilience. Cette ressource est spécifiquement conçue pour les parents. Découvrez comment ces perspectives peuvent favoriser des conversations significatives avec votre enfant, vous permettant de vous impliquer activement et d'influencer positivement son développement émotionnel. S'engager dans ces discussions peut enrichir votre relation et soutenir sa croissance de nombreuses façons. Plongeons dans l'importance de ces perspectives et donnons de la force à vos échanges !

Chaque ressource est destinée à une tranche d'âge spécifique pour les enfants.

- Ressource 1 : principalement destinée aux 5 à 8 ans
- Ressource 2 : principalement destinée aux 9 à 11 ans
- Ressource 3 : principalement destinée aux adolescents de 12 ans à la fin de l'adolescence

Chaque ressource inclut des activités et exercices essentiels extraits des documents Esprit sain. Corps sain (Ressources 1 à 3) pour enseignants. Les parents peuvent utiliser ces activités telles qu'elles, les adapter avec leurs propres mots ou créer de nouvelles approches pour encourager les discussions sur la santé mentale avec leurs enfants.

Pour les nourrissons et tout-petits, nous proposons des exercices de réflexion aidant les parents à développer des idées favorisant le développement émotionnel. Pour les enfants plus âgés, nous offrons des activités et des supports facilitant les conversations qui renforcent leur bien-être émotionnel, leurs capacités de réflexion et leur résilience.

Les conversations sur les pressions que subit un enfant et ses mécanismes d'adaptation peuvent commencer à tout âge, mais nous recommandons d'utiliser ces «Activités et Aides à la Discussion» au plus tôt vers l'âge de quatre ans. Les enfants plus jeunes peuvent encore être en train de développer leur capacité à traiter et exprimer pleinement leurs pensées. Il est important d'écouter activement et d'éviter de surréagir lorsque les enfants partagent des expériences difficiles. Répondez plutôt de manière encourageante en disant par exemple : « Ça a dû être difficile. Le reste de la journée s'est-il bien passé ? »

Le premier chapitre est volontairement identique pour les trois ressources parentales (1 à 3). Dans ce chapitre, les parents découvriront les différentes étapes du développement émotionnel, de la naissance à l'adolescence. Il décrit les étapes émotionnelles clés que les enfants traversent généralement au cours de ces années. Il est essentiel de comprendre que, bien que ce guide aide les parents à reconnaître ces étapes importantes, certains enfants peuvent les atteindre plus tôt ou plus tard que prévu tout en restant dans une progression normale.

Bien que nous recommandions aux parents de se familiariser avec ces étapes émotionnelles, il est crucial d'utiliser des activités et des aides à la discussion adaptées à la tranche d'âge spécifique de leur enfant.

En comprenant ces étapes attendues du développement émotionnel, les parents seront mieux équipés pour identifier quand le développement d'un enfant pourrait ne pas progresser comme prévu et pour chercher de l'aide si nécessaire. Il est également essentiel de se rappeler que de nombreux enfants deviendront eux-mêmes parents un jour. En apprenant dès maintenant sur la santé et les défis liés à la santé mentale, les enfants peuvent développer des compétences cruciales nécessaires à la compétence émotionnelle, au comportement prosocial, et à la résolution de conflits. Cette compréhension les aidera de 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, notre objectif est de briser le cycle de stigmatisation et de manque de connaissances — ne serait-ce pas formidable!

# Première Ressource

## Ma santé et mon cerveau

### Objet d'enseignement

**Les sujets suivants seront présentés progressivement dans les sections :**

- 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 enfants 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 enfants 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 enfants 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 enfants 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 deuxième Ressource, section 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 parents peuvent introduire ce modèle à quel point ils estiment que les informations sont appropriées pour l'âge des enfants. Chaque personne sera différente lorsqu'elle se déplacera au long du continuum. Les signes et symptômes avertisseurs de troubles de santé mentale ne changent pas tous en bloc de colonnes à colonnes. Cependant, les enfants peuvent utiliser le modèle pour voir où ils peuvent être sur le continuum. Si les enfants commencent à passer à droite du continuum par rapport à leur état habituel, il est peut-être temps de demander de l'aide.

