L'apprentissage linguistique et la santé

Préparé par l'équipe de collaboration Santé publique Ottawa (SPO) et Ottawa-Carleton District School Board (OCDSB)
Adaptation en français faite par une équipe d'instructeurs en FLS du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO)
Ottawa, 2015

Ottawa
Public Health
Santé publique

Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

OTTAWA-CARLETON
DISTRICT SCHOOL BOARD

À PROPOS DE LA SÉRIE DE PLANS DE LEÇONS SUR L'ALIMENTATION SAINE

Comment les plans de leçons prennent-ils forme, qui les élabore, et pourquoi?

L'apprentissage linguistique est essentiel à l'intégration et au bien-être des nouveaux arrivants. Il existe une corrélation entre la maîtrise d'une langue officielle et le taux d'emploi, l'état de santé autodéclaré et les résultats en matière de santé chez les immigrants. Dans un contexte où la langue est un facteur déterminant de la santé, et dans le but de s'attaquer aux principales questions de santé touchant les immigrants, des membres du personnel de Santé publique Ottawa (SPO) et de l'Ottawa-Carleton District School Board (OCDSB) se sont réunis pour créer un projet collaboratif visant à élaborer et à utiliser des plans de leçons portant sur différents sujets liés à la santé.

Cette collaboration a permis, dans un premier temps, d'intégrer du contenu sur la santé au matériel pédagogique de deux programmes : English as a Second Language (ESL) et Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC).

Par conséquent, les instructeurs de ESL ou du LINC, en collaboration avec le personnel de Santé publique Ottawa (SPO), ont conçu une première série de 24 plans de leçons qui touchent huit sujets liés à l'alimentation saine et qui s'adressent aux apprenants adultes. Ces plans, évalués par une équipe multidisciplinaire et mis à l'essai dans divers établissements offrant les programmes d'ESL et de LINC, sont non seulement pertinents, exacts et faciles à suivre, mais ils conviennent aussi aux personnes de différents milieux culturels et niveaux de compétence linguistique. Ces leçons sont fondées sur les niveaux de compétence linguistique canadiens (NCLC), une échelle descriptive des habiletés linguistiques. Chaque sujet comprend un plan de cours pour chacun des niveaux suivants : alphabétisation pour le FLS et NCLC 1, NCLC 2 et 3 et NCLC 4 et 5.

Lorsqu'ils arrivent au Canada, les immigrants sont généralement en meilleure santé que l'ensemble de la population. Cependant, au fil du temps, leur état de santé a tendance à se détériorer.

Cet « effet de la bonne santé des immigrants » est un phénomène observé particulièrement chez les immigrants d'origine non européenne. Les raisons qui expliquent cette détérioration sont complexes. De par sa nature, le processus d'immigration est stressant et perturbant, puisqu'il sous-entend des contraintes financières, des problèmes d'emploi et l'absence d'un réseau de soutien social, tous des facteurs pouvant nuire à l'état de santé et au bien-être général. Les immigrants peuvent aussi adopter des comportements néfastes qui sont courants dans leur nouveau pays. Enfin, comme chez toute autre personne, les problèmes de santé risquent de se manifester à mesure que les immigrants vieillissent.

Source : E. Ng, R. Wilkins, F. Gendron et J.-M. Berthelot (automne 2005). *Tendances sociales canadiennes – L'évolution de l'état de santé des immigrants,* Statistique Canada.

En quoi consistent les plans de cours?

Chaque plan de cours a été conçu selon le même modèle; il contient des remarques pour l'instructeur, diverses activités faciles à utiliser, des tâches d'évaluation et une tâche d'autoréflexion.

- Les ***Remarques pour l'instructeur*** au début des plans de leçons offrent des directives et des idées de mise en pratique.
- Chaque ***activité*** est axée sur une habileté particulière – compréhension de l'oral ou de l'écrit, expression orale ou écrite – et sur certaines aptitudes. Les activités sont prêtes à utiliser, ce qui réduit au minimum le temps dont l'instructeur a besoin pour préparer des séances dynamiques. Certaines des feuilles d'exercices (ex. : cartes, planchettes de jeu) peuvent être plastifiées et réutilisées. Les activités sont interactives et favorisent l'apprentissage par la participation et le dialogue.

- Les ***évaluations*** ont été conçues pour mesurer les connaissances acquises à l'aide du plan de cours et peuvent servir de tâches d'Évaluation Linguistique Basée sur le Portfolio (ÉLBP)
- L'***autoréflexion*** permet à l'apprenant d'exprimer son intention d'adapter son apprentissage en fonction de ses acquis.

À qui ces plans de leçons s'adressent-ils et comment peuvent-ils être utilisés?
Les plans de leçons ont été conçus pour toute personne qui enseigne les programmes FLS ou CLIC et qui souhaite intégrer d'importants renseignements sur la santé publique dans son cours de langue. Tel que mentionné dans les remarques pour l'instructeur, les plans ont été conçus de façon à être personnalisables en fonction des besoins de chacun des apprenants.

Ces plans visent à faire connaître aux nouveaux arrivants la culture culinaire canadienne et les pratiques alimentaires saines recommandées, tout en les encourageant à maintenir les saines habitudes de leur pays d'origine. Étant donné la riche et vaste diversité culturelle du Canada, il aurait été impossible d'intégrer les aliments et les pratiques préférés de tous les apprenants. Toutefois, il est essentiel de fournir des exemples adaptés à de multiples cultures afin que les apprenants se sentent inclus. Ainsi, les instructeurs sont invités à commencer les séances par une discussion sur des aliments populaires, la cuisine et des pratiques alimentaires saines de leurs pays respectifs. Le personnel et les nutritionnistes de Santé publique Ottawa peuvent aider l'instructeur à adapter des mets traditionnels (ex. : remplacer une huile par une huile plus saine), le cas échéant.

Comment fournir des commentaires sur les plans de leçons?
Le projet de collaboration *L'apprentissage de la langue pour la santé*, qui vise l'amélioration progressive de la qualité, est en constante évolution. Vos commentaires et suggestions concernant les plans de leçons sont grandement appréciés et peuvent être transmis par courriel à *OPH-ESL_LessonPlans@ottawa.ca*.

