



1<sup>re</sup> année : Leçon 1

## Santé mentale positive

---

**Texte suggéré :** « Pat le chat : La vie selon Pat »

**Durée :** Leçon – 1 bloc d'apprentissage  
Activité d'approfondissement – 1 bloc d'apprentissage

### ATTENTES :

---

**A1.** mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage dans les domaines Vie active, Compétence motrice et Vie saine pour son année d'études.

**D1.** expliquer les facteurs qui favorisent le développement sain de la personne.

### CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

---

**A1.1** mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.

**A1.3** mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir.

**A1.5** mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.

**D1.5** expliquer l'importance de la santé mentale en tant que partie intégrale de la santé globale, tout en réfléchissant aux moyens de prendre soin de son corps et de son esprit, et de les apprécier.



---

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

---

- Je reconnais que prendre soin de mon corps et de mon cerveau m'aide à me sentir bien. [A1.1, A1.5, D1.5]
- J'explique comment je me sens lorsque je fais des choses qui m'apportent de la joie. [A1.5, D1.5]
- Je reconnais que mon cerveau m'aide à penser, à ressentir et à agir. [A1.5, D1.5]
- Je démontre une compréhension de l'importance de faire certaines choses qui sont bonnes pour ma santé mentale, en faisant ce qui me rend heureux. [A1.3, D1.5]

## CRITÈRES D'ÉVALUATION :

---

Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :  
« Comment sauras-tu que tu as atteint les résultats d'apprentissage? Décris ce que tu devras faire pour montrer ce que tu as appris. »

### Exemples de critères d'évaluation

- Je détermine ce que je dois faire pour me sentir mieux.
- J'identifie une chose que j'aime faire.
- Je démontre une compréhension de l'importance de prendre du temps pour faire des choses que j'aime.
- Je choisis un message positif sur la façon d'avoir une santé mentale positive.

## MATÉRIEL ET RESSOURCES :

---

### Leçon

- Le livre « Pat le chat : La vie selon Pat »
- Affiche des citations (ci-joint)
- Papillon adhésif
- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif



### Activité d'approfondissement :

- « Que fais-tu pour te sentir mieux » (modèle d'affiche facultatif)
- Variété de matériel qui correspond à la manière dont les élèves choisissent de communiquer leur apprentissage (p. ex., appareil d'enregistrement, marqueurs/crayons/crayons de couleur, ordinateur portable, etc.)

## CONSIDÉRATIONS :

---

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles (ASE) doivent se faire par l'intermédiaire des conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, surtout en matière d'iniquité, de préjugés, de discrimination et de harcèlement.
- Le livre « Pat le chat : La vie selon Pat » est un recueil de citations de personnes célèbres dont la structure est conforme au « message du jour » (genre de texte prescrit en 1<sup>re</sup> année). Vous voudrez peut-être discuter avec vos élèves de ce qu'est une citation et de son intention (p. ex., mots de sagesse, pensée inspirante).



# Contenus d'apprentissage en matière d'apprentissage interdisciplinaire

Éducation physique et santé	Français
<p><b>Habiletés d'apprentissage socioémotionnel – Contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Domaine A</b></p> <p><b>A1.1</b> mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.</p> <p><b>A1.3</b> mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir.</p> <p><b>A1.5</b> mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.</p>	<p><b>Contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Prélecture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir l'intention de lecture en précisant les raisons qui la motivent.</li> </ul> <p><b>Lecture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer sa compréhension des textes à l'étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d'habiletés de la pensée.</li> <li>• Traduire sous une autre forme sa compréhension du texte lu.</li> </ul>
<p><b>Vie saine – Contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Domaine D</b></p> <p><b>D1.5</b> expliquer l'importance de la santé mentale en tant que partie intégrale de la santé globale, tout en réfléchissant aux moyens de prendre soin de son corps et de son esprit et de les apprécier.</p>	



# Leçon

## Activité de mise en situation – 5 minutes

### Demandez aux élèves :

1. Comment sais-tu que ton corps a besoin d'activité physique? Décris quelques indices que tu remarques dans ton corps. [ASE A1.1]
2. Quels types d'activités physiques aimes-tu faire? Décris pourquoi ces activités sont amusantes et comment elles te font sentir. [ASE A1.5]

**Essayons quelques mouvements physiques en classe.** Demandez aux élèves de trouver un espace dans la salle à l'écart des autres. (Veuillez vous assurer que l'espace est libre de tout obstacle et que les élèves ont leur espace personnel.) Si vous animez l'activité de manière virtuelle, demandez aux élèves de trouver un espace ouvert sécuritaire dans leur maison où ils pourront s'installer.

