



ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE SUR L'ESTIME DE SOI À L'AIDE DE LA CHANSON **LE RETOUR DE LA LUMIÈRE**

Dans le cadre de sa campagne de promotion de l'estime de soi 2008-2013, le Réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale a instauré un concours de chanson à travers les écoles primaires du Québec. Tout au long de cette campagne, différentes facettes de l'estime de soi ont été mises de l'avant : sentiment d'identité, sentiment d'appartenance, sentiment de confiance et sentiment de sécurité. À partir des chansons gagnantes, des vidéoclips et des activités pédagogiques ont été créés. Les vidéoclips sont conçus à partir des dessins et des paroles des jeunes, mettant en relief leur vision.

Le retour de la lumière, la chanson gagnante 2012, parle du sentiment de sécurité et de l'intimidation. Elle a été écrite par des élèves des 4^e, 5^e et 6^e années de l'école J.-C. Chapais, à Saint-Denis. Elle est interprétée par la chanteuse Alexandra Livernoche de la troupe Mixmania2 sur une musique du compositeur Louis Côté. La présente activité pédagogique, qu'accompagne le vidéoclip *Le retour de la lumière*, vous est proposée afin de susciter un échange sur les diverses facettes de l'estime de soi.

Disciplines dans le cadre desquelles l'outil peut être utilisé

- Français; _____
- Musique; _____
- Arts plastiques; _____
- Éthique et culture religieuse. _____

Niveaux scolaires suggérés

2^e et 3^e cycles du primaire

Compétences requises par le programme et liées à l'activité d'apprentissage

- Lire des textes variés;
- Apprécier des œuvres médiatiques (œuvres d'art, objets du patrimoine artistique, images médiatiques, réalisations tant personnelle que celles de ses camarades)*;
- Apprécier des œuvres musicales (ses propres réalisations et celles de ses camarades)*;
- Exercer son jugement critique, construire son opinion.

Objectif pédagogique

L'activité proposée permet aux élèves de réfléchir sur le sentiment de sécurité, l'une des composantes de l'estime de soi et l'intimidation.

Durée approximative

60 à 150 minutes

Matériel requis

- Une copie du texte de la chanson pour chaque élève;
- Le vidéoclip (à télécharger à l'adresse suivante : <www.acsm.qc.ca>, onglet *Nos outils*, puis *Activités pédagogiques*);
- Les questions suggérées plus bas dans la 2^e partie du *Déroulement de l'activité*;
- Feuilles de papier;
- Matériel pour beaux-arts pour l'illustration de la chanson (facultatif);
- Questions pour un travail à la maison (facultatif).

*Note: Dans la deuxième partie de l'activité, d'autres questions sont à prévoir si les enseignantEs en arts plastiques ou en musique souhaitent utiliser la chanson à des fins pédagogiques (apprécier des œuvres médiatiques ou musicales).



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
DIVISION DU QUÉBEC

Autres activités possibles

- Rédiger un nouveau couplet pour la chanson.
- Illustrer la chanson.
- Questionner un adulte sur des expériences liées au sentiment de confiance. L'élève peut utiliser les questions de l'activité.
- Nous écrire pour faire connaître vos réponses, vos dessins, vos couplets, etc.,

ACSM

adresse courriel:
semaine@acsm.qc.ca

adresse postale:
911, rue Jean-Talon Est,
bureau 326,
Montréal (Québec)
H2R 1V5.

téléphone:
514 849-3291

Avec le soutien des
organismes suivants:



1800 668 6868
JeunesseJecoute.ca

Jeunesse, l'écoute



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1^{re} partie : Introduction à l'activité (10 à 30 minutes)

- **Annoncer** aux élèves que l'activité qui suit portera sur le sentiment de sécurité et l'intimidation.
Le sentiment de sécurité signifie comprendre les limites, connaître les attentes, se sentir à l'aise et en sécurité et avoir une certaine stabilité.
*L'intimidation c'est un comportement causant de la **détresse** chez le jeune qui en est victime, pouvant être **intentionnel ou non** et ayant pour effet de **blessar, nuire, isoler, menacer, contrôler ou punir l'autre.***
(Source : Tel Jeunes).
- **Demander** aux élèves ce que le sentiment de sécurité signifie pour eux. Inscrire les réponses au tableau. Aborder trois aspects :
 - mon sentiment de sécurité ;
 - la différence entre la sécurité physique et la sécurité psychologique ;
 - l'impact de nos attitudes sur le sentiment de sécurité des autres.
- **Enrichir** l'activité par des informations tirées d'autres sources (dictionnaires, Internet, etc.) et d'expériences rapportées ou vécues par les élèves. À ce sujet, vous pouvez trouver sur le site acsm.qc.ca, sous *Nos outils, Activités pédagogiques*, la fiche intitulée *Amorcer la réflexion sur le sentiment de sécurité*.

