

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 :
 - 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 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.