

**DISCUSSION – ASSURER LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE**

**Question de l'enseignant**

Il est important de protéger sa sécurité émotionnelle et psychologique pour jeter les bases de votre sécurité physique et de votre bien-être général. Comment pouvons-nous protéger notre sécurité émotionnelle et psychologique?

**Questions pour susciter la participation des élèves**

- Créer une culture où tout le monde se sent respecté et inclus forme la base. Voici quelques façons de le faire :
  - Créer une culture où tout le monde se sent respecté et inclus forme la base. Voici quelques façons de le faire :
  - Le respect est réciproque; offrez-le aux autres et attendez la même chose pour vous-même.
  - Vous voulez être entendu lorsque vous avez quelque chose à dire; assurez-vous d'écouter les autres. De cette façon, on crée un espace sécuritaire pour tous.
  - Informez-vous des amis et des collègues; un simple « comment ça va? » peut faire la différence.
  - Ne pas être inclus n'est pas plaisant. Si vous remarquez que quelqu'un est laissé de côté, soyez la personne qui fait l'effort de l'inclure. L'inclusion et la sécurité vont de pair.

# DISCUSSION – BLESSURES INVISIBLES

## Question de l'enseignant

Pouvez-vous penser à quelques exemples où les gens peuvent ressentir de la douleur sans avoir de blessure physique?

## Questions pour susciter la participation des élèves

- Anxiété (examen à venir, nerveux à l'idée d'avoir à avoir une discussion difficile)
- Harcèlement ou intimidation qui peuvent nuire à votre estime
- Désaccord avec votre superviseur au travail
- Problèmes personnels à la maison ou avec des amis qui peuvent réduire votre confiance
- Se sentir invisible ou avoir l'impression de ne pas être entendu
- Mal à l'aise à propos d'une tâche qu'on vous a demandé de faire et qui, selon vous, n'est pas sécuritaire
- Dépression

## Question de l'enseignant

Que pouvons-nous faire de façon régulière pour faire le point avec nous-mêmes et les autres (vos amis / famille / personnes qui vous entourent)?

## Questions pour susciter la participation des élèves

- Pour nous-mêmes :
  - Savoir quand vous vous sentez anxieux, triste ou mal à l'aise
  - Admettre que ces sentiments sont normaux et peuvent survenir de temps en temps
  - Trouver des stratégies qui vous conviennent pour gérer le stress
- Pour d'autres personnes :
  - Remarquer quand les autres semblent déconnectés ou distants, et leur demander comment ils vont
  - Le simple fait de demander à quelqu'un s'il a besoin d'aide peut lui montrer qu'on se soucie de lui.