

# Introduction à la trousse et jeu-questionnaire à l'intention des étudiants

Discutez avec les élèves :

1 Que signifie l'expression « en santé » pour vous?

- La santé est une ressource qui nous permet, durant la vie au quotidien, de nous sentir bien.
- L'état de la santé est influencé par de nombreux facteurs (c.-à-d. les revenus, l'éducation, la génétique, la culture et le sexe, l'accès aux services de santé et à la justice, les choix personnels, etc.).



2 Que signifie l'expression « santé mentale » pour vous?

- Elle peut être perçue comme une ressource permettant d'atteindre son plein potentiel.
- Il ne s'agit pas seulement de l'absence de maladie mentale.
- La santé physique, la santé mentale et le bien-être spirituel sont liés; ce qui affecte l'un des aspects de la santé influence aussi les autres.

## Activité

- Dans un premier temps, demandez aux élèves de répondre au questionnaire *Sois bon envers toi-même et les autres* de la présente section (rappelez aux élèves qu'il est anonyme).
- Une fois que les élèves ont terminé de remplir le questionnaire, discutez avec eux de la manière dont chaque énoncé influe sur leur bien-être émotionnel.
- Une fois que les élèves et l'enseignant ont discuté du questionnaire, recueillez les résultats. Reportez-vous au tableau de corrélation du questionnaire *Sois bon envers toi-même et les autres* dans cette section pour découvrir les plans de leçons connexes. Si les réponses des élèves sont globalement positives, pensez à leur demander quels sujets ils souhaiteraient approfondir. Si vous obtenez plusieurs réponses problématiques à certaines questions, vous pourrez choisir d'en discuter davantage en classe en enseignant le plan de leçon correspondant.
- Encouragez les élèves à demander de l'aide s'ils se sentent mal à l'aise pendant qu'ils répondent au questionnaire ou qu'ils participent à d'autres leçons de l'unité.

# Questionnaire *Sois bon envers toi-même et les autres*

Réponds à ce questionnaire pour savoir si tu es bon envers toi-même et les autres.

Pour chacun des énoncés, choisis la réponse qui reflète le mieux ce que tu penses et comment tu te sens.

	Souvent	Parfois	Jamais
Je suis capable de développer des relations saines avec les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je saute souvent des repas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens optimiste la plupart du temps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne dors généralement pas assez la nuit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'arrive généralement à gérer le stress de façon saine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que les autres me jugent sur mon apparence.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais de l'exercice physique, incluant de la marche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai reçu des messages inquiétants sur mon cellulaire de la part d'un autre élève.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais dire non à mes amis lorsque je ne veux pas faire quelque chose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour les élèves de 8 <sup>e</sup> année seulement : Je m'inquiète au sujet de quelqu'un parce que je crois qu'il est déprimé ou qu'il a un autre problème de santé mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour les élèves de 9 <sup>e</sup> année seulement : Je me sens prêt à changer d'école l'année prochaine pour passer au secondaire deuxième cycle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Merci! Amuse-toi à discuter de ce questionnaire avec les élèves dans ta classe et profite de l'occasion pour parler des meilleures façons d'être bon envers toi-même et les autres.**

# Corrélation entre les énoncés du questionnaire et les leçons de la trousse

Énoncé du questionnaire	Leçons de la trousse
Je suis capable de développer des relations saines avec les autres.	Nouer des relations saines (7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> années)
Je saute souvent des repas.	Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale (7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> années)
Je me sens optimiste la plupart du temps.	L'image de l'espoir (7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> années)
Je ne dors généralement pas assez la nuit.	Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale (7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> années)
J'arrive généralement à gérer le stress de façon saine.	Le stress et les relations (7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> années)
J'ai l'impression que les autres me jugent sur mon apparence.	L'image corporelle (7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> années)
Je fais de l'exercice physique, incluant de la marche	Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale (7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> années)
J'ai reçu des messages inquiétants sur mon cellulaire de la part d'un autre élève.	La cyberintimidation (7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> années)
Je sais dire non à mes amis lorsque je ne veux pas faire quelque chose.	Le stress et les relations, Nouer des relations saines (7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> années)
Pour les élèves de 8 <sup>e</sup> année seulement : Je m'inquiète au sujet de quelqu'un parce que je crois qu'il est déprimé ou qu'il a un autre problème de santé mentale.	La maladie mentale et le comportement suicidaire (8 <sup>e</sup> année)
Pour les élèves de 9 <sup>e</sup> année seulement : Je me sens prêt à changer d'école l'année prochaine pour passer au secondaire deuxième cycle.	Transition du 1 <sup>er</sup> au 2 <sup>e</sup> cycle du secondaire (9 <sup>e</sup> année)