Référence proposée :
Équipe de collaboration SPO-OCDSB (2014). *L'apprentissage linguistique et la santé,* Ville d'Ottawa – Santé publique Ottawa et Ottawa-Carleton District School Board.

Équipe de collaboration SPO-OCDSB : Plans de leçons sur l'alimentation saine

Adaptation en français :
Farnaz Reza, Salim Mezdour, Léila Bouzid, Raoul Daguilh, Mohamed Toukaleh, Célestin Ngisulu et Francine Spielmann, l'École des adultes Le Carrefour

Sue Boudreau, développement, OCDSB
Catherine Hodgins, développement, OCDSB
Rhonda Newhook, développement, OCDSB
Jane Hammingh, élaboration du contenu, SPO
Penny Burton, élaboration du contenu, SPO
Kathy Lavigne, conception et mise en page, SPO

Groupe consultatif/évaluateurs

SPO	OCDSB, ESL ET LINC
Marcela Tapia	Shirley Graham
Victoria Snyder	Jennifer McKay
Claudelle Crowe	
Nathalie McKenna	
Carole Legault	
Nickolas Van Veen, supports visuels	

REMERCIEMENTS
L'équipe de projet aimerait remercier l'Ottawa-Carleton District School Board et Santé publique Ottawa pour leur contribution à ce projet, ainsi que les organisations et les personnes suivantes pour leur temps et leur expertise :

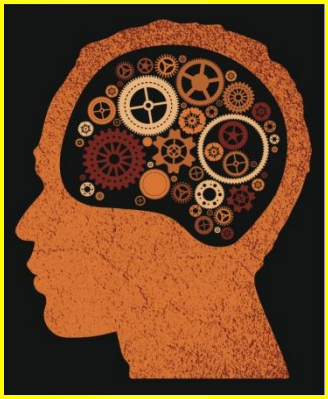
- Abai Coker et Salome Atandi, Ottawa Catholic School Board (OCSB);
- Nadia Youssef, bénévole;
- Cecilia Lemus, participation à la conception de l'essai sur le terrain;
- Les employés de SPO et de l'OCDSB qui ont participé à l'essai sur le terrain;
- Tous les étudiants des programmes ESL et LINC, en particulier ceux qui ont aimablement fourni des commentaires pour l'amélioration des plans de leçons;
- Hindia Mohamoud, Hasmik Minasyan et les membres des tables sectorielles sur la formation et le soutien linguistique et sur la santé et le bien-être du Partenariat local pour l'immigration d'Ottawa (PLIO).

© Ville d'Ottawa – Santé publique Ottawa et Ottawa-Carleton District School Board, 2014. Ce plan de leçons est gratuit. Nous vous encourageons à reproduire, à adapter et à diffuser ces documents à des fins non commerciales.

LIT 2 & 3

Santé mentale

NCLC 2 et 3



Remarques pour l'instructeur

Santé mentale – Remarques pour l'instructeur – NCLC 2 et 3

Résumé du contenu

Apprendre à réduire son stress et à maintenir une bonne santé mentale.

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à maintenir une bonne santé mentale.
- Comprendre certains aspects de la maladie mentale.
- Connaître quelques stratégies d'adaptation positives pour gérer le stress.
- Parler du choc culturel et savoir le reconnaître.
- Connaître les endroits où obtenir de l'aide en matière de santé mentale.

Matériel nécessaire

- Craies ou marqueurs pour tableau blanc
- Ciseaux
- Tableau papier
- Ruban adhésif

Banque de mots

Activité 1 : faire, comprendre, comportement, choc culturel, mal du pays, journal, gérer, santé mentale, maladie mentale, réaliste, relaxer, ressources, stressé, situation, sentiment, négatif.

Activité 2 : avoir honte, comportement, défi, communauté, se plaindre, être gêné, profiter, joindre, solitude, faire un effort, gérer, santé mentale, nouvel arrivant, participer, relaxer, services, passer du temps, symptômes, temporaire, faire du bénévolat.

Activité 3 : s'adapter, s'ajuster, seul, communautaire, notion, séduction, culture, choc culturel, se sentir, frustration, sexe, gestes, lune de miel, iceberg, aisance, participer, étape, valeur.

Activité 4 : âge, appétit, tableau, counseling, crise, énergie, frais, tranche d'âge, raison, aiguillage, aînés.

Connaissances préalables

**** Il est essentiel que l'instructeur évalue dans quelle mesure les apprenants connaissent déjà le sujet afin que les activités se rapportent à ces connaissances.***

Discussion animée par l'instructeur pour évaluer les connaissances préalables des apprenants

- Poser les questions suivantes aux apprenants. Écrire les mots importants sur le tableau papier ou au tableau.
  - Savez-vous ce qu'est la santé mentale*? Savez-vous ce qu'est une maladie mentale**?
  - Si oui, connaissez-vous quelqu'un qui a souffert d'une maladie mentale?
  - Devrait-on parler de la santé et des maladies mentales ou devrait-on plutôt en être gêné?

- Si quelqu'un ressent les symptômes de la maladie mentale, que devrait-il faire?

* La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à sa communauté.
** La maladie mentale, tout comme la maladie physique, est diagnostiquée et se caractérise par des changements négatifs sur le plan de la pensée, de l'humeur ou du comportement qui entraînent une altération fonctionnelle et un sentiment de détresse importants.

**** L'instructeur peut choisir ou adapter l'une des activités suivantes selon les besoins des apprenants. Toutefois, il est essentiel de noter que les évaluations et autoréflexions tiennent souvent compte de l'ensemble des activités d'un plan de leçons pour une période donnée; il faudra peut-être les modifier en conséquence si certaines activités sont laissées de côté.***

Activité 1 : Vocabulaire	
Compétences visées:	➢ ***Comprendre et reproduire l'information***
Habiletés langagières visées:	➢ **Compréhension de l'écrit** ➢ **Expression écrite**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***Le genre des noms***

Activité 1
Compréhension de l'écrit et expression écrite : Vocabulaire
Compétences : Comprendre et reproduire l'information

- Distribuer la feuille d'exercices 1 de l'activité 1 et demander aux apprenants de travailler en équipe de deux pour associer le plus de mots possible à la bonne définition.
- Une fois qu'ils ont terminé, corriger l'exercice et donner des exemples pour répondre aux interrogations qui pourraient persister.
- Demander aux apprenants de faire la feuille d'exercices 2 de l'activité 1 en se servant des mots de la feuille d'exercices 1.

