Agir concrètement pour l’équité et la justice raciales

Défis d’apprentissage – Guide de conversation

Façonner une société plus saine



Cliquez ou appuyez sur la vidéo ci-dessous pour regarder le message de la Dre Sumbul Ahmad Desai, vice-présidente de l'équipe de santé chez Apple. M^me^ Desai est responsable des initiatives en matière de santé, notamment du développement de produits cliniques, des partenariats innovants et de la recherche médicale. Elle encadre également les équipes de la réglementation et de la qualité chez Apple.



Façonner une société plus saine

Notre anatomie est complexe et nécessite qu'on s'en occupe sur le plan aussi bien physique que mental. En outre, notre capacité à prendre de bonnes décisions de santé, notamment d'un point de vue préventif, dépend de notre accès à de l'information importante et exacte. Comment peut-on améliorer notre santé et notre bien-être ainsi que ceux des autres?

Pour que la communauté enseignante, les élèves et le reste de la population s'épanouissent à l'école et au travail, il est crucial de réduire les disparités en matière de santé subies par les groupes sous-représentés, en raison de leur race, de leur statut socioéconomique ou de leur accès à l'éducation.

Partout dans le monde, les entreprises et les écoles sont représentatives des communautés qu'elles servent. Et aujourd'hui, l'apprentissage se fait partout, pas seulement en classe.

Nous avons créé ce guide pour vous aider à amorcer un changement durable et à bâtir une société plus saine, par l'exploration de l'information sur la santé, le corps et l'esprit.

Le quatrième défi de la série, **Façonner une société plus saine**, vous amènera à réfléchir aux répercussions des inégalités en matière de santé sur les collectivités et vous outillera pour changer les choses au niveau individuel et mondial.

Santé et bien-être

La *santé*, c'est le fait de pouvoir rester en vie. Le *bien-être*, c'est le fait de pouvoir mener une vie saine. La combinaison de ces deux aspects, *santé et bien-être*, est au cœur d'une approche importante qui permet de mieux prendre soin de soi, de diminuer son stress et de réduire les risques de maladies, tant au niveau individuel que collectif, et en particulier pour les personnes ayant un accès limité aux services et à l'information liés à la santé.



Santé mentale

Un état de bien-être dans lequel une personne peut réaliser son potentiel, gérer les sources de stress normales, travailler de manière fructueuse et contribuer à sa communauté.

Source : who.int



Santé physique

Le bien-être du corps et son bon fonctionnement, qui constituent un état normal chez les personnes ne souffrant d'aucune maladie.

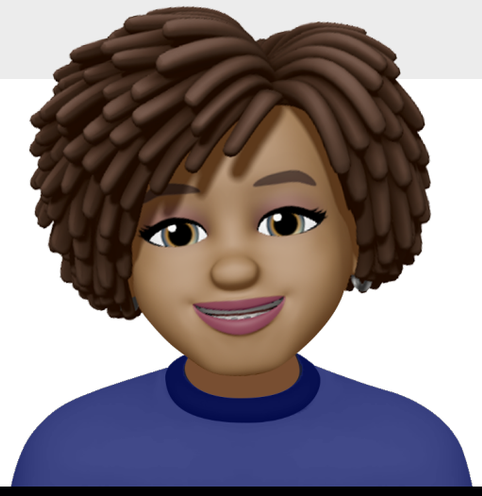
Source : Nayma Nishat, What Does Physical Health Mean?

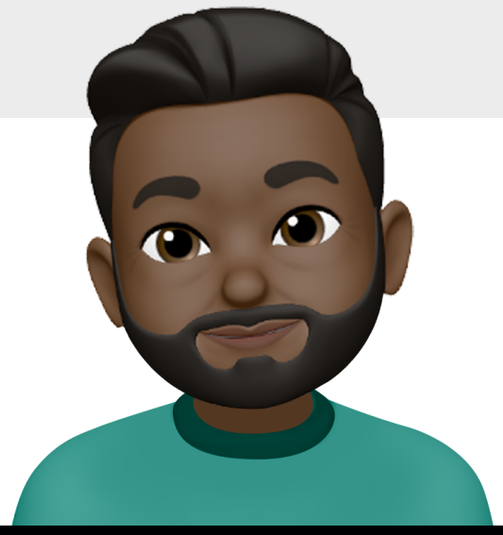


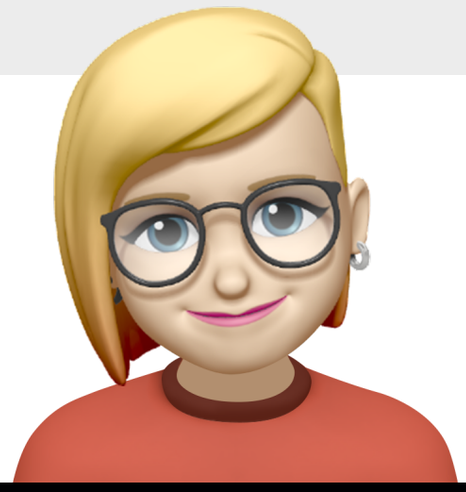
Information sur la santé

La capacité que les gens ont – ou que les organisations leur permettent d'avoir – de chercher, comprendre et utiliser de l'information et des services qui leur serviront à prendre des décisions et à agir pour leur santé et celle des autres.

Source : cdc.gov/healthliteracy/learn





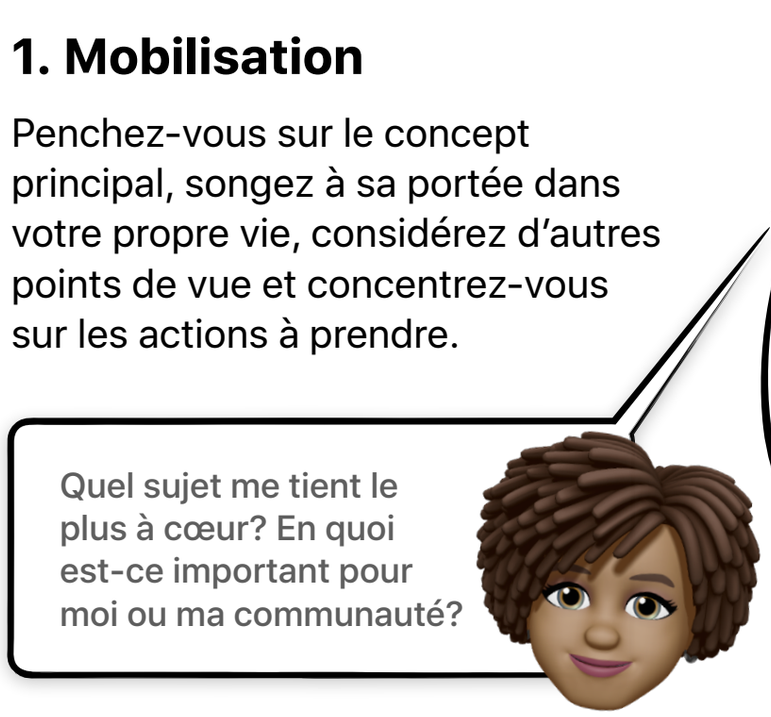


Cadre

Consultez le cadre d’apprentissage par défis pour structurer votre réflexion, poser les bonnes questions, effectuer des recherches et synthétiser leurs résultats, et enfin élaborer votre solution. Vous pouvez télécharger le cahier de la page 19 pour y consigner vos idées.

1. Mobilisation

Penchez-vous sur le concept principal, songez à sa portée dans votre propre vie, considérez d’autres points de vue et concentrez-vous sur les actions à prendre.



2. Réflexion

Trouvez des façons d’obtenir des réponses à vos questions et analysez les résultats de vos recherches pour élaborer une solution.



3. Action

Votre réflexion vous aidera à définir une solution. Celle-ci peut être personnelle ou toucher l’ensemble de votre communauté. Ne vous contentez pas de trouver une solution – mettez-la en pratique!



Mobilisation

À l’étape 1, vous devez déterminer et examiner le concept principal, utiliser votre perspective pour rédiger des questions essentielles, puis faire le tri pour n’en retenir qu’une. Vous verrez ci-dessous comment nous avons appliqué cette étape au défi **Façonner une société plus saine**.

Concept principal : Santé et bien-être

Question essentielle : Comment puis-je améliorer ma santé et mon bien-être ainsi que ceux des autres?

Défi : Façonner une société plus saine.



Suivons le parcours d’un groupe de spécialistes de l’éducation qui met en pratique le cadre d’apprentissage par défis, choisit au moins un axe de travail parmi la santé mentale, la santé physique et l’information sur la santé, puis imagine et développe une solution qui aura une incidence individuelle et collective.



Application de la mobilisation : Tout d'abord, le groupe a examiné plus en détail les définitions du concept principal, la question essentielle et le défi à l'étape 1 pour ensuite les appliquer au domaine de son choix, l'information sur la santé.

Concept principal : Information sur la santé

Question essentielle : Comment pouvons-nous faire en sorte que l'ensemble de la population ait un accès égal à l'information lui permettant de faire des choix de santé éclairés?

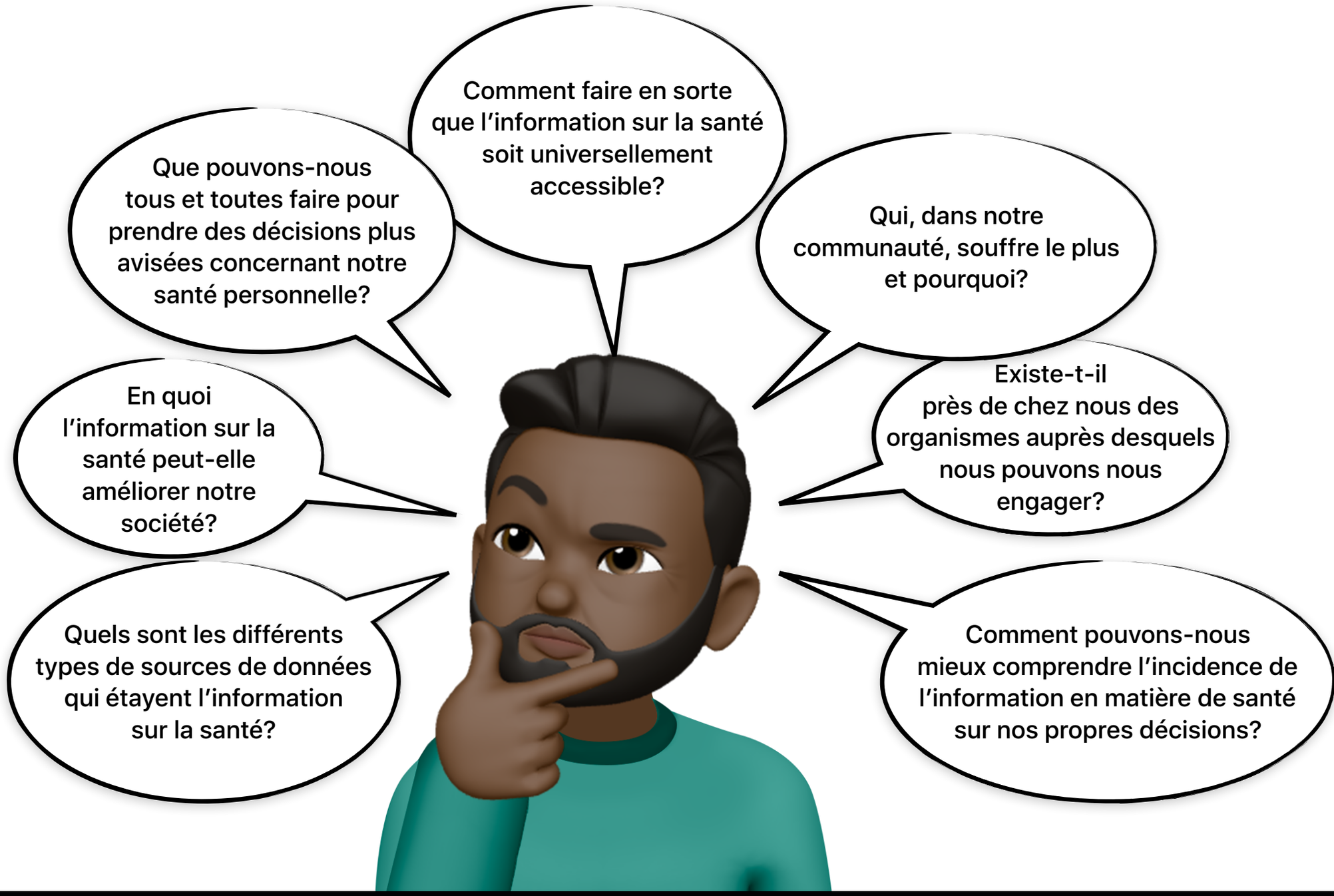
Défi : Encourager les autres à prendre des décisions qui amélioreront l'état de santé général de nos communautés.

Astuce : Un défi commence par un verbe. C'est quelque chose de réalisable sur-le-champ et qui suscite de la motivation.



Réflexion

À l'étape 2, le groupe a formulé des questions dites *directrices*. Ces questions guideront les membres dans l'élaboration d'une solution. On peut voir ci-dessous les pistes de questions qui ont été échangées.

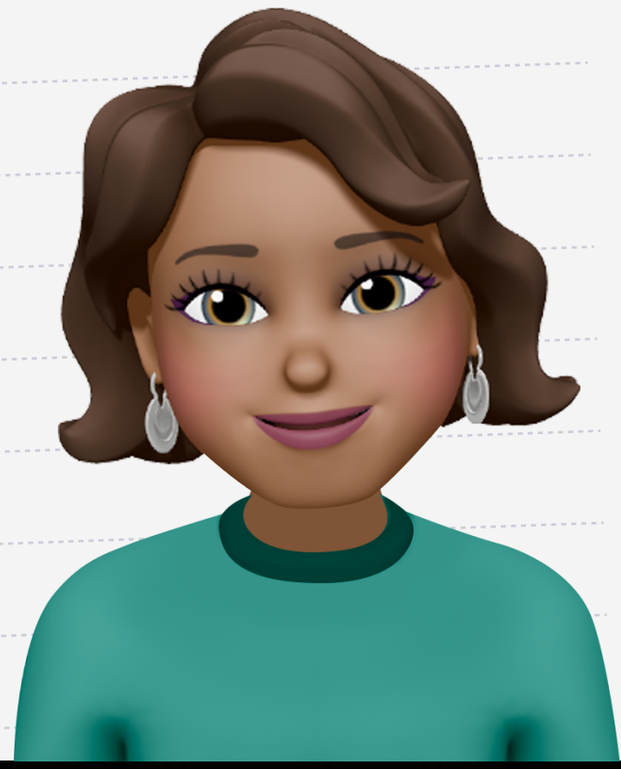


Formuler les questions : Les membres du groupe ont ensuite affiné les questions directrices qui leur seront utiles pour répondre à la question clé « Que devons-nous savoir avant de concevoir notre solution? »

- Y a-t-il des exemples de campagnes d'information sur la santé - locales ou internationales - qui ont des effets positifs?

- Quelle influence l'information sur la santé a-t-elle sur moi et le reste de la collectivité?

- Quels sont les enjeux les plus pressants en matière d'information sur la santé dans ma communauté?



Activité complémentaire : L'expression créative, au travers par exemple du dessin, de la photo, de la vidéo ou de la musique, s'est avérée une excellente façon de formuler des questions directrices. Les enseignants et enseignantes ont créé des affiches représentant certaines des idées discutées et explorées.



Chercher les réponses aux questions : Une fois les questions directrices formulées, le groupe a commencé ses recherches. Il s'est demandé quelles personnes devaient être interrogées et quelles autres perspectives devaient être considérées. Les membres ont alors recensé toutes les activités et ressources nécessaires pour répondre à ces questions.

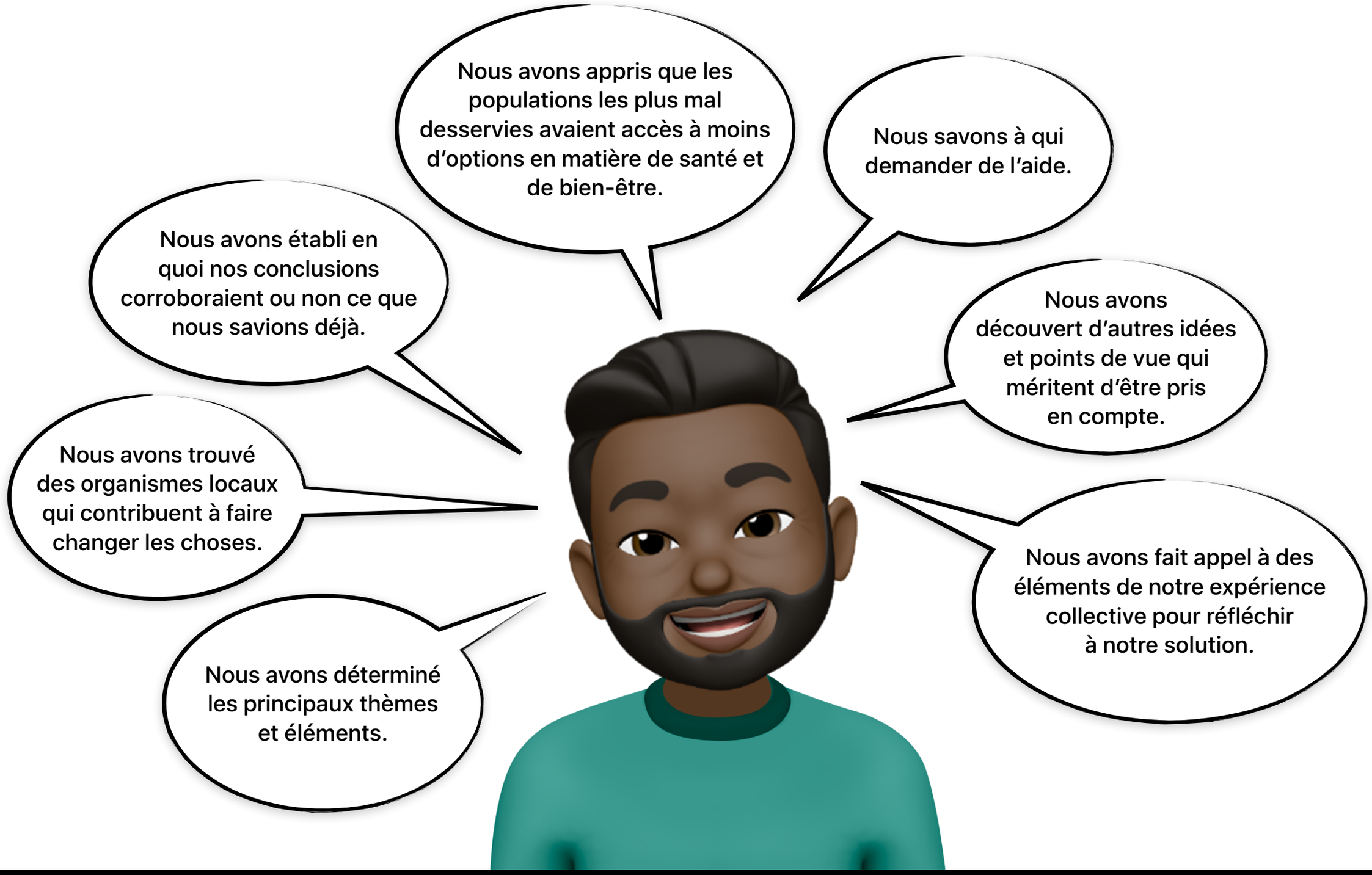
Activités et ressources

- Assister à une réunion du conseil municipal pour mieux comprendre les enjeux actuels en matière de santé dans la collectivité.

- Interroger les responsables d'un organisme de santé local pour savoir comment l'information importante sur la santé est transmise aux populations les moins bien desservies.

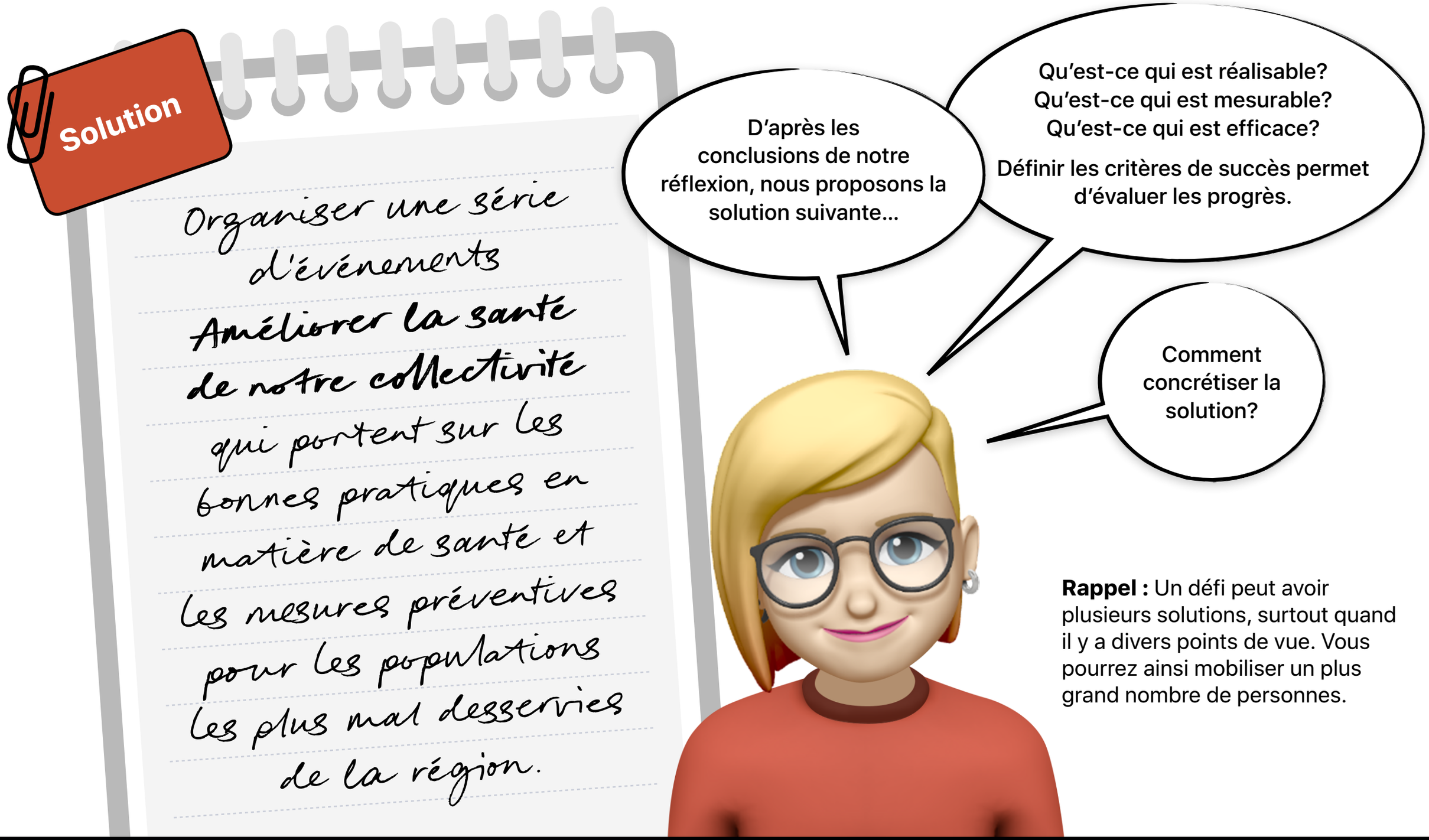
- Visiter une bibliothèque locale pour en savoir plus sur les principales sources d'information liée à la santé et sur la façon de trouver des canaux fiables et pertinents pour tous les publics.

Résumer les conclusions : Une fois l'étude terminée, le groupe a analysé ses observations pour dégager de nouvelles perspectives et finalement aboutir à une solution.



Action

Avec cette dernière étape, le groupe est prêt à définir sa solution.



Rappel : Un défi peut avoir plusieurs solutions, surtout quand il y a divers points de vue. Vous pourrez ainsi mobiliser un plus grand nombre de personnes.

Action : Les enseignants et enseignantes ont rédigé leur plan d'action, en précisant notamment les étapes qui seront suivies pour mettre en œuvre la solution et la voie qui sera utilisée pour communiquer les résultats.

Plan d'action

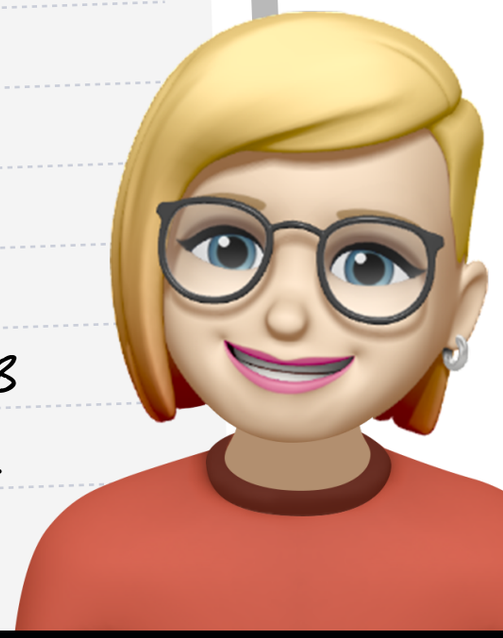
Plan d'action :

- Élaborer un plan de projet pour les événements Améliorer la santé de notre collectivité.

- Faire une petite activité qui aura un effet bénéfique sur ma santé, et à terme, sur l'ensemble de la collectivité.

- Bâtir un plan marketing pour promouvoir les événements.

- Prendre des photos et filmer des entrevues durant les événements pour rendre compte des leçons tirées et de la participation collective.



Action : Une fois l'exécution réussie, le groupe a discuté du processus qui l'a mené à sa solution et des résultats obtenus. Les membres ont représenté ces retombées de façon créative dans des vidéos, des poèmes, des dessins et des photos et ont même utilisé leur réalisation de l'activité complémentaire à la page 11. Le groupe a ensuite partagé son expérience à l'aide du mot-clic #ChallengeForChange.



Réflexion : Le fait que le groupe ait pris le temps de revenir sur le processus est important. Les membres ont réfléchi aux leçons tirées et aux résultats produits sur un plan personnel et collectif. Puis, les enseignants et enseignantes ont visité le Forum – disponible en anglais seulement – de l'Apple Education Community pour faire part de leurs observations et inspirer leurs collègues. Le parcours de ce groupe est un très bon exemple de l'approche que vous pourrez adopter.



Les organisations qui ont participé aux événements Améliorer la santé de notre collectivité ont rapporté une hausse des inscriptions pour recevoir régulièrement de l'information sur la santé.

Des centaines de personnes ont assisté aux événements communautaires. Beaucoup d'entre elles ont déposé des commentaires dans la boîte à suggestions pour souligner tout ce qu'elles avaient appris et les nouvelles choses qu'elles mettraient en place pour essayer d'améliorer leur santé.



J'ai appris qu'il était important de manger sainement, de faire de l'exercice, de dormir suffisamment et d'exprimer ce que je ressens à mes proches.

Je sais à quel point il est important de trouver des sources d'information de référence, et comment déterminer si un contenu est pertinent et exact. Grâce à ça, je peux aider d'autres personnes de ma communauté à faire de même.



Cette série d'événements communautaires deviendra annuelle. Elle nous a aussi permis de comprendre qu'il faut en faire plus tout au long de l'année pour que l'ensemble de la population ait accès à de l'information sur la santé.

Nous réfléchirons à la manière de soutenir divers organismes locaux d'information sur la santé, que ce soit au travers d'activités de bénévolat ou de collecte de fonds.

Guide de défis santé

Pour aborder l’enjeu mondial qu’est la santé, il convient de se rappeler qu’une société saine commence par des individus sains. Les petits gestes que vous posez pour améliorer votre santé personnelle ont des répercussions sur la collectivité et sur la planète au complet. C’est dans cet esprit qu’Apple a créé des « minidéfis », qui vous inciteront à bouger, à manger sainement et à prendre soin de votre santé mentale.

Chacun d’eux s’appuie sur le cadre d’apprentissage par défis, et notamment sur des questions directrices qui vous guideront vers des solutions optimales en matière de santé. Le temps que vous consacrez à chaque défi et la fréquence de travail vous appartiennent : cela peut-être 5 ou 30 minutes par jour, voire par semaine.

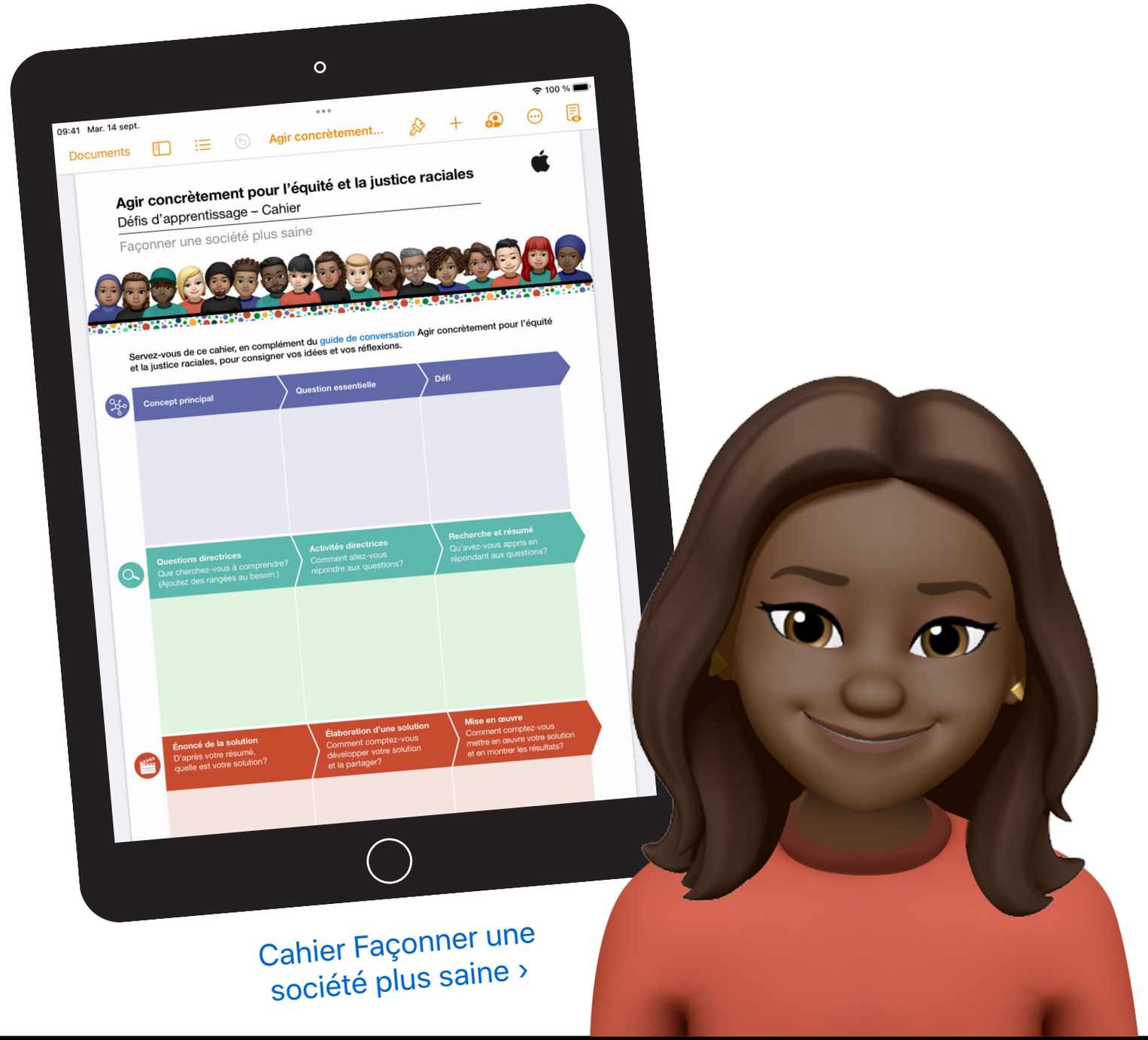
Voici ce qu’on retrouve dans chaque minidéfis :

- **Activités directrices :** Pistes d’action pour relever le défi
- **Comment :** Description de chaque activité directrice
- **Pourquoi :** Retombées de l’activité
- **Questions directrices :** Des réflexions pour savoir comment aborder l’activité et faire germer des idées de solution



Cahier

C’est à vous de jouer maintenant! Que vous releviez le défi Façonner une société plus saine, ou l’un des minidéfis du guide de défis santé, servez-vous du cahier pour consigner vos premières idées et réflexions.



Cahier Façonner une société plus saine ›

Ressources

Santé et bien-être

Il existe beaucoup d'excellentes ressources sur la santé et le bien-être qui nourriront vos réflexions, vous inspireront des questions et vous aideront à établir une base de connaissances solide pour ce défi. Vous pouvez les consulter en tout temps pour vous informer sur les divers concepts.

- Organisation mondiale de la santé (OMS)
- Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO)
- Global Wellness Institute*
- Global Health Council*

Santé mentale

- Build School Communities, and Support Students' Social, Emotional, and Mental Health*
- Healthy Schools Start with Healthy Adults*
- The Trevor Project*
- Supporting Child and Student Social, Emotional, Behavioral, and Mental Health Needs*
- Identity and Cultural Dimensions*
- BIPOC Mental Health*
- Infographic: BIPOC and LGTBQ+ Mental Health*

Information sur la santé

- Prioritize the Health and Safety of Students, School Personnel, and Families*
- Safer Schools and Campuses Best Practices Clearinghouse*
- What is Health Equity?*
- Immigration, Health Care and Health*
- Bystander CPR on kids differs by race and ethnicity*

Santé physique

- Physical Activity for Different Groups*
- Race and Ethnic Disparities in Heart Disease*
- Healthy People 2030*

* En anglais seulement.

Ressources

Apps sur la santé mentale et le bien-être

Apps de santé mentale

- Headspace Méditation & sommeil
- Moshi Kids: Sleep & Meditation*
- Shine: Calm Anxiety & Stress*
- Breethe – Méditation & sommeil*
- Calm : Sommeil & méditation
- Loóna: sleep stories & games
- Rootd - Aide pour l’anxiété

Apps sonores pour le sommeil

- White Noise
- BetterSleep : Mieux dormir

Apps pour la consommation d’eau

- Rappel pour boire de l’eau
- Waterful: rappel à boire de l’eau

Apps de journal de bien-être

- Journal des pensées
- Tangerine : Suivi des habitudes et de l’humeur

Apps de mise en forme et de yoga

- Yoga Studio: Beginner Classes*
- Exercices à la maison. Fitness*
- Wakeout: Daily Exercise Breaks
- Yoga Time: For Beginners & All*

* En anglais seulement.

Ressources

Balados et livres sur la santé mentale et le bien-être

Balados

- Teenager Therapy*
- Therapy for Black Girls*
- The Happiness Lab with Dr. Laurie Santos*
- Ten Percent Happier with Dan Harris*
- Mental Illness Happy Hour*
- Life Kit: Health*
- You Are MORE Than A Body. How To Heal Your Relationship With Yourself - Doctors Lindsay and Lexie Kite*
- Ep. 150 - Body Image Resilience with Lexie & Lindsay Kite PhD*
- EP72 - Body Image Resilience with Lexie Kite*
- Food Heaven Podcast*
- The Morgan Harper Nichols Show*
- Thrive Parenting*

Livres

- Le Corps n'oublie rien, Bessel van der Kolk, MD
- Every Body Yoga, Jessamyn Stanley*
- Braiding Sweetgrass, Robin Wall Kimmerer*
- You Belong, Sebene Selassie*
- Que vous est-il arrivé?, Oprah Winfrey et Bruce D. Perry
- Respirer, James Nestor
- Une histoire du corps humain, Bill Bryson
- Are u ok?, Kati Morton*
- Supernutrition du cerveau, Max Lugavere et Paul Grewal, MD
- How to Be Wel, Frank Lipman, MD*
- Pourquoi nous dormons, Matthew Walker
- 21 Days to Resilience, Zelana Montminy*
- The 22 Non-Negotiable Laws of Wellness, Greg Anderson*

* En anglais seulement.

Ressources

Apprentissage par défis

Voici d’autres ressources qui vous aideront à réaliser les étapes du défi, à approfondir vos apprentissages et à raconter votre expérience. Ou à relever un autre défi!

Apprentissage par défis

- Challenge Based Learning*
- Challenge Based Learning Guide*
- Challenge Based Learning in Indonesia*
- Write to Change the World: Challenge Based Learning for Persuasive Writing*

Ressources Apple sur l’apprentissage et la créativité

- Apple Education Community
- Guides La créativité pour tous
- Guide Recherches pour les éducateurs
- Guide Éléments d’apprentissage

Ressources sur la santé

- App Santé d’Apple
- App Santé sur Apple Watch
- Apple Fitness+

Agir concrètement pour l’équité et la justice raciales – Défis d’apprentissage

- Défi 1 : Donner lieu à des discussions constructives sur le racisme
- Défi 2 : S’impliquer pour le bien de sa communauté
- Défi 3 : Promouvoir la justice environnementale au profit d’un monde meilleur



* En anglais seulement.

Ressources

Équité et justice raciales

Approfondissez vos connaissances sur l'équité raciale et enrichissez votre programme avec ces ressources importantes (en anglais). Grâce à elles, vous pourrez proposer un défi crédible et stimulant qui aura des résultats tangibles.

- Equal Justice Initiative
- Learning for Justice
- Helping Students Make Sense of News Stories about Bias and Injustice
- ADL Education Glossary Terms
- Common Sense Media Resources About Race and Racism
- Greater Good in Education Resources to Support Anti-Racist Learning
- The King Center
- NV365® Education and Training
- The King Philosophy





Plusieurs équipes d’Apple ont collaboré à la création de ces guides. Citons notamment les équipes Apple Education et Community Education Initiative et l’équipe de développement professionnel Apple, avec la participation des équipes du programme ADE (Apple Distinguished Educator), du programme d’écoles certifiées Apple, d’inclusion et diversité, et de santé. Ce guide – de même que les autres de la série – s’inscrit dans le cadre de l’initiative pour l’équité et la justice raciales d’Apple, qui vise à favoriser les changements positifs et durables pour les communautés de couleur.

MC et © 2022 Apple Inc. Tous droits réservés.