



adapt

module 6
**Mon arrivée
au secondaire**



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal

fascicule d'activités pédagogiques

table des matières

- 3 Préface
- 4 Mise en contexte
- 4 L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose
- 5 Quand sonner la cloche ?
- 5 Facteurs de protection et facteurs de risque
- 6 Animer un atelier
- 7 Idées d'activités complémentaires
- 9 Module 6 · Mon arrivée au secondaire
- 14 Activité 1 · Bilan des acquis
- 16 Activité 2 · J'ai des forces, je m'en sers !
- 20 Activité 3 · J'ai des forces, je m'en sers partout !
- 22 Activité 4 · Allo ? Mon réseau ?
- 25 Mon savoir-être au service de mon bien-être
- 26 Activité 5 · Mes armoiries personnelles
- 29 Activité 6 · L'autogestion en action
- 30 Activité 7 · Ma conscience sociale
- 32 Activité 8 · Mes habiletés relationnelles
- 34 Activité 9 · Ma prise de décision responsable
- 36 Module 2 · Activité synthèse
- 39 Conclusion et aide-mémoire : Mon arrivée au secondaire

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

BAZINET, CATHY, 1974-

Adap · t — guide d'activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes · Module 6
ISBN 978-2-921948-45-6

1. Élèves - Santé mentale - Étude et enseignement (Secondaire) - Méthodes actives. I. Demers, Anik, 1974- . II. Jacques, Lucille, 1958- . III. Association canadienne pour la santé mentale. Filiale de Montréal. IV. Titre.

LB3430.B39 2013 371.7'13 C2013-941416-9

conception et direction

Cathy Bazinet

rédaction

Cathy Bazinet
Anick Demers
Catherine Harton
Lucille Jacques

révision

Catherine Gareau-Blanchard
Émilie Jornet
Marie-Chantal Leblanc
Françoise Major

direction artistique

Jonathan Rehel

conception graphique

Jonathan Rehel

distribution

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal
55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605
Montréal (Québec) H2T 2S6

T : 514 521-4993

F : 514 521-3270

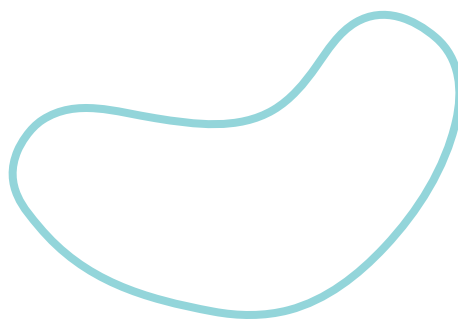
Courriel : info@acsmmontreal.qc.ca
Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca

ISBN 978-2-921948-45-6

Dépôt légal, 4^e trimestre 2021
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

© Tous droits réservés

Le masculin est utilisé à titre épique pour faciliter la lecture du texte.



Préface

Adap-t est un instrument pédagogique spécialement conçu pour outiller les jeunes de 12 à 15 ans. Il a pour objectif de les aider à prendre conscience de l'importance de leur santé mentale pour mieux la gérer et maintenir un bon équilibre personnel. Destiné aux enseignants et aux divers intervenants psychosociaux, ce module d'animation propose des activités éducatives qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales, notamment **l'estime de soi, la gestion du stress et la résolution de problèmes**. Il permet également aux élèves de mieux comprendre la notion de santé mentale et d'adopter de saines habitudes de vie.

D'autre part, ce matériel pédagogique facilite l'établissement de relations interpersonnelles harmonieuses et incite les élèves vivant des difficultés à briser leur isolement et à demander de l'aide.

un outil unique!

Ce document utilise une **approche modulaire souple et facile à implanter**; les activités sont de durée variable et peuvent être réalisées en classe, à l'heure du dîner ou lors de journées thématiques.

Ses différentes composantes peuvent être **arrimées à un programme d'intervention plus vaste** ou déjà en place dans l'école.

Introduction à la santé mentale



La santé mentale, c'est un état d'équilibre entre tous les éléments qui composent la vie d'une personne, permettant d'améliorer ses aptitudes à jouir de la vie et à relever les défis qui se présentent sur son parcours. Elle permet de mieux apprendre à l'école, de travailler de manière productive, d'établir et entretenir des relations positives avec les autres et de contribuer à la collectivité. Elle permet aussi d'effectuer toutes les tâches pratiques et courantes relatives aux soins personnels, à la nutrition, à l'activité physique, au sommeil, aux activités récréatives et aux besoins spirituels.

Parler avec les jeunes de la santé mentale permet de les aider à faire des liens entre leurs choix quotidiens et leur état de bien-être général. Apprendre aux adolescents à reconnaître les composantes d'une bonne santé mentale soutient le développement de saines habitudes de vie et leur permet d'être mieux outillés face aux défis qui se présenteront tout au long de leur vie.

Avoir une bonne santé mentale, c'est aussi être capable d'avoir des pensées justes et réalistes à propos de soi et des autres, et d'aller chercher de l'aide au besoin. Elle peut donc se comprendre comme « notre façon de penser, d'agir et de ressentir des émotions face à des situations de la vie »¹.

L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose

Le processus de construction de l'identité n'est pas simple, car il fait appel à une multitude de données avec lesquelles un adolescent doit apprendre à composer. À cet égard, l'influence du milieu familial, social, éducationnel, culturel et environnemental exerce sur le jeune une pression qu'il aura tendance à vouloir remettre en question. Certains adultes peuvent être dérangés par le comportement des adolescents qui, somme toute, ne font souvent qu'expérimenter des émotions spécifiques à leur état transitoire. Face à leurs difficultés, il faut comprendre que les jeunes n'agissent pas par paresse ou par mauvaise volonté, ce que certains adultes croient volontiers. Un adolescent peut simplement avoir du mal à faire la transition entre la vision de son monde et celle de l'adulte. D'où l'importance de faire preuve d'empathie et de compréhension à son égard, et d'éviter de céder à la tentation de le blâmer pour son manque apparent de réalisme, d'énergie ou de motivation.

1. Adosanté.org. *Santé mentale*, [http://www.adosante.org/Sante_mentale/03.shtml], [page consultée le 23 janvier 2012].

quand sonner la cloche ?

Au cours de sa vie, chaque personne éprouve, à un moment ou un autre, des sentiments d'isolement, de solitude ou encore une certaine détresse émotionnelle. Ces réactions sont habituellement normales et à court terme. Il en va de même pour les adolescents. La plupart d'entre eux traversent la période de l'adolescence sans grands bouleversements et s'engagent dans la vie adulte de façon sereine et satisfaisante. Pour certains jeunes, cependant, la durée et l'intensité des sentiments d'insécurité ou de détresse peuvent nuire de façon importante à leur fonctionnement scolaire, social, émotionnel, cognitif et à leur capacité d'apprécier la vie. Leur détresse peut se manifester de plusieurs façons : décrochage scolaire, consommation de drogue, fugue, dépression, troubles alimentaires, comportements suicidaires, etc.

