



INTRODUCTION

H2V : Habiletés de vie (GLC 20)

Bienvenue et merci de l'intérêt que vous portez aux habiletés de vie (H2V).

Habiletés de vie (H2V) aide les élèves à tirer parti de leurs forces et de leurs stratégies existantes pour améliorer les compétences qu'ils pourront utiliser tout au long de leur vie. Des compétences telles, une communication efficace avec les autres et la gestion du stress sont particulièrement importantes dans un milieu de travail. Cette ressource est une série de cinq plans de leçon de 60 minutes conçus pour être utilisés dans le cadre du cours d'exploration de carrière de la 10^e année, où toutes les leçons s'alignent au programme d'études de l'Ontario. Le contenu est solidement ancré dans la recherche à propos des compétences sociales et émotionnelles et a été révisé par des enseignants, des cliniciens, des jeunes et une équipe de révision sensible à la culture. H2V a été mise à l'essai par du personnel qui enseigne le cours d'exploration de carrière de l'Ontario afin de s'assurer que le matériel offert est à propos et facile à utiliser.

Mise en contexte de H2V

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON) travaille en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour soutenir la santé mentale des élèves. Veiller à ce que tous les élèves aient accès à des programmes de promotion et de prévention de la santé mentale de haute qualité est une priorité essentielle. À cette fin, SMS-ON sélectionne, adapte et teste des approches informées par des données probantes qui peuvent être facilement intégrées à la vie scolaire quotidienne. H2V en est un exemple. Issue de la recherche, cette ressource est conçue pour s'adapter aux études de carrière de la dixième année et pourrait potentiellement atteindre un nombre important de ces élèves dans le cadre de la pratique scolaire régulière.

En 2013, un partenariat solide a été formé entre deux organismes ayant des objectifs similaires dans le but d'introduire systématiquement l'apprentissage socioémotionnel (ASE) dans les salles de classe de l'Ontario. **La Société de recherche sociale appliquée (SRSA)** a examiné les recherches pertinentes dans ce domaine et a travaillé avec SMS-ON pour élaborer un programme de recherche lié à l'apprentissage socioémotionnel dans les écoles secondaires. Le Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario s'est joint au partenariat pour diriger l'adaptation d'un programme existant, *Transitions saines*, lequel sera utilisé dans les classes de dixième année.

Les premiers essais ont été effectués au sein du **Hamilton-Wentworth District School Board** et des essais sur le terrain, en anglais et en français, ont par la suite eu lieu dans sept autres écoles dans toutes les régions de la province. Les résultats de ces essais sur le terrain et d'autres examens de données probantes effectués par la SRSA ont inspiré la nécessité de la mise à jour d'un programme en vue d'une dernière série d'essais avant l'intensification à l'échelle de la province.

En réponse à la demande du personnel enseignant de l'Ontario voulant obtenir du matériel adapté aux programmes d'études pour appuyer l'enseignement sur la santé mentale et le développement des habiletés socioémotionnelles dans le cadre des études de carrière, SMS-ON a élaboré un plan d'action en collaboration avec la **Fédération des enseignantes-enseignants des écoles secondaires de l'Ontario (FEESO)** afin d'affiner davantage cette ressource sur l'ASE pour la salle de classe. Une équipe de rédaction composée d'enseignants en études de carrière, d'enseignants occasionnels et de personnel des services de soutien professionnel s'est appuyée sur des documents de base pour créer la présente ressource révisée, **H2V**. Enfin, une équipe de révision de la FEESO, de l'**Ontario English Catholic Teachers Association (OECTA)** et l'équipe d'élèves conseillers **ThriveSMH** ont aidé à finaliser la ressource en prévision de la deuxième mise à l'essai fait en 2022-2023.

Lien au curriculum et tableau sommaire

Cette unité a été développée pour être intégrée au cours révisé Exploration de carrière de 2019 (GLC20)* et s'aligne avec les attentes générales du curriculum.