## Guide du continuum de la santé mentale

EN SANTÉ	DÉTRESSE LÉGÈRE/EN RÉACTION	BLESSÉ SANTÉ MENTALE EN DÉCLIN	MALADE
Fluctuations normales de l'humeur	Détresse commune et réversible Généralement temporaire	Difficulté à faire face aux défis Peut être déclenché par le stress	Possiblement un trouble clinique Changement persistant dans l'émotion (crises de colère, tristesse, anxiété) la pensée, la perception, le comportement
Bon rythme de sommeil	Facteurs de stress de la vie quotidienne	La détresse peut durer longtemps	Influencé par les circonstances, ou d'autres facteurs
Bonne énergie	Sentiments (tristesse, anxiété ..)	Les défis de sentiments (tristesse, anxiété ..) sont plus difficiles à résoudre / contrôler	Cependant, peut n'avoir aucun facteur de risque
Bonne performance	Peut affecter temporairement la mémoire, concentration, prise de décision, Diminution de l'activité sociale	Peut être associé à d'autres difficultés; sommeil, appétit, comportement	Pas sous le contrôle de l'individu.
	Retour à la normal généralement avec un repos, des aliments sains, de l'exercice et un engagement dans des stratégies d'adaptation saines	Peut interférer avec le fonctionnement Peut avoir besoin d'aide.	Interfère avec le fonctionnement dans au moins un des domaines importants de la vie (école, amis, famille) Probablement besoin d'aide

Nous souhaitons nous assurer que la terminologie enseignée aux enfants soit celle de « signes d'alerte » et non « identification ou diagnostic ». Il s'agit d'un message crucial pour prévenir l'autodiagnostic et l'auto-étiquetage. Les enfants doivent comprendre qu'il est difficile, même pour un professionnel qualifié, de diagnostiquer certains troubles de santé mentale. Par conséquent, nous déconseillons fortement cette pratique, car elle n'est pas l'objectif de ce programme.

Pour accompagner l'apprentissage de l'enfant, cette ressource contient aussi des guides conviviaux et des activités de sensibilisation destinés aux parents. Chaque section vous permettra d'atteindre les objectifs grâce à un mélange de leçons instructives, activités interactives, jeux de rôle et discussions de groupe. Cette approche stimulera l'apprentissage grâce à la participation active, captivant ainsi l'intérêt des enfants.

# Esprit sain • Corps sain

## Ressources complémentaires

### Deuxième Ressource — 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 enfants 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 des difficultés inquiétantes, c'est-à-dire un trouble de dépression majeure, un trouble d'anxiété, le trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH)
- que c'est une bonne chose pour les enfants 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 enfants 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

## Troisième Ressource — J'ai le contrôle

### Objet d'enseignement

#### Les sujets suivants seront présentés progressivement dans les leçons :

- reconnaître les sentiments et les comportements — ici, les enfants 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 commune — ici, les enfants 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 de déficit de l'attention/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 les troubles de santé mentale 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