Activité 1
Corrigé

Feuille d'exercices 1
1. stressé, h
2. ressources, f
3. santé mentale, d
4. choc culturel, a
5. maladie mentale, g
6. relaxer, i
7. journal, e
8. mal du pays, b
9. réaliste, c

Feuille d'exercices 2
1. journal
2. mal du pays
3. stressé
4. réaliste
5. maladie mentale
6. choc culturel
7. ressources
8. santé mentale
9. relaxer

Activité 2	
Compétences visées:	➢ ***Comprendre l'information***
Habiletés langagières visées:	➢ **Compréhension de l'oral** ➢ **Compréhension de l'écrit**
Points de grammaire à l'étude :	➢ ***Le vocabulaire de santé mentale***

Activité 2
Compréhension de l'oral et de l'écrit : Santé mentale
Compétence : Comprendre l'information

- Demander aux apprenants de lire en équipe de deux les différentes activités présentées sur la feuille d'exercices 1 de l'activité 2 et de cocher (✓) celles qui aident à maintenir une bonne santé mentale à leur avis et de faire un **X** à côté de celles qui n'aident pas.
- Lire le texte de la feuille d'exercices 2 de l'activité 2 lentement. Celui-ci contient de l'information générale sur la santé mentale. Demander aux apprenants d'écouter, puis de lire les questions et d'encercler la bonne réponse.
- Demander aux apprenants s'ils ont déjà entendu les messages sur la santé de Santé publique Ottawa. Distribuer la feuille d'exercices 3 de l'activité 2. Passer en revue le vocabulaire. Il est très important que les apprenants comprennent que la maladie mentale peut toucher tout le monde, et qu'il n'y a pas à être gêné ou à avoir honte de demander de l'aide.

* Veuillez encourager les apprenants à se tourner vers la clinique de counseling sans rendez-vous ou les centres de santé communautaire s'ils désirent discuter avec quelqu'un de ce sujet. Remettre aux apprenants la liste des ressources présentées à la fin de la section des remarques pour le formateur, leur offrir du soutien et les encourager.

- Activité 2, feuille d'exercices 4 : Demander aux apprenants de lire les sept mises en situation et de déterminer si les personnes ont une bonne santé mentale. Les inviter à se servir des feuilles d'exercices 2 et 3 à titre de référence. Discuter des réponses en groupe une fois l'activité terminée.

Texte :

Il est important de maintenir une bonne santé mentale. Avoir une bonne santé mentale signifie se sentir bien et réussir à profiter de la vie. Vous avez une bonne santé mentale quand vous arrivez à bien travailler, à passer du temps avec vos amis, à être actif dans votre communauté et à faire face aux problèmes du quotidien. La santé mentale peut changer lorsque votre vie change, quand vous avez des problèmes financiers ou des problèmes de santé ou quand vous immigrez dans un nouveau pays, par exemple. Souvenez-vous qu'il existe de nombreuses ressources qui peuvent vous aider à maintenir une bonne santé mentale. Et surtout, n'ayez pas honte de demander de l'aide.

Corrigé

Activité 2, feuille d'exercices 1

Toutes les cases devraient être cochées.

Activité 2, feuille d'exercices 2

1. réussir à profiter de la vie
2. peut changer
3. immigrer dans un nouveau pays
4. de nombreuses ressources
5. ne ressentir aucune honte

Activité 2, feuille d'exercices 3

1. changement du comportement
2. les hommes et les femmes
3. différentes réponses possibles
4. non
5. un professionnel de la santé

Activité 2, feuille d'exercices 4

1. oui
2. oui
3. non
4. non
5. oui
6. non
7. oui

Activité 3	
Compétences visées:	➢ ***Comprendre l'information***
Habiletés langagières visées:	➢ **Compréhension de l'oral** ➢ **Expression orale**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***Le passé composé***

Activité 3
Compréhension de l'oral et expression orale : Adaptation culturelle
Compétence : Comprendre l'information

- Demander aux apprenants de parler de leur culture, puis de définir la culture canadienne. Noter les mots importants au tableau.
- Présenter le vocabulaire des feuilles d'exercices 1A et 1B de l'activité 3. Par exemple, faire le geste qui indique la faim (se frotter le ventre) et expliquer qu'il s'agit d'un geste universel. Donner d'autres exemples, tels qu'un pouce en l'air ou le signe OK (l'index et le pouce qui se touchent tandis que les autres doigts sont écartés). Ces deux gestes peuvent avoir des significations très différentes dans d'autres cultures et parfois même être très négatifs.
- Passer en revue les autres mots nécessaires pour réaliser l'exercice. Former des équipes de deux et distribuer la feuille d'exercices 1A à un coéquipier et la feuille d'exercices 1B à l'autre. Les apprenants doivent se poser des questions pour réussir à remplir les espaces vides. Par exemple : Quel est le numéro 1? L'autre coéquipier répond à la question et peut épeler le mot au besoin.
- La feuille d'exercices 2 de l'activité 3 traite du choc culturel que certains apprenants auront vécu ou qu'ils sont en train de vivre. Ce concept peut être abordé en posant des questions aux apprenants par rapport à leur expérience lorsqu'ils sont arrivés au Canada. Comment se sont-ils sentis? Poser des questions à propos des sentiments tels que l'excitation, la peur, la colère, la solitude, la nervosité ou la joie.
- Il est important qu'ils comprennent qu'il est normal de vivre un choc culturel et que le sentiment disparaît avec le temps. Cette activité est primordiale puisque certains apprenants ne sont pas au courant de ce concept et ne comprennent donc pas que les sentiments de frustration, de solitude ou de colère sont une étape normale de leur adaptation au Canada.
- Lire le texte ci-dessous lentement. Demander aux apprenants de lire les questions et d'encercler la bonne réponse.
- Activité 3, feuille d'exercices 3 : Afin de confirmer que les apprenants ont bien compris les notions de culture et de choc culturel, leur demander d'écrire un courriel à un ami qui viendra bientôt s'installer au Canada. Les apprenants doivent le prévenir de ce qui

l'attend et doivent parler du choc culturel. S'ils ont une adresse électronique, ils pourront envoyer le message au formateur par courriel.

