



*module 1*

# La santé mentale, c'est quoi?

**adap.t**



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal



fascicule d'activités pédagogiques

# table des matières

- 3 Préface
- 4 Mise en contexte
- 4 L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose
- 5 Quand sonner la cloche ?
- 5 Facteurs de protection et facteurs de risque
- 6 Animer un atelier
- 7 Idées d'activités complémentaires
- 9 Module 1 · Introduction à la santé mentale
- 10 Activité 1 · Qu'est-ce que la santé mentale ?
- 13 Activité 2 · Les mots pour en parler
- 14 Activité 3 · L'échelle des comportements
- 18 Activité 4 · Ma vie, j'en parle avec qui ?
- 22 Activité 5 · Ma santé mentale, j'en prends soin !
- 25 Conclusion et aide-mémoire : La notion de santé mentale

## Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

BAZINET, CATHY, 1974-

Adap·t — guide d'activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes

ISBN 978-2-921948-35-7

I. Élèves - Santé mentale - Étude et enseignement (Secondaire) - Méthodes actives. I. Demers, Anik, 1974- . II. Jacques, Lucille, 1958- . III. Association canadienne pour la santé mentale. Filiale de Montréal. IV. Titre.

LB3430.B39 2013 371.7'13 C2013-941416-9

## *conception et direction*

Cathy Bazinet

## *rédaction*

Anick Demers  
Lucille Jacques  
Cathy Bazinet

## *révision*

Catherine Gareau-Blanchard  
Marie-Chantal Leblanc  
Françoise Major

## *direction artistique*

Jonathan Rehel

## *conception graphique*

Jonathan Rehel

## *distribution*

Association canadienne pour la santé mentale  
Filiale de Montréal  
55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605  
Montréal (Québec) H2T 2S6

T : 514 521-4993

F : 514 521-3270

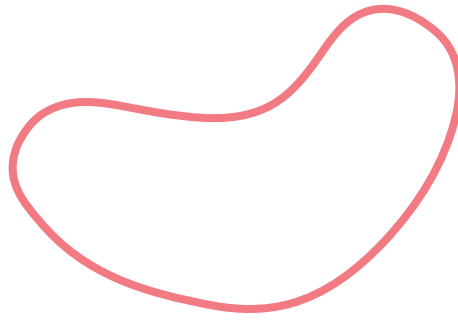
Courriel : [info@acsmmontreal.qc.ca](mailto:info@acsmmontreal.qc.ca)  
Site Internet : [www.acsmmontreal.qc.ca](http://www.acsmmontreal.qc.ca)

**ISBN 978-2-921948-35-7**

Dépôt légal, 3<sup>e</sup> trimestre 2020  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada

© Tous droits réservés

*Le masculin est utilisé à titre épique pour faciliter la lecture du texte.*



# Préface

**Adap•t** est un instrument pédagogique spécialement conçu pour outiller les jeunes de 12 à 15 ans afin qu'ils puissent prendre conscience de l'importance de leur santé mentale pour mieux la gérer et maintenir un bon équilibre personnel. Destiné aux enseignants et aux divers intervenants psychosociaux, ce module d'animation propose des activités éducatives qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales, notamment **l'estime de soi, la gestion du stress et la résolution de problèmes**. Il permet également aux élèves de mieux comprendre la notion de santé mentale et d'adopter de saines habitudes de vie.

D'autre part, ce matériel pédagogique facilite l'établissement de relations interpersonnelles harmonieuses et incite les élèves vivant des difficultés à briser leur isolement et à demander de l'aide.

## *un outil unique!*

Ce document utilise une **approche modulaire souple et facile à implanter**; les activités sont de durée variable et peuvent être réalisées en classe, à l'heure du dîner ou lors de journées thématiques.

Ses différentes composantes peuvent être **arrimées à un programme d'intervention plus vaste** ou déjà en place dans l'école.

# Introduction à la santé mentale



La santé mentale, c'est un état d'équilibre entre tous les éléments qui composent la vie d'une personne, permettant d'améliorer ses aptitudes à jouir de la vie et à relever les défis qui se présentent sur son parcours. Par exemple, elle permet de mieux apprendre à l'école, de travailler de manière productive, d'établir et entretenir des relations positives avec les autres, de contribuer à la collectivité et d'effectuer toutes les tâches pratiques et courantes relatives aux soins personnels, à la nutrition, à l'activité physique, au sommeil, aux activités récréatives et aux besoins spirituels.