- **Domaine A. Développement des compétences, des stratégies et des habitudes nécessaires à la réussite**
Ce domaine comprend l'apprentissage des compétences, des stratégies et des habitudes qui contribuent à la réussite personnelle et au bien-être. L'élève développera des stratégies en matière de prise de décisions et les mettra en pratique tout au long du cours. L'élève se concentrera également sur les compétences et les stratégies qui soutiennent les capacités d'adaptation et la résilience.
- **Domaine B. Découverte du monde du travail et préparation à l'emploi**
L'élève examine la nature changeante du marché du travail et les compétences transférables dont elle ou il a besoin pour envisager des possibilités d'emploi en se concentrant sur des secteurs de croissance clés. Elle ou il constate l'influence de l'utilisation des médias numériques et d'une présence dans les médias sociaux sur ses perspectives professionnelles et personnelles. De plus, l'élève évalue et examine ses compétences, ses habiletés, ses valeurs et ses champs d'intérêt en développant un profil personnel et en tenant compte de sa planification d'apprentissage, de carrière et de vie, et explore les occasions dans sa communauté et au-delà.
- **Domaine C. Planification et gestion financière facilitant l'atteinte des objectifs postsecondaires**
Dans ce domaine, l'élève utilise l'information recueillie pendant le cours pour établir un objectif (ou des objectifs) pour la première année après la fin de ses études secondaires. L'élève élabore un plan initial visant à réaliser l'objectif ou les objectifs, et consolide ses observations et ses apprentissages en préparant divers documents ayant trait à la présentation d'une demande d'emploi, de stage, de programme d'apprentissage, de formation ou d'études, de bourses d'études, ou à d'autres étapes de son choix. L'apprentissage dans ce domaine développe les compétences de l'élève en matière de littératie

financière, en lui apprenant l'importance de la gestion responsable des ressources financières. Entre autres, l'élève apprend à connaître les diverses formes d'épargne et d'emprunt et les risques leur étant associés, en créant un budget pour la première année après la fin de ses études secondaires.

***Veuillez noter que le ministère de l'Éducation de l'Ontario a mis à jour le programme d'études Exploration de carrière en 2024 et qu'il y a maintenant deux modules obligatoires sur la littératie en santé mentale. Les leçons de H2V peuvent être offertes en complément de ces modules ou être utilisées dans d'autres cours.**

Leçon	Matière essentielle	Habilité socioémotionnelle	Liens avec le curriculum	Objectifs d'apprentissage
Leçon 1 Promouvoir un sentiment d'importance pour soi et pour les autres	Explorer le sentiment d'importance pour soi-même et pour les autres	Conscience de soi et sentiment d'identité Compétences de motivation positive et de persévérance	A.1.1 A 1.2 B.1.1	<ul style="list-style-type: none"> Démontrer une compréhension quant au sentiment d'importance et de son lien avec le bien-être. Pratiquer des compétences qui contribuent à créer une culture positive et inclusive qui promeut l'importance de soi et des autres.
Leçon 2 Explorer l'identité et reconnaître ses forces	Explorer l'importance de la connaissance de soi et de ses forces	Conscience de soi et sentiment d'identité	A.1.1 B.2.1 C.1.1 C.1.3	<ul style="list-style-type: none"> Identifier ses intérêts personnels, ses rôles, ses objectifs et ses points forts. Identifier la manière dont les atouts/forces identifiés sont liés à la prise de décision et au bien-être personnel.
Leçon 3 Communication et résolution de conflits	Explorer l'importance d'une communication efficace et de la résolution des conflits	Relations saines Reconnaissance et gestion des émotions	B.1.2 B.1.3	<ul style="list-style-type: none"> Développer des compétences de communication efficaces et comprendre leur importance dans les relations personnelles et professionnelles. Appliquer des stratégies pour résoudre les conflits de manière constructive et respectueuse.

Leçon	Matière essentielle	Habilité socioémotionnelle	Liens avec le curriculum	Objectifs d'apprentissage
Leçon 4 Comprendre le stress et gérer les transitions	Explorer l'importance de comprendre le stress lié à la transition	Reconnaissance et gestion des émotions	A.1.1 A.1.2	<ul style="list-style-type: none"> • Normaliser le stress lié au changement. • Accroître la connaissance nécessaire pour prendre soin de son bien-être pendant les moments de transition.
Leçon 5 Gestion du stress à l'école et au travail	Explorer l'importance de comprendre les stratégies de bien-être personnel	Gestion du stress et adaptation	A.1.1 A.1.2 B.1.2	<ul style="list-style-type: none"> • Accroître la compréhension de la manière dont les stratégies de bien-être peuvent soutenir les futurs objectifs. • Améliorer la compréhension du moment où chercher du soutien.