Texte :

Il faut du temps pour s'adapter à un nouveau pays. L'adaptation culturelle se divise en quatre étapes. Tout d'abord, la lune de miel. Tout était excitant lorsque je suis arrivé au Canada. J'étais très heureux et je voulais essayer de nouvelles choses. La deuxième étape est la frustration. Je me sentais seul, fâché et tout me paraissait difficile. Puis l'étape d'ajustement a suivi. J'ai commencé à m'adapter à la nouvelle culture et à être plus à l'aise en français. Je suis maintenant dans la quatrième étape : l'aisance. Je ne me sens plus seul maintenant. Je me sens à l'aise tant avec ma culture qu'avec la culture canadienne. J'espère que mon témoignage t'aidera à t'adapter au Canada.

Corrigé

Activité 3, feuille d'exercices 1A et 1B

1. langue
2. habillement
3. nourriture
4. musique
5. religion
6. fêtes
7. danse
8. rapport aux animaux
9. notion de beauté
10. notion du temps
11. séduction/couple
12. rôles liés au sexe
13. signification des gestes

Activité 3, feuille d'exercices 2

1. 1
2. 4
3. 3
4. 4
5. 2
6. 3
7. 1
8. 2

Activité 4	
Compétences visées:	➢ ***Arriver au but***
Habiletés langagières visées:	➢ **Compréhension de l'écrit** ➢ **Expression orale**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***L'imparfait***

Activité 4
Compréhension de l'écrit et expression orale : Ressources

Compétence : Arriver au but

- Commencer l'activité 4 en posant la question suivante : « Si vous faites de la fièvre, que faites-vous? ». La réponse recherchée est « Je vais voir un professionnel de la santé. » Demander ensuite aux apprenants « Si vous êtes triste tout le temps, que faites-vous? ». Distribuer la feuille d'exercices 1 de l'activité 4 et passer en revue le vocabulaire. Demander aux apprenants de lire les cinq mises en situation et de se servir du tableau pour écrire où ces personnes pourraient obtenir de l'aide.
- Distribuer la feuille d'exercices 2 de l'activité 4. Il s'agit d'une activité d'expression orale. Passer en revue le vocabulaire et la prononciation. Demander aux apprenants de lire le dialogue à tour de rôle, en équipe ou en groupe.

* À noter que les centres de ressources présentés sont fictifs, mais qu'ils peuvent ressembler aux ressources existantes.

Activité 4, feuille d'exercices 1

Corrigé

1. Bien-être des aînés
2. Centre de soutien pour les familles migrantes
3. Services de soutien aux enfants
4. Centre d'aide du centre-ville
5. Bien-être des aînés

Évaluation 1
Compréhension de l'écrit
Compétence : Arriver au but

- Distribuer l'évaluation 1 aux apprenants du NCLC 2.
- Elle sert à évaluer la capacité de l'apprenant à repérer des renseignements précis ainsi que les principaux éléments.
- Cette évaluation peut aussi servir d'évaluation linguistique adaptée au portfolio (ELAP). Une fois la note attribuée, ajouter l'évaluation au *Compagnon linguistique* dans la section sur la compréhension de l'écrit du portfolio.

Évaluation 1
Corrigé

1. Centre d'aide du centre-ville
2. Services de soutien aux enfants
3. Bien-être des aînés
4. Centre de soutien pour les familles immigrantes

Évaluation 2
Expression écrite
Compétence : Arriver au but

- Distribuer l'évaluation 2 aux apprenants du NCLC 3.
- Elle comporte un barème d'évaluation.
- Cette évaluation peut aussi servir d'évaluation linguistique adaptée au portfolio (ELAP). Une fois la note attribuée, ajouter l'évaluation au *Compagnon linguistique* dans la section sur l'expression écrite du portfolio.

Autoréflexion de l'apprenant

- L'apprenant peut ajouter son autoréflexion au *Compagnon linguistique* dans la section « Mes notes » et la consulter plus tard pour mesurer l'adoption d'habitudes de vie saine.

Ressource :
http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/vie-saine/les-services-de-sante-mentale

Feuilles d’exercices

Santé mentale – Activité 1, feuille d'exercices 1 – NCLC 2 et 3

Vocabulaire

Associer les mots à leur définition en écrivant la bonne lettre à côté du mot.

	Mots		Définitions
__h__	stressé	a	Lorsqu'on a de la difficulté à comprendre une autre culture.
_____	ressources	b	Lorsqu'on s'ennuie de chez soi, penser à son pays natal.
_____	santé mentale	c	Lorsqu'on sait ce qu'il est vraiment possible de faire.
_____	choc culturel	d	Lorsqu'on se sent bien, être capable de profiter de la vie et gérer son stress de manière positive.
_____	maladie mentale	e	Un livre dans lequel on écrit ses réflexions.
_____	relaxer	f	Les sources d'information ou d'aide.
_____	journal	g	Un trouble de santé qui entraîne des changements négatifs sur le plan des sentiments, de la pensée et du comportement.
_____	mal du pays	h	Lorsqu'on se sent inquiet ou mal à l'aise par rapport à quelque chose.
_____	réaliste	i	Lorsqu'on est moins stressé.

Santé mentale – Activité 1, feuille d'exercices 2 – NCLC 2 et 3

Vocabulaire

En équipe de deux, remplir les espaces vides à l'aide de la banque de mots.
Vous pouvez vous aider de la feuille d'exercices 1 de l'activité 1.

