



# UNE ÉQUIPE

6E ANNÉE / SECONDAIRE I

AMITIÉ

✓  
CHEMINER  
ENSEMBLE

Krystina Alogbo, Water-polo

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE À L'ÉCOLE ET EN SPORT



Egale  
Canada Human Rights Trust

YOU  
CAN  
PLAY

# APERÇU POUR LES ENSEIGNANTS

Eric Radford et Megan Duhamel, patinage artistique



## NADIA POPOV

(<https://olympique.ca/one-team/nadia-popov-uneequipe/>)

Nadia était membre de l'équipe canadienne féminine de rugby aux Jeux panaméricains de 2015 à Toronto, où elle a aidé l'équipe à remporter la médaille d'or. Dans son blogue, elle parle de ses problèmes de santé mentale et de son sentiment de solitude. Comme elle l'explique, « les athlètes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou qui se questionnent sur leur orientation sexuelle (ou les deux) ressentent souvent une pression immense de dissimuler leurs difficultés, car ils craignent de ne pas être acceptés et l'effet que cela aura sur leurs rêves sportifs ». Elle parle de son sentiment d'isolement durant ces moments difficiles et de comment elle a finalement trouvé la paix intérieure grâce au soutien d'amis, de coéquipiers et de professionnels.

## ANASTASIA BUCSIS

(<https://olympique.ca/one-team/anastasia-bucsis-uneequipe/>)

Anastasia a participé aux Jeux olympiques à deux occasions en patinage de vitesse sur longue piste. Quelques années avant les Jeux de Sochi, elle ressentait une grande solitude. Comme elle ne voulait pas que d'autres se retrouvent dans la même situation, elle a décidé de révéler son orientation sexuelle. « J'avais du mal à m'accepter au point d'avoir des pensées très malsaines et négatives, se souvient Anastasia. Peu importe notre orientation, nous nous sentons tous seuls. C'est l'une des réalités difficiles propres à l'humain. »

### THÈMES

- La normalité des périodes difficiles sur le plan mental et émotionnel.
- La valeur des amitiés dans les moments difficiles et les vertus d'épauler un ami dans le besoin.

### RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les élèves réfléchiront à la nature et à la normalité des luttes internes
- Les élèves réfléchiront à la manière de soutenir un ami qui vit des moments difficiles

# 6E ANNÉE / SECONDAIRE I

## DE QUOI S'AGIT-IL?

Nous traversons tous des moments difficiles et connaissons des périodes au cours desquelles nous nous sentons seuls. Ces périodes sont normales, mais cela ne les rend pas faciles pour autant. En lisant les blogues, réfléchissez à la façon dont les athlètes ont traversé des périodes difficiles et de solitude et à la façon dont leurs amis les ont aidés à s'en sortir. L'amitié, c'est se montrer présent pour quelqu'un et soutenir cette personne dans les épreuves qu'elle vit. C'est démontrer assez de sollicitude pour l'accompagner dans les bons et les moins bons moments.

## QU'EST-CE QUE CELA M'APPORTE?

- Vous traversez peut-être des moments difficiles, vous ne vous sentez pas accepté(e), vous avez perdu un être cher, ou vous vous questionnez sur qui vous êtes. Les luttes internes sont le propre de l'être humain, et les amis sont là pour vous épauler.
- Vous avez peut-être un(e) ami(e) qui traverse une période difficile. Peut-être qu'il ou elle doit composer avec une grande perte ou ne se sent pas à sa place? Vous pouvez l'aider dans son cheminement. Vous pouvez être là pour lui ou elle au moment où il ou elle en a besoin.

## PARLEZ-EN!

Avec vos camarades de classe, discutez de ce que vous ressentez, à quoi vous pensez et comment vous agissez quand vous traversez une période difficile. Comment Nadia et Anastasia ont-elles surmonté leurs difficultés?

## ÉCRIVEZ À CE SUJET!

Dans les moments difficiles, avoir un(e) bon(ne) ami(e) peut faire toute la différence. Écrivez à propos de ce que signifie être un(e) bon(ne) ami(e) pour ceux qui traversent des moments difficiles. Que faites-vous pour soutenir vos amis? Que doivent faire vos bons amis pour vous soutenir?

## FAITES DE LA SENSIBILISATION!

Avec un partenaire, créez une affiche décrivant ce qu'il faut pour être un(e) bon(ne) ami(e) pendant une période difficile.

« JE ME SUIS ISOLÉE DES PERSONNES ET DES CHOSSES QUE J'AIMAIS ET CELA M'A FAIT ME SENTIR TERRIBLEMENT SEULE. QUAND J'AI COMMENCÉ À M'OUVRIR À MON ENTOURAGE, C'EST COMME SI ON M'AVAIT ENLEVÉ UN POIDS DES ÉPAULES, CE QUI M'A DONNÉ L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE POUR ALLER MIEUX. »

*Nadia Popov, médaillée d'or aux Jeux panaméricains en rugby féminin*