

Amorces de conversation en classe



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

**Nous travaillons en
collaboration avec les
conseils scolaires de
l'Ontario pour favoriser la
santé mentale des élèves**

Amorces de conversation en classe



La rentrée scolaire : promouvoir et préserver la santé mentale et le bien-être dans nos écoles et nos salles de classe

Bien que la santé mentale et l'apprentissage des élèves aient toujours été importants pour les écoles de l'Ontario, jamais il n'a été aussi nécessaire d'unir ces priorités.

Pour être disposés à apprendre, les élèves doivent éprouver un fort sentiment de sécurité, d'appartenance et de bien-être à l'école. La salle de classe est un excellent endroit pour promouvoir et protéger la santé mentale des élèves. Le personnel enseignant peut utiliser ces cartes comme amorces de

conversation afin de mettre en place une salle de classe accueillante et bienveillante qui soutient les apprentissages, le bien-être et des retombées équitables pour tous les élèves.

Promouvoir et protéger la santé mentale et le bien-être lors de notre retour en classe représente le fondement de la réussite des élèves.

Ensemble, nous accueillons chaleureusement les élèves, nous renforçons leur autonomie en matière de santé mentale et leurs habiletés socioémotionnelles, nous réduisons la stigmatisation et nous encourageons la recherche d'aide.



Amorces de conversation en classe



Comment utiliser les cartes

Nous invitons les membres du personnel enseignant à utiliser ces amorces de conversations à leur convenance afin d'entamer la discussion avec leurs élèves.

- * Choisissez le thème le plus pertinent pour vos élèves aujourd'hui.
 - **Chercher de l'aide** cartes oranges 1–5 pages 5–14
 - **Aider un ami** cartes violettes 6–10 pages 15–24
 - **Pour un sommeil sain** cartes roses 11–15 pages 25–34
 - **Gérer le stress** cartes vertes 16–19 pages 35–42
 - **Brise-glace** cartes bleues 20–25 pages 43–54
- * Choisissez une carte et posez la question inscrite sur le devant.
- * Laissez les élèves mener la discussion.
- * Pour des idées supplémentaires, quelques indications et des suggestions sont disponibles au verso de chaque carte.
 - *Cette liste n'est pas exhaustive. Il faudrait peut-être adapter les suggestions en fonction des besoins de votre école.*



**Si tu as de la difficulté
lorsque tu es à l'école, avec
qui pourrais-tu discuter?**

Carte 1



Si tu as de la difficulté lorsque tu es à l'école, avec qui pourrais-tu discuter?

- * Un ami
- * Un enseignant
- * Un enseignant en orientation
- * Un aumônier
- * Un entraîneur sportif
- * Une direction
- * Jeunesse, J'écoute (texte PARLER au 68686 ou appelle au 1 800 668-6868)
- * D'autres idées?



**Si tu as de la difficulté lorsque
tu es à la maison, avec qui
pourrais-tu discuter?**

Carte 2



Si tu as de la difficulté lorsque tu es à la maison, avec qui pourrais-tu discuter?

- * Tes parents ou tes beaux-parents
- * Un tuteur ou quelqu'un qui s'occupe de toi
- * Un frère ou une sœur
- * Un membre de la famille (p. ex., tes grands-parents, une tante, un oncle)
- * Un aîné ou un gardien du savoir
- * Un entraîneur sportif
- * Un guide spirituel ou culturel
- * Un ami de la famille
- * Un voisin
- * Jeunesse, J'écoute (texte PARLER au 68686 ou appelle au 1 800 668-6868)
- * D'autres idées?



Lorsque tu as des difficultés,
quelles applications
pourrais-tu utiliser pour
améliorer ta santé mentale?

Carte 3



Lorsque tu as des difficultés, quelles applications pourrais-tu utiliser pour améliorer ta santé mentale?