# Sommaire

Premier chapitre	OBJECTIFS DU CHAPITRE
	<b>À la fin de cette section, les parents pourront :</b>
1.1 - Je te protégerai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• faire preuve d'une connaissance du stade de développement affectif anticipé chez les nourrissons et les tout-petits de la naissance à l'âge de 18 mois</li> <li>• comprendre l'importance de l'influence d'un parent sur le développement de la confiance du bébé</li> <li>• démontrer des attitudes et des stratégies nécessaires aux méthodes parentales positives</li> <li>• faire preuve d'une prise de conscience des facteurs pouvant influencer sur la façon dont ils se sentent, pensent et se comportent</li> </ul>
1.2 - C'est une grande maison	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discuter des différents comportements anticipés pouvant être observés chez les tout-petits</li> <li>• exprimer qu'un tout-petit commence à explorer son univers et qu'il s'agit là d'une étape extrêmement importante pour l'acquisition d'un sentiment d'indépendance</li> <li>• encouragez l'enfant à exprimer ses sentiments concernant son propre sentiment d'indépendance</li> </ul>
1.3 - Pourquoi le ciel est-il bleu ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exprimer qu'une fois que l'enfant a acquis un sentiment d'indépendance, il peut désormais explorer, poser des questions, faire des recherches et prendre des décisions, des gestes qui sont tous importants pour que l'enfant acquière un esprit ambitieux, du dynamisme et de la motivation</li> <li>• exprimer qu'un enfant qui est encouragé à poser des questions et à prendre les décisions qu'il est en mesure de prendre pourra plus facilement développer son esprit d'ambition</li> <li>• comprendre que si le développement sain de l'initiative ne se produit pas, l'enfant pourrait devenir craintif, s'accrocher à ses parents et éviter les groupes</li> </ul>
1.4 - Voyons ce que je peux faire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apprendre qu'un enfant de 6 à 11 ans commence à adopter des aptitudes de la vie courante plus structurées, comme l'observation des règles</li> <li>• apprendre ce que signifie l'autodiscipline</li> <li>• identifier des activités qui nécessitent de l'autodiscipline — les activités structurées exigent que l'enfant suive les règles et travaille en équipe</li> </ul>
1.5 - Qui suis-je?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• devenir conscients des changements survenant à l'adolescence</li> <li>• reconnaître que les adolescents traversent une période de confusion, de découverte de soi et d'incertitude, et qu'il s'agit là d'une démarche normale</li> </ul>

1.5 - Qui suis-je?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exprimer qu'un adolescent qui franchit tous les stades avec succès sera plus enclin à posséder une haute estime de soi, tandis que celui qui ne les franchit pas pourrait devenir embarrassé et douter de lui-même (en d'autres termes, l'image de soi est instable)</li> <li>• aider les adolescents à observer leur propre développement et à améliorer leur compréhension d'eux-mêmes</li> </ul>
<b>Deuxième, chapitre première partie</b>	OBJECTIFS DU CHAPITRE
	<b>À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :</b>
2.1 - Je suis influencée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identifier beaucoup de choses qui influencent leur vie</li> <li>• 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</li> </ul>
2.2 - Le jeu du cerveau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• définir que le cerveau est un organe dans le corps</li> <li>• décrire où se trouve le cerveau dans le corps</li> <li>• apprendre les fonctions de base du cerveau</li> <li>• démontrer une compréhension que le cerveau contrôle les pensées, les sentiments, et les comportements</li> <li>• identifier les parties internes et externes du corps et leurs fonctions</li> </ul>
2.3 - Aider le bébé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• s'exprimer sur la façon dont ils peuvent « aider » (c'est-à-dire influencer) la vie d'autres personnes</li> <li>• 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, fâché ou frustré</li> <li>• démontrer une conscience que les humains ont une gamme d'émotions et que c'est normal et attendu</li> <li>• 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</li> <li>• décrire le rôle de la famille et les façons que leur famille influence la santé</li> </ul>
2.4 - Mon ami et moi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identifier les stratégies appropriées pour s'entendre avec leurs camarades de classe et leurs amis à la maison</li> <li>• identifier et adopter des comportements attentionnés et bienveillants envers leurs camarades de classe et leurs amis.</li> <li>• identifier et démontrer ce que l'amitié signifie pour eux</li> <li>• identifier et faire preuve d'acceptation de leurs propres émotions</li> </ul>