De façon générale, on devrait être préoccupé lorsqu'un adolescent ne veut plus voir ses amis, ceux-là mêmes

qui étaient toute sa vie; qu'il trouve tout le monde nul, à commencer par lui-même; qu'il se désintéresse de ce qui le passionnait; qu'il connaît des changements notables dans ses résultats scolaires, etc.

L'état de santé physique peut également s'avérer un indicateur important. Trop ou pas assez de sommeil, une fatigue constante ou un trouble alimentaire sont des signes évocateurs de détresse. L'hyperactivité soudaine ou l'euphorie forcée ou exagérée peuvent également camoufler un état de mal-être sous-jacent. On ne parle pas alors nécessairement de maladie mentale avec diagnostic, mais plutôt de manifestations concrètes de détresse. C'est quand l'un ou l'autre de ces symptômes modifie significativement le comportement, l'humeur, les émotions, la pensée et la perception de l'adolescent qu'on peut parler de signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale ou de symptômes de maladie.

facteurs de protection et de vulnérabilité

Les facteurs de protection et de risque permettent de déceler les influences qui peuvent améliorer la santé mentale des personnes ou, au contraire, la fragiliser.

facteurs de protection

- La confiance en soi, l'estime de soi, les habiletés sociales
- Les compétences psychosociales (résolution de problèmes, esprit critique, communication, empathie, gestion des émotions et du stress)
- Des relations familiales et d'amitié harmonieuses, de bonnes habiletés parentales
- Des relations interpersonnelles positives (appartenir à un groupe de pairs positifs), un réseau et un soutien social solides
- L'épanouissement personnel, la réalisation de soi
- Un climat scolaire positif
- Un développement adéquat dans l'enfance, de bonnes ressources personnelles
- L'activité physique
- L'éducation à la santé mentale

facteurs de vulnérabilité

- La consommation de substances psychoactives (drogues et/ou alcool)
- Le stress, la maladie
- La violence, l'abus, les conflits
- Des événements marquants de la vie (deuil, rupture amoureuse, séparation/divorce des parents, échecs répétés, agression, placements nombreux, déménagements multiples, etc.)
- Le racisme, le sexisme, l'homophobie
- L'autonomie précoce
- L'éclatement des familles, des problèmes familiaux
- Des antécédents familiaux de maladie mentale
- Une absence de communication intergénérationnelle
- Une absence de figures significatives
- L'isolement social
- La pauvreté, l'insécurité liée au revenu, le chômage des parents

Animer un atelier

planification

- 1 • **Maîtriser les notions abordées** spécifiquement dans l'atelier, se préparer aux réactions et questions potentielles des élèves.
- 2 • **Identifier les obstacles liés à l'animation** (par ex. : passivité des élèves, manque de motivation) et adapter le contenu des ateliers aux diverses particularités culturelles, régionales et ethniques des élèves. Vous pouvez, par exemple, changer les prénoms des personnages des activités, afin qu'ils se sentent davantage interpellés.
- 3 • **Prévoir des activités d'apprentissage complémentaires** à celles proposées dans le module qui favoriseront l'appropriation des contenus sur un mode ludique.
- 4 • **Connaître votre propre perception de la santé mentale** : En étant conscient de ce qui vous touche, de vos peurs, de vos insécurités en lien avec le thème de la santé mentale, vous serez davantage en mesure de comprendre les réactions des jeunes et, par conséquent, de les soutenir dans l'appropriation des notions essentielles et des stratégies d'adaptation proposées dans les modules.

pendant l'animation

- 1 • **Ne pas hésiter à reformuler**, à expliquer une notion de plusieurs façons, à utiliser des expressions mieux connues des élèves.
- 2 • **Faire appel à un tiers** : Un tiers est un objet, une personne ou une activité qui permet d'aborder un thème sans que l'animateur ou l'élève ne se sente impliqué directement, tout en suscitant une discussion ouverte sur le sujet. Par exemple, un film (on parlera alors des comportements ou des pensées d'un des personnages), une activité artistique (on peut demander aux élèves de dessiner une émotion ou de faire une affiche qui fait la promotion de la santé mentale), une personne fictive (on peut alors demander l'avis des élèves sur les comportements ou les attitudes de cette personne), etc.
- 3 • **Partager** : Les jeunes peuvent apprécier que l'animateur partage avec eux des anecdotes le concernant; cela contribue à normaliser leurs pensées, émotions, perceptions et comportements dans les situations qu'ils vivent. Par exemple, l'animateur peut raconter comment il se sentait à son arrivée au secondaire.
- 4 • **Valider la compréhension des élèves** : Encouragez les élèves à reformuler les concepts dans leurs mots; à exprimer leur propre perception, ils pourront ainsi relier plus facilement les activités à leur propre vécu et bénéficieront d'autant plus des moyens et stratégies proposés.

idées d'activités complémentaires

Rébus, mots croisés, mots cachés, devinettes, charades, jeux d'association, etc.

Composer un poème ou une chanson (par ex. : à la manière Hip-hop ou slam)

Jeu-questionnaire, génies en herbe

Écrire ou compléter une bande dessinée (dont on a enlevé les dialogues)

Rédiger un texte ou créer une illustration pour le journal de l'école

Improvisation sur un thème donné

Concevoir et élaborer une semaine thématique avec les élèves, en lien avec ce qu'ils ont appris

Réaliser une affiche pour différents thèmes; les élèves peuvent la créer entièrement (dessins et textes) ou piger dans une banque d'images

Utiliser l'approche « Que dirais-tu à ton meilleur ami dans la même situation ? »

Solliciter la contribution des enseignants d'art dramatique, d'arts plastiques, de français, etc., pour aborder certains thèmes

Élaborer un guide sur le sujet du présent module avec les élèves qui leur sera remis à la fin des ateliers

Se servir du travail des élèves dans le cadre d'ateliers pour d'autres élèves (par ex. : les élèves réalisent un cahier sur la gestion du stress remis ensuite à des élèves de la 6^e année du primaire)

Relaxation guidée, mandalas, réaliser une trousse de gestion du stress

Visionner de courts films (par ex. : Fais ça court!) : « Comment aurais-tu réagi à la place de tel personnage, que lui conseillerais-tu ? »



module 6

Mon arrivée au secondaire



pourquoi en parler ?