- * **Toutematête, Le Centre de santé mentale Royal Ottawa** : outil de résolution de problèmes, aide à gérer les émotions et faire face au stress.
- * **MindShift, Anxiety Canada** : des stratégies pour soutenir la relaxation et la gestion de l'anxiété (en anglais).
- * **Be Safe, ConnexOntario** : comprend un plan de sécurité personnel et des ressources localisées (en anglais – version papier en français).
- * **mood par mindyourmind, ConnexOntario** : suivez vos humeurs et vos rythmes de sommeil (en anglais).
- * D'autres idées?



Si tu dois aller chercher de l'aide auprès d'un adulte bienveillant, quelle est la première chose que tu pourrais dire à cette personne?

Carte 4



SUGGESTIONS

Si tu dois aller chercher de l'aide auprès d'un adulte bienveillant, quelle est la première chose que tu pourrais dire à cette personne?

- * « J'espérais pouvoir discuter de quelque chose avec toi. »
- * « Je vis une situation difficile, ça m'embête vraiment... Puis-je en parler avec toi? »
- * « Je me sens _____ ces derniers temps. Puis-je avoir ton avis et peut-être, ton aide? »
- * « Je ne sais pas si tu peux m'aider, mais connais-tu quelqu'un à qui je peux parler? »
- * « J'ai besoin d'aide avec quelque chose. »
- * « Pouvons-nous parler? »

ESSAYEZ :

[Les ressources de recherche d'aide pour les élèves par Santé mentale en milieu scolaire Ontario.](#)



Que connais-tu de Jeunesse, J'écoute?

Carte 5

page 13



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Que connais-tu de Jeunesse, J'écoute?

- * Un service pour les enfants et les jeunes de 4 à 21 ans. Ils peuvent t'aider, peu importe l'ampleur de ton problème.
- * Tu peux appeler (1-800-668-6868) ou texter PARLER au 686868 afin de parler à une personne, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
- * Tous les appels et toutes les séances de clavardage sont anonymes et confidentiels. Tu n'as pas à divulguer tes renseignements personnels.
- * Tu n'as pas besoin d'être en état de crise pour demander l'aide de Jeunesse, J'écoute – tu as peut-être seulement besoin de quelqu'un à qui parler parce que :
 - tu t'es disputé avec un parent, un tuteur ou une tutrice;
 - tu as rompu avec ta petite-amie ou ton petit-ami;
 - tu as perdu ton animal domestique;
 - tu as eu une mauvaise note à un examen;
 - d'autres idées?

PLUS D'INFOS :
Jeunessejécoute.ca



Si l'un de tes amis a besoin d'aide, que lui dirais-tu pour valider ce qu'il ressent?

Carte 6



Si l'un de tes amis a besoin d'aide, que lui dirais-tu pour valider ce qu'il ressent?

En validant les sentiments de quelqu'un, tu lui dis qu'il est correct de ressentir ce qu'il ressent. Les sentiments ne sont pas toujours logiques, mais ils sont toujours valides. Idées :

- * « Je suis ici pour toi... »
- * « Je t'écoute... »
- * « Je me soucie de toi. »
- * « Je vois de quelle façon cela peut te contrarier parce que _____ et parce que... »
- * « Cela semble très difficile et c'est logique que tu ressentes _____ parce que... »
- * D'autres idées?

ESSAYEZ : Les Règles d'or de etrela.org/Etre-la-pour-les-autres
—> un bon guide sur la manière de parler à un ami aux prises avec des problèmes de santé mentale.



**Comment peux-tu deviner
qu'une amie a besoin d'aide?**

Carte 7

page 17



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Comment peux-tu deviner qu'une amie a besoin d'aide?

- * Elle peut commencer à rester à l'écart des autres.
- * Elle peut avoir des changements d'humeur (triste, anxieuse, irritable).
- * Elle peut commencer à éprouver des difficultés à l'école dans ses notes, son absentéisme, difficultés à terminer ce qu'elle entreprend.
- * Elle peut commencer à se comporter de façon différente, à dire des choses inhabituelles ou à pratiquer des activités présentant des risques.
- * Elle peut négliger son hygiène personnelle, son sommeil ou son alimentation.
- * Elle peut commencer à consommer des substances de façon abusive.
- * Elle peut donner des objets personnels de valeur.
- * Elle peut vous confier qu'elle éprouve des difficultés ou qu'elle pense à s'en prendre à elle-même.
- * D'autres idées?