<b>Deuxième chapitre, première partie</b>	<b>OBJECTIFS DU CHAPITRE</b>
	<b>À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :</b>
2.4 - Mon ami et moi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• faire preuve de respect et d'acceptation envers tous les camarades de classe et individus</li> <li>• démontrer une compréhension du fait que l'amitié influence la santé</li> </ul>
2.5 - Aider Chaquille à se décider	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reconnaître les choix qu'ils font ou qu'ils ont faits et associer leurs sentiments à ces choix</li> <li>• reconnaître les occasions d'assumer la responsabilité de leurs choix</li> <li>• reconnaître comment les choix qu'ils font peuvent influencer comment ils se sentent</li> <li>• reconnaître que les gens font des choix qui peuvent affecter leur santé</li> </ul>
<b>Deuxième chapitre, deuxième partie</b>	<b>OBJECTIFS DEUXIÈME CHAPITRE</b>
	<b>À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :</b>
2.6 - Je suis en bonne santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• montrer que la santé signifie à la fois la santé de l'esprit et la santé du corps</li> <li>• comprendre que la santé mentale est aussi importante pour le bien-être que la santé physique</li> </ul>
2.7 - Comment est-ce que je me sens?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• devenir plus conscients de leurs propres sentiments et de leurs émotions</li> <li>• être mieux outillés pour exprimer leurs différentes émotions et leurs différents sentiments en se servant des aides visuelles et des autocollants</li> </ul>
2.8 - Maman, ça fait mal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• définir que la douleur peut être une douleur physique ou une douleur émotionnelle</li> <li>• comprendre que les deux types de douleurs sont identiques dans la mesure où ces douleurs sont réelles, qu'elles puissent être minimales ou sévères, et peuvent durer quelques secondes ou bien plus longtemps</li> <li>• comprendre que les deux types de douleurs sont différents 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</li> <li>• donner des exemples de moments où ils pourraient ressentir une douleur physique et quand ils pourraient ressentir une douleur émotionnelle</li> </ul>
2.9 - Le bébé se sent bien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apprendre qu'un bébé peut pleurer pour différentes raisons</li> <li>• comprendre que les parents peuvent reconforter un bébé</li> </ul>

<b>Deuxième chapitre, deuxième partie</b>	<b>OBJECTIFS DU CHAPITRE</b> <b>À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :</b>
2.9 - Le bébé se sent bien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• démontrer une connaissance de différentes façons d'exprimer leurs sentiments</li> <li>• apprendre que la confiance est quelque chose qui s'acquiert au moment où les parents s'occupent des besoins d'un bébé</li> <li>• pratiquer des habiletés de communication dans divers contextes pour promouvoir des relations saines et la sécurité personnelle</li> </ul>
2.10 - Je peux compter sur toi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• identifier et pratiquer des façons de protéger leur sécurité personnelle quand ils ne sont pas avec leurs parents</li> <li>• identifier et démontrer comment les amis peuvent s'aider l'un et l'autre</li> <li>• 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</li> <li>• démontrer des stratégies saines pour répondre aux situations stressantes</li> <li>• pratiquer des habiletés de communication dans divers contextes pour promouvoir des relations saines et la sécurité personnelle</li> </ul>
<b>Troisième chapitre</b>	<b>OBJECTIFS DU CHAPITRE</b> <b>À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :</b>
3.1 - La santé mentale	<p>comprendre qu'être en bonne santé comprend la santé du corps ainsi que la santé du cerveau (esprit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre que la santé de votre cerveau (esprit) et votre santé mentale sont étroitement liées</li> <li>• 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</li> <li>• définir la santé mentale comme étant la santé des sentiments, des pensées et des comportements</li> </ul>
3.2 - Je suis en colère	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comprendre que les sentiments désagréables sont prévus</li> <li>• comprendre que c'est important et sain d'éprouver les sentiments désagréables tout comme les sentiments agréables</li> <li>• démontrer des stratégies pour gérer la colère chez soi-même et les autres</li> <li>• reconnaître les comportements attentionnés chez leurs camarades de classe et leurs amis</li> </ul>