Le passage du primaire au secondaire peut amener beaucoup de stress et d'anxiété chez les jeunes. Il est donc important de repérer les différents types de changements pendant cette période de transition et de mettre de l'avant des facteurs de protection ou des pistes de solutions concrètes pour **faciliter ce passage**.

Les changements scolaires

<i>primaire</i>	<i>secondaire</i>	<i>pistes de solution</i>
École plus petite : tu connais le milieu par cœur	Univers plus vaste : nouveaux locaux à explorer	<ul style="list-style-type: none">• Va faire du repérage dans la nouvelle école avant que les cours commencent;• Si tu ne veux pas y aller seul-e, demande à un ami de t'accompagner;• Procure-toi un plan de l'établissement. Après plusieurs semaines, ces lieux n'auront plus de secret pour toi!
Un seul professeur pour les matières de base (français, mathématiques, etc.)	Un professeur pour chaque matière à l'horaire	Ça peut-être intimidant au début d'avoir plusieurs professeurs, mais au bout de quelques semaines tu apprendras à connaître les méthodes d'enseignement de chacun, leur niveau d'exigence et l'aide qu'ils peuvent t'apporter. N'aie pas peur de leur poser des questions, ils sont là pour y répondre!
Une seule classe où les cours de base ont lieu	C'est toi qui dois changer de local pour aller à ton cours suivant	Repère tes différents locaux et essaie de voir ce qui se trouve à proximité pour faciliter les points de repère. Essaie d'arriver à l'avance les premières semaines. Tu verras, à un moment donné, tu feras le trajet les yeux fermés ou presque...

suite sur la prochaine page

module 6

Mon arrivée au secondaire

[suite]

Les changements scolaires (suite)

<i>primaire</i>	<i>secondaire</i>	<i>pistes de solution</i>
Horaires de classe du lundi au vendredi	Horaires sur un cycle de 9 jours	C'est tout un changement! Pour t'aider à te préparer à ce nouveau cycle, tu peux inscrire dans ton agenda le chiffre qui correspond à chaque journée. Vérifie bien dans ton agenda quelles sont tes journées pédagogiques afin de ne pas te tromper dans l'horaire. Inscris chaque cours à l'horaire pour cette journée directement dans ton agenda. Tu finiras par connaître ton horaire par cœur et tu n'auras plus besoin d'inscrire tous tes cours.
Tu partages ton casier avec un-e ami-e	Tu as ton propre casier et tu dois avoir un cadenas	<ul style="list-style-type: none">• Ce qui est important c'est de bien retenir son numéro de case et le code de son cadenas. Lorsque tu iras acheter ton cadenas en magasin, essaie de prendre un cadenas dont le code à des chiffres significatifs pour toi.• Écris ton code quelque part, laisse-toi un papier dans ton porte-monnaie, tu vas vite l'apprendre par cœur à force de le faire tous les jours!
Ton école est proche de la maison	Ton école est un peu plus loin et n'est peut-être pas dans ton quartier	Encore là ce qui est important c'est de se repérer, tu peux te faire un trajet type dépendamment du moyen de transport que tu utilises pour te rendre à l'école. Tu pourras aussi de cette manière, calculer le temps que ça te prendra pour t'y rendre.
Les activités parascolaires sont les mêmes pour tous	Tu peux choisir tes propres activités parascolaires	Quel bel avantage du secondaire! C'est à toi de choisir et les choix sont nombreux : sports, musique, art dramatique, cuisine, etc. Ce qui est important c'est de choisir selon tes goûts et intérêts. C'est aussi l'occasion rêvée de rencontrer de nouvelles personnes!
Tu connais pas mal tout le monde de l'école, de la secrétaire à la bibliothécaire	Tu vas voir des visages différents et les premières semaines ça peut être un peu étourdissant	Pas de panique, au fil des semaines, tu apprendras à connaître le personnel de l'école et te familiariseras avec les nouveaux visages. C'est normal de trouver ça stressant au début.
Tu as des devoirs ponctuels	Parfois, les dates d'examen et de devoirs sont données à l'avance	Le truc c'est de tout noter dans ton agenda pour éviter les mauvaises surprises, regarde chaque semaine quels seront tes prochains contrôles et examens et ainsi, tu pourras te préparer en conséquence.
Tu dois te mettre en rang lorsque la cloche sonne et attendre le signal de ton professeur pour rentrer dans l'école avec les autres	Tu as la responsabilité de te rendre à ton local à l'heure	En fait, c'est un autre avantage de l'école secondaire, pas besoin d'attendre le signal du professeur, ni que les plus jeunes soient entrés dans l'école, assure-toi d'être assis lorsque la cloche sonnera. Aussi, tu pourras échanger avec les autres si tu arrives un peu en avance.