Structure de la leçon

H2V vise à doter les élèves de compétences de vie pour les aider à naviguer les transitions post-secondaires et à favoriser leur bien-être pendant ce processus.

Cette unité couvre :

- Comprendre la portée d'avoir de l'importance et de la motivation positive
- Explorer nos identités et reconnaître nos forces
- Apprendre à communiquer efficacement et à résoudre les conflits
- Examiner le stress lié au changement et aux transitions et
- Identifier les stratégies pour aider à gérer le stress.

Chaque leçon est approximativement 60 minutes et suit un format similaire :

- **Activité de mise en situation** : une activité permettant à l'élève de réfléchir et d'activer son apprentissage ou ses connaissances antérieures
- **Activité d'apprentissage** : engagement avec le contenu principal de la leçon
- **Consolidation et sommaire** : des questions permettant aux élèves de réfléchir à l'apprentissage, ainsi qu'une activité en rapport avec le Carnet de l'élève.

Carnet de l'élève

Le Carnet est un outil pour que les élèves puissent compléter des activités relatives aux leçons et de recueillir leurs réflexions sur les sujets abordés. Le Carnet peut être imprimé comme livret, offert en format PDF ou distribué comme fiche de travail individuel. Il est à noter que le Carnet n'est pas à remettre. Il est uniquement destiné à la réflexion personnelle de l'élève.

Évaluations

Aucun outil d'évaluation formelle (dans le but d'attribuer une note) n'est fourni. Cependant, les leçons proposent des éléments pour aider les élèves à jauger leur apprentissage, tels que des questions de réflexion et une liste d'apprentissages clés. Ces outils soutiendront également vos stratégies d'évaluation continue dans le cadre du programme d'études sur les carrières.

Qu'est-ce que l'apprentissage socioémotionnel (ASE)?

- **Le développement** socioémotionnel est un processus qui dure toute la vie, qui suit des étapes prévisibles et qui peut être amélioré grâce à des interactions et à des mesures de soutien.
- **Les habiletés socioémotionnelles** aident les personnes et les groupes à atteindre leurs objectifs, à établir des relations de confiance, à construire leur identité et à renforcer leur résilience.
- **Les catégories d'apprentissage socioémotionnel** ou les compétences dans ce domaine sont des moyens permettant de regrouper les habiletés socioémotionnelles aux fins d'enseignement. Différents systèmes d'organisation ont été mis en place, mais aucun n'est réputé être meilleur que l'autre. En Ontario, six grandes catégories sont définies dans le programme d'études. Dans chaque catégorie, le personnel scolaire peut mettre l'accent sur des habiletés socioémotionnelles particulières en fonction des forces, des besoins et des intérêts des élèves qu'il sert.
- **L'apprentissage socioémotionnel** est un enseignement et une pratique en classe appropriés au stade de développement des élèves et liés à leur acquisition d'habiletés socioémotionnelles qui est centré sur les élèves, leurs cultures, identités, expériences et leur bien-être collectif. Il est conçu pour aider, par le co-apprentissage, l'accent sur les forces des élèves et des ressources qui affirment l'identité, à développer des compétences intra- et interpersonnelles qui permettent un épanouissement tout au long de la vie.

Les H2V sont centrées sur des éléments de l'apprentissage socioémotionnel qui peuvent aider les élèves à planifier leur carrière, à réussir sur le plan professionnel et à atteindre leurs objectifs.

Pourquoi utiliser l'ASE en classe?

Des recherches menées dans le monde entier démontrent que l'ASE est bénéfique tant pour les élèves que pour les enseignants, lorsque les programmes sont introduits de manière systématique et ciblée. Voici quelques exemples des résultats de l'ASE pour les élèves :

- Amélioration du développement social positif et des comportements d'adaptation
- Amélioration des attitudes envers soi-même, l'école et les autres



- Amélioration du bien-être
- Réduction des problèmes de santé mentale et d'adaptation (p. ex., anxiété, dépression, agressivité)
- Amélioration du rendement et des résultats scolaires

Des études ont démontré que de travailler avec l'ASE à l'école peut aider à tisser des liens avec les élèves et peut favoriser un climat positif en salle de classe et le bien-être du personnel enseignant lorsque les stratégies sont modelées et pratiquées.