Troisième chapitre	OBJECTIFS DU CHAPITRE
	<b>À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :</b>
3.3 - Je peux te parler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• 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</li> <li>• identifier et pratiquer des stratégies pour répondre à l'intimidation</li> <li>• démontrer des stratégies pour faire face à la colère chez soi-même et les autres</li> <li>• démontrer une compréhension de façons qu'une famille peut répondre aux besoins de ses membres</li> <li>• démontrer une compréhension que chaque membre de la famille a une position, un rôle, et une responsabilité dans la famille</li> </ul>
Quatrième chapitre	OBJECTIFS DU CHAPITRE
	<b>À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :</b>
4.1 - Quand les choses me contrarient	<ul style="list-style-type: none"> <li>• faire la différence entre le stress positif et le stress négatif</li> <li>• démontrer de bonnes stratégies pour faire face aux situations stressantes</li> </ul>
4.2 - Le jeu des sentiments et des comportements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• faire la différence entre le stress positif et négatif</li> <li>• prendre conscience de leurs sentiments et les exprimer</li> <li>• apprendre qu'ils peuvent avoir des sentiments positifs ou désagréables; c'est bien prévu</li> <li>• se familiariser avec les comportements positifs, en conséquence de leurs sentiments</li> <li>• démontrer des stratégies saines pour répondre aux situations stressantes</li> </ul>
4.3 - Le champion en chacun de nous	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apprendre comment il est pareil et différent des autres</li> <li>• exprimer ses qualités uniques</li> <li>• faire preuve d'une appréciation de ses propres qualités</li> <li>• se rendre compte qu'il peut incorporer son individualité au sein des structures de leur vie quotidienne</li> <li>• démontrer qu'il est conscient que tous les citoyens ont des droits et des responsabilités, y compris la responsabilité de respecter et protéger ses droits et ceux des autres</li> </ul>

Quatrième chapitre	OBJECTIFS DU CHAPITRE
4.4 - Affronter son problème	<p><b>À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apprendre comment identifier un problème</li> <li>• exprimer les quatre étapes pour résoudre un problème</li> <li>• identifier et évaluer des solutions alternatives pour un problème donné</li> <li>• se familiariser avec l'idée d'avoir des choix à faire pour les aider à en trouver la meilleure solution possible</li> <li>• identifier et appliquer les stratégies de prise de décision</li> <li>• identifier et utiliser des stratégies pour se faire et garder des amis et pour résoudre les conflits entre amis</li> <li>• identifier et démontrer une appréciation des compétences qu'ils ont développées</li> </ul>
4.5 - Mon choix, c'est la santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• définir que le cerveau est un organe tout comme les poumons ou le cœur</li> <li>• 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</li> <li>• apprendre plusieurs fonctions du cerveau</li> <li>• comprendre que le cerveau contrôle nos sentiments, nos pensées et nos comportements</li> <li>• prendre conscience de quelques choix sains et malsains pour la santé du cerveau</li> <li>• reconnaître que les choix qu'ils font de jour en jour affectent leur santé physique, sociale, mentale et émotionnelle</li> <li>• explorer la fonction du cerveau et diverses façons de le protéger</li> <li>• 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</li> </ul>

# Chanson *Je suis tout petit*

*Remarque : Vous pouvez chanter la chanson en classe. Faites en sorte de la chanter occasionnellement au cours du programme, ou bien proposez à l'enseignant de musique de votre école de venir pratiquer la chanson avec vos enfants. Vous trouverez à la prochaine page plus de paroles à cette chanson. La chanson est disponible gratuitement au site web suivant [www.brainsbeyondborders.ca](http://www.brainsbeyondborders.ca).*

Par Bianca Horner

transcrit par Zach Smith



## *Je suis tout petit*

### **Refrain :**

Je suis tout petit, mais mon cœur est gros comme ça.  
Écoute-moi, j'aimerais te le chanter.  
Je suis tout petit, mais des fois je ne comprends pas  
Ce que je ressens, je voudrais que tu puisses m'aider.