module 6

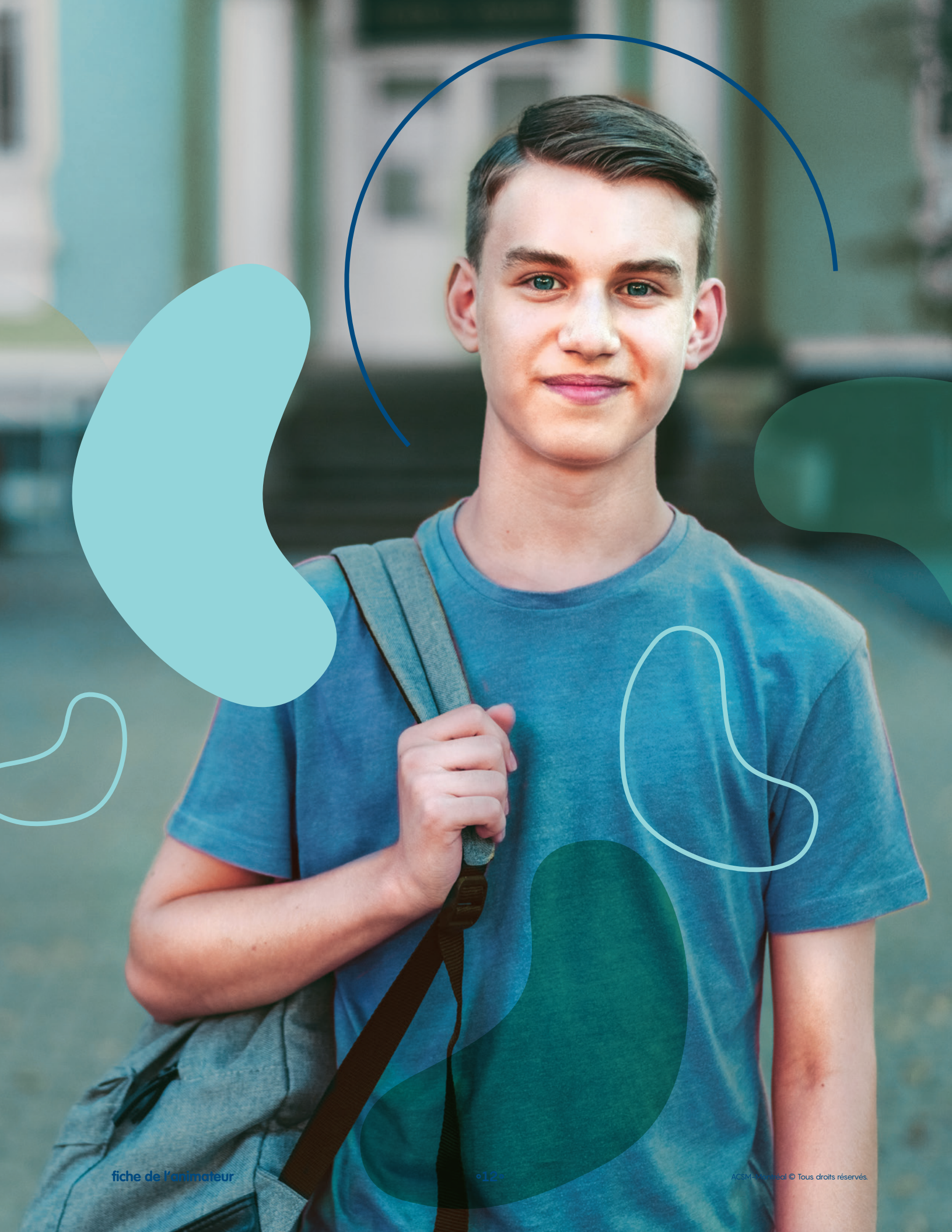
Mon arrivée au secondaire

[suite]

Les changements sociaux et émotionnels

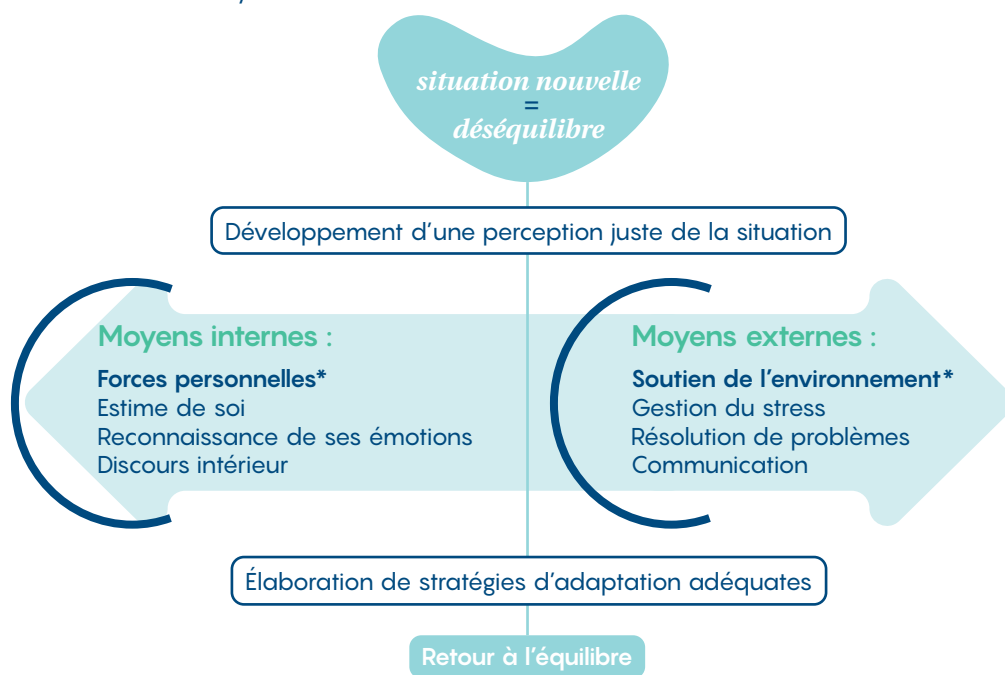
La période de transition du primaire au secondaire concorde aussi souvent avec le début de la puberté pour plusieurs. Cette période est souvent accompagnée de changements des mœurs sociales et d'oscillations émotionnelles pour les adolescents.

<i>primaire</i>	<i>secondaire</i>	<i>facteurs de protection / pistes de solution</i>
En 5 ^e et 6 ^e année, tu fais partie des doyens de l'école	En secondaire 1 : tu es considéré comme faisant partie des plus jeunes	Ce n'est jamais facile de changer de position sociale. Il faut que tu te dises que c'est la même chose pour tes camarades, tu n'es pas seul-e à vivre cette situation! Il existe des écoles où sont mis en place des programmes de parrainage. Peut-être que quelqu'un peut t'accompagner dans ta première année au secondaire afin de faciliter ta transition.
Avec tes amis du primaire, tu formes un groupe solide	Il se peut que tes amis ne fréquentent pas ta nouvelle école	Tu peux garder des contacts étroits avec tes amis du primaire et il est néanmoins important d'entrer en relation avec tes nouveaux camarades
Pour certains, les plus timides, ce n'est pas facile d'entrer en relation avec des inconnus	Il y a beaucoup de gens différents venants d'horizons différents	Inscris-toi à des comités ayant une mission qui te tient à cœur, ainsi tu pourras rencontrer quelqu'un qui a des intérêts similaires aux tiens et t'intégrer plus facilement.
Tu es encore un enfant et tu as peu de responsabilités	Tu es en voie de devenir un jeune adulte et tu dois collaborer à la société	Faire des choix et s'affirmer à travers ceux-ci (ex. cours au choix, activités en dehors des cours, responsabilités à la maison, amitié, etc.)
Tu n'as peut-être pas eu encore d'amoureux	Il se peut que tu vives dès le début du secondaire ta première expérience amoureuse.	Respecte ton propre rythme et respecte-toi à travers cette expérience
Tes parents sont très présents dans ton éducation : tu entretiens un sentiment de sécurité. Peut-être même que tes parents participent aux activités de la classe	Tes parents te laissent plus d'autonomie et d'indépendance.	Tu peux discuter avec tes parents d'une façon de faire pour que la transition soit moins abrupte et ainsi ça sera plus aidant pour toi.



le processus d'adaptation

Le graphique suivant illustre le processus d'adaptation qui se produit lors d'une nouvelle situation. Celui-ci fait appel aux ressources internes et externes du jeune.



