

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE - FORMATION PERSONNELLE

Titre : Les pensées

Niveau : 10^e année

Résultat d'apprentissage général	Résultats d'apprentissages transdisciplinaires :
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Relations interpersonnelles : prendre des décisions qui permettent de vivre des relations humaines positives.<input type="checkbox"/> Citoyenneté : contribuer au développement d'une société harmonieuse.<ul style="list-style-type: none">➤ Santé : faire des choix responsables et informés portant sur la santé globale.<input type="checkbox"/> Consommation : évaluer le rôle de consommateur et les conséquences sur la qualité de vie personnelle et celle des autres.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La communication<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Utiliser les TIC</i><input type="checkbox"/> Pensée critique<ul style="list-style-type: none">➤ Développement personnel et social<input type="checkbox"/> Culture et patrimoine<input type="checkbox"/> Méthode de travail
<p>Résultats d'apprentissage spécifiques</p> <p>3.5.3 Élaborer et évaluer des stratégies permettent de prévoir, de cerner, de gérer et d'accepter le changement.</p>	

Préparation :

Intention d'apprentissage : Amener l'élève à mieux se connaître afin de pouvoir s'aider à changer positivement.

Matériel requis : Site «Adosanté», section Santé Mentale (Les pensées)

Stratégie d'enseignement : Enseignement magistral, enseignement en équipe, Présentation orale

Connaissances antérieures : Questions ouvertes en classe

- 1) Connaissez-vous le concept du verre à moitié plein ou à moitié vide et que signifie-t-il ?
- 2) Quelqu'un t'a-t-il déjà jugé sévèrement par rapport à ton attitude et comment ?
- 3) Parle-moi d'une situation où tu t'es laissé embarquer dans une conversation négative.
- 4) T'empêches-tu souvent de dire ou faire quelque chose à cause de ton attitude négative ?
(20 minutes)

Durée : 1 $\frac{1}{2}$ cours

Réalisation : (Durée= 1 cours)

1. Présenter à l'aide d'un projecteur la partie «Les pensées» dans la catégorie «Santé Mentale» du site Adosanté.
(20 minutes)
2. À partir de la section « Les erreurs de pensée les plus communes», divisez la classe en six groupes selon les six types d'erreurs de pensées (La loupe, les lunettes noires, les extrêmes noirs ou blancs, les prédictions, les étiquettes, et les attentes élevées) et donner à chaque équipe l'information sur le type d'erreur de pensée sur lequel ils devront travailler.
3. Chaque équipe doit bien comprendre son type de pensée afin de l'expliquer à la classe et trouver au moins 5 exemples reliés à ce type de pensée.
4. Ensuite, un membre du groupe présente au groupe-classe en quelques mots leur type d'erreurs de pensées.
5. Puis, les groupes devront échanger l'information avec une autre équipe, et recomposer les phrases négatives de l'autre équipe, en phrases positives.
6. Chaque équipe devra venir présenter à l'oral le résultat de leur travail, essayé d'identifier quel type d'erreur de pensée.

Intégration (Objectivation, démarche et stratégies, progrès, nouveaux défis):

1. Dans la liste « Source d'inspiration pour penser avec plus de justesse », retrouvé dans la même partie du site, l'élève trouve et choisit 5 énoncés applicables afin qu'il améliore ses pensées négatives.
2. Par la suite, celui-ci devra trouver sur Internet, dans un carnet, magazines, livres, agenda... Une pensée positive qui lui ressemble et qui rejoint un peu sa philosophie de vie.
3. Ces deux étapes seront présentées sur papier de façon original en y ajoutant des images et des couleurs.

Évaluation :

* Matière à test

Préparé par : Liette Landry (Polyvalente Roland-Pépin) et Annie Thériault (École Secondaire Népisiquit)