Je suis triste parce que mon meilleur ami, il est parti.  
J'ai tant besoin de lui.  
J'ai tellement peur, voudrais-tu te coucher avec moi dedans mon lit ?  
J'ai peur dans la nuit.

### **Refrain :**

Je suis tout petit, mais mon cœur est gros comme ça.  
Écoute-moi. J'aimerais te le chanter.  
Je suis tout petit, mais des fois je ne comprends pas  
Ce que je ressens, je voudrais que tu puisses m'aider.

Je suis content parce qu'on est allé dans le parc se promener.  
J'aime jouer.  
Je suis fâché, je ne sais pas pourquoi, j'ai tant besoin de toi.  
Que tu sois à mes côtés.

### **Refrain :**

Je suis tout petit, mais mon cœur est gros comme ça.  
Écoute-moi, j'aimerais pouvoir te parler.  
Je suis tout petit, mais des fois je ne comprends pas  
Ce que je ressens, je voudrais que tu puisses m'aider.



Le développement affectif au  
cours de l'enfance  
**1<sup>e</sup> Chapitre**

# J'ai le contrôle

## Le développement affectif au cours de l'enfance

### Le coin des parents

*Une vue générale des raisons pour lesquelles l'information dans cette ressource est pertinente pour les parents.*

Le premier chapitre est volontairement identique pour les trois ressources parentales (1 à 3). Dans ce chapitre, les parents découvriront les différentes étapes du développement émotionnel, de la naissance à l'adolescence. Il décrit les étapes émotionnelles clés que les enfants traversent généralement au cours de ces années. Il est essentiel de comprendre que, bien que ce guide aide les parents à reconnaître ces étapes importantes, certains enfants peuvent les atteindre plus tôt ou plus tard que prévu tout en restant dans une progression normale.

Les parents comprendront les influences importantes sur le développement des jeunes, ce qui leur permettra de mieux comprendre les stratégies parentales efficaces visant à favoriser une croissance émotionnelle saine. Bien que nous recommandions

aux parents de se familiariser avec les étapes émotionnelles décrites, il est essentiel d'utiliser des activités et des supports de discussion adaptés à la tranche d'âge spécifique de leur enfant.

Pour les sections du chapitre 1 destinées aux nourrissons et aux tout-petits, les exercices de réflexion sont conçus exclusivement pour les parents. Ces exercices aident les parents à apprendre des stratégies qui influencent positivement le développement émotionnel durant cette période précoce.

Il est recommandé de commencer à discuter des pressions et des mécanismes d'adaptation d'un enfant vers l'âge de quatre ans, à moins que l'enfant ne démontre une capacité

précoce à saisir ces concepts. Les enfants plus jeunes peuvent encore développer leur capacité à traiter et exprimer pleinement leurs pensées.

La section 1.3 s'adresse aux enfants d'âge préscolaire jusqu'à 8 ans, et propose des activités et des outils de discussion conçus pour favoriser les conversations avec votre enfant. Ces interactions visent à améliorer leur bien-être émotionnel, leurs capacités de réflexion et leur résilience. Cette section devrait idéalement être utilisée avec la Ressource 2, le groupe d'âge ciblé.

Les activités des sections 1.4 et 1.5 sont principalement destinées aux enfants de 9 ans jusqu'à la fin de l'adolescence (Ressource 3).

Bien que le Chapitre 1 puisse servir d'aperçu informatif, les parents peuvent également utiliser ses activités suggérées et ses outils de discussion pour enrichir leur expérience avec les Ressources 2 ou 3 lorsqu'ils travaillent avec leur enfant.