*Moyens qui seront abordés dans l'atelier Mon arrivée au secondaire.

L'atelier **Mon arrivée au secondaire** vise à amener le jeune à reconnaître ses forces personnelles et à les utiliser dans les périodes de changement. Les activités proposées lui permettront de découvrir ses atouts pour s'adapter aux différentes situations de la vie courante, en vue du maintien ou de l'amélioration de sa santé mentale.



Au terme de cet atelier, l'élève aura :

- 1 • reconnu ses forces personnelles;
- 2 • considéré l'importance de parler avec quelqu'un en cas de besoin.



De plus, il saura :

- 1 • expliquer le lien entre la connaissance de soi et la santé mentale;
- 2 • nommer deux moyens pour faciliter son intégration dans un nouveau milieu;
- 3 • utiliser ses forces personnelles en période de changement.

activité 1

Bilan des acquis

temps nécessaire
30 minutes

objectif

*reconnaître les forces
personnelles développées
au primaire*

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves s'ils gardent un bon souvenir de leur passage au primaire. Permettez-leur de s'exprimer quelques minutes sur le sujet.
- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** en donnant la consigne de la compléter.
- 3 • En grand groupe, amorcez la discussion à partir des réponses apportées au questionnaire; attardez-vous davantage aux questions 4, 5, 6 et 7. Faites remarquer aux élèves que les réponses à ces questions constituent leurs forces personnelles.

éléments de discussion

La période du primaire représente pour tous les enfants un temps de découvertes et de nouvelles expériences. Nous y avons appris énormément, non seulement sur le plan académique, mais aussi sur les plans social, culturel et sportif.

Les bons coups dont nous sommes fiers et les aptitudes qui nous ont permis de réussir à l'école primaire nous permettent d'identifier nos forces personnelles. Celles-ci constituent des moyens d'appropriser les nouvelles situations.

Nous arrivons au secondaire avec des connaissances sur le monde et sur nous-mêmes. Nous ne partons pas de zéro ! Il faut maintenant miser sur ces acquis et utiliser nos forces personnelles pour continuer à avancer.

activité 1

Bilan des acquis



1 • De quoi es-tu le plus fier quand tu penses à tes années au primaire ?

2 • Au cours du primaire, tu as appris beaucoup de choses dans plusieurs domaines. Quelle était ta matière préférée et pourquoi ?

3 • Dans quelle matière performais-tu le plus ? (Peut-être est-ce la même qu'à la question précédente, peut-être pas.)

4 • Au primaire, tu as sûrement développé des aptitudes particulières. En quoi te trouves-tu bon ? En sport, en travail d'équipe, en rédaction, etc. ?

5 • Quelles qualités te reconnais-tu ? Es-tu patient, gentil, serviable, créatif, etc. ? Nomme trois de tes qualités.

6 • Selon toi, à l'école primaire, qu'est-ce qui t'a le plus aidé à te faire des amis ?

7 • Selon toi, à l'école primaire, qu'est-ce qui t'a le plus aidé à apprendre la matière scolaire ?

8 • Quand tu étais au primaire, y a-t-il une personne en qui tu avais confiance et à qui tu pouvais faire appel en cas de besoin ? Si oui, quelle est cette personne ?

activité 2

J'ai des forces, je m'en sers !

temps nécessaire
30-45 minutes

objectif

*adapter ses forces aux
situations nouvelles*

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves s'ils avaient des craintes par rapport à leur arrivée au secondaire. Prenez le temps d'en discuter quelques minutes.

Réponses attendues :

Peur d'être seul, d'être incapable de me faire de nouveaux amis, peur que les cours soient beaucoup plus difficiles qu'au primaire, peur d'être perdu, de ne pas me retrouver dans tous ces locaux, etc.

- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève - J'ai des forces, je m'en sers!** Lisez les questions en groupe et demandez aux élèves d'y répondre individuellement.

- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses. Demandez-leur :

En quoi bien nous connaître, apprécier nos forces personnelles et être conscients de nos peurs ou inquiétudes peut contribuer à notre santé mentale ?

Réponses attendues :

Plus je me connais : mieux je peux faire face aux situations de la vie, je stresse moins, je sais plus rapidement quoi faire ou comment réagir, je me fais davantage confiance, je peux apprécier qui je suis et me sentir bien dans ma peau.

éléments de discussion

Il est bien naturel d'être à la fois excité et craintif par rapport à notre arrivée au secondaire. Tout changement nous fait vivre des émotions contradictoires : le plaisir de la nouveauté et l'appréhension quant à ce qu'on ne connaît pas encore. Tout le monde vit cela, y compris les adultes.

L'intégration dans un nouvel environnement demande un temps d'adaptation pendant lequel nous apprenons à connaître ce qui nous entoure et à nous y sentir à l'aise. Cette période est différente pour chacun d'entre nous. Pour avoir une idée de sa durée, on peut essayer de se souvenir du temps que cela nous a pris pour être à l'aise lors de

l'arrivée à l'école primaire ou le début d'une nouvelle activité.

Une personne qui se connaît bien aura plus de facilité à développer des moyens de s'adapter aux situations nouvelles, que ce soit l'arrivée au secondaire ou n'importe quel autre changement important. C'est en misant sur ce que nous aimons et sur nos forces que nous transformerons notre nouvel environnement en un lieu de vie agréable. Par exemple, à l'école secondaire, il n'y a plus de récréation. Par contre, tu peux faire partie d'une équipe sportive ou d'une troupe de théâtre dans le cadre d'une activité parascolaire pour rencontrer des personnes qui partagent nos intérêts.





activité 2

J'ai des forces,
je m'en sers !



- 1 • À ton arrivée au secondaire, quelles étaient tes plus grandes inquiétudes, tes plus grands questionnements ? Peux-tu en nommer trois ?

A
B
C

- 2 • Finalement, ces inquiétudes étaient-elles fondées ? Pour chacune de tes craintes, raconte un peu comment ça s'est passé.

A
B
C

- 3 • Quels aspects de ton nouvel environnement scolaire trouves-tu les plus difficiles ? Nommes-en deux.

A
B

- 4 • Parmi les forces développées au primaire (voir réponses aux questions 3-4-5-6 de l'activité **Bilan des acquis**), laquelle (ou lesquelles) pourrait t'être utile pour faire face à ces difficultés ? Explique comment tu pourrais l'adapter à ton nouveau milieu.