2^e partie : Activité d'apprentissage (20 à 60 minutes)

- **Distribuer** le texte de la chanson en indiquant qu'il s'agit d'une composition d'élèves de 4^e, 5^e et 6^e année de la commission scolaire du Kamouraska qui ont participé au concours. Les informer que le travail à faire consiste à comprendre le texte puis à y réagir.
- **Présenter** le vidéoclip aux élèves.
- **Demander** aux élèves, réunis en équipe de deux ou plus, de répondre aux questions suivantes. On peut en choisir quelques-unes si l'on dispose de peu de temps ou si l'on veut que les élèves développent une compétence particulière.
 - Concernant l'habileté **Lire des textes variés (Comprendre et réagir au texte)** :
 - Explique en une phrase ou deux chacun des couplets de la chanson et donne pour chacun un exemple qui illustre le propos.
 - Selon toi, que voulaient dire les élèves par « Je suis sorti de prison, j'ai pris la clé » ?
 - Es-tu d'accord ou en désaccord avec ce qui est dit ? Explique pourquoi.
 - As-tu déjà lu un autre texte ou visionné un film où il était question de sentiment de sécurité ou d'intimidation ? Raconte l'événement en quelques mots.
 - Concernant l'habileté **Réfléchir sur des questions éthiques ou Exercer son jugement critique** (Examiner quelques repères d'ordre culturel, moral, religieux, scientifique ou social) :
 - Pourquoi a-t-on besoin de se sentir en sécurité ?
 - Quels sont les éléments ou les situations qui peuvent faire que je me sens moins en sécurité ?
 - Pourquoi est-il important d'être entouré de personnes qui peuvent nous protéger ?
 - T'est-il déjà arrivé de te sentir moins en sécurité ? Quelqu'un ou quelque chose t'a-t-il rassuré ? Raconte l'événement en quelques phrases.
 - À qui peux-tu te confier si tu ne te sens plus protégé ? Si tu vis des difficultés ?
 - Y a-t-il des situations où vivre de l'insécurité est nécessaire pour avancer (p. ex. : essayer un nouveau sport, prendre la parole en classe, etc.) ?

3^e partie : Objectifs des apprentissages (30 à 60 minutes)

Revenir en plénière pour discuter des questions soulevées.



Nous remercions le ministère de la Santé et des Services sociaux, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport ainsi que la Fondation François-Bourgeois pour leur contribution financière.



LA CHANSON

LE RETOUR DE LA LUMIÈRE

**Création
des élèves
des 4^e, 5^e et 6^e années
de Mme Mélissa Viel,
professeure de musique
École J.-C. Chapais,
Saint-Denis.**



Lorsque je fais le tour de mon univers
Je me sens seul et ces gens me font la guerre.
Je n'ai plus d'emprise sur ma réalité,
Enfermé dans le cadre qu'ils m'ont imposé.
Mes qualités ils ne voient pas ! Quel effroi !
J'ai la confiance et l'estime qui sont brisées.
Je suis en danger et sans sécurité !

**Personne ne voit mon malheur,
Je le garde à l'intérieur
Chaque jour est une terreur,
Car j'entre à l'école de peur !**

Ma lumière est revenue car j'ai parlé.
Mon mal et ma douleur de vivre j'ai criés.
On m'a écouté, je ne suis plus troublé.
Je suis sorti de prison, j'ai pris la clé.
Confiant et aimé, je sais m'affirmer.
J'ai retrouvé mes passions, mes convictions.
Je suis loin du mal, je sens la compassion.

**Une personne a compris mon malheur
Je ne l'ai pas gardé à l'intérieur.
Les jours ne sont plus une terreur
Car j'entre à l'école sans peur.**

Tu dois te faire confiance et oser parler
Prends la clé dorée pour vraiment te libérer
La confiance et le respect sont bien délicieux !
Vas-y, tu seras comme moi plus heureux !
N'accepte plus de te faire ainsi parler.
Vis tes passions et sois loin des méchancetés,
Ose donc être différent et de qualité !

**Une personne a compris mon malheur
Je ne l'ai pas gardé à l'intérieur.
Les jours ne sont plus une terreur
Car j'entre à l'école sans peur !**