Des études ont démontré que le personnel scolaire est extrêmement bien placé pour dispenser l'enseignement de l'ASE, étant donné sa relation avec les élèves. En fait, on obtient de meilleurs résultats lorsque l'ASE est enseignée par le personnel scolaire que lorsqu'il est dispensé par un professionnel en santé mentale.

Les H2V s'alignent sur le cours « Exploration de carrière » afin d'aider le personnel scolaire à traiter de ces domaines de manière systématique et pertinente dans le cadre des cours réguliers.

Quelles sont les précautions à prendre concernant l'ASE?

Développer des compétences socioémotionnelles à l'école peut avoir d'importants effets bénéfiques sur la santé mentale, le bien-être et les études, mais seulement lorsque l'enseignement tient compte de la culture et de l'affirmation identitaire. C'est-à-dire, que l'enseignement est offert dans un environnement de classe qui favorise la santé mentale et reconnaît et souligne la diversité, tient compte de différents types de connaissances et soutient un environnement émotionnellement sécuritaire pour chaque élève. Des préoccupations significatives et sérieuses ont été soulevées quant à l'impact de l'ASE sur les élèves racialisés, marginalisés et mal desservis par le système éducatif, lorsque l'enseignement est biaisé vers des perspectives occidentales et hétéronormatives. Les élèves qui subissent l'oppression ou le racisme ou qui ne reconnaissent pas dans l'enseignement socioémotionnel risquent de ne pas bénéficier de cet enseignement et, peuvent même en subir des conséquences négatives ou être davantage blessés.

Enjeux généraux à considérer :

- Il est important de reconnaître que l'ASE n'aborde pas les problèmes systémiques plus importants, notamment le racisme et l'oppression, qui existent au sein des systèmes scolaires.
- L'ASE peut être de nature individualiste et ancré dans le perfectionnement des compétences personnelles, ce qui peut être incompatible avec des visions du monde qui privilégient le collectivisme et les approches relationnelles. Il peut aussi ignorer la manière dont les contextes socioéconomiques et sociopolitiques peuvent influencer le comportement.
- Sans une approche antiraciste, anti-oppressive, l'ASE risque de perpétuer les structures oppressives, en renforçant et en centrant les perspectives cisgenres de la classe moyenne blanche comme étant normatives, et en excluant et en désavantageant encore plus les élèves racialisés et marginalisés.

Les H2V ont été conçues avec un cadre de référence tenant compte des différences culturelles et de l'affirmation identitaire.



Dans une optique de sensibilité culturelle et d'affirmation identitaire, l'enseignement, l'instruction et la pratique de l'acquisition de compétences sociales et émotionnelles individuelles et collectives, ciblés et adaptés au développement, sont centrés sur les élèves et leurs cultures, leurs identités, leurs expériences vécues et leur bien-être collectif. Grâce au co-apprentissage et à l'accent sur les forces et ressources, l'ASE peut offrir une gamme de stratégies significatives pour s'épanouir à l'école et tout au long de la vie, lorsque nous :

- voyons les élèves par l'entremise de leurs atouts qui affirment alors qui ils sont et les expériences qu'ils apportent à l'école;
- reconnaissons différentes visions du monde et approches du développement socioémotionnel;
- mettons en évidence les conséquences graves du racisme, de la marginalisation et de la colonisation sur le bien-être des élèves;
- réagissons en mettant l'accent sur l'équité raciale, les droits de la personne, la justice sociale et la liberté comme pierres angulaires de l'enseignement de l'ASE;
- accordons la priorité au point de vue, au leadership et à l'action des élèves.

Conseils de mise en oeuvre

Lorsque nous commençons tôt dans la vie et que nous renforçons les compétences et les habitudes sociales et émotionnelles positives dans le cadre d'une classe bienveillante, nous pouvons préparer les élèves à la réussite et contribuer à prévenir ou à minimiser le fardeau des défis socioémotionnels futurs.