Banque de mots

choc culturel	santé mentale	ressources
mal du pays	maladie mentale.	relaxer
journal	réaliste	stressé

1. J'écris mes réflexions dans un _____.
2. J'ai le _____ quand je m'ennuie de mon chez-moi.
3. Quand j'ai l'impression d'avoir trop de choses à faire, je me sens _____.
4. Quand je sais ce que je suis en mesure de faire, je suis _____.
5. Avant j'étais heureux, mais maintenant je suis triste tout le temps. Mes sentiments et mon comportement ont changé, je souffre peut-être d'une _____.
6. Je trouve difficile de vivre dans mon nouveau pays parce tout est différent. Je vis un _____.
7. Consulter les _____ permet d'obtenir de l'information.
8. Je suis heureux, capable de gérer mon stress et actif dans la communauté parce que j'ai une bonne _____.
9. _____ me permet d'oublier mes problèmes.

Santé mentale – Activité 2, feuille d'exercices 1 – NCLC 2 et 3

Santé mentale

Quelles activités contribuent à maintenir une bonne santé mentale selon vous? En équipe de deux, cocher ✓ les activités qui sont importantes et faire un **X** à côté de celles qui ne le sont pas.

__		lire	__		relaxer
__		écrire dans un journal	__		passer du temps entre amis
__		écouter de la musique	__		bien dormir
__		bien manger	__		comprendre que personne n'est parfait
__		rester réaliste	__		discuter avec ses amis
__		faire de l'activité physique	__		rire

Santé mentale – Activité 2, feuille d'exercices 2 – NCLC 2 et 3

Santé mentale

Lire les questions et encercler la bonne réponse.

1 Quel est le signe d'une bonne santé mentale?

pleurer souvent | être toujours en colère | réussir à profiter de la vie

2 Votre santé mentale...

est toujours la même | peut changer | n'est pas importante

3 Qu'est-ce qui peut nuire à votre santé mentale?

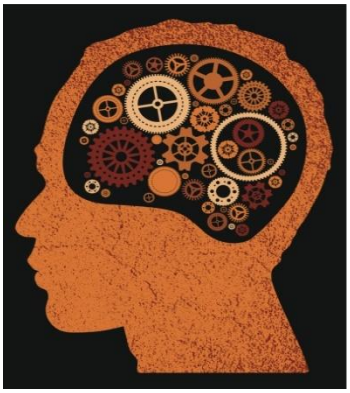
immigrer dans un nouveau pays | faire de l'activité physique | bien manger

4 Qu'est-ce qui peut aider à maintenir une bonne santé mentale?

de nombreuses ressources | fumer | manger beaucoup de bonbons

5 Si vous avez besoin d'aide, vous devriez…

avoir peur | ne ressentir aucune honte | n'en parler à personne



Santé mentale – Activité 2, feuille d'exercices 3 – NCLC 2 et 3

Lire le message sur la santé de Santé publique Ottawa et répondre aux questions.

Ottawa | Public Health Santé publique

Maladie mentale

La maladie mentale est un changement du comportement, de la pensée ou des sentiments qui rend plus difficile de mener une vie normale.

Faits sur la maladie mentale :

- Peut survenir à n'importe quel âge
- Peut toucher les hommes comme les femmes
- Peut arriver aux riches comme aux pauvres
- Peut toucher les gens de n'importe quelle religion
- Peut être temporaire ou durer longtemps

En voici les symptômes :

- Être en colère
- Être triste
- Changement d'habitudes alimentaires
- Ne pas avoir envie de parler aux autres
- Avoir envie de dormir souvent

N'ayez pas honte et ne soyez pas gêné. Avec de l'aide, vous vous sentirez mieux.
Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec un professionnel de la santé.

1 Qu'est-ce que la maladie mentale?

_____

2 Quel sexe est touché par la maladie mentale?

_____

3 Nommer deux symptômes de la maladie mentale.

_____

4 Devriez-vous avoir honte ou être gêné d'en ?

_____

5 Si vous avez des questions, avec qui devez-vous communiquer?

_____

Santé mentale – Activité 2, feuille d'exercices 4 – NCLC 2 et 3

Santé mentale

Lire la description de sept nouveaux arrivants. En équipe de deux, déterminer s'ils ont une bonne santé mentale ou non. Répondre par « oui » ou « non ». Être prêt à justifier vos réponses.

Vous pouvez consulter les feuilles d'exercices 2 et 3 de l'activité 2 pour vous aider.

1 Abdi aime relaxer en passant du temps avec sa famille et ses amis. Il a une bonne alimentation et est toujours heureux. Il participe en classe. _____

2 Viviana a trouvé que vivre dans un nouveau pays était tout un défi, mais elle a fait des efforts pour apprendre la langue. Elle fait du bénévolat et s'est fait de nouveaux amis. _____

3 Cuc n'aime pas sa nouvelle vie au Canada. Elle ne sort jamais avec ses amis. Elle est en colère et apprécie très peu de choses. _____

4 Dong Ho est très stressé. Il ne veut pas sortir de chez lui ni apprendre la langue et veut dormir toute la journée. Il a l'impression qu'il ne sera plus jamais heureux. _____

5 Effy s'ennuie de ses amis et de sa famille. Elle s'est fait beaucoup de nouveaux amis dans son cours de français. Afin de se sentir moins seule, elle a joint une équipe de soccer et s'y est fait de nouveaux amis. _____

6 Franz a eu de la difficulté à se trouver un emploi. Avant, il était heureux, mais plus maintenant. Il se plaint de tout, tout le temps. Ses amis sont inquiets parce qu'il est très en colère. _____

7 Gregor découvre les longs hivers froids. Il n'a pas envie de rester à l'intérieur et de jouer à des jeux vidéo. Il aime bouger et suit des cours de patinage. Ça n'a pas été facile, mais il aime l'hiver plus qu'il ne l'aurait imaginé. _____