- 5 • Depuis ton arrivée au secondaire, as-tu rencontré une personne de l'école qui pourrait être une personne de référence, celle avec qui tu aurais envie de développer une relation de confiance ? Si oui, quelle est cette personne ?

activité 3

J'ai des forces, je m'en sers partout !

temps nécessaire
30-45 minutes

objectif

adapter les forces qu'on se reconnaît aux situations nouvelles ou difficiles qui ne relèvent pas du milieu scolaire

démarche suggérée

- 1 • Distribuez la **Fiche de l'élève**. Demandez aux élèves d'y inscrire trois forces qu'ils se reconnaissent ou qu'ils reconnaissent chez les autres.
- 2 • Invitez-les à échanger leur feuille avec leur voisin, qui doit maintenant imaginer trois situations de la vie courante où ces forces pourraient être mises à contribution.
- 3 • Réunissez les membres des équipes et demandez-leur de partager leurs trouvailles.
- 4 • En grand groupe, les élèves sont invités à partager leurs forces et les façons de les adapter à un nouveau milieu, de même que leurs commentaires sur l'exercice.



activité 3

J'ai des forces,
je m'en sers partout!



1 • Mes forces

A
B
C

2 • Situations où ces forces pourraient être mises à contribution (à l'extérieur du milieu scolaire)

A

B

C

activité 4

Allo ? Mon réseau ?

temps nécessaire
30-40 minutes

objectif

*considérer son réseau
social comme un soutien
potentiel lors d'une situation
de changement*

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves s'ils ont déjà vécu des changements importants autres que leur arrivée au secondaire.

Réponses attendues :

Déménagement, divorce de mes parents, nouveau bébé dans la famille, changement de professeur en cours d'année, etc.

- 2 • S'adresser aux ressources et aux personnes identifiées comme dignes de confiance (lors de l'activité 1) peut compter parmi les moyens à utiliser pour mieux vivre une situation de changement comme le passage du primaire au secondaire. Discutez-en quelques minutes.
- 3 • Distribuez la **Fiche de l'élève** en donnant la consigne de la compléter.
- 4 • Faites la correction en grand groupe. Invitez les élèves à partager leurs réponses.

éléments de discussion

Tout comme au primaire, on peut aller chercher du soutien et de l'aide auprès des adultes de l'école, de ses amis et de son entourage. Il est pertinent d'avoir en tête une liste de ressources et de son réseau social!

Parler à quelqu'un de confiance est un bon moyen de faciliter son intégration ou son adaptation au changement.

activité 4

Allo ? Mon réseau ?



Trois grands réseaux nous permettent d'obtenir de l'aide : le communautaire, le scolaire et le personnel. Chacun de ceux-ci ont leurs particularités et sont plus efficaces dans certaines situations.

Dans les situations problématiques suivantes, la personne en difficulté pourrait s'adresser à un, à deux ou même à ses trois réseaux pour obtenir de l'aide. Si tu te trouvais à sa place, où irais-tu chercher de l'aide ?

Pour le réseau communautaire, précise la ressource; pour le réseau scolaire, précise le titre de la personne susceptible d'apporter une aide adéquate; finalement, pour ton réseau personnel, inscris le prénom de la personne que tu contacterais et son rôle dans ta vie (père, amie, etc.). En quelques mots, explique pourquoi tu frapperais à ces portes.

	<i>réseau communautaire</i>	<i>réseau scolaire</i>	<i>réseau personnel</i>
Olivier juge son cours de math trop difficile. Il est stressé. Il a peur d'échouer et veut abandonner.			
Karine trouve son arrivée au secondaire pénible. On ne la reconnaît plus. À deux reprises, ses amies l'ont surprise à pleurer à l'école.			
Sarah n'aime pas le remplaçant de son professeure de français, partie en congé de maternité. Elle fait ses devoirs rapidement et son manque d'application a des conséquences sur ses résultats.			
Hugo se fait intimider depuis qu'il s'est inscrit au cours de danse offert sur l'heure du midi. Des élèves le ridiculise et le bouscule. Il a un peu peur.			
Chloé et Martine ont partagé la même classe tout au long du primaire. Martine a beaucoup de mal à accepter d'être séparée de Chloé.			



Mon savoir-être au service de mon bien-être

Les compétences sociales et émotionnelles sont des savoir-être que nous intégrons par l'expérience et que l'on nous enseigne au sein de notre famille, à l'école, lors de nos loisirs, etc. Composantes clés du bien-être, il est important de développer le plus tôt possible l'utilisation de ces compétences, qui ont aussi un rôle crucial dans la capacité d'adaptation des jeunes et dans la construction identitaire¹.

Voici les 5 domaines de compétences sociales et émotionnelles selon le CASEL¹

Conscience de soi	<ul style="list-style-type: none">• Savoir identifier ses émotions, ses pensées, ses valeurs personnelles et l'impact qu'elles peuvent avoir sur l'ensemble de mon comportement.• Pouvoir faire une évaluation rationnelle de ses forces et ses faiblesses avec confiance, optimisme et persévérance.
Autogestion (Autorégulation des émotions/du comportement, maîtrise de soi)	<ul style="list-style-type: none">• Capacité de maîtriser ses émotions, ses pensées et ses comportements dans différentes situations.• Savoir gérer sainement son stress, mettre de côté son impulsivité et acquérir une belle motivation.
Conscience sociale (Sensibilisation sociale)	<ul style="list-style-type: none">• Capacité de comprendre l'autre et de faire preuve d'empathie face à ce qu'il vit en lien avec son milieu et sa culture même si ceux-ci diffèrent des tiens.• Capacité d'intégrer les normes sociales et éthiques régissant les comportements.• Reconnaître les ressources et les mesures de soutien offertes par la famille, l'école et la communauté.
Habiletés relationnelles (Compétences relationnelles)	<ul style="list-style-type: none">• Capacité d'établir et de maintenir des relations saines et harmonieuses avec différentes personnes et différents groupes.• Être en mesure de communiquer clairement, d'écouter attentivement, de coopérer, de résister aux pressions sociales négatives, de résoudre des conflits de manière saine, de demander de l'aide et d'aider les autres au besoin.
Prise de décision responsable	<ul style="list-style-type: none">• Capacité de faire des choix adéquats concernant son comportement et ses interactions sociales dans le respect de la sécurité et des normes éthiques et sociales.• Capacité d'effectuer une évaluation réaliste des conséquences de ses gestes sur son bien-être et sur celui des autres.

1 St-Louis, Marina (2020). Les compétences sociales et émotionnelles dans les programmes éducatifs et d'enseignement de la petite enfance à la fin du primaire, Études et recherches, Québec, Conseil supérieur de l'éducation, 44 p.

activité 5

Mes armoiries personnelles

temps nécessaire
30-45 minutes

objectif

*dresser un portrait
réaliste de soi pour mieux
se connaître*

démarche suggérée

- 1 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et demandez aux élèves de la compléter individuellement par des mots avant de dessiner leurs armoiries qui illustrent chacun des éléments
- 2 • En grand groupe, invitez les élèves à présenter leurs armoiries en expliquant leur choix.