En comprenant ces étapes attendues du développement émotionnel, les parents seront mieux équipés pour identifier quand le développement d'un enfant pourrait ne pas progresser comme prévu et pour chercher de l'aide si nécessaire.<sup>26</sup>

Nous décrivons en détail cinq stades fondamentaux, soit :

- la confiance versus la méfiance : la première enfance — de la naissance à 18 mois
- l'autonomie versus la honte : la petite enfance — de 18 mois à trois ans
- l'initiative versus la culpabilité : l'âge du jeu — de 3 à 5 ans
- le travail versus l'infériorité : l'âge scolaire — de 6 à 11 ans
- l'identité versus la confusion des rôles : l'adolescence — de 12 à 19 ans

Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant le développement d'un enfant, parlez-en à un conseiller ou parlez-en à une personne en qui vous avez confiance, comme un professionnel de soins primaires.

---

26. Les stades de développement d'Erik Erikson  
<http://www.learningplaceonline.com/stages/organize/Erikson.htm> (consulté le 12 janvier 2010).



Les Influences

## 2<sup>e</sup> chapitre

Première partie

## Ma santé et mon cerveau

# Les influences

### Le coin des parents

*Ce chapitre vous offre des informations précieuses qui peuvent considérablement enrichir vos conversations avec votre enfant.*

Alors que beaucoup de choses influencent les enfants dans leur croissance, ce supplément permettra aux enfants de comprendre que, non seulement ces divers facteurs les influencent personnellement, mais en plus, Les enfants eux-mêmes peuvent influencer, par leurs choix, leur propre vie ainsi que celles d'autres. 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 enfants de comprendre que nous (c'est-à-dire l'enfant ou le parent) pouvons aider le bébé qui pleure en le nourrissant, en le réconfortant ou en jouant avec lui, etc. Cet exercice va aussi ouvrir la voie à l'activité « Le bébé se sent bien » qui sera présentée dans le deuxième chapitre, deuxième partie. Ici, les enfants 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 chances, en grandissant, d'être fragiles et méfiants.

En outre, vos enfants 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 enfants finiront par comprendre qu'ils font des choix chaque jour et que ces choix peuvent produire des sentiments positifs ou négatifs.. On discutera de cette situation dans la section « Aider Chaquille à se décider ».

**Remarque :** Pour nous assurer que les enfants comprennent les messages, nous utiliserons initialement les termes « bonnes » et « mauvaises » influences. Cependant, les termes « bonnes » influences et « mauvaises » influences seront progressivement éliminés et remplacés par les termes « influences positives » et « influences négatives ».

## 2.2 Le jeu du cerveau

### Résumé

Cette activité a pour objectif d'aider votre enfant à comprendre que le cerveau, situé dans notre tête, est un organe responsable de beaucoup de tâches.

### Objectifs d'apprentissage

**À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :**

- 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 du fait que le cerveau contrôle les pensées, les sentiments et les comportements
- identifier les parties internes et externes du corps et leurs fonctions

### Aide à la discussion

- Votre enfant aura besoin de crayons de couleur et de feuilles pour dessiner.

### Processus

#### Activité et discussion

- Les enfants peuvent tracer le contour de leur corps.
- Demander à votre enfant d'étiqueter où se trouve le cerveau.
- Ensuite, demander à votre enfant de montrer des fonctions du cerveau de façon artistique.
- Votre enfant 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 à la quantité d’énergie que nous avons.

### Discussion conduite par le parent

- Demandez à votre enfant 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 votre enfant 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 votre enfant 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 votre enfant :
  - Te souviens-tu d’une fois où tu t’es fâché ?

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

- Sais-tu pourquoi tu es capable de te souvenir de ton sentiment de colère ?