Si un ami te dit quelque chose qui te laisse penser que sa vie est en danger, mais qu'il te demande de n'en parler à personne, comment pourrais-tu réagir?

Carte 8



SUGGESTIONS

Nous gardons tous certains secrets : des sentiments amoureux, des cadeaux d'anniversaires, des regrets, etc. Mais lorsqu'il est question de sécurité, il est bien important de ne pas garder de secrets. C'est ça être un bon ami.

- * Tu pourrais dire : « Je tiens beaucoup à toi et j'ai besoin de m'assurer que tu seras en sécurité, donc je ne peux pas garder cela pour moi. Essayons d'obtenir de l'aide ensemble. »
- * Tu pourrais dire: « J'aimerais mieux te perdre comme ami que de voir quelque chose de grave t'arriver. »
- * Tu pourrais dire : « C'est beaucoup trop lourd à porter pour nous deux. Je vais venir avec toi. Nous avons vraiment besoin d'aide pour régler cette situation. »
- * D'autres idées?



Si une amie ne veut parler à personne à l'école ou à la maison à propos d'une question grave qui la préoccupe et que tu es inquiète ou que tu as peur pour elle – que devrais-tu faire?

Carte 9



SUGGESTIONS

Si une amie ne veut parler à personne à l'école ou à la maison à propos d'une question grave qui la préoccupe et que tu es inquiète ou que tu as peur pour elle – que devrais-tu faire?

- * Appelle ou envoie un message texte à Jeunesse, J'écoute ou appelle une ligne d'écoute locale pour discuter des prochaines étapes.
- * Parles-en à un parent ou à un tuteur, une tutrice ou toute autre adulte bienveillant en qui tu as confiance et qui pourra te guider vers la meilleure façon d'agir. Tu ne peux pas porter ce fardeau seul.
- * Si tu crois qu'il y a un risque immédiat pour sa sécurité, compose le 911.
- * D'autres idées?



Si, lors d'une conversation en ligne, un ami te confie des choses qui te font craindre pour sa sécurité, que devrais-tu faire?

Carte 10



Si, lors d'une conversation en ligne, un ami te confie des choses qui te font craindre pour sa sécurité, que devrais-tu faire?

Si une personne s'ouvre à toi sur ses problèmes de santé mentale lors d'une conversation en ligne, c'est un signe qu'elle a confiance en toi.

- * Assure un suivi auprès de lui, mais réfléchis au moment et à l'endroit où tu pourras revenir sur le sujet. Si possible, va dans un endroit où il se sent à l'aise ou propose-lui un moment pour discuter en ligne.
 - * Accorde-lui du temps pour bien l'écouter. Essaie quelque chose comme : « Tu as mentionné l'autre soir que tu étais vraiment stressé... Je voulais juste voir comment tu allais. Comment te sens-tu aujourd'hui? »
 - * Confie-toi à un adulte de confiance afin d'obtenir de l'aide additionnelle; tu n'as pas à porter ce fardeau seul.
- * Tu peux lui dire que tu as appelé Jeunesse, J'écoute.
 - Tu peux offrir à ton ami d'appeler Jeunesse, J'écoute et de participer à une conférence téléphonique à trois. N'oublie pas d'établir des limites appropriées — de l'aide additionnelle est disponible.
 - * Si tu penses qu'il y a un risque immédiat pour sa sécurité, compose le 911.
 - * D'autres idées?

ESSAYEZ : Les Règles d'or de etrela.org/
Etre-la-pour-les-autres → un bon guide sur la manière de parler à un ami aux prises avec des problèmes de santé mentale.



Combien d'heures de sommeil
l'adolescent moyen devrait-
il dormir chaque nuit?