Demandez aux élèves de faire les activités suivantes (pendant environ 20 secondes par activité). Adaptez les suggestions suivantes, ou inventez les vôtres pour vous assurer que chaque action tient compte des capacités de vos élèves.

- Bouge une partie de ton corps en formant un petit cercle.
- Étends tes bras aussi haut que possible.
- Choisis une partie du corps à agiter – bras, nez, jambes... à toi de choisir!

Lorsque vous avez terminé, demandez aux élèves de décrire ce qu'ils ressentent pendant ces mouvements, puis de décrire ce qu'ils ont ressenti après les avoir faits.

Invitez les élèves à revenir sur le tapis ou sur la plateforme virtuelle.

Examinez avec les élèves ce que signifie être en bonne santé.

- Comment prendre soin de notre corps pour bien se sentir. (Nous dormons suffisamment, nous mangeons des aliments sains, nous sommes actives et actifs tous les jours, etc.)

## Activité d'apprentissage – 20 minutes

**Suggestions au personnel enseignant :** (adaptées du document *Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année, Éducation physique et santé, 2019, p. 121*)

« Nous allons maintenant parler de notre santé mentale. Il existe différentes approches. Certaines personnes parlent de la façon dont nous pouvons prendre soin d'une partie particulière de notre corps, notre cerveau. Notre cerveau nous aide à penser, à sentir et à agir. Si nous pouvons penser, sentir et agir de façons qui nous rendent la plupart du temps heureuses et heureux et nous aident à bien nous entendre avec les autres, nous avons une bonne santé mentale. »

« On ne s'attend pas à ce que tu sois heureux tout le temps! Il y a parfois de très bonnes raisons d'être en colère ou triste. Il est important de ressentir ces sentiments, et de demander de l'aide si nécessaire. »



« D'autres personnes perçoivent la santé mentale comme un équilibre à atteindre entre le corps, la tête, le cœur et l'esprit. Tout comme pour notre santé physique, il est important que nous fassions des choses pour nous assurer que notre santé mentale reste bonne. »

« Mais qu'est-ce que tu peux faire pour bien te sentir et t'aider à prendre soin de ta santé mentale? Tu penseras peut-être à des activités telles que jouer avec tes amis, respirer profondément, te reposer lorsque tu te sens fatigué ou passer du temps avec ta famille. » [ASE A1.5] Demandez aux élèves de se tourner vers un camarade à proximité et de raconter leur activité de choix et la raison pour laquelle il a choisi cette activité.

Demandez aux élèves de s'arrêter et, à certains bénévoles, de partager l'activité de leur camarade et la raison pour laquelle il a choisi cette activité.

Écrivez les réponses des élèves à l'aide d'un outil convenable à votre classe. Par exemple, sur une grande feuille volante ou un document partagé.

Certaines réponses des élèves peuvent être les suivantes :

- « J'aime faire des casse-têtes. Cela me détend et je me sens bien quand je les ai finis. »
- « J'aime me promener dans la nature avec mes parents. Je me sens en paix quand j'entends les oiseaux chanter. »
- « J'aime jouer au hockey. Je me sens bien quand je patine sur la glace. »

Incitez les élèves à prêter attention au livre, rappelez-leur que ce ne sera pas une histoire à laquelle ils sont habitués, mais un livre avec des messages positifs.

« L'objectif de la lecture d'aujourd'hui est de réfléchir aux messages positifs et d'essayer de se souvenir d'un message que tu as vraiment aimé afin que nous puissions en discuter. »

## Aperçu du livre :

### PAT LE CHAT : LA VIE SELON PAT

Dans ce recueil, Pat le chat partage sa vision du monde en reprenant de célèbres citations remplies d'optimisme. Ses remarques remplies d'humour sont les compléments parfaits des mots de grandes personnalités tel Albert Einstein, Confucius, Abraham Lincoln et Shakespeare. Les élèves entendront des points de vue positifs sur la vie et prendront part à un remue-méninges visant à identifier différentes façons dont ils peuvent prendre soin de leur esprit et de leur corps.

N'hésitez pas à vous arrêter tout au long du livre pour clarifier les messages ou pour les commenter.

1. **Lisez** « Pat le chat : La vie selon Pat ». (Au besoin, révisez le vocabulaire avant la lecture.)
2. **Discutez** avec les élèves de certains des messages positifs. Vous devrez peut-être les guider.  
« J'aime beaucoup celui qui parle de... »
3. **Notez** les réponses des élèves sur une grande feuille volante, un tableau blanc interactif ou un grand tableau blanc. (Les élèves en auront besoin pour la consolidation et leur tâche.)