Exemple de réponse :

L'amitié est importante pour moi, car mes amis me comprennent, ma principale force est ma curiosité, car ça me permet de m'ouvrir à plein de sujets, etc.



activité 5

Mes armoiries personnelles



1 • Quelles sont tes valeurs personnelles ? (ex : amour, amitié, liberté, indépendance, entraide, etc.)

2 • Nomme tes forces et tes faiblesses, en essayant d'équilibrer les deux.

Mes forces

Mes faiblesse

3 • Quelle est l'activité dans laquelle tu te réalises pleinement (ex. la musique, un sport, le dessin, le théâtre, etc.)

4 • Quels sont les symboles qui sont significatifs pour moi.

--

5 • Dessine tes armoiries

Conseil : Tu peux faire une bande dessinée si ça te plait, l'important c'est de personnaliser et de laisser aller son imagination.

--



activité 6

L'autogestion en action

temps nécessaire
30 minutes

objectif

apprendre la maîtrise de soi et de ses émotions

démarche suggérée

- 1 • Disposer les élèves en groupe de 4.
- 2 • En petit groupe, leur demander de présenter une situation où ils ont eu de la difficulté à gérer une émotion.
Réponses attendues :
J'ai eu une mauvaise note à un examen et cela m'a rendu très triste, ma mère m'a privé de sortie parce que je n'avais pas ramassé ma chambre, etc.
- 3 • Toujours en petit groupe, faites-leur choisir une situation qu'ils souhaitent collectivement explorer en faisant une improvisation de 4 minutes où chacun jouera un rôle spécifique quant à la situation problématique choisie.
- 4 • Demandez par la suite de réfléchir à quelle autre réaction ils auraient pu avoir pour cette même situation, et leur faire expérimenter la solution trouvée lors d'une seconde improvisation de 4 minutes.
- 5 • En grand groupe, inviter deux élèves de chaque groupe à présenter la situation problématique et la solution mise en place et de partager leurs acquis.



activité 7

Ma conscience sociale

temps nécessaire
30 minutes

objectif

*comprendre la réalité de
l'autre et agir avec empathie
face à celle-ci*

démarche suggérée

- 1 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et lisez les trois situations suivantes avant de demander aux élèves d'en choisir une à analyser individuellement en répondant aux questions.

Mises en situation :

- *Quelqu'un de ta classe est toujours seul; à la pause, dans les cours, sur l'heure du midi, il a la mine basse et personne ne lui adresse la parole.*
 - *Les parents de ton/ta meilleur-e ami-e sont en train de se séparer. Il/elle est de plus en plus triste de cette situation et il/elle refuse de continuer les activités sportives après l'école, il l/elle n'a plus d'intérêt.*
 - *Depuis son arrivée au secondaire, une camarade de ta classe qui était pourtant une élève douée au primaire a commencé à avoir des mauvaises notes, si bien qu'elle se demande comment elle pourra passer son année scolaire.*
- 2 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses.



activité 7

Ma conscience sociale



Choisis une mise en situation et réponds aux questions qui suivent :

- Quelqu'un de ta classe est toujours seul; à la pause, dans les cours, sur l'heure du midi, il a la mine basse et personne ne lui adresse la parole.
- Les parents de ton/ta meilleur-e ami-e sont en train de se séparer. Il/elle est de plus en plus triste de cette situation et il/elle refuse de continuer les activités sportives après l'école, il /elle n'a plus d'intérêt.
- Depuis son arrivée au secondaire, une camarade de ta classe qui était pourtant une élève douée au primaire a commencé à avoir des mauvaises notes, si bien qu'elle se demande comment elle pourra passer son année scolaire.

1 • Quel(s) comportement(s) je peux mettre de l'avant pour aider mon camarade ?

2 • Quelle(s) ressource(s)-clé peut lui venir en aide ? (Exemple : psychologue, travailleuse sociale, enseignant, parents, etc.)

3 • Selon toi, pourquoi est-ce important d'entretenir une attitude empathique dans la situation présente ?

activité 8

Mes habiletés relationnelles

temps nécessaire
25-30 minutes

objectif

communiquer clairement ses intentions à autrui lorsqu'on vit un conflit

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de se remémorer une situation où ils ont vécu ou été témoins d'un conflit lors d'un travail d'équipe. Prenez le temps d'en discuter quelques minutes.

Exemple de réponse attendue :

Deux coéquipiers se sont fâchés, car ils comprennent différemment les objectifs du travail et depuis lorsque vient le temps de travailler ensemble, ils ne s'adressent plus la parole.

- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève**, lisez en groupe les étapes à suivre en résolution de conflit et demandez aux élèves d'y répondre individuellement en fonction d'une situation précise qu'ils ont vécue récemment.
- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à présenter leurs réponses.

éléments de discussion

Tout au long de notre vie, que cela soit à l'école ou au travail, nous sommes amenés à travailler en équipe. Parfois, lorsqu'on travaille en groupe, des conflits éclatent. Dépendamment des personnes, ça peut être plus difficile pour certains de trouver un terrain d'entente et de régler le problème lorsqu'il se présente.

La communication, l'écoute et la compréhension du point de vue de l'autre sont les clés pour gérer un conflit et trouver un compromis.

activité 8

Mes habiletés relationnelles



En suivant les différentes étapes ci-dessous, écris ce qui te semble approprié à chacune des étapes qui mènent à la résolution de conflit.

- 1 • Identifie le type de conflit que tu as rencontré.

- 2 • Cherche la source du désaccord. *(Exemple : un retard répété, une mauvaise compréhension des consignes, un manque de participation au travail, etc.)*

- 3 • Exprime ce que tu as vécu et tes sentiments : parles au « je » et dis comment tu t'es senti à ce moment-là.

- 4 • Cherche une zone de compromis, une solution qui peut mener les deux parties à une réconciliation.

activité 9

Ma prise de décision responsable

temps nécessaire
30-45 minutes

objectif

*faire des choix responsables
et une évaluation réaliste*

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, lancez une discussion avec les élèves :
Tout au long de notre existence, nous avons à faire des choix qui parfois sont simples et parfois plus déchirants. Dans quelle situation avez-vous eu à faire un choix qui s'est relevé plus difficile qu'à l'habitude ?
Réponses attendues :
Choisir une école secondaire, choisir un programme scolaire, etc.
- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève**, lisez en groupe les étapes à suivre et demandez aux élèves d'y répondre individuellement en fonction d'une situation précise qu'ils ont vécue récemment.
- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à présenter leurs réponses.

activité 9

Ma prise de décision responsable



1 • Identifie clairement une situation où tu as dû faire un choix difficile.