Carte 11



Combien d'heures de sommeil l'adolescent moyen devrait-il dormir chaque nuit?

- * De 8 à 10 heures par nuit
- * Dormir des nuits de 8 à 10 heures aide à améliorer :
 - la santé physique,
 - le bien-être émotionnel,
 - la qualité de vie!

POUR DE PLUS AMPLES DÉTAILS :

Les enfants Canadiens dorment-ils suffisamment?
[Agence de la santé publique du Canada.](#)



Combien d'heures de
sommeil l'adolescent moyen
dort-il chaque nuit?

Carte 12

page 27



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Combien d'heures de sommeil l'adolescent moyen dort-il chaque nuit?

- * De 6,5 à 7,5 heures
- * Suggestion de suivi :

Selon toi, pourquoi les adolescents ne dorment-ils pas suffisamment chaque nuit?

- Se couchent trop tard
- Regardent les écrans avant de se coucher
- Font leurs devoirs très tard le soir
- Communiquent avec leurs amis en ligne très tard le soir
- Regardent les médias sociaux
- Regardent la télé, YouTube, ou Netflix le soir
- Ne suivent pas la même routine tous les soirs
- D'autres idées?

**POUR DE PLUS
AMPLES DÉTAILS :**
[Les enfants
Canadiens dorment-ils
suffisamment?](#)
[Agence de la santé
publique du Canada.](#)



Quels moyens pourrais-tu utiliser
pour t'aider à t'endormir le soir?

Carte 13



Quels moyens pourrais-tu utiliser pour t'aider à t'endormir le soir?

- * Évite de passer du temps devant les écrans le soir – la lumière bleue émise par les appareils interfère avec un sommeil sain.
- * Garde ta chambre à coucher aussi sombre et aussi fraîche que possible.
- * Essaie de te coucher à la même heure chaque soir.
- * Instaure une routine du coucher (p. ex., écoute de la musique, prends un bain, lis un livre, etc.)
- * D'autres idées?

POUR DE PLUS AMPLES DÉTAILS :
[Le sommeil chez les enfants et les jeunes](#)



**En quoi ton sommeil est-il
différent de celui que tu avais
lorsque tu étais un jeune enfant?**

Carte 14



En quoi ton sommeil est-il différent de celui que tu avais lorsque tu étais un jeune enfant?

- * Les adolescents ont tendance à avoir des rythmes de sommeil irréguliers au cours de la semaine qui perturbent leur horloge biologique et affecter la qualité de leur sommeil. Comparés aux jeunes enfants, les adolescents ont tendance à
 - se coucher tard
 - dormir plus longtemps la fin de semaine
- * À l'adolescence, les rythmes biologiques du sommeil se décalent vers des heures plus avancées au moment de s'endormir et de se réveiller — ce qui signifie qu'il est normal de ne pas être capable de s'endormir avant 23 h.



Quelles sont les conséquences de ne pas avoir une bonne nuit de sommeil?

Carte 15

page 33



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Quelles sont les conséquences de ne pas avoir une bonne nuit de sommeil?

- * Tes capacités d'apprentissage, d'écoute, de concentration et de résolution de problèmes sont limitées. Tu pourrais même oublier des renseignements importants comme des noms, des nombres, tes devoirs ou même un rendez-vous avec une personne chère.
- * Te prédisposer à avoir des boutons. Le manque de sommeil peut contribuer à l'apparition de l'acné et à d'autres problèmes de peau.
- * Peut mener à des comportements difficiles – comme crier après des amis ou un membre de la famille ou devenir impatient.
- * Peut affecter le degré de contrôle que tu exerces sur ton appétit et la sensation de plénitude, et te mener à consommer trop de nourriture dans la soirée.
- * Peut augmenter la consommation de caféine et de nicotine.
- * Contribuer à développer des maladies – le manque de sommeil a un effet nuisible sur le système immunitaire.
- * Peut mener à des difficultés à utiliser des équipements de façon sécuritaire ou à somnoler en conduisant.