## Activité de consolidation – 5 minutes

Vous pouvez poser les questions suivantes aux élèves afin d'établir des liens entre les messages dans le livre et leur vécu. [ASE A1.6]

1. Selon toi, à quoi ressemble le bonheur? Décris comment les messages sont liés au thème du bonheur. [ASE A1.1] Quels autres mots peux-tu utiliser pour décrire des sentiments positifs?
2. Se sentir triste, stressé ou en colère est normal pour tout le monde. Quelles leçons ces messages peuvent-ils t'apprendre lorsque tu penses à prendre soin de toi-même? [ASE A1.1, A1.5]
3. Décris certaines similitudes que tu peux voir dans les messages. Décris comment tu peux utiliser ces messages pour t'aider à transformer une situation difficile en une situation gérable. Donne un exemple? [ASE A1.3]

Donnez aux élèves la possibilité de choisir le message avec lequel ils ont une affinité. Utilisez la liste que vous avez créée ou celle fournie dans cette leçon.

Pour l'apprentissage virtuel, vous pouvez utiliser l'outil de commentaires de Google Docs (en utilisant les commentaires) ou un JamBoard. Pour l'enseignement en présentiel, vous pouvez donner à chaque élève un papillon adhésif à coller sur un tableau blanc ou une grande feuille volante.

\*\*Ils doivent utiliser le message qu'ils ont choisi pour l'activité d'approfondissement si vous choisissez de l'effectuer.\*\*

## Activité d'approfondissement – 40 minutes

**Demandez aux élèves de choisir un moyen de communiquer la façon dont ils peuvent prendre soin de leur corps et de leur esprit.**

Les choix peuvent inclure une courte vidéo, une saynète, une affiche, un diaporama, etc. Les élèves peuvent également intégrer dans leur travail le message sélectionné lors de l'activité de consolidation ou tout autre message positif tiré de cette leçon.

(Vous pouvez vous servir du modèle d'affiche ci-joint : « *Que fais-tu pour te sentir mieux?* »).



# Que fais-tu pour te sentir mieux?

Nom : \_\_\_\_\_



---

# Affiche des citations dans « Pat le chat : la vie selon Pat »

© Kimberley et James Dean, 2015, © Éditions Scholastic, 2016 pour le texte français.

---

- « Pour commencer, commence. » / « Il faut avoir du courage dans la vie! »
- « Si tu ne sais pas où tu vas, n'importe quel chemin t'y mènera. » / « Suis le courant. »
- « La vie est vraiment simple, mais nous nous entêtons à la rendre compliquée. » /  
« Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple? »
- « Si tu ne fais aucun lancer, tu n'as aucune chance de compter. » / « Vas-y! Fonce! »
- « Quand tout semble aller contre toi, souviens-toi que l'avion décolle contre le vent, pas avec. » /  
« Super! Si tu veux voler, il faut essayer! »
- « Sois toi-même, tous les autres sont déjà pris. » / « Si tu veux être cool, sois toi-même! »
- « Fais de chaque jour un chef-d'œuvre. » / « Regarde le bon côté des choses tous les jours! »
- « Dans chaque enfant, il y a un artiste. Le problème est de savoir comment rester un artiste en grandissant. » /  
« C'est amusant de colorier comme on veut! »
- « Tu dois faire les choses que tu te crois incapable de faire. » / « Rien n'est impossible. »
- « Écris sur ton cœur que chaque jour est le plus beau jour de l'année. » /  
« Les oiseaux chantent. Le ciel est serein. Le soleil brille et je me sens bien! »
- « Chaque jour, sois gentil parce que tous ceux que tu crois livrent une rude bataille. » /  
« Fais la joie autour de toi : souris et sois gentil! »
- « Tout finit par passer. » / « Après la pluie, le beau temps. »
- « Un chat miauteur n'attrape pas de souris. » / « Ne parle pas trop! »
- « Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnent pas. » /  
« On apprend de nos erreurs. »
- « La plupart des gens sont aussi heureux qu'ils décident de l'être. » / « Profite de la vie! »
- « Les mers tranquilles ne font pas de bons marins. » / « Mouille-toi, tu en sortiras gagnant! »
- « Si la musique nourrit l'amour, alors joue! » / « Joue encore et encore! »
- « Sois bon chaque fois que c'est possible. Et c'est possible à chaque instant. » /  
« La gentillesse, c'est génial! »

