FONDS GORD DOWNIE & CHANIE WENJACK

Plan de leçon

DWF LIVE: LA GUÉRISON AVEC RACHAEL HUNT

ÂGES RECOMMANDÉS :
9e à 12e année

MATIÈRES RECOMMANDÉES :
Éducation physique et à la santé, études autochtones, sciences sociales, développement personnel

DURÉE :
de 100 à 125 minute

OBJECTIF :

À la fin de cette leçon, les élèves seront en mesure de :

1. Comprendre des concepts tels que le soin de soi, le Double regard et comment briser les cycles de traumatisme intergénérationnel.
2. Continuer à développer une compréhension des perspectives autochtones sur le bien-être et l'identité.
3. Identifier des stratégies pour renforcer la résilience, la confiance en soi et le bien-être personnel.
4. Reconnaître l'importance de l'équilibre entre le corps, l'esprit et la culture pour maintenir le bien-être.

Avertissement : Les enseignant.es et les responsables de groupe sont responsables de s'assurer que les leçons et le matériel présentés dans leurs classes ou groupes sont adaptés à leurs élèves.

MATÉRIEL :

- **DWF LIVE**
- Accès à l'internet pour la recherche
- Équipement audiovisuel (projecteur, haut-parleurs, etc.)
- Matériel pour la prise de notes

PLAN DE LEÇON

INTRODUCTION (20 À 25 MINUTES): DISCUSSION EN CLASSE ET EXERCICE SUR LES CONNAISSANCES PRÉALABLES

Les enseignant.es doivent encourager un environnement sécuritaire et respectueux, et rappeler aux élèves qu'ils et elles choisissent ce qui leur convient de partager — ou non. Commencez par orienter la discussion de manière positive :

« Aujourd'hui, nous allons explorer comment les savoirs autochtones et la réflexion personnelle peuvent nous aider à mieux nous comprendre, à prendre soin de notre bien-être et à mettre en place des stratégies qui nous aident à nous épanouir. »

Lors d'une discussion en classe ou en petits groupes, posez les questions suivantes aux élèves :

1. En quoi la culture, l'identité ou la communauté aident-elles les gens à se sentir ancrés et soutenus?
2. Lorsque les gens surmontent des difficultés ou brisent un cycle, comment cela peut-il se manifester dans leur corps et leurs émotions?

VISIONNEMENT DU DWF LIVE (35 MINUTES) :

Demandez aux élèves d'écouter attentivement et de prendre des notes sur les éléments suivants :

1. Les traumatismes intergénérationnels
2. Ce que signifie « briser un cycle »
3. Le Double regard
4. Les différences entre les approches autochtones et les approches traditionnelles en matière de bien-être
5. La pratique de la stimulation bilatérale (ou *tapping*) comme outil d'ancrage

DISCUSSION EN GROUPE (15 À 20 MINUTES) :

Animez une discussion autour des questions suivantes :

1. Rachael évoque l'enseignement du Double regard, soit l'équilibre entre différentes perspectives. En quoi cette approche peut-elle être utile dans votre propre vie?
2. Pourquoi les schémas ou traumatismes intergénérationnels peuvent-ils encore avoir un impact sur les individus ou les communautés aujourd'hui?
3. Rachael présente la stimulation bilatérale comme un outil pour retrouver le calme en situation d'anxiété ou de stress. En quoi les techniques d'ancrage peuvent-elles aider? Connaissez-vous d'autres techniques d'ancrage?
4. Rachael parle du rôle de briseur et briseuse de cycle. Selon vous, que signifie briser un cycle?
5. En quoi les enseignements autochtones abordent-ils le soin de soi différemment des idées dominantes, et que pouvons-nous en apprendre?

ACTIVITÉ (25 À 30 MINUTES) : BOÎTE À OUTILS « IDENTITÉ ET BIEN-ÊTRE

Les élèves créent une boîte à outils « Identité et bien-être » en réfléchissant à leurs points forts et aux stratégies qui contribuent à leur résilience.

1. Identifier des stratégies

Les élèves identifient 2 ou 3 stratégies qui aident à gérer le stress.

Voici quelques exemples :

- S'adonner à des pratiques ou des enseignements culturels
- Réfléchir ou tenir un journal
- S'adonner à une activité physique ou faire de l'exercice
- Utiliser des techniques d'ancrage (stimulation bilatérale, respiration profonde)
- Créer des liens avec sa famille, ses ami.es ou les membres de sa communauté
- Se mettre au calme
- Être en contact avec la nature

2. Réflexion :

Les élèves rédigent une brève réflexion en répondant aux questions suivantes :

- Quelles stratégies t'aident à te sentir plus calme ou plus concentré?
- Réfléchissez aux aspects de votre identité qui vous aident à vous sentir connecté.e (culture, famille, communauté, valeurs)
- Quelles autres stratégies pourriez-vous utiliser en fonction de ce qui vous aide à vous sentir connecté.e?
- Pourquoi pensez-vous que ces stratégies fonctionnent pour vous?
- Dans quelles situations pourriez-vous les utiliser à l'avenir?

CONCLUSION (5 À 15 MINUTES) :

Demandez aux élèves de répondre à la question suivante : « Une stratégie que je retiens aujourd'hui est ___. »
Réunissez à nouveau toute la classe et invitez des volontaires à partager leurs réflexions ou leurs observations.

ÉVALUATION :

L'évaluation peut porter sur la participation des élèves aux discussions, leur implication vis-à-vis du contenu et la qualité de leurs réflexions pendant l'activité. La boîte à outils « Identité et bien-être » peut également faire l'objet d'une évaluation.

ACTIVITÉS D'APPROFONDISSEMENT :

1. Recherchez d'autres techniques de gestion du stress.
2. Découvrez comment différentes cultures abordent le bien-être et l'équilibre.
3. Créez une liste de ressources pour la classe comprenant des stratégies d'adaptation et des ressources utiles. Vous pouvez y inclure quelques exemples tirés de ce plan de cours :
   a. **Le balado « Cycle Breakers »**
   b. **Freedom School Co.**
   c. Site web du DWF : **Ressources sur la santé mentale**
   d. **Jeunesse, J'écoute**
4. Pratiquez de courts exercices de pleine conscience ou de relaxation

QUESTIONS DE RÉFLEXION ET D'ÉVALUATION DE L'IMPACT POUR LES ENSEIGNANT.ES :

Merci de remplir le court **formulaire de rétroaction**. Vos commentaires aident le DWF à améliorer ses ressources et à soutenir l'apprentissage axé sur la réconciliation dans tout le Canada.

Étape I – Résultats à court terme (respect et empathie, apprentissage de l'histoire et impact) :
Quelles nouvelles compréhensions les élèves ont-ils démontrées concernant l'importance de la réflexion, de la conscience émotionnelle et du bien-être dans le développement du respect et de l'empathie?

Étape II – Résultats à moyen terme (réflexion, action, relations réciproques) :
De quelles façons les élèves ont-ils indiqué pouvoir contribuer à des relations respectueuses, à l'inclusion ou à la réconciliation dans leur classe, leur école ou leur communauté?

Étape III – Résultats à long terme (évolution des valeurs et de la culture institutionnelles) :
Comment des leçons axées sur la réflexion, l'empathie et le bien-être peuvent-elles contribuer à une culture scolaire qui valorise le respect, la compréhension et la réconciliation avec les peuples autochtones?