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

## 2.7 Comment est-ce que je me sens?

### Résumé

Cette activité permettra à votre enfant d'explorer le monde fascinant des émotions! Il comprendra que tous les sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs (comme la colère ou la tristesse), sont nécessaires dans notre vie. Ces émotions, même les plus inconfortables, jouent un rôle essentiel dans nos expériences quotidiennes, nous aidant à évoluer et à mieux nous comprendre. C'est une formidable aventure de découverte émotionnelle!

### Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette activité, les parents pourront aider l'enfant à :

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

### Aide à la discussion

- Créez une copie de la Feuille d'activité 5, Comment est-ce que je me sens ?

### Processus

#### Activité et discussion

- Distribuez une copie de la Feuille d'activité 5.
- Présentez à votre enfant la feuille de collants de sentiments, et partez ensemble à la découverte du sens de chaque expression faciale!

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

- Pour commencer : animez la séance en disant :
  - Aujourd'hui, nous allons parler de nos émotions!

- Indiquez chaque visage et dites :
  - Regarde toutes ces émotions! Chaque collant représente une émotion différente. Découvrons ensemble ce qu'elles signifient!
- Proposez à votre enfant de faire correspondre chaque collant à la photo de la feuille d'activité. Encouragez-le en disant :
  - Voyons combien de temps il te faudra pour les associer!
  - Quel collant correspond à quel visage?
- Après avoir terminé, lancez une discussion avec ces questions :
  - Quand tu penses au sentiment de bonheur, comment le ressens-tu dans ton corps?
  - Peux-tu me raconter une histoire où tu t'es senti triste? Qu'est-ce qui s'est passé?
  - Qu'est-ce qui t'a le plus surpris?
  - Qu'est-ce qui, selon toi, te met en colère? Comment le ressens-tu intérieurement dans ce cas?
  - Est-ce que tu parles avec tes parents lorsque tu es content, triste, en colère, surpris, etc.?
  - Qu'est-ce que tu fais quand tu es content, triste, en colère, surpris, etc.?
- Discussion sur les émotions : Demandez :
  - Quand tu ressens une de ces émotions, à qui as-tu envie de parler?
  - Partages-tu tes moments de joie avec tes parents?
  - Et quand es-tu triste ou en colère?
- Comportement face aux émotions : Pour conclure l'activité, parlez avec votre enfant de ce qu'il fait lorsqu'il ressent telle ou telle émotion.
  - Que fais-tu quand tu es très heureux?
  - Est-ce que tu sautes de joie ou que tu danses?
  - Et quand tu es triste, qu'est-ce qui t'aide à te sentir mieux?
- Encouragez votre enfant à exprimer ses sentiments et maintenez une conversation ouverte et détendue. Cela l'aidera à mieux comprendre et à gérer ses émotions de manière positive.

# Feuille d'activité 5

*Pour être utilisé avec la section 2.7, Comment est-ce que je me sens?*

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Comment est-ce que je me sens ?

Dans chaque cercle, placez un collant de sentiments pour montrer comment tu pourrais te sentir dans cette situation-là.



### Collants de sentiments

**E = effrayé**



**C = confus**



**F = fâché**



**Fr = frustré**



**C = content**



**T = triste**



**E = effrayé**



**C = confus**



**F = fâché**



**Fr = frustré**



**C = content**



**T = triste**



**E = effrayé**



**C = confus**



**F = fâché**



**Fr = frustré**



**C = content**



**T = triste**



# Résumé : Questions pour évaluer la compréhension du deuxième chapitre, deuxième partie

Grille critériée : L'esprit sain et le cerveau

*(Les parents devraient cocher une seule case par question.)*

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Résultats	Non atteint	Atteint avec de l'aide	Atteint sans aide
1. L'enfant peut exprimer que la santé se réfère à la fois à la santé du corps et à la santé du cerveau.			
2. L'enfant peut spécifier une ou plusieurs fonctions du cerveau.			
3. L'enfant peut expliquer au moins une forme de douleur du corps et une forme de douleur du cerveau (douleur émotionnelle).			
4. L'enfant 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.			