2 • Dresse une liste argumentaire de pour et de contre pour chacun des choix qui s'offraient à toi.

<i>choix 1</i>	Pour	Contre

<i>choix 2</i>	Pour	Contre

<i>choix 3</i>	Pour	Contre

3 • Identifie le choix que tu as fait.

4 • Explique clairement pourquoi ce choix se différencie des autres et en quoi il reflète un choix éclairé au vu de ton bien-être.

module 6

Activité synthèse

Les activités synthèses peuvent être réalisées à la fin de chaque atelier ou ultérieurement, lors d'un retour sur l'ensemble des notions vues tout au long du programme.

temps nécessaire
30-40 minutes

objectif

revoir les notions les plus importantes du module 6

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de nommer ce qu'ils ont appris ou retenu au cours des activités de ce deuxième atelier.
- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et demandez aux élèves de la compléter individuellement.
- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses et plus particulièrement les habitudes et comportements qu'ils aimeraient intégrer à leur vie pour faciliter leur adaptation aux changements.
- 4 • Distribuez l'aide-mémoire.



activité synthèse • module 6



Mon arrivée au secondaire J'ai appris, j'ai réfléchi; je peux agir !

- 1 • Au cours de l'atelier, on t'a proposé une réflexion sur tes années passées au primaire. As-tu apprécié pouvoir faire cette réflexion ? Pourquoi ?

- 2 • Grâce aux activités de cet atelier, tu as pu prendre conscience des forces et qualités qui te caractérisaient au primaire et qui font toujours partie de toi. Quels sont tes points forts ?

- 3 • Cet atelier avait pour objectif de te faire découvrir des moyens pour t'aider à mieux vivre les situations de changement. Résume dans tes mots les moyens qui t'ont été présentés.

- 4 • Que penses-tu de ces moyens ? Te seront-ils utiles ?

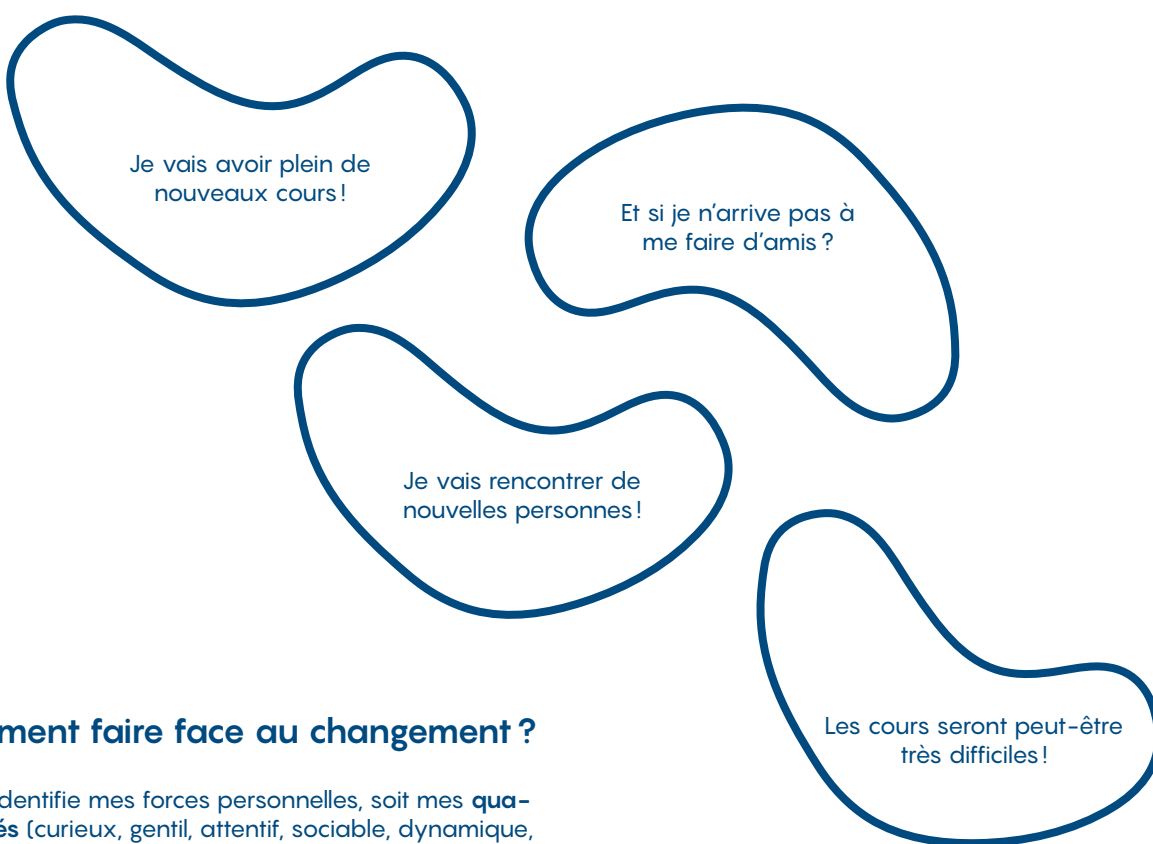
- 5 • Parmi les forces que tu as identifiées chez toi, laquelle pourrait t'être utile le reste de ta vie ? Peux-tu préciser dans quel genre de situation ?

- 6 • Des personnes et des ressources peuvent te venir en aide en cas de besoin. Qu'as-tu appris concernant les réseaux d'aide ?





Devant un changement important comme le passage du primaire au secondaire, il est normal d'avoir des inquiétudes et des questionnements.



comment faire face au changement ?

- 1 • J'identifie mes forces personnelles, soit mes **qualités** (curieux, gentil, attentif, sociable, dynamique, etc.) et mes **compétences** (communication, leadership, travail en équipe, etc.).
- 2 • Je les adapte à mon nouveau milieu ou à la nouvelle situation.
Par exemple :
Si je me faisais des amis en jouant au ballon à la récréation au primaire, je peux m'inscrire dans une équipe de sport parascolaire au secondaire.
- 3 • Comme au primaire, je peux aller chercher de l'aide auprès des adultes de l'école ou de mon entourage. Parler, c'est un autre moyen de faciliter mon adaptation et mon intégration.

N'oublie pas! Apprendre à se connaître permet de développer des moyens de s'adapter aux nouvelles situations, que ce soit l'arrivée au secondaire ou tout autre changement important.



adapt



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal