



RENFORCER LA RÉSILIENCE EN S'INSPIRANT DES JEUX INVICTUS

Plans de leçon en psychologie et
apprentissage social et émotionnel
9^e à 12^e année

Renforcer la résilience par l'inspiration

En 1875, le poète anglais William Ernest Henley a composé *Invictus*, un poème qui constitue depuis longtemps une source d'inspiration pour les personnes qui font face à l'adversité ou qui rencontrent des difficultés dans leur vie. Le terme *Invictus* signifie « invaincu ».

« JE SUIS » est la devise des Jeux Invictus et s'inspire des deux derniers du poème *Invictus* : « Je SUIS le maître de mon destin. Je SUIS le capitaine de mon âme. » « JE SUIS » reflète et définit l'objectif principal des Jeux Invictus : offrir une tribune pour l'accomplissement personnel, pour concourir non seulement les unes et les uns contre les autres, mais aussi contre soi-même.

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 (IG2025) réuniront des militaires, des anciennes combattantes et des anciens combattants blessés et malades du monde entier qui sont sur un parcours courageux de guérison grâce au pouvoir curatif du sport. Découvrez comment leurs expériences aux Jeux ont transformé leur vie et les ont aidés à devenir « invincibles ».

Objectif

L'élève sera en mesure d'analyser différents concurrents des Jeux Invictus et de déterminer comment ils font preuve de résilience. L'élève établira des façons d'acquérir et d'appliquer des compétences en résilience à sa propre vie.

Public cible

Élèves de la 9^e à la 12^e année Cette leçon serait appropriée à un cours de psychologie ou à tout cours dans le cadre duquel la personne qui vous enseigne souhaite réaliser une activité sur l'apprentissage social et émotionnel axé sur la résilience.

Remarques pour le personnel enseignant

Il n'est pas nécessaire d'évaluer tout le contenu de cette trousse, car les élèves démontreront leur compréhension en résumant l'information dans le dernier exercice, soit la rédaction d'un texte ou d'un paragraphe.

Lorsque vous prenez des photos des travaux de vos élèves, assurez-vous qu'elles ne comportent pas d'identificateurs.

IG2025 vous invite à faire partie de la communauté Invictus et à afficher les travaux de vos élèves sur Instagram (@invictusgames25) avec le mot-clic **#FaitesPartDeVotresUIS**

Remarques pour le personnel enseignant

Présentation des Jeux Invictus (20 minutes)

1. Présentez les Jeux Invictus en faisant jouer la bande-annonce du documentaire « Invictus Games : Les médailles de la résilience » (1 min 55 mins) sur https://www.youtube.com/watch?v=hngXPYluReE@ab_channel=NetflixFrance. Les élèves découvriront ainsi la résilience et la passion des concurrents, ainsi que l'exaltation des Jeux.
2. Donnez aux élèves « **Les Jeux Invictus : Matériel à distribuer aux élèves** ». Passez en revue le document avec la classe ou invitez les élèves à le lire seuls.
3. Demandez aux élèves de revenir au document et de **souligner trois éléments qui les ont marqués**. Il peut s'agir de points pour lesquels les élèves souhaitent avoir des éclaircissements, de choses qui les ont surpris ou qui les ont inspirés.
4. Invitez-les à **discuter en petits groupes à propos d'un élément** qui a été souligné. Les élèves liront ensuite la phrase pour le groupe et expliqueront pourquoi elle a attiré leur attention.

Renforcer la résilience par l'inspiration

La meilleure façon d'enseigner cette leçon consiste à collaborer avec les élèves pour consulter le matériel. Le concept d'étayage se réalise quand les élèves établissent des liens pertinents et personnels avec le matériel. Prévoyez du temps pour les discussions en classe et en petits groupes ainsi que pour les réflexions personnelles.

Les vidéos

La première fois que vous visionnez les vidéos, montrez toutes les vidéos à la classe sans interruption afin que les élèves puissent avoir une vue d'ensemble. Puis la deuxième fois, arrêtez les vidéos quand vous voulez souligner des moments inspirants. Faites part de vos réflexions à la classe et de vos liens personnels avec le matériel. Demandez aux élèves de réfléchir à leurs propres liens et demandez-leur d'en faire part en petits groupes. Vous pouvez également interrompre la vidéo pour discuter des questions énoncées dans le matériel et donner aux élèves le temps de rédiger leurs réponses.

Modèle d'apprentissage progressif vers l'autonomie

Adoptez l'approche « je fais, nous faisons, tu fais » lorsque vous parcourez le matériel. Les exercices qui commencent avec « tu fais » n'ont pas toujours besoin d'être effectués de manière autonome. Laissez des petits groupes ou des partenaires travailler sur chacune des questions afin de favoriser la discussion entre les élèves comme élément clé de cette leçon. Vous pouvez aussi diviser le travail et inviter de petits groupes à communiquer l'information à la classe. Choisissez différentes stratégies afin de faire en sorte que les lectures soient stimulantes pour les élèves.

JEUX INVICTUS MATÉRIEL À DISTRIBUER AUX ÉLÈVES

Regardez la bande-annonce « Invictus Games : Les médailles de la résilience »
(1 min 55 s)

https://www.youtube.com/watch?v=hngXPYluReE@ab_channel=NetflixFrance

Aperçu

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 célèbrent l’invincibilité de l’esprit de militaires et d’anciennes combattantes et anciens combattants blessés ou malades du monde entier. Du 8 au 16 février 2025, plus de 500 de ces héroïnes et héros viendront de 25 nations jusqu’à Vancouver et Whistler pour la toute première édition des Jeux d’hiver hybrides. Ces militaires participeront à des compétitions dans 11 sports au cours de leur parcours de guérison, sous les encouragements des membres de leur famille et de leurs proches.

Invictus signifie « invaincu » le terme symbolise l’esprit combatif des personnes participantes ainsi que leur motivation à progresser dans leur vie, à se réorienter et à ne pas se laisser définir par leurs difficultés.

La septième édition des Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 aura lieu sur les territoires traditionnels des nations Liłwat7úl (Liłwat), xwməθkʷəyəm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish) et səliłwətał (Tsleil-Waututh). Le comité d’organisation des Jeux Invictus 2025 travaille en étroite collaboration avec les Premières Nations pour faire en sorte que les Jeux satisfont aux appels à l’action de la Commission de vérité et réconciliation du Canada et veiller à respecter les protocoles autochtones dans tous les aspects des Jeux.

La poésie, source d’inspiration

En 1875, le poète anglais William Ernest Henley a composé *Invictus*, un poème qui constitue depuis longtemps une source d’inspiration pour les personnes qui font face à l’adversité ou qui rencontrent des difficultés dans leur vie. Le terme *Invictus* signifie « invaincu ».

« JE SUIS » est la devise des Jeux Invictus et s’inspire des deux derniers du poème *Invictus* : « Je SUIS le maître de mon destin. Je SUIS le capitaine de mon âme. » JE SUIS reflète et définit l’objectif principal des Jeux Invictus : offrir une tribune pour l’accomplissement personnel, pour concourir non seulement les unes et les uns contre les autres, mais aussi contre soi-même.

Les Jeux Invictus offrent aux militaires, aux anciennes combattantes et aux anciens combattants blessés et malades du monde entier une occasion d’entreprendre un parcours courageux de guérison grâce au pouvoir curatif du sport. Découvrez comment leurs expériences aux Jeux ont transformé leur vie et les ont aidés à devenir « invincibles ».

Souhaitez-vous apprendre davantage sur le pouvoir transformateur des Jeux Invictus et ressentir l’émotion, la force et la persévérance des concurrentes et des concurrents?

Regardez « Invictus Games : Les médailles de la résilience » sur Netflix

Pourquoi la résilience est-elle importante ?

S'il y a une chose dans la vie dont nous pouvons être certains, c'est que le changement est inévitable. L'auteur John Maxwell a dit un jour : « Le changement est inévitable, la croissance est facultative ». Cela peut sembler un peu dur étant donné tous les types de changements qu'une personne peut être amenée à vivre. Beaucoup d'événements peuvent changer votre vie à l'adolescence. Des choses comme un divorce, la perte d'un animal de compagnie, un changement d'école ou de ville, le décès d'un être cher, des difficultés liées aux relations amicales, des problèmes scolaires ou la fréquentation d'une nouvelle école peuvent être une source de stress. De plus, certains changements comme l'obtention d'un premier emploi, la fin de vos études, l'inscription à l'université peuvent, même s'ils sont emballants, occasionner également leur lot de stress.

Ce qu'il faut également retenir à propos du changement, c'est que cet aspect de la vie se poursuivra jusqu'à l'âge adulte. Il est important de développer des compétences en résilience dès maintenant, car, comme l'a dit Michelle Obama, « la vie demande de l'exercice » et vous devez « vous exercer tous les jours pour devenir la personne que vous souhaitez devenir ». Comme adulte, vous devez faire preuve de résilience, car vous aurez à affronter beaucoup de choses difficiles. C'est pour cela que l'on dit que la vie d'adulte n'a rien d'amusant. Ce n'est pas tout à fait vrai, la vie d'adulte peut être amusante, mais nous aurons quand même à nous confronter à de nombreux défis dans la vie.

Pour devenir un adulte résilient, il faut s'exercer à ces compétences dès l'adolescence. La résilience demande beaucoup d'exercice. Pour devenir une meilleure joueuse de baseball, un meilleur saxophoniste ou un meilleur élève en mathématiques, vous devrez consacrer le temps et les efforts nécessaires. Ces choses-là n'arrivent pas comme ça. Les grandes mathématiciennes ne le deviennent pas du jour au lendemain, loin de là! Dès leur plus jeune âge, elles s'intéressent aux chiffres et comptent tout ce qu'elles voient. À l'école élémentaire, elles commencent à jouer à des jeux de mathématiques dans leur tête. Au secondaire, elles résolvent des problèmes de math juste pour s'amuser. Je sais, c'est difficile à croire. À l'université, elles s'inscrivent à tous les cours de math qu'il leur est possible de suivre. Les mathématiciennes pratiquent les mathématiques pendant toute leur vie. C'est comme ça que l'on développe également de solides compétences en résilience.

Pour renforcer sa résilience, il faut avoir un locus de contrôle interne. Cela signifie que vous avez la conviction que vous pouvez changer votre situation. Vous ne vous demandez pas: « Pourquoi toutes ces choses m'arrivent-elles? ». Cela serait considéré comme un locus de contrôle externe. En revanche, en utilisant un locus de contrôle interne, vous vous dites: « C'est mauvais, mais je peux arranger ça. Je peux faire quelque chose pour changer cette situation ». Pensez au dicton « Quand la vie vous donne des citrons, faites de la limonade ».

Cette philosophie de vie est cruciale. Un événement peut être traumatisant pour une personne, mais pas pour une autre. Pourquoi? Cela dépend tout simplement de la perception que chaque personne a de l'événement. Si une chose est perçue comme une menace, elle provoquera des préoccupations et des ruminations et deviendra une prophétie autoréalisatrice. Si vous considérez l'événement comme un défi qui vous permettra d'apprendre et de grandir, vous améliorerez vos capacités de résilience.

En parcourant cette unité sur les Jeux Invictus et la résilience, vous verrez des concurrentes et des concurrents qui ont surmonté des événements qui ont changé leur vie ainsi que des défis incroyables. Ces personnes sont l'incarnation de la résilience. Ce sont des personnes qui peuvent nous apprendre des choses. Ces personnes sont le « cœur d'Invictus ».

Comprenez-moi bien, il peut nous arriver des choses malheureuses. Je ne dis pas que les personnes qui souffrent ne sont pas résilientes et qu'elles doivent faire mieux. Toutefois, notre réussite, notre santé et notre bonheur dans la vie sont considérablement améliorés si nous avons la capacité de résilience. C'est pourquoi il est essentiel de commencer à pratiquer la résilience. Si quelque chose vous fait tomber, relevez-vous. Comme l'a dit Taylor Swift en 2018, quand son album n'avait reçu aucune nomination pour les prix Grammy : « C'est correct. C'est très bien. Il me suffit de faire un meilleur album ». Lorsque quelque chose ne se passe pas comme vous le souhaitez, n'hésitez pas à avoir la conversation difficile qui s'impose et d'en tirer des leçons. Quand la vie devient difficile, inspirez-vous du poème Invictus. Rappelez-vous des dernières strophes : « Je suis le maître de mon destin, je suis le capitaine de mon âme ».



Les 7 C de la résilience

Nom : _____

1. Avec votre groupe, choisissez l'un des 7 C pour en discuter. Indiquez-le à la personne qui vous enseigne pour faire en sorte que chaque groupe de la classe travaille sur un mot différent.

- Confiance
- Compétence
- Connexion
- Caractère
- Contribution
- Capacité d'adaptation
- Contrôle

- a) Discutez de ce que signifie, d'après vous, le mot que vous avez choisi par rapport à la résilience. Trouvez autant de points que possible.
- b) Donnez deux exemples de la façon dont le mot choisi se rapporte à la résilience.

Inscrivez ci-dessous tout ce dont vous avez discuté dans votre groupe et soyez précis.

2. Vous présenterez ensuite vos idées à la classe. Tous les membres de votre groupe devront prendre la parole. Décidez de ce que dira chaque membre du groupe. Chaque personne doit inscrire ce qu'elle dira ci-dessous.

Ma présentation :

3. Chaque personne de votre groupe doit remplir le tableau intitulé « Les 7 C de la résilience » pour son mot. Par exemple, si votre mot est compétence, chaque membre de votre groupe remplit la section compétence.
4. Faites part de vos idées à la classe. Parlez lentement pour permettre à vos camarades de prendre des notes dans leurs tableaux.
5. En écoutant les présentations des autres groupes, prenez également des notes dans votre tableau « Les 7 C de la résilience ». Donnez autant de détails que possible.



Les 7 C de la résilience

Nom : _____

Instructions :

Remplissez le tableau et développez vos idées sur le sens et les exemples du mot dont votre groupe a discuté.

Lorsque les autres groupes présentent leur mot, prenez également des notes afin de remplir le tableau.

Mot	Signification et comment cela se rapporte à la résilience	Exemples
Confiance		
Compétence		
Connexion		
Caractère		
Contribution		
Capacité d'adaptation		
Contrôle		

Faits saillants des Jeux Invictus de La Haye 2020

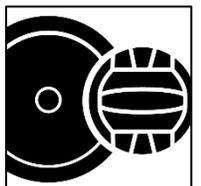
Nom : _____

Les Jeux Invictus sont une illustration de l'aide que peut apporter le sport aux anciennes combattantes et anciens combattants blessés. Quand une personne militaire se blesse ou tombe malade et qu'elle ne peut plus travailler ou qu'elle a de la difficulté à poursuivre son cheminement de carrière ou sa mission de vie, elle perd souvent son sentiment d'identité. Les Jeux Invictus favorisent un sentiment d'appartenance à une communauté, donnent de l'espoir aux gens, leur montrent qu'ils sont forts, leur donnent des outils pour les aider à se rétablir et les aident à croire en eux-mêmes.

Regardez la vidéo « Faits saillants des Jeux Invictus La Haye 2020 » pour comprendre ce que sont vraiment les Jeux Invictus (2 min 46 s)

<https://vimeo.com/802459241> (en anglais seulement)

1. Regardez de nouveau la vidéo, puis arrêtez et redémarrez la vidéo au besoin. Recueillez des preuves de l'existence d'un sentiment d'appartenance à la communauté chez les concurrentes, les concurrents et les membres de leur famille. Vous en verrez des exemples tout au long de la vidéo, alors revenez continuellement à cette question pour étoffer votre réponse.
2. À 0 min 16, écoutez la citation : « Invictus nous offre une excellente occasion de trouver un nouveau souffle pour une nouvelle vie. Avec un esprit fort, tout ira bien ». Ce concurrent a-t-il un locus de contrôle interne ou externe? (voir la section « Pourquoi la résilience est-elle importante? »). Expliquez et soyez précis.
3. Observez la sprinteuse à 0 min 46. Quel est le but de sa participation aux Jeux Invictus?



Faits saillants des Jeux Invictus de La Haye 2020

(page 2)

4. Regardez Gabe à 1 min 06. Un membre de sa famille parle de sa capacité à « aller plus loin que de ce qu'il pensait pouvoir faire ». Gabe lui-même dit : « Invictus pour moi? Ça ne fait que commencer ». À la lumière de ces deux déclarations, que pensez-vous qu'il a voulu dire par « Ça ne fait que commencer »?

5. À 1 min 21 s, une concurrente dit : « Peu importe ce qui arrive dans votre vie, vous aurez toujours une chance. La vie est belle ». Quel locus de contrôle démontre-t-elle? Comment cela se rapporte-t-il avec la citation de John Maxwell : « Le changement est inévitable, la croissance est facultative »?

6. À 1 min 35, un concurrent déclare : « Elle est belle la vie après la blessure. Elle est aussi belle que celle d'avant ». Une autre personne cite ensuite le poème Invictus : « Je suis le maître de mon destin. Je suis le capitaine de mon âme ». Quel est le lien entre ces deux déclarations?



Faits saillants des Jeux Invictus de La Haye 2020 - CORRIGÉ

Les Jeux Invictus sont une illustration de l'aide que peut apporter le sport aux anciennes combattantes et anciens combattants blessés. Quand une personne militaire se blesse ou tombe malade et qu'elle ne peut plus travailler ou qu'elle a de la difficulté à poursuivre son cheminement de carrière ou sa mission de vie, elle perd souvent son sentiment d'identité. Les Jeux Invictus favorisent un sentiment d'appartenance à une communauté, donnent de l'espoir aux gens, leur montrent qu'ils sont forts, leur donnent des outils pour les aider à se rétablir et les aident à croire en eux-mêmes.

Regardez la vidéo « Faits saillants des Jeux Invictus La Haye 2020 » pour comprendre ce que sont vraiment les Jeux Invictus (2,46 minutes).

<https://vimeo.com/802459241>

1. Regardez de nouveau la vidéo et recueillez des preuves de l'existence d'un sentiment d'appartenance à la communauté chez les concurrentes, les concurrents et les membres de leur famille. Vous en verrez des exemples tout au long de la vidéo, alors revenez continuellement à cette question pour étoffer votre réponse.

De 0 min 00 à 0 min 15

- Des gens assis en groupe qui discutent les uns avec les autres
- Des personnes qui s'étreignent
- Un stade rempli de personnes qui encouragent les concurrentes et les concurrents
- Des équipes de différents pays

De 0 min 25 à 0 min 44

- Un orateur parle du fait de former une équipe et une famille
- Des concurrentes et concurrents s'entraînent ensemble
- Un orateur dit : « Nous ne pouvons agir de façon isolée, nous devons faire les choses ensemble »
- Une cycliste aide une membre de son équipe

2. À 0 min 16, écoutez la citation : « Invictus nous offre une excellente occasion de trouver un nouveau souffle pour une nouvelle vie. Avec un esprit fort, tout ira bien ». Ce concurrent a-t-il un locus de contrôle interne ou externe? Expliquez et soyez précis.

Ce concurrent a un locus de contrôle interne. Il saisit l'occasion que lui offrent les Jeux Invictus, mais il se concentre sur « un nouveau souffle pour une nouvelle vie ». Il reconnaît qu'il doit être fort à l'intérieur lorsqu'il parle de la nécessité d'avoir un « esprit fort ». Il sait qu'il peut créer une bonne vie pour lui-même.

3. Observez la sprinteuse à 0 min 46. Quel est le but de sa participation aux Jeux Invictus?

La sprinteuse dit qu'elle le fait pour elle et pour ses enfants. Elle veut leur montrer que « peu importe ce que la vie nous réserve, il suffit de se relever et d'aller de l'avant ». Elle veut aussi que ses enfants soient fiers d'elle.

Faits saillants des Jeux Invictus de La Haye 2020

(page 2) - CORRIGÉ

4. Regardez Gabe à 1 min 06. Une membre de sa famille parle de sa capacité à « aller plus loin que de ce qu'il pensait pouvoir faire ». Gabe lui-même dit : « Invictus pour moi? Ça ne fait que commencer ». À la lumière de ces deux déclarations, que pensez-vous qu'il a voulu dire par « Ça ne fait que commencer »?

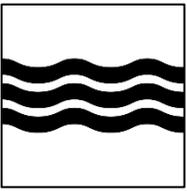
Gabe a eu plus de succès qu'il ne pensait obtenir et maintenant, il a davantage confiance en lui. Il se rend compte que ce n'est que le début de ce qu'il peut réaliser et qu'avec sa force intérieure, il continuera d'aller de l'avant.

5. À 1 min 21 s, une concurrente dit : « Peu importe ce qui arrive dans votre vie, vous aurez toujours une chance. La vie est belle ». Quel locus de contrôle démontre-t-elle? Comment cela se rapporte-t-il avec la citation de John Maxwell : « Le changement est inévitable, la croissance est facultative »?

Elle démontre un locus de contrôle interne, car elle dit qu'on a toujours une chance d'améliorer sa vie. Il y a un lien avec la citation, car elle reconnaît que de mauvaises choses peuvent survenir et qu'elles peuvent changer une vie, mais qu'on a une chance de grandir et que sa vie soit de nouveau agréable.

6. À 1 min 35, un concurrent déclare : « Elle est belle la vie après la blessure. Elle est aussi belle que celle d'avant ». Une autre personne cite ensuite le poème Invictus : « Je suis le maître de mon destin. Je suis le capitaine de mon âme ». Quel est le lien entre ces deux déclarations?

Le poème Invictus dit que nous contrôlons notre destin, que nous contrôlons ce qui se passe dans notre vie. Nous avons également le contrôle sur notre esprit, ce qui est la manière dont nous percevons les choses, à quel point nous avons une perspective positive. L'homme qui a dit « Elle est belle la vie » illustre la citation provenant du poème. Il a un regard positif sur sa vie et il sait qu'il peut contrôler sa destinée.



Bande-annonce « Invictus Games : Les médailles de la résilience »

Nom : _____

Regardez la bande-annonce du documentaire Netflix intitulé « Invictus Games : Les médailles de la résilience » (1 min 54 s) sur

https://www.youtube.com/watch?v=hngXPYluReE@ab_channel=NetflixFrance.

1. Regardez de nouveau la vidéo. De 0 min à 1 min 44, le prince Harry fait la déclaration suivante : « Ici aux Jeux Invictus, vous comprendrez que le poids que vous portez est un tremplin qui vous propulsera au sommet ». Après en avoir discuté, écrivez ce que d'après vous il veut dire par cette phrase.

2. À 0 min 14, on peut entendre : « Les Jeux ne mettent pas l'accent sur la cause, mais sur la guérison des blessures et la réhabilitation sur la possibilité de faire de nouveau partie d'une communauté ». Concentrez-vous sur les mots clés : cause, guérison, communauté. Discutez des raisons pour lesquelles vous pensez que c'est important pour les concurrentes et les concurrents. Pensez à l'état d'esprit et au locus de contrôle (voir « Pourquoi la résilience est-elle importante? »).

3. À 1 min 02, le prince Harry prononce les paroles suivantes : « Si votre but était de rendre votre pays fier, vous l'avez fait. Si vous vouliez rendre votre famille heureuse, vous avez réussi. Vous êtes des personnes entières, résilientes, fortes. Vous êtes le cœur d'Invictus ». Examinez chaque phrase séparément et écrivez ci-dessous lequel des 7 C cette phrase représente.

Si votre but était de rendre votre pays fier, vous l'avez fait. _____

Si vous vouliez rendre votre famille heureuse, vous avez réussi. _____

Vous êtes des personnes entières, résilientes, fortes. _____

Vous êtes le cœur d'Invictus. _____

Bande-annonce « Invictus Games : Les médailles de la résilience » - CORRIGÉ

Regardez la bande-annonce du documentaire Netflix intitulé « Invictus Games : Les médailles de la résilience » (1 min 54 s) sur

https://www.youtube.com/watch?v=hngXPYluReE@ab_channel=NetflixFrance.

1. Regardez de nouveau la vidéo. De 0 min à 1 min 44, le prince Harry fait la déclaration suivante : « Ici aux Jeux Invictus, vous comprendrez que le poids que vous portez est un tremplin qui vous propulsera au sommet ». Discutez de ce que d'après vous il veut dire par cette phrase.

Le prince Harry veut dire que toutes les concurrentes et tous les concurrents ont dû faire face à de grandes difficultés, mais qu'ils s'en sont servi pour se donner de la force. Ils ne s'apitoient pas sur leur sort, mais ils sont déterminés et ils travaillent fort pour surmonter leurs blessures.

2. À 0 min 14, on peut entendre : « Les Jeux ne mettent pas l'accent sur la cause, mais sur la guérison des blessures et la réhabilitation sur la possibilité de faire de nouveau partie d'une communauté ». Concentrez-vous sur les mots clés : cause, guérison, communauté. Discutez des raisons pour lesquelles vous pensez que c'est important pour les concurrentes et les concurrents. Pensez à l'état d'esprit et au locus de contrôle (voir « Pourquoi la résilience est-elle importante? »).

Il est important de ne pas mettre l'accent sur les causes des blessures, car cela amènerait les concurrentes et les concurrents à revivre des événements traumatisants. Cela les amènerait également à se concentrer sur les facteurs externes, ce qui pourrait les entraîner vers un locus de contrôle externe. De plus, le fait de se concentrer sur un événement traumatisant pourrait les mettre dans un état d'esprit négatif. Toutefois, en se concentrant sur leur guérison, ils auront davantage de contrôle sur leur avenir et pourront se dire « Je peux FAIRE ÇA ». Il est essentiel que les gens sentent qu'ils font partie d'une communauté parce qu'ils savent que les autres comprennent exactement ce qu'ils vivent. De plus, ils peuvent s'encourager les uns les autres à l'entraînement et apporter leur soutien si une personne éprouve des difficultés liées à sa santé mentale.

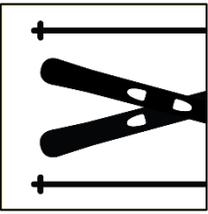
3. À 1 min 02, le prince Harry prononce les paroles suivantes : « Si votre but était de rendre votre pays fier, vous l'avez fait. Si vous vouliez rendre votre famille heureuse, vous avez réussi. Vous êtes des personnes entières, résilientes, fortes. Vous êtes le cœur d'Invictus ». Examinez chaque phrase séparément et écrivez ci-dessous lequel des 7 C cette phrase représente.

Si votre but était de rendre votre pays fier, vous l'avez fait. Contribution

Si vous vouliez rendre votre famille heureuse, vous avez réussi. Connexion

Vous êtes des personnes entières, résilientes, fortes. Capacité d'adaptation, Compétence

Vous êtes le cœur d'Invictus. Contrôle



Plus que le fil d'arrivée

Nom : _____

Lisez le fichier pdf intitulé « **Beyond The Finish Line: Research Insights from the Invictus Games Longitudinal Study** » (**Plus que le fil d'arrivée : Aperçus de l'étude longitudinale sur les Jeux Invictus**) sur <https://s31949.pcdn.co/wp-content/uploads/INVICT1.pdf> (en anglais)

1. Lisez la citation du début du document, de Brigid Baker : « Aujourd'hui, je suis beaucoup plus encline à essayer des choses sans avoir peur d'échouer lorsque je suis parmi d'anciennes combattantes et d'anciens combattants qui ont vécu des expériences et subi des blessures similaires aux miennes » [traduction]. Auquel des 7 C (des « 7 C de la résilience ») cette citation se rapporte-t-elle? Expliquez votre réponse.
2. Lisez la citation de Michelle Turner : « Jamais je n'aurais pensé pouvoir un jour aider les autres parce que j'étais celle qui avait besoin d'aide, mais les Jeux Invictus ont contribué à mon rétablissement d'une façon dont je ne pouvais que rêver ». [traduction] Auquel des 7 C cette citation se rapporte-t-elle? Expliquez votre réponse.
3. Rendez-vous dans la section « Insights » (Aperçus). Reformulez le premier point dans vos propres mots. Le mot « psychosocial » est peut-être nouveau pour vous. Selon le dictionnaire Le Petit Robert, voici sa définition : « Qui se rapporte à la psychologie humaine dans la vie sociale ». Pour les besoins de cet exercice, remplacez, dans votre esprit, le mot psychosocial par le mot psychologique.
4. Que signifie l'expression « croissance post-traumatique » et comment se rapporte-t-elle à la citation suivante de John Maxwell : « Le changement est inévitable, la croissance est facultative »? Discutez également de la manière dont elle se rapporte à cet extrait du poème Invictus : « Je suis le maître de mon destin. Je suis le capitaine de mon âme ».

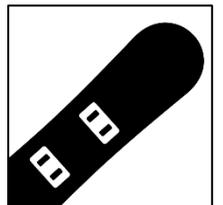
Plus que le fil d'arrivée (page 2)

5. Lisez la section sur Michelle Turner. Quels sont les symptômes et les difficultés auxquels elle a dû faire face en raison de son problème cardiaque?

6. De quelles autres façons Michelle donne-t-elle des preuves de « contribution » (voir « Les 7 C de la résilience »), à part les éléments de preuve dont vous avez discuté à la question 2? Expliquez en utilisant des détails précis tirés de la lecture.

7. Lisez l'histoire de Brigid Baker. Elle suit le « processus de reconnaissance des blessures » pour le SSPT, ce qui signifie qu'elle essaie de faire reconnaître son handicap par l'armée afin qu'elle puisse recevoir de l'aide et des prestations. Quels sont les symptômes du SSPT (syndrome de stress post-traumatique)? Recherchez les termes que vous ne connaissez pas encore et expliquez ce qu'ils signifient pour Brigid.

8. Expliquez comment Brigid fait preuve de « contrôle », l'un des 7 C de la résilience. Expliquez en utilisant des détails précis tirés de la lecture.



Plus que le fil d'arrivée (page 3)

9. Brigid discute de sa perte d'identité. Trouvez la citation qui en témoigne et transcrivez-la ci-dessous. Lequel des 7 C l'a aidée à trouver un nouvel objectif? Indice : Cette information n'est pas explicitement mentionnée, elle est plutôt implicite, alors vous devrez « lire entre les lignes ».
10. Lisez l'histoire de Martin Hailstone. Quels blessures et symptômes a-t-il vécus? Faites des recherches et expliquez comment ces blessures auraient pu le toucher.
11. Quelles sont les preuves de sa « capacité d'adaptation », l'un des 7 C de la résilience? Recherchez des preuves *implicites* et *explicites* (p. ex., des citations).



Plus que le fil d'arrivée - CORRIGÉ

Lisez le fichier pdf intitulé « **Beyond The Finish Line: Research Insights from the Invictus Games Longitudinal Study** » (Plus que le fil d'arrivée : Aperçus de l'étude longitudinale sur les Jeux Invictus) sur <https://s31949.pcdn.co/wp-content/uploads/INVICT1.pdf> (en anglais)

1. Lisez la citation du début du document, de Brigid Baker : « Aujourd'hui, je suis beaucoup plus encline à essayer des choses sans avoir peur d'échouer lorsque je suis parmi d'anciennes combattantes et d'anciens combattants qui ont vécu des expériences et subi des blessures similaires aux miennes » [traduction]. Auquel des 7 C cette citation se rapporte-t-elle? Expliquez votre réponse.

Cette citation a trait à la communauté. Elle démontre que cette concurrente se sent en sécurité et soutenue lorsqu'elle se trouve parmi des personnes qui comprennent son expérience.

2. Lisez la citation de Michelle Turner : « Jamais je n'aurais pensé pouvoir un jour aider les autres parce que j'étais celle qui avait besoin d'aide, mais les Jeux Invictus ont contribué à mon rétablissement d'une façon dont je ne pouvais que rêver ». [traduction] Auquel des 7 C cette citation se rapporte-t-elle? Expliquez votre réponse.

Cette citation se rapporte à la contribution. Michelle n'avait jamais pensé qu'elle pourrait aider quelqu'un parce qu'elle avait vraiment besoin d'aide. Parce que les Jeux Invictus l'ont aidée à guérir, elle peut maintenant aider les autres.

3. Rendez-vous dans la section « Insights » (Aperçus). Reformulez le premier point dans vos propres mots. Le mot « psychosocial » est peut-être nouveau pour vous. Selon le dictionnaire Le Petit Robert, voici sa définition : « Qui se rapporte à la psychologie humaine dans la vie sociale ». Pour les besoins de cet exercice, remplacez, dans votre esprit, le mot psychosocial par le mot psychologique.

La première constatation est que les concurrentes et les concurrents ont beaucoup mieux réussi à améliorer leur santé psychologique et leur santé physique que des personnes qui n'ont pas participé aux Jeux. Cela démontre que le sport peut grandement aider les gens qui se remettent de toutes sortes d'événements traumatisants.

4. Que signifie l'expression « croissance post-traumatique » et comment se rapporte-t-elle à la citation suivante de John Maxwell : « Le changement est inévitable, la croissance est facultative »? Discutez également de la manière dont elle se rapporte à cet extrait du poème Invictus : « Je suis le maître de mon destin. Je suis le capitaine de mon âme ».

La croissance post-traumatique signifie que certaines personnes peuvent vivre des changements positifs et grandir à la suite d'événements traumatisants qui changent leur vie. Le document précise également que cela peut se produire « dans certaines circonstances ». Cela se rapporte à la citation de Maxwell, car une personne PEUT, grâce à sa force intérieure, passer à travers des événements traumatisants. Cela a trait à Invictus dans la mesure où, avec un locus de contrôle interne, une personne peut contrôler comment un événement la touche.

Plus que le fil d'arrivée (page 2) - CORRIGÉ

5. Lisez la section sur Michelle Turner. Quels sont les symptômes et les difficultés auxquels elle a dû faire face en raison de son problème cardiaque?

Michelle souffrait du syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP) qui provoquait une forte accélération de son rythme cardiaque, puis un évanouissement. Elle avait également peur de tomber et de se blesser, ce qui fait qu'elle ne sortait jamais de chez-elle. Elle s'est évanouie 50 fois et a été hospitalisée à cause de cela.

6. De quelles autres façons Michelle donne-t-elle des preuves de « contribution » (voir « Les 7 C de la résilience »), à part les éléments de preuve dont vous avez discuté à la question 2? Expliquez en utilisant des détails précis tirés de la lecture.

L'histoire de Michelle entre dans la catégorie « contribution » parce qu'elle voulait être un modèle pour sa fille. Elle voulait que sa fille la voie comme quelqu'un « qui n'abandonne jamais ». Elle fait maintenant du bénévolat aux Jeux Invictus pour aider d'autres anciennes combattantes et anciens combattants blessés. Elle redonne à l'organisme qui l'a aidée à se rétablir et elle aide maintenant les autres.

7. Lisez l'histoire de Brigid Baker. Elle suit le « processus de reconnaissance des blessures » pour le SSPT, ce qui signifie qu'elle essaie de faire reconnaître son handicap par l'armée afin qu'elle puisse recevoir de l'aide et des prestations. Quels sont les symptômes du SSPT (syndrome de stress post-traumatique)? Recherchez les termes que vous ne connaissez pas encore et expliquez ce qu'ils signifient pour Brigid.

Brigid souffre d'anxiété grave, d'un trouble dépressif majeur, d'une perte auditive et d'une discopathie dégénérative, qui se caractérisent par la détérioration des disques intervertébraux, causant des douleurs au cou et au dos. Elle a aussi d'autres handicaps physiques.

8. Expliquez comment Brigid fait preuve de « contrôle », l'un des 7 C de la résilience. Expliquez en utilisant des détails précis tirés de la lecture.

Après les Jeux Invictus, Brigid s'est jointe à son club sportif local et a participé à des compétitions nationales et d'État. Elle a commencé à faire de l'aviron en salle et de la natation. Elle fait également partie d'une ligue de rugby en fauteuil roulant. Brigid est en train de prendre le contrôle de sa vie et continue d'offrir son soutien, son amitié et des conseils aux autres.

Plus que le fil d'arrivée (page 3) - CORRIGÉ

9. Brigid discute de sa perte d'identité. Trouvez la citation qui en témoigne et transcrivez-la ci-dessous. Lequel des 7 C l'a aidée à trouver un nouvel objectif? Trouvez la citation qui en témoigne et transcrivez-la ci-dessous. Indice : Cette information n'est pas *explicitement* mentionnée, elle est plutôt *implicite*, alors vous devrez « lire entre les lignes ».

La citation qui montre que Brigid avait perdu son identité est la suivante : « J'ai rencontré beaucoup de difficultés depuis que j'ai quitté l'armée et j'ai eu beaucoup de mal à trouver ma place quelque part ».

Le C qui l'a aidée à trouver sa nouvelle raison d'être, c'est la communauté. La citation qui le démontre est la suivante : « Cette expérience m'a donné le courage de faire des activités et de retrouver du plaisir ».

10. Lisez l'histoire de Martin Hailstone. Quels blessures et symptômes a-t-il vécus? Faites des recherches et expliquez comment ces blessures auraient pu le toucher.

Martin a eu plusieurs vertèbres fracturées au niveau du cou et du dos, ce qui provoque de fortes douleurs dorsales. Il a également subi une lésion médullaire qui peut causer douleur, essoufflement, problèmes de vessie et problèmes intestinaux. De plus, il avait un traumatisme cérébral qui pouvait causer des maux de tête, des nausées, de la fatigue, des étourdissements, une vision floue ainsi que des problèmes de mémoire et de concentration.

11. Quelles sont les preuves de la « capacité d'adaptation » de Martin, l'un des 7 C de la résilience? Recherchez des preuves *implicites* et *explicites* (p. ex., des citations).

Il a fallu à Martin de nombreuses années de réadaptation pour qu'il se remette de ses blessures et de ses symptômes. La participation aux Jeux Invictus faisait partie de ce processus de réadaptation. Ensuite, Martin a participé à de nombreux marathons. Cela démontre qu'il a développé des stratégies d'adaptation pour surmonter ses difficultés. Il a également déclaré : « Cet événement m'a donné comme but et objectif de progresser dans mon rétablissement physique, de renforcer ma confiance en moi et mon assurance ». Il a également participé au défi Algarve, qui « ... une fois de plus, lui a permis de relever un défi physique et mental en préparation à l'événement ».

Études de cas

Nom : _____

Rendez-vous sur le site Web de la Fondation des Jeux Invictus et consultez l'information qui se trouve sous l'onglet « Case Studies » (Études de cas) sur <https://www.invictusgamesfoundation.org/case-studies> (en anglais) ou sur le site de Sans Limites où sont affichées les biographies des membres d'Équipe Canada :

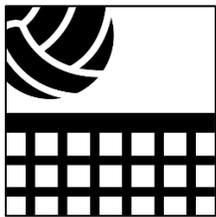
[Rencontrez l'équipe – Sans Limites – Obtenir du soutien – autres programmes et ressources disponibles](#)

Trouvez une concurrente ou un concurrent qui vous intéresse et remplissez le tableau ci-dessous. L'information ne sera pas explicite, donc vous devrez vous mettre à sa place. Imaginez comment ses blessures ont influencé sa vie et ce qu'elle ou il a dû faire pour les surmonter afin de se créer une nouvelle vie.

Quand vous remplissez le tableau, vous pouvez inscrire une citation provenant de sa biographie ou ce qui D'APRÈS VOUS lui aurait insufflé de la confiance ou encore un sentiment de compétence ou de contribution, etc. Par exemple, si cette personne a participé à une course après les Jeux Invictus, vous pourriez conclure que son programme d'entraînement pour les Jeux lui a donné un sentiment de CONTRÔLE sur sa vie.

ESSAYEZ DE TROUVER UN EXEMPLE DIFFÉRENT POUR CHAQUE TERME.

Mot	Exemple
Confiance	
Compétence	
Connexion	
Caractère	
Contribution	
Capacité d'adaptation	
Contrôle	



Développez VOTRE résilience

Nom : _____

1. Lequel des 7 C met l'accent sur le « locus de contrôle » (voir « Pourquoi la résilience est-elle importante? »)? _____
2. Croyez-vous que..... Écrivez « oui » ou « non » après chaque phrase. Les gens auront en général un mélange de « oui » et de « non ».
 - a. la note que vous avez reçue pour un devoir est largement basée sur la relation que vous entretenez avec la personne qui vous enseigne?
 - b. les élèves qui travaillent bien à l'école font naturellement preuve d'intelligence, tout simplement?
 - c. vous ne pouvez pas réussir en _____ (terminer la phrase : mathématiques, langues, sciences, écriture, etc.)?
 - d. les élèves favoris de la classe obtiennent toujours les meilleures notes?
 - e. vous avez eu une mauvaise note à ce test parce que vous passiez une mauvaise journée?
 - f. il n'y a rien que vous puissiez faire pour obtenir une meilleure note en _____ (terminer la phrase)?
 - g. la personne qui vous enseigne s'en prend toujours à vous (ou à un autre élève de la classe) sans raison?
 - h. vous n'avez pas de bons résultats en _____ (terminer la phrase) parce que la personne qui vous enseigne est horrible?
3. Comment le « locus de contrôle » se rapporte-t-il aux mots « Je suis le maître de mon destin. Je suis le capitaine de mon âme. »?
4. Si vous avez répondu « oui » à l'une des questions ci-dessus, essayez de la modifier pour en faire une phrase qui représente un locus de contrôle interne. Faites cet exercice pour toutes les phrases où vous avez répondu « oui ». Si vous avez déjà un locus de contrôle interne fort, écrivez les phrases que vous vous dites régulièrement.
5. Si vous essayez de travailler sur vos compétences en résilience, pourquoi pensez-vous qu'il est important de commencer par votre « locus de contrôle »?

Développez VOTRE résilience (page 2)

6. Pensez à votre propre vie et trouvez des exemples de la façon dont vous avez démontré chacun des 7 C de la résilience. Si vous ne pouvez trouver des exemples dans votre propre vie, écrivez ce que vous AURIEZ pu faire. Revenez à votre tableau « Les 7 C de la résilience ».

Mot	Signification (soyez bref)	Exemple tiré de ma vie
Confiance		
Compétence		
Connexion		
Caractère		
Contribution		
Capacité d'adaptation		
Contrôle		

7. **Rédigez un texte ou un paragraphe** pour répondre à la question ci-dessous. Donnez des exemples précis en utilisant l'information qui se trouve dans votre tableau. Il n'est pas nécessaire d'aborder les 7 termes de la résilience, choisissez ceux qui vous parlent le plus.

Comment faites-VOUS pour être « le maître de votre destin, le capitaine de votre âme »?

Campagne JE SUIS

Les Jeux Invictus VOUS invitent à faire part de votre affirmation (JE SUIS) afin de faire partie de la communauté Invictus!

Regardez la vidéo intitulée « JE SUIS Invictus : #FaitesPartDeVotreJESUIS » (1 min 52 s) sur [www.youtube.com/watch?v= kvdVWsAih8](http://www.youtube.com/watch?v=kvdVWsAih8)

Choisissez, parmi les 7 C, celui que vous considérez comme votre force et sélectionnez **parmi les affirmations** ci-dessous, celle qui représente le mieux la personne que vous êtes, ou bien créez votre propre affirmation « JE SUIS ». Écrivez-la sur la page suivante au moyen d'un crayon feutre épais foncé.

JE SUIS confiante et résiliente / JE SUIS confiant et résilient

JE SUIS compétente et résiliente / JE SUIS compétent et résilient

JE SUIS connectée et résiliente / JE SUIS connecté et résilient

JE SUIS forte de caractère et je suis résiliente / JE SUIS fort de caractère et je suis résilient

JE SUIS au service des autres et je suis résiliente / JE SUIS au service des autres et je suis résilient (*cette phrase concerne la contribution*)

JE SUIS capable de m'adapter et je suis résiliente / JE SUIS capable de m'adapter et je suis résilient

JE SUIS en contrôle et je suis résiliente / JE SUIS en contrôle et je suis résilient

Demandez à la personne qui vous enseigne de prendre une photo de la page JE SUIS (mais n'incluez pas votre visage ou votre nom dans la photo).

Elle peut ensuite publier la page sur Instagram.

*I AM (je suis) est une marque déposée internationale des Jeux Invictus et son logo ne peut pas être traduit. Nous nous efforçons de traduire tous nos documents, mais vous remarquerez que le tableau blanc à la fin des plans de cours porte le logo « I AM ». Vous pouvez vous en inspirer pour réaliser votre JE SUIS.



I
AM

INVICTUS
GAMES
VANCOUVER • WHISTLER 2010