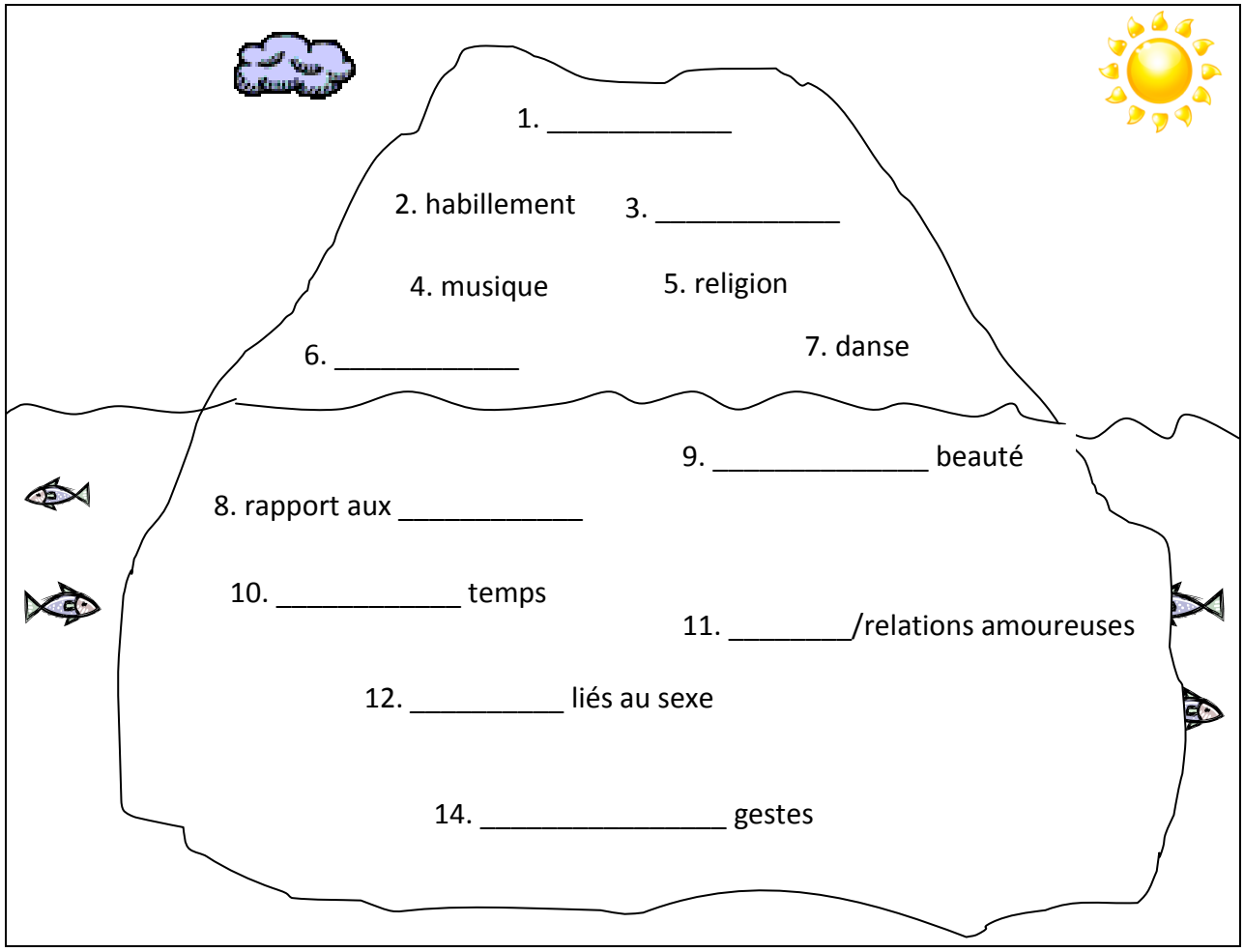
Santé mentale – Activité 3, feuille d'exercices 1A – NCLC 2 et 3

Adaptation culturelle

Lorsque vous avez immigré au Canada, vous avez sans doute remarqué des différences entre votre culture et la culture canadienne. La culture est un peu comme un iceberg, certaines différences sont visibles (la pointe de l'iceberg) et d'autres sont invisibles (sous l'eau). Ces différences peuvent être des sources de stress.

Voici l'image de l'« iceberg culturel ».
En équipe de deux, remplir les espaces vides.

Coéquipier A



Graphique inspiré de *Understanding and Coping with Cross Cultural Adjustment Stress* dans R.M. Paige (Ed.), *Education for the Intercultural Experience,* p. 160.

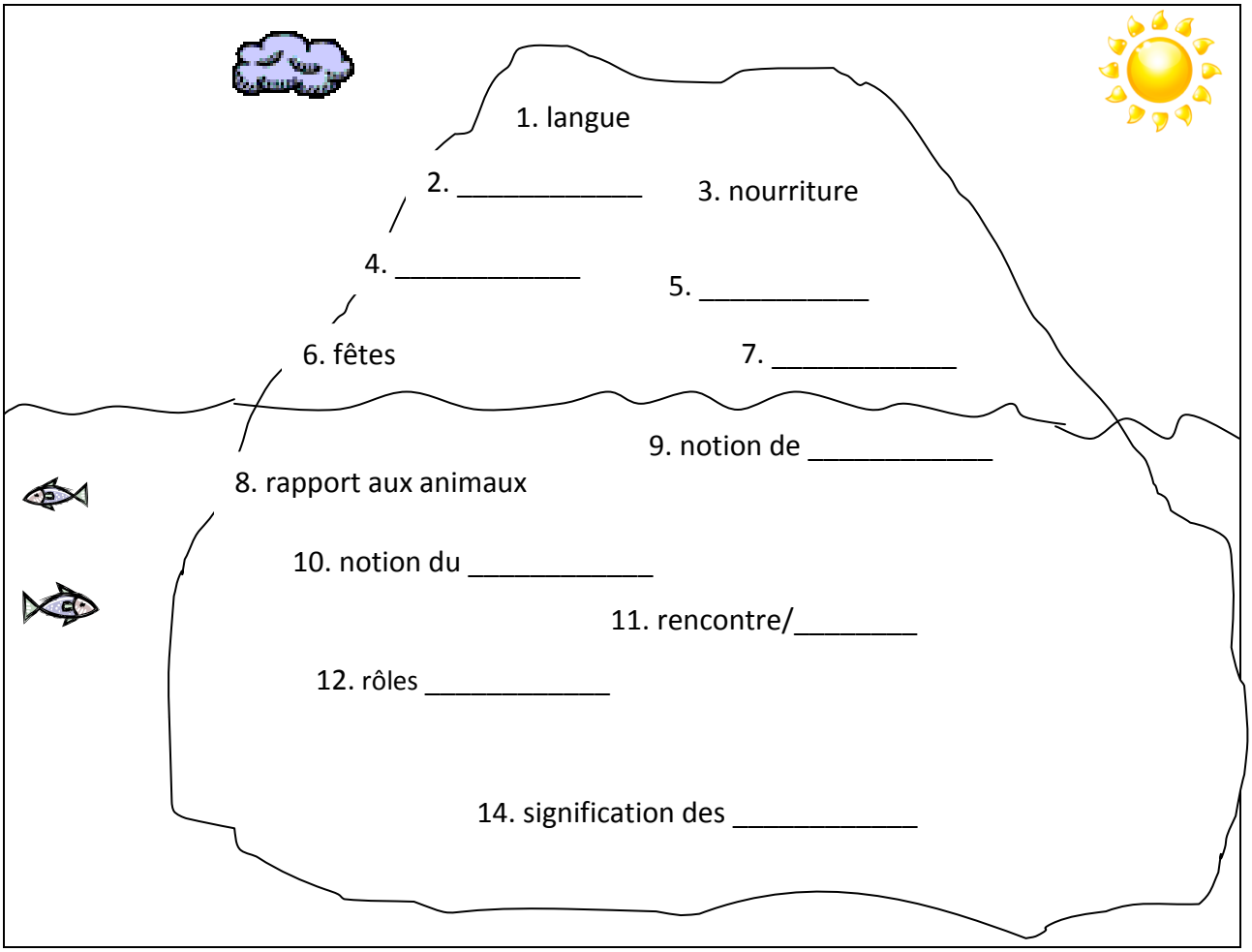
Santé mentale – Activité 3, feuille d'exercices 1B – NCLC 2 et 3

Adaptation culturelle

Lorsque vous avez immigré au Canada, vous avez sans doute remarqué des différences entre votre culture et la culture canadienne. La culture est un peu comme un iceberg, certaines différences sont visibles (la pointe de l'iceberg) et d'autres sont invisibles (sous l'eau). Ces différences peuvent être des sources de stress.

Voici l'image de l'« iceberg culturel ».
En équipe de deux, remplir les espaces vides.

Coéquipier B

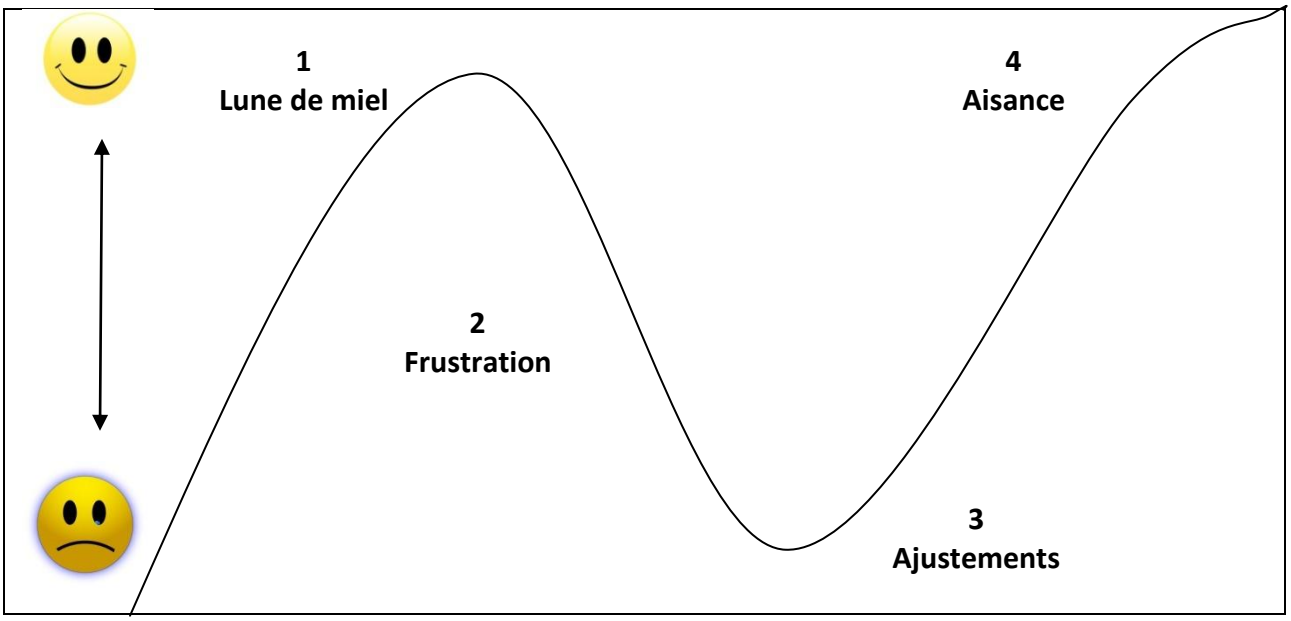


Graphique inspiré de *Understanding and Coping with Cross Cultural Adjustment Stress* dans R.M. Paige (Ed.), *Education for the Intercultural Experience,* p. 160.

Santé mentale – Activité 3, feuille d'exercices 2 – NCLC 2 et 3

Adaptation culturelle

Écouter le témoignage sur l'adaptation culturelle.
Encercler l'étape de chacune des affirmations.



1	Je suis très heureux.	1	2	3	4
2	Je suis à l'aise au Canada et dans mon pays natal.	1	2	3	4
3	Je commence à aimer cette nouvelle culture.	1	2	3	4
4	Je ne me sens plus seul.	1	2	3	4
5	Je ne comprends pas toutes ces règles.	1	2	3	4
6	Je suis plus à l'aise en français.	1	2	3	4
7	Je veux essayer de nouvelles choses.	1	2	3	4
8	Je me sens seul.	1	2	3	4

Santé mentale – Activité 3, feuille d'exercices 3 – NCLC 2 et 3

Adaptation culturelle

L'une de vos amis va bientôt émigrer au Canada. Lui écrire un courriel pour l'aider à s'adapter à son nouveau pays. Décrire ce qu'est l'adaptation culturelle.

Répondre	**Répondre à tous**	**Transférer**	**Supprimer**		

Date : _____

Heure : _____

Chère Maria,

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Santé mentale – Activité 4, feuille d'exercices 1 – NCLC 2 et 3

Regarder le tableau des ressources en santé mentale.
Puis, lire les mises en situation et choisir le bon organisme.

	Crise	Counseling familial	Counseling individuel	Ressource d'information		Tranche d'âge	Frais de service
Centre de soutien pour les familles immigrantes		•	•	•		Tous	Non
Services de soutien aux enfants		•	•			3-12	Non
Centre d'aide du centre-ville	•			•		18+	Non
Bien-être des aînés	•		•			55+	Non

1 Ratna est inquiet pour son père qui est déprimé depuis que sa femme est décédée. Il cherche donc de l'aide pour les personnes âgées.

_____

2 Alice et ses quatre adolescents ont du mal à s'adapter à leur nouvelle vie au Canada. Les enfants n'écoutent pas leur professeur et ne l'écoutent plus non plus. Elle ne sait plus quoi faire.

_____

3 José vient d'arriver au Canada avec ses deux enfants, mais sans sa femme, la mère de ses enfants. Il est inquiet pour eux. Il ne sait pas à qui s'adresser parce qu'il n'a pas les moyens de payer des services de counseling.

_____

4 La femme d'Ahmad vient tout juste de donner naissance à un bébé. Depuis, elle est très déprimée. Il a peur de la laisser seule à la maison puisqu'il s'inquiète de ce qu'elle pourrait faire. Il croit qu'il s'agit d'une urgence.

_____

5 Yokiko trouve que sa mère a changé. Avant, elle adorait être grand-maman. Dernièrement, elle ne veut ni visiter ses amis, ni manger, ni parler à sa fille.

_____

Santé mentale – Activité 4, feuille d'exercices 2 – NCLC 2 et 3

Lire le dialogue ci-dessous.

A : Clinique de la Capitale, bonjour. Comment puis-je vous aider?

B : Je voudrais prendre rendez-vous.

A : Comment vous appelez-vous?

B : Je m'appelle **Pippa Phillips.**

A : Pouvez-vous l'épeler s'il vous plait?

B : **P-I-P-P-A P-H-I-L-L-I-P-S**

A : Quelle est la raison du rendez-vous?

B : **Je suis tout le temps très, très triste.**

A : Quel est votre numéro de téléphone?

B : Mon numéro de téléphone est le **514-555-8223.**

A : Vous avez rendez-vous le **15 août à 16 h 10.**

B : D'accord, merci. Au revoir.

A : Au revoir.

Lire le dialogue avec votre coéquipier. Remplacer les mots en gras par ceux des encadrés ci-dessous.

1

Sahra Hamdi
Dors trop
23 avril
14 h 15
705-555-9836

2

Anick Tomba
Est toujours en colère
25 novembre
15 h
204-555-8545

3

Goran Vidic
Pleure beaucoup
4 mai
10 h 50
613-555-1795

4

Guman Tamang
Est toujours stressé
aujourd'hui
11 h 10
403-555-5823

5

Ming Cheung
A perdu l'appétit
16 septembre
9 h 25
902-555-6497

6

Hanan Syed
N'a pas d'énergie
11 juillet
13 h 30
604-555-9175

Évaluations et autoréflexion de l’apprenant

Santé mentale – Évaluation 1 – NCLC 2

Compréhension de l'écrit

Compétence : Arriver au but

Nom : _____ Date : _____

Regarder le tableau des ressources en santé mentale.
Puis, lire les mises en situation et choisir le bon organisme.

	Crises	Counseling familial	Counseling individuel	Ressource d'information		Tranche d'âge	Frais de service
Services de soutien aux enfants		•	•			1-10	Non
Centre d'aide du centre-ville	•			•		18+	Non
Centre de soutien pour les familles immigrantes		•		•		Tous	Non
Bien-être des aînés	•		•			65+	Non

1 Christine vient de perdre son emploi. Elle s'inquiète pour sa situation financière et veut en savoir plus sur la santé mentale.

_____

2 Le fils de Ming a des problèmes à l'école. On lui a recommandé d'utiliser les services de counseling individuel.

_____

3 Mariam était mariée depuis 50 ans. Son mari est décédé l'an dernier. Elle est très triste et ne veut pas voir sa famille ni ses amis.

_____

4 Depuis que Komi et Darleine ont immigré au Canada, leurs enfants ne les écoutent plus et causent des problèmes à l'école.

_____

Total : _____/4

3/4 = Réussite : Oui Non

Santé mentale – Évaluation 2 – NCLC 3

Expression écrite

Compétence : Arriver au but

Nom : _____ Date : _____

Vous avez reçu un courriel de votre ami Boris. Il ne fait que penser à ses problèmes. Lui répondre en lui proposant différentes façons de réduire son stress. En donner au moins quatre moyens.

Répondre	**Répondre à tous**	**Transférer**	**Supprimer**		

Date : _____

_____,

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Santé mentale – Évaluation 2, barème d'évaluation – NCLC 3

Expression écrite

Compétence : Arriver au but

Nom : _____ Date : _____

	Oui 2 points	**En partie** 1 point	**Non** 0 point
Utilisation adéquate des majuscules et des minuscules.			
Utilisation adéquate de la ponctuation.			
Écriture de la date conforme.			
Écriture lisible.			
Appel de lettre.			
Salutation.			
Présentation de quatre façons de réduire le stress.			

Total : _____/14

12/14 = Réussite : Oui Non

Commentaires :

_____

_____

_____

_____

Santé mentale – Autoréflexion de l'apprenant – NCLC 2 et 3

Nom : _____ Date : _____

Allez-vous…

écrire vos réflexions dans un journal?	Oui	Non	Je le fais déjà.
essayer de relaxer davantage?	Oui	Non	Je le fais déjà.
parler à quelqu'un de votre stress?	Oui	Non	Je le fais déjà.
vous souvenir que vous vivez peut-être un choc culturel?	Oui	Non	Je le fais déjà.
demander de l'aide si vous en avez besoin?	Oui	Non	Je le fais déjà.
être à l'aise de parler de maladie mentale?	Oui	Non	Je le fais déjà.
vous souvenir que personne n'est parfait?	Oui	Non	Je le fais déjà.