



# UNE ÉQUIPE

SECONDAIRE II ET III

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



## 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

# SECONDAIRE II ET III

## 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 et alliés les ont aidés à s'en sortir. Ces deux athlètes se questionnaient sur leur orientation sexuelle et se sentaient seules et troublées alors qu'elles tentaient de comprendre ce qu'elles vivaient. Leurs amis ou alliés les ont énormément aidées. Même si vous ne vivez pas le même genre de situation, peut-être vous sentez-vous seul(e) face à vos problèmes vous aussi. Peut-être avez-vous perdu un être cher, vous vous sentez différent(e), vous êtes anxieux(se) ou déprimé(e), ou vous vous sentez seul(e). L'amitié consiste à cheminer ensemble à travers les hauts et les bas de la vie. Nous avons tous besoin d'amis et ceux qui nous entourent ont besoin de notre amitié.

## 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 lorsque 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? Comment créez-vous un sentiment de sécurité avec vos amis afin qu'ils puissent vous faire confiance dans leurs moments difficiles?

## FAITES DE LA SENSIBILISATION!

En vous référant à ce que vous avez écrit dans votre journal, écrivez sur un tableau une chose dont a besoin un(e) ami(e) pour l'aider dans les moments difficiles. Faites circuler le tableau parmi vos camarades de classe afin que tout le monde puisse y écrire sa suggestion. Évitez de répéter ce que les autres ont écrit. Une fois que tous vos camarades de classe ont écrit quelque chose, discutez-en ensemble.



« VOUS DEVEZ DONNER AUX GENS LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR QU'ILS GÈRENT LES CHOSSES À LEUR RYTHME, LES SOUTENIR DANS LEUR CHEMINEMENT ET RESPECTER LA MANIÈRE ET LE MOMENT QU'ILS CHOISSENT POUR PARLER DE CE QU'ILS VIVENT. »

*Una Louder, médaillée d'or aux Jeux panaméricains en canoë-kayak*