En intégrant des possibilités d'apprentissage des compétences sociales et émotionnelles en classe, à la fois par un enseignement explicite et par l'inclusion de pratiques quotidiennes, le personnel enseignant de l'Ontario peut contribuer au développement de compétences sociales et émotionnelles positives pour tous les élèves. Lorsque les jeunes apprennent à comprendre, à respecter et à s'occuper régulièrement de leur bien-être socioémotionnel, tout comme ils s'occupent de leur santé physique, ils sont plus susceptibles de demander de l'aide rapidement en cas de besoin.

H2V a été conçu pour tenir compte de la culture et de l'affirmation identitaire, mais la façon dont il est reçu par chaque élève dépend de la manière dont il est livré et de l'environnement de la classe ou de l'école dans lequel il est partagé. Les plans de leçon H2V comprennent des points de réflexion qui peuvent aider les enseignants à offrir l'enseignement d'une manière aidante et différenciée.

1. **Connaître les élèves dans votre classe** : L'enseignement a le plus d'impact lorsqu'il est mise en oeuvre dans un contexte d'appui et de relations de confiance. Prendre le temps d'écouter pour comprendre en apprenant à connaître les élèves - leurs contextes culturels, leurs vécus, leurs identités intersectionnelles et leurs expériences - vous aidera à adapter l'apprentissage aux besoins et aux forces des élèves de votre classe. Cela peut également vous aider à identifier les élèves qui pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour ce contenu en raison de leur situation personnelle. L'établissement de liens de soutien entre le foyer et l'école et la connaissance des services du conseil scolaire et de la communauté peuvent être utiles lorsqu'un élève a besoin d'un soutien additionnel.
2. **Créer des milieux d'apprentissage favorisant la santé mentale** : Un aspect crucial des environnements d'apprentissage qui favorisent la santé mentale est la priorité donnée à une approche inclusive, sensible à la culture et affirmant l'identité. Il s'agit notamment de mettre l'accent sur la diversité, des expériences et des points de vue des élèves et de leur donner les moyens d'agir, tout en démantelant activement les systèmes et les structures qui perpétuent les iniquités et la marginalisation. Il est à noter que ces environnements intègrent la santé mentale dans l'expérience quotidienne par le biais d'activités



de bien-être, d'affiches et d'autres rappels visuels, et d'un partage fréquent des ressources et des soutiens et services locaux. [L'outil de réflexion sur la santé mentale en classe](#) pourrait être une référence utile à cet égard.

3. **Planifier** : Bien que vous fassiez appel à votre jugement professionnel pour déterminer le bon moment pour H2V, il est important de prendre en compte les éléments suivants : le temps nécessaire pour établir un environnement d'apprentissage qui favorise la santé mentale; un temps permettant un suivi des élèves (idéalement pas en fin de journée, ni le vendredi); la connaissance d'événements récents dans la communauté scolaire qui rendraient le sujet de la leçon particulièrement sensible.
4. **Mettre l'accent sur le bien-être et les faits** : Ces leçons sont intentionnellement conçues pour mettre l'accent sur les compétences socioémotionnel, la santé mentale et le bien-être en tant que concepts positifs et pour soutenir les élèves dans leur apprentissage. La recherche nous apprend que lorsque la connaissance de la santé mentale est enseignée de manière sensible et appropriée, discuter de la santé mentale peut avoir des effets bénéfiques sur le bien-être des élèves. Étant donné que les leçons sont axées sur le partage de faits et d'informations fiables plutôt que sur des histoires personnelles, il est utile de rappeler aux élèves au début de la leçon qu'il ne s'agit pas d'un forum pour divulguer des informations relatives à la santé mentale. Vous pouvez suggérer que si un élève souhaite parler d'une situation personnelle, il peut venir vous voir par après.
5. **Chercher du soutien** : En tant que personnel enseignant bienveillant, vous contribuez à créer des environnements d'apprentissage qui favorisent un sentiment d'appartenance et à offrir des mesures proactives pour promouvoir une santé mentale positive et un soutien en cas de problèmes de santé mentale. Les élèves éprouvent toute une gamme d'émotions et il peut être utile de pouvoir compter sur des pairs, des parents/aidants naturels et d'autres adultes bienveillants. Parfois, une aide plus importante est nécessaire. La recherche d'aide en matière de santé mentale peut être stigmatisée et les adultes bienveillants jouent un rôle important en encourageant les élèves à demander de l'aide d'un professionnel lorsqu'ils en ont besoin.