POUR DE PLUS AMPLES DÉTAILS :
[Les enfants Canadiens dorment-ils suffisamment? Agence de la santé publique du Canada.](#)



**Comment te sens-tu dans
ton corps et dans ton esprit
lorsque tu ressens de l'anxiété
en raison du stress?**

Carte 16

page 35



Comment te sens-tu dans ton corps et dans ton esprit lorsque tu ressens de l'anxiété en raison du stress?

- * Difficulté à te concentrer
- * Cœur qui débat
- * Mains moites
- * Mal au ventre
- * Mal de tête
- * Dyspnée
- * Sommeil perturbé
- * D'autres idées?



Quel est le moyen le plus rapide de calmer ton corps lorsque tu ressens de l'anxiété en raison du stress?

Carte 17



Quel est le moyen le plus rapide de calmer ton corps lorsque tu ressens de l'anxiété en raison du stress?

- * **Une respiration profonde :** lorsqu'on ressent le stress, notre cœur peut battre très rapidement et notre respiration peut se modifier. Les exercices de respiration profonde sont un bon moyen de se calmer le corps.

ESSAYEZ :

Des exercices de respiration profonde pour les jeunes de [jack.org/covid](https://www.jack.org/covid).



Si nous demandions aux adolescents à l'échelle du pays ce qui les stresse le plus, que répondraient-ils?

Carte 18

page 39



Si nous demandions aux adolescents à l'échelle du pays ce qui les stresse le plus, que répondraient-ils?

- * L'école – les devoirs, les travaux à remettre, les examens
- * La vie à la maison – les frères et sœurs, les attentes des parents
- * Ne pas savoir ce qui se passera après l'école secondaire
- * Se sentir accepté et les relations avec les pairs
- * D'autres idées?



Quelles sont les façons saines de s'adapter au stress?

Carte 19

page 41



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca

Quelles sont les façons saines de s'adapter au stress?

- * Parler à quelqu'un
- * Dormir suffisamment
- * Faire de l'exercice physique
- * Pratiquer des passe-temps – faire quelque chose que tu aimes
- * Pratiquer la respiration profonde
- * Pratiquer la relaxation musculaire
- * Faire de la visualisation
- * Modifier ses pensées à l'aide d'un discours intérieur positif
- * Avoir de la gratitude
- * Utiliser une application de soutien
- * D'autres idées?

ESSAYEZ :
[jack.org/covid](https://www.jack.org/covid)



Quelques amorces de conversation en groupe amusantes qui aident à maintenir la conversation

Que préférerais-tu?

Carte 20

page 43



Que préférerais-tu?

**Être capable de voler ou
de vivre sous l'eau?**

Pourquoi?



Quelques amorces de conversation en groupe
amusantes qui aident à maintenir la conversation

Que préférerais-tu?

Carte 21

page 45



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Que préférerais-tu?

**Que ce soit toujours l'hiver
ou toujours l'été?**

Pourquoi?



Quelques amorces de conversation en groupe
amusantes qui aident à maintenir la conversation

Que préférerais-tu?

Carte 22



Que préférerais-tu?

**Avoir trois pieds ou
trois mains?**

Pourquoi?



Quelques amorces de conversation en groupe amusantes qui aident à maintenir la conversation

Que préférerais-tu?

Carte 23

page 49



Que préférerais-tu?

**Être seulement capable de
chuchoter ou de crier?**

Pourquoi?



Quelques amorces de conversation en groupe amusantes qui aident à maintenir la conversation

Que préférerais-tu?

Carte 24



Que préférerais-tu?

Avoir un chat ou un chien?

Pourquoi?



Quelques amorces de conversation en groupe
amusantes qui aident à maintenir la conversation

Que préférerais-tu?

Carte 25

page 53



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Que préférerais-tu?

Être capable de parler le langage des chiens ou de pouvoir grimper aux arbres comme un écureuil?

Pourquoi?

