



## PLAN DE COURS : Note à soi-même

**Thème :** santé mentale et confiance en soi

**Sujet :**

Création littéraire

Français

Santé

Études sociales

**Niveau :**

De la cinquième année de primaire à la deuxième année de secondaire

**Objectif(s) :**

- Exprimer des sentiments de confiance en soi et développer une attitude positive
- Renforcer le développement du caractère des participants
- Présenter une identité et une image de soi saine

**Résumé :**

Avoir une bonne estime de soi est essentiel pour la santé mentale, mais celle-ci diminue souvent avec l'âge alors que nous devenons plus critiques envers nous-mêmes. Par le biais de cette activité, les participants réfléchiront à la façon dont ils se perçoivent eux-mêmes et s'offriront par la même occasion un petit cadeau pour l'avenir. Leurs lettres seront écrites avec pour objectif d'adresser un message de motivation à la personne qu'ils deviendront, message qui à l'avenir pourrait les aider à maintenir leur confiance en eux.

**Informations contextuelles :**

Vivre avec une tumeur cérébrale est extrêmement difficile et peut nuire à la santé mentale d'un individu. À cela, s'ajoute le fait qu'à l'adolescence les personnes ont tendance à porter un regard plus critique sur eux-mêmes. Par conséquent, un diagnostic de tumeur cérébrale peut être beaucoup plus lourd pour cette cohorte. Certaines personnes peuvent ne pas avoir beaucoup d'amour-propre et une affection telle qu'une tumeur cérébrale ne fait qu'aggraver cette tendance ce qui pourrait avoir des résultats fâcheux pour leur santé mentale.

**Ressources | Matériel requis par étudiant :**

- Une ou deux feuilles de papier
- Un stylo
- Une enveloppe





LA FONDATION  
canadienne des  
tumeurs cérébrales

### Instructions pour l'activité :

Étape 1 : Au cours de cette activité, les participants écriront une lettre à la personne qu'ils deviendront. Ils y parleront également de ce qu'ils aiment à propos d'eux-mêmes et y ajouteront des rappels pour leur moi futur.

Étape 2 : Une fois que les lettres seront terminées, chaque étudiant écrira son nom sur l'enveloppe qui lui sera fournie, puis y insérera sa lettre et la fermera. Les enseignants récupéreront alors toutes les lettres et les rangeront dans un endroit sûr. Quatre ou cinq ans plus tard, ces mêmes enseignants enverront ces lettres aux participants.



205 Horton St. E,  
Suite 203,  
London, ON  
N6B 1K7

519-642-7755  
1-800-265-5106  
[www.braintumour.ca](http://www.braintumour.ca)  
[www.tumeurscerebrales.ca](http://www.tumeurscerebrales.ca)