Parler avec les jeunes de la santé mentale permet de les aider à faire des liens entre leurs choix quotidiens et leur état de bien-être général. Apprendre aux adolescents à reconnaître les composantes d'une bonne santé mentale soutient le développement de saines habitudes de vie et leur permet d'être mieux outillés face aux défis qui se présenteront tout au long de leur vie.

Avoir une bonne santé mentale, c'est aussi être capable d'avoir des pensées justes et réalistes à propos de soi et des autres, et d'aller chercher de l'aide au besoin. Elle peut donc se comprendre comme « notre façon de penser, d'agir et de ressentir des émotions face à des situations de la vie »<sup>1</sup>.

## *L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose*

Le processus de construction de l'identité n'est pas simple, car il fait appel à une multitude de données avec lesquelles un adolescent doit apprendre à composer. À cet égard, l'influence du milieu familial, social, éducationnel, culturel et environnemental exerce sur le jeune un certain nombre de pressions qu'il aura tendance à vouloir remettre en question. Certains adultes peuvent être dérangés par le comportement des adolescents qui, somme toute, ne font souvent qu'expérimenter des émotions spécifiques à leur état transitoire. Face à leurs difficultés, il faut comprendre que les jeunes n'agissent pas par paresse ou par mauvaise volonté, ce que certains adultes croient volontiers. Un adolescent peut simplement avoir du mal à faire la transition entre la vision de son monde et celle de l'adulte. D'où l'importance de faire preuve d'empathie et de compréhension à son égard, et d'éviter de céder à la tentation de le blâmer pour son manque apparent de réalisme, d'énergie ou de motivation.

1. Adosanté.org. *Santé mentale*, [[http://www.adosante.org/Sante\\_mentale/03.shtml](http://www.adosante.org/Sante_mentale/03.shtml)], [page consultée le 23 janvier 2012].



## quand sonner la cloche ?

Au cours de sa vie, chaque personne éprouve, à un moment ou un autre, des sentiments d'isolement, de solitude ou encore une certaine détresse émotionnelle. Ces réactions sont habituellement normales et à court terme. Il en va de même pour les adolescents. La plupart d'entre eux traversent la période de l'adolescence sans grands bouleversements et s'engagent dans la vie adulte de façon sereine et satisfaisante. Pour certains jeunes, cependant, la durée et l'intensité des sentiments d'insécurité ou de détresse peuvent nuire de façon importante à leur fonctionnement scolaire, social, émotionnel, cognitif et à leur capacité d'apprécier la vie. Leur détresse peut se manifester de plusieurs façons : décrochage scolaire, consommation de drogue, fugue, dépression, troubles alimentaires, comportements suicidaires, etc.

De façon générale, on devrait être préoccupé lorsqu'un adolescent ne veut plus voir ses amis, ceux-là mêmes

qui étaient toute sa vie; qu'il trouve tout le monde nul, à commencer par lui-même; qu'il se désintéresse de ce qui le passionnait; qu'il connaît des changements notables dans ses résultats scolaires, etc.

L'état de santé physique peut également s'avérer un indicateur important. Trop ou pas assez de sommeil, une fatigue constante ou un trouble alimentaire sont des signes évocateurs de détresse. L'hyperactivité soudaine ou l'euphorie forcée ou exagérée peuvent également camoufler un état de mal-être sous-jacent. On ne parle pas alors nécessairement de maladie mentale avec diagnostic, mais plutôt de manifestations concrètes de détresse. C'est quand l'un ou l'autre de ces symptômes modifie significativement le comportement, l'humeur, les émotions, la pensée et la perception de l'adolescent qu'on peut parler de signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale ou de symptômes de maladie.

## facteurs de protection et facteurs de risque

Les facteurs de protection et de risque permettent de déceler les influences qui peuvent améliorer la santé mentale des personnes ou, au contraire, la fragiliser.

### facteurs de protection

- La confiance en soi, l'estime de soi, les habiletés sociales
- Les compétences psychosociales (résolution de problèmes, esprit critique, communication, empathie, gestion des émotions et du stress)
- Des relations familiales et d'amitié harmonieuses, de bonnes habiletés parentales
- Des relations interpersonnelles positives (appartenir à un groupe de pairs positifs), un réseau et un soutien social solides
- L'épanouissement personnel, la réalisation de soi
- Un climat scolaire positif
- Un développement adéquat dans l'enfance, de bonnes ressources personnelles
- L'activité physique
- L'éducation à la santé mentale

### facteurs de vulnérabilité

- La consommation de substances psychoactives (drogues et/ou alcool)
- Le stress, la maladie
- La violence, l'abus, les conflits
- Des événements marquants de la vie (deuil, rupture amoureuse, séparation/divorce des parents, échecs répétés, agression, placements nombreux, déménagements multiples, etc.)
- Le racisme, le sexisme, l'homophobie
- L'autonomie précoce
- L'éclatement des familles, des problèmes familiaux
- Des antécédents familiaux de maladie mentale
- Une absence de communication intergénérationnelle
- Une absence de figures significatives
- L'isolement social
- La pauvreté, l'insécurité liée au revenu, le chômage des parents

# Animer un atelier

## Planification

- 1 • **Maîtriser les notions abordées** spécifiquement dans l'atelier, se préparer aux réactions et questions potentielles des élèves.
- 2 • **Identifier les obstacles liés à l'animation** (par ex. : passivité des élèves, manque de motivation) et adapter le contenu des ateliers aux diverses particularités culturelles, régionales et ethniques des élèves. Vous pouvez, par exemple, changer les prénoms des personnages des activités, afin qu'ils se sentent davantage interpellés.
- 3 • **Prévoir des activités d'apprentissage complémentaires** à celles proposées dans le module qui favoriseront l'appropriation des contenus sur un mode ludique.
- 4 • **Connaître votre propre perception de la santé mentale** : En étant conscient de ce qui vous touche, de vos peurs, de vos insécurités en lien avec le thème de la santé mentale, vous serez davantage en mesure de comprendre les réactions des jeunes et, par conséquent, de les soutenir dans l'appropriation des notions essentielles et des stratégies d'adaptation proposées dans les ateliers.

## Pendant l'animation

- 1 • **Ne pas hésiter à reformuler**, à expliquer une notion de plusieurs façons, à utiliser des expressions mieux connues des élèves.
- 2 • **Faire appel à un tiers** : Un tiers est un objet, une personne ou une activité qui permet d'aborder un thème sans que l'animateur ou l'élève ne se sente impliqué directement, tout en suscitant une discussion ouverte sur le sujet. Par exemple, un film (on parlera alors des comportements ou des pensées d'un des personnages), une activité artistique (on peut demander aux élèves de dessiner une émotion ou de faire une affiche qui fait la promotion de la santé mentale), une personne fictive (on peut alors demander l'avis des élèves sur les comportements ou les attitudes de cette personne), etc.
- 3 • **Partager** : Les jeunes peuvent apprécier que l'animateur partage avec eux des anecdotes le concernant; cela contribue à normaliser leurs pensées, émotions, perceptions et comportements dans les situations qu'ils vivent. Par exemple, l'animateur peut raconter comment il se sentait à son arrivée au secondaire.
- 4 • **Valider la compréhension des élèves** : Encouragez les élèves à reformuler les concepts dans leurs mots; à exprimer leur propre perception, ils pourront ainsi relier plus facilement les activités à leur propre vécu et bénéficieront d'autant plus des moyens et stratégies proposés.

# idées d'activités complémentaires

Rébus, mots croisés, mots cachés, devinettes, charades, jeux d'association, etc.

Composer un poème ou une chanson (par ex. : à la manière Hip-hop ou slam)

Jeu-questionnaire, génies en herbe

Écrire ou compléter une bande dessinée (dont on a enlevé les dialogues)

Rédiger un texte ou créer une illustration pour le journal de l'école

Improvisation sur un thème donné

Concevoir et élaborer une semaine thématique avec les élèves, en lien avec ce qu'ils ont appris

Réaliser une affiche pour différents thèmes; les élèves peuvent la créer entièrement (dessins et textes) ou piger dans une banque d'images

Utiliser l'approche « Que dirais-tu à ton meilleur ami dans la même situation ? »

Solliciter la contribution des enseignants d'art dramatique, d'arts plastiques, de français, etc., pour aborder certains thèmes

Élaborer un guide sur le sujet du présent module avec les élèves qui leur sera remis à la fin des ateliers

Se servir du travail des élèves dans le cadre d'ateliers pour d'autres élèves (par ex. : les élèves réalisent un cahier sur la gestion du stress qui est ensuite remis à des élèves de la 6<sup>e</sup> année du primaire)

Relaxation guidée, mandalas, réaliser une trousse de gestion du stress

Visionner de courts films (par ex. : Fais ça court!) : « Comment aurais-tu réagi à la place de tel personnage, que lui conseillerais-tu ? »



## module 1

# La santé mentale, c'est quoi?

Le module « **la santé mentale, c'est quoi?** » vise à conscientiser l'élève à la notion de santé mentale. Les activités proposées l'inciteront à se questionner et à identifier les gestes qu'on peut poser pour prendre soin de celle-ci.

### **C** Au terme de cet atelier, l'élève aura :

- 1 • réfléchi à l'importance de s'entourer d'un bon réseau social;
- 2 • identifié les personnes et ressources clés de son entourage;
- 3 • considéré l'importance de se confier en cas de besoin.

### **C** De plus, il saura :

- 1 • expliquer dans ses mots ce qu'est la santé mentale;
- 2 • énumérer au moins trois facteurs qui affectent positivement et négativement celle-ci;
- 3 • nommer au moins un moyen pouvant l'aider à surmonter ses difficultés personnelles.

## activité 1

# Qu'est-ce que la santé mentale ?

temps nécessaire  
20-30 minutes

## objectif

*conscientiser l'élève à la notion de santé mentale.*

## démarche suggérée

- 1 • Demandez aux élèves de répondre à la question : « Qu'est-ce que c'est, pour vous, une bonne santé mentale ? ». Notez quelques réponses au tableau.  
**Réponses attendues :**  
*Être bien dans sa peau, équilibré, heureux, faire ce que l'on aime, ne pas avoir d'inquiétude, entretenir de bons rapports avec les autres.*
- 2 • Demandez aux élèves de se placer en groupe de deux ou trois et de s'entendre sur une définition d'une bonne santé mentale et d'établir des liens avec le thème.
- 3 • Invitez chaque sous-groupe (soit en même temps, soit à tour de rôle) à nommer un représentant qui se rendra au tableau pour y inscrire leur définition.
- 4 • En interaction avec le groupe, faites une lecture des définitions, soulignez les éléments clés de chaque proposition et écoutez les commentaires des élèves.

## à retenir

Chacun de nous a une idée plus ou moins précise de ce que l'on entend par « santé mentale », « être bien dans sa peau » ou « être heureux ». Mais, de façon générale, on peut dire qu'une bonne santé mentale, c'est se sentir bien avec soi et les autres.

Cela passe par établir un équilibre entre tous les aspects de notre vie : physique, mental, affectif, social, familial et scolaire.

S'ouvrir aux autres, faire appel à des personnes de confiance ou à un professionnel pour parler de nos préoccupations constituent un moyen pour retrouver son équilibre personnel et se sentir bien dans sa peau. C'est tellement soulageant de ne plus se sentir seul avec ses questions et ses préoccupations !

Il existe encore beaucoup de préjugés sur la maladie mentale. Cela fait en sorte que les gens se sentent gênés de parler de leurs préoccupations et n'osent pas consulter un adulte de confiance ou un professionnel. Pourtant, aller chercher de l'aide est une démarche saine et positive. Elle nous aide à voir plus clair.

## éléments de discussion

Une bonne santé mentale contribue à notre bien-être général. La santé mentale est aussi importante que la santé physique; celles-ci sont d'ailleurs interreliées.

Il arrive inévitablement des moments où les choses ne se déroulent pas comme nous le souhaitons. L'existence est pleine de changements et de défis.

Lorsque nous sommes contrariés, nous pouvons nous sentir tristes, angoissés, indécis, en colère, etc. C'est normal, ça arrive à tout le monde ! Ce qui importe alors,

c'est d'identifier les choses qui nous dérangent afin de comprendre pourquoi on ne se sent pas bien et de tenter de trouver une solution.

Il existe des moyens concrets pour développer ou maintenir une bonne santé mentale. Les prochaines activités vont nous aider à en découvrir quelques-uns. Peut-être les utilises-tu déjà...



## activité 2

# Les mots pour en parler

temps nécessaire  
à votre discrétion

## objectif

*apprendre certains termes  
associés à la santé mentale.*

## démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de nommer des mots ou des termes associés à la santé mentale et inscrivez leurs réponses au tableau.
- 2 • Pour vous aider ou si les élèves en sont pas inspirés, voici une liste de suggestions :  
**Note :** *Il se peut que les élèves nomment des mots relatifs à la maladie mentale (dépression, anxiété, schizophrénie, folie, etc.). Leur expliquer par la suite la différence entre santé et maladie mentale.*
- 3 • Lisez en grand groupe les mots clés et leurs définitions.



## activité 3

# L'échelle des comportements

temps nécessaire  
30-40 minutes

## objectif

*identifier certains des comportements qui contribuent ou nuisent à la santé mentale.*

## démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, posez les questions suivantes aux élèves et notez au tableau quelques-unes de leurs réponses en les divisant en deux colonnes : les facteurs nuisibles et les facteurs bénéfiques.
- 2 • Quels sont les comportements, habitudes ou attitudes qui contribuent au maintien ou au développement d'une bonne santé mentale ?
- 3 • Quels sont les comportements, habitudes ou attitudes qui peuvent lui nuire ?  
**Réponses attendues :**  
*Bénéfiques : avoir de bons amis, connaître ses forces et ses faiblesses, exprimer ses besoins et ses opinions, etc.*  
*Nuisibles : tout critiquer, rester seul, ne pas parler, ne pas avoir d'amis, se disputer, etc.*
- 4 • Précisez aux élèves que vous reviendrez plus tard sur ce tableau et demandez-leur de répondre individuellement au questionnaire **Qu'est-ce qui me décrit le mieux ?** (p. 17) afin qu'ils identifient leurs propres attitudes et habitudes de vie.
- 5 • En grand groupe, ouvrez la discussion sur les réponses qu'ils ont fournies en leur demandant s'ils ont aimé répondre à ce questionnaire et ce qu'il leur indique.
- 6 • À partir des réponses des élèves, complétez les réponses déjà écrites au tableau.

# à retenir

Certains facteurs nuisent à notre santé mentale et à notre équilibre personnel; d'autres favorisent cet équilibre et nous permettent de bien nous sentir avec nous-mêmes et les autres. Voici quelques exemples :

## facteurs de protection

### *facteurs contribuant à un bon équilibre personnel*

- 1 • l'estime de soi<sup>2</sup>;
- 2 • la confiance en soi;
- 3 • une perception juste de soi<sup>3</sup>;
- 4 • une gestion du stress efficace;
- 5 • l'épanouissement personnel;
- 6 • des habitudes de vie saines;
- 7 • des activités sportives, récréatives, créatives;
- 8 • de bons amis.

## facteurs de vulnérabilité

### *facteurs nuisibles à l'équilibre personnel*

- 1 • un haut niveau de stress;
- 2 • l'isolement;
- 3 • une mauvaise perception de soi (c'est-à-dire une image de soi qui contient une très grande proportion d'éléments négatifs);
- 4 • des situations difficiles (rupture amoureuse, dispute importante avec des amis, séparation des parents, échecs scolaires, etc.);
- 5 • la consommation de substances psychoactives (alcool et/ou autres drogues);
- 6 • des maladies prolongées.

# éléments de discussion

Même si nous avons certains comportements, habitudes ou pensées qu'on qualifie généralement de « négatifs », cela ne veut pas nécessairement dire que notre santé mentale est fragile ou en danger.

En cas de doute, il est bon de parler de ce qui nous tracasse à une personne de confiance.

Évaluer si des facteurs nuisibles sont présents dans notre vie et être capables de les identifier nous aide à préserver une bonne santé mentale.

Connaître les facteurs qui contribuent à l'équilibre personnel et

qui pourraient être intégrés dans notre vie quotidienne est aussi une bonne façon de nous maintenir en forme intérieurement. Ils peuvent nous aider à contrebalancer les éléments plus difficiles de notre vie et nous permettre de mieux y faire face.

Bien qu'il arrive que nous nous sentions dépassés par tout ce qui se passe ou par l'ampleur de nos émotions, cela ne signifie pas que nous sommes faibles.

Nous pouvons apprendre à développer des trucs pour faire face aux facteurs qui nuisent à notre santé mentale.

<sup>2</sup> L'estime de soi, c'est l'évaluation et la conscience de sa valeur personnelle.

<sup>3</sup> La perception de soi, c'est la manière dont on se perçoit dans les différentes facettes de sa vie. Pour plus d'informations, consultez l'atelier 4 : L'estime de soi.



# activité 3



## Qu'est-ce qui me décrit le mieux ?

Chaque fois que tu réponds VRAI à une question, noircis un cercle et remplis les pastilles à gauche, en partant du bas de l'échelle.

		vrai	faux
facteurs de protection	<input type="radio"/> Je suis capable d'être fier de moi, de mes accomplissements.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Quand je prends un engagement, je le respecte.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je me sens rarement dépassé par ma charge de travail.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je suis généralement une personne calme.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> J'aime faire des activités, seul ou en groupe.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je me sens bien avec mes amis.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> J'ai de bonnes habitudes de vie* (sommeil, activités physique, alimentation, etc.).	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Mes amis trouvent que je suis une personne sensible, empathique*.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je sais prendre la vie à la légère; le rire, ça fait toujours du bien!	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Quand j'ai un conflit avec quelqu'un, je le règle dès que je le peux.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Lorsqu'une chose me dérange, je suis capable de le dire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je peux apprendre de mes erreurs et des moments difficiles que je vis.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je m'adapte bien quand je vis des changements importants.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je m'entends généralement bien avec les membres de ma famille.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'aime être entouré de personnes que j'apprécie et avec qui je m'entends bien.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F	
facteurs de vulnérabilité	<input type="radio"/> J'ai tendance à me comparer aux autres, et c'est souvent à mon désavantage.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Mes amis me disent souvent qu'ils me trouvent stressé.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je n'ai pas vraiment de bonnes habitudes de vie*.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Il m'arrive souvent de me disputer avec mes amis.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Personne n'est au courant de mes problèmes.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je ne sais jamais où se trouvent mes effets scolaires; ça me nuit à l'école!	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je m'inquiète beaucoup de l'avenir.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> J'ai l'impression que personne ne me comprend.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je n'ai pas de passe-temps ou de passion; rien ne m'intéresse.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je me sens parfois débordé par toutes mes responsabilités.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> J'ai quelquefois de la difficulté à savoir comment je me sens.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F

♦ Les habitudes de vie, ce sont les habitudes reliées au sommeil, à l'alimentation, à l'activité physique et à la consommation de caféine, de boissons énergisantes, de drogues, d'alcool et de cigarettes.

+ Capacité à se mettre à la place de l'autre, de percevoir ce qu'il ressent.

La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.

## activité 4

# Ma vie, j'en parle avec qui ?

temps nécessaire  
30-40 minutes

## objectif

*identifier des ressources et des personnes de confiance à contacter ou à qui se confier en cas de besoin.*

## démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves ce qu'ils font quand ils se sentent mal, seuls, ou aux prises avec un problème auquel ils ne trouvent aucune solution. Inscrivez leurs réponses au tableau.  
**Réponses attendues :**  
*Je pleure, je me renferme sur moi-même, j'essaie de ne plus penser à mon problème, je suis malheureux, je parle de ce qui me tracasse à quelqu'un, etc.*
- 2 • Rappelez-leur qu'une des façons de favoriser le maintien ou le développement d'une bonne santé mentale est de parler de ce qui nous arrive. Il est donc important d'avoir en tête une liste de personnes-ressources vers qui se tourner en cas de besoin.
- 3 • Toujours en grand groupe, demandez aux élèves de nommer les **ressources de la communauté** qu'ils connaissent (par ex. Tel-jeunes) et auxquelles ils peuvent avoir recours lorsqu'ils rencontrent des difficultés. Inscrivez-les au tableau, ainsi que le type de difficulté pour laquelle elles peuvent apporter de l'aide. Quand vous considérez que la plupart des ressources connues ont été nommées, complétez la liste et passez à l'étape suivante **après avoir effacé** le tableau.
- 4 • Poursuivez en leur demandant quelles sont les **personnes-ressources auxquelles ils peuvent s'adresser dans leur école.** (**Assurez-vous d'avoir en main les coordonnées des principales personnes-ressources de l'école.**) Demandez-leur d'identifier les noms et les titres de celles-ci, ainsi qu'un exemple de difficulté pour laquelle les élèves pourraient aller les rencontrer. Inscrivez les réponses au tableau. Quand vous considérez que la plupart des ressources ont été nommées, complétez la liste, ajoutez les numéros de téléphone et passez à l'étape suivante sans effacer le tableau.
- 5 • Demandez aux élèves de réfléchir et, **individuellement**, de dresser une liste de **personnes de leur entourage** en qui ils auraient suffisamment confiance pour se confier ou leur demander de l'aide (parents, amis, oncle, etc.).
- 6 • Distribuez la fiche **Mon réseau d'aide**, qui contient les coordonnées des ressources communautaires. Demandez aux élèves de compléter la section « Mon réseau de soutien scolaire » avec les informations écrites au tableau, de même que la section « Mon réseau de soutien personnel ».

## éléments de discussion

Être seul dans un moment de détresse ou quand nous ne savons plus quoi penser peut devenir difficile et nous amener à ne plus entrevoir de solutions.

Parler de nos problèmes, identifier ce qui ne va pas et trouver des moyens pour se sentir mieux avec soi-même et avec les autres constituent d'excellentes façons de retrouver un équilibre personnel et se sentir bien dans sa peau.

Lorsque nous sommes confrontés à des difficultés personnelles, en parler avec une personne de confiance, une ressource de

l'école ou de la communauté est une excellente idée. Certains pensent qu'il s'agit d'un signe de faiblesse; au contraire! S'ouvrir aux autres à propos de nos problèmes témoigne plutôt d'un désir de voir les choses s'améliorer. Cela nous permet d'apprendre à mieux nous connaître et de trouver des façons de nous sentir mieux. C'est tellement soulageant de ne plus se sentir seul avec ses questions et préoccupations!

Pour obtenir une liste plus complète de références, tu peux consulter l'animateur. **Et rassure-toi, c'est confidentiel!**





# activité 4

## Mon réseau d'aide



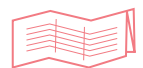
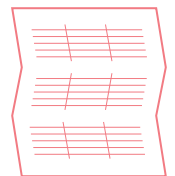
### mon réseau de soutien communautaire

Ressource	Téléphone	Site Internet
Tel-jeunes	1 800 263-2266	teljeunes.ca
Jeunesse, J'écoute	1 800 668-6868	jeunessejecoute.ca
Suicide Action Montréal	514 723-4000	suicideactionmontreal.org
Drogue : aide et référence	514 527-2626	drogue-aidereference.qc.ca
Écoute entraide	514 278-2130	deprimesanonymes.org
Interligne	514 866-0103	interligne.co



### mon réseau de soutien scolaire

Titre	Nom	Téléphone/N° de bureau
Enseignant		
Éducateur		
Psychoéducateur		
Infirmière		
Psychologue		
Travailleur social		
Animateur de vie étudiante		
Autre		



### mon réseau de soutien personnel

Nom	Lien	Téléphone/Courriel



## activité 5

# Ma santé mentale, j'en prends soin !

temps nécessaire  
20-30 minutes

## objectif

*identifier des moyens pour  
se sentir bien dans sa peau.*

## démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves s'ils connaissent des manières de cultiver (c'est-à-dire de conserver ou d'améliorer) leur santé mentale. Notez quelques-unes de leurs réponses au tableau.
- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** en donnant comme consigne aux élèves d'identifier des façons de développer et de maintenir une bonne santé mentale.
- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses.
- 4 • Discutez avec eux des moyens qu'ils aimeraient introduire dans leurs habitudes. Quels obstacles pourraient les en empêcher ? Comment les contourner ?

## à retenir

Pour conserver un bon équilibre mental, on peut :

- 1 • bien s'entourer;
- 2 • parler de ses problèmes;
- 3 • prendre soin de sa santé physique;
- 4 • réserver du temps pour soi;
- 5 • gérer son stress;
- 6 • s'accomplir et se réaliser;
- 7 • apprendre à se connaître;
- 8 • etc.



## éléments de discussion

Nous pouvons faire face aux événements de la vie de bien des manières. Ce qui est important, c'est de trouver celles qui nous conviennent et surtout, de ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles façons de faire.

Il n'est pas nécessaire d'être en détresse pour passer à l'action! Régler plus rapidement nos petits problèmes, cela nous évite d'avoir à régler des problèmes plus importants.

Décider de parler avec une personne-ressource, c'est bon signe! Cela signifie que nous faisons le nécessaire pour prendre soin de nous, que nous voulons

voir la situation plus clairement. C'est une démarche saine et positive! Elle nous permet d'apprendre à nous connaître davantage et de trouver des moyens pour nous sentir mieux.

Prendre soin de notre santé mentale, c'est comme nous entraîner pour être plus en forme : ça demande de la pratique et des efforts, mais au bout du compte, ça en vaut toujours la peine!

## activité 5

# Ma santé mentale, j'en prends soin !



Moyens pour prendre soin de sa santé mentale	je le fais	j'aimerais le faire
<b><i>parler et être bien entouré</i></b>		
Parler à quelqu'un quand ça ne va pas, quand je ne sais plus quoi penser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir un réseau social positif et diversifié (amis, parents, adultes de l'école, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consulter des sites Internet destinés aux jeunes (par ex. Tel-jeunes, Jeunesse, J'écoute).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à régler mes conflits.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>prendre soin de ma santé physique</i></b>		
Faire de l'exercice régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger sainement et régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dormir suffisamment (réservé entre 8 et 10 heures pour mon sommeil).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limiter ma consommation de sucre, de café, de boissons énergisantes, de cigarettes, d'alcool, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>prendre du temps pour moi</i></b>		
Avoir un passe-temps, un loisir ou une passion.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me donner le droit et le temps d'avoir du plaisir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>gérer mon stress</i></b>		
Gérer mon temps, planifier mes activités, m'organiser (par ex. utiliser un agenda, faire une grille horaire).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me relaxer, me détendre (par ex. faire une activité plaisante ou de relaxation, écrire un journal, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire une chose à la fois, vivre dans le moment présent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>m'accomplir et me réaliser</i></b>		
Me fixer des objectifs personnels, des buts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir des rêves et prendre les moyens pour les réaliser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permettre le droit à l'erreur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre de mes erreurs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>apprendre à me connaître</i></b>		
Connaître mes forces et identifier mes défis personnels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Savoir reconnaître mes émotions et apprendre à composer avec elles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'affirmer, exprimer mes besoins et mes limites.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.

## conclusion et aide-mémoire

# La notion de santé mentale



### la santé mentale...

C'est quand je me sens bien dans ma peau! Quand je trippe! Quand je suis heureux!

C'est une façon saine de penser, d'agir et de ressentir ce qui m'arrive.

C'est aussi important que ma santé physique.

C'est quand je me sens bien avec moi-même et avec les autres.

C'est essentiel pour atteindre un équilibre entre tous les aspects de ma vie : physique, mental, affectif, social, familial et scolaire.

### certains facteurs peuvent contribuer à la santé mentale, d'autres lui nuire.

#### Exemples de ce qui peut l'aider :

*Une bonne estime de soi, la confiance en soi, une perception juste de soi, une bonne gestion du stress, l'épanouissement personnel, de bonnes habitudes de vie, des activités sportives et récréatives, de bons amis, un réseau social, relaxer, écrire un journal, aller au cinéma, etc.*

#### Exemples de ce qui peut lui nuire :

*Un haut niveau de stress, l'isolement, une mauvaise perception de soi (c'est-à-dire une image de soi qui contient une très grande proportion d'éléments négatifs), certaines situations de vie comme une rupture amoureuse, une dispute importante avec des amis, la séparation des parents, des échecs scolaires, la consommation d'alcool ou de drogues, etc.*

### moyens pour préserver ou améliorer la santé mentale

- 1 • Apprendre à se connaître
- 2 • Parler de ses problèmes et être bien entouré
- 3 • Prendre soin de sa santé physique
- 4 • Prendre du temps pour soi
- 5 • Gérer son stress
- 6 • S'accomplir et se réaliser

### qu'as-tu retenu ?

- 1 • Tu as vu qu'il existe différentes façons de maintenir ou d'améliorer ta santé mentale. Nommes-en trois.
- 2 • Parmi ces trois moyens, y en a-t-il un en particulier que tu aimerais mettre en application dans ta vie ?
- 3 • Qu'est-ce qui pourrait t'aider à le faire ? (par ex. un horaire, une personne, une ressource, un cours, etc.)

