

Leçon 1

Promouvoir un sentiment d'importance pour soi et pour les autres

H2V: **Habilités de vie**
Compétences socioémotionnelles
pour l'exploration de carrière

Secondaire



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ONTARIO ENGLISH
Catholic
Teachers
ASSOCIATION



OSSTF/FEESO

SRDC **SRSA**
SOCIAL RESEARCH
AND DEMONSTRATION
CORPORATION | SOCIÉTÉ
DE RECHERCHE
SOCIALE APPLIQUÉE

www.smho-smso.ca

Habiletés de vie : objectifs

Dans cette unité, nous allons

- Comprendre la valeur du sentiment d'importance et de la motivation positive
- Explorer nos identités et reconnaître nos points forts
- 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



Nous apprenons à...

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.



Co-créer une entente de classe pour guider la discussion

Par exemple :

- Chacun peut apporter sa contribution, mais tu n'es pas obligé de partager si tu ne le souhaites pas.
- Sois ouvert aux expériences de chacun et apprécie les différences. Valorise la voix de chacun...

Rappel : Ceci est une leçon dans un contexte scolaire. Ce n'est donc pas le moment pour partager des histoires personnelles délicates.



Remue- méninges de groupe

Qu'est-ce que ça veut dire d'avoir de l'importance?

- À quoi ça ressemble? Comment ça nous fait sentir?

Qu'est-ce que ça veut dire de ne pas avoir d'importance?

- À quoi ça ressemble? Comment ça nous fait sentir?





J'ai de l'importance



Faire des liens

Pourquoi est-ce nécessaire d'avoir
de l'importance au travail?



Retour



School
Mental Health
Ontario

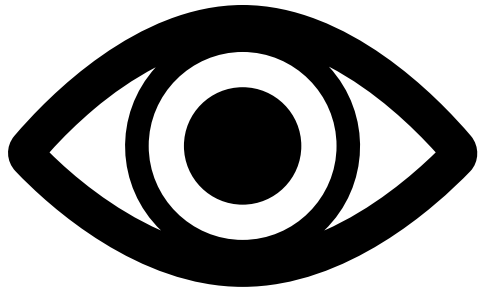
Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Faire des liens

Qu'est-ce que je peux faire pour
promouvoir le sentiment d'importance
à l'école et au travail?



Trucs : Appuyer une culture qui favorise le sentiment d'importance



Remarquer les autres et s'intéresser authentiquement à ce qui se passe dans leur vie.

Trucs : Appuyer une culture qui favorise le sentiment d'importance



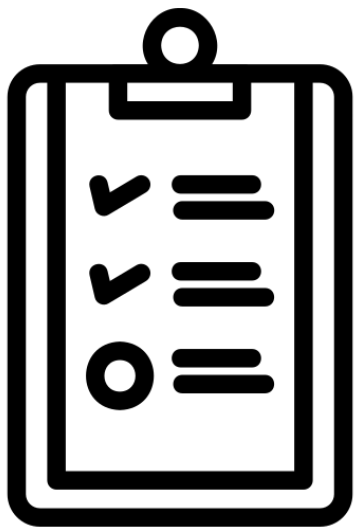
Communiquer l'importance des autres en leur disant explicitement comment leurs forces, aptitudes et comportements font la différence.

TRUCS : Appuyer une culture qui favorise le sentiment d'importance



Montrer aux gens qu'ils sont
nécessaires.

Revoir les ententes de classe



Ajouts ou modifications?



Carnet

Pense à toi l'année prochaine.

Écris-toi un message encourageant!



Quelques idées/ rappels

- Stratégies que vous avez utilisées pour faire face à des défis
- Situations où le résultat n'était pas ce dont tu t'attendais, mais cela était tout de même correct
- Mots d'encouragement





EXEMPLE DE MESSAGE

Cher futur moi l'an prochain,

*Je voudrais te dire à quel point je suis fier de toi. Tu essaies tellement de choses nouvelles, ce qui n'est pas toujours facile. Tu fais du beau travail! Je sais que tout ne s'est pas déroulé exactement comme tu l'avais prévu, mais ce n'est pas grave! Tu **ne peux pas** tout contrôler. Tu te mets au défi de faire quelque chose de différent. Tu sors de ta zone de confort, ce qui demande du courage. Les hauts et les bas font partie du processus. Tout le monde en connaît et toi aussi. Et tu n'es jamais coincé! Tu apprends des choses que tu ne savais pas avant et tu pourrais commencer à voir les choses différemment ou à t'intéresser à quelque chose auquel tu n'avais pas pensé auparavant. Si tu changes de direction et que cela te rend plus heureux, c'est une BONNE chose. Personne ne comprend tout et tu n'as pas à le faire non plus. Fais-le une étape à la fois, concentre-toi sur ce qui est important pour toi et reste en contact avec les gens qui comptent le plus pour toi. Prends soin de toi et prends le temps de faire ce qui te rend heureux de temps à autre. Tu le mérites. Je sais que tu aimes faire les choses toi-même, mais il est acceptable de demander de l'aide si tu en as besoin.*

N'oublie pas que tu es beaucoup plus que tes notes ou ton emploi, et que tu es précieux, peu importe ta carrière. Sois indulgent envers toi-même. Ce n'est peut-être pas toujours facile, mais tu fais de ton mieux et c'est suffisant. Continue! Tu peux le faire aussi. Je crois en toi. Sincèrement,

Moi l'an passé

CARNET SOMMAIRE

Pour moi-même et pour les autres :

- Qu'est-ce que je fais déjà bien?
- Qu'est-ce que j'aimerais essayer?

Messages clés

- Avoir un sentiment d'importance est essentiel.
- Tout comme contribuer positivement à une culture qui favorise le sentiment d'importance pour soi et pour les autres.

