



# MA VIE, C'EST COOL D'EN PARLER

Guide d'activités pédagogiques



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

BAZINET, CATHY, 1974-

Ma vie, c'est cool d'en parler :  
guide d'activités pédagogiques

ISBN 978-2-921948-30-2

1. 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**

Françoise Major

**DIRECTION ARTISTIQUE**

Cathy Bazinet  
Jonathan Rehel

**CONCEPTION GRAPHIQUE**

Jonathan Rehel

**IMPRIMEUR**

Imprimerie G.G.

**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 : [acsmmtl@cooptel.qc.ca](mailto:acsmmtl@cooptel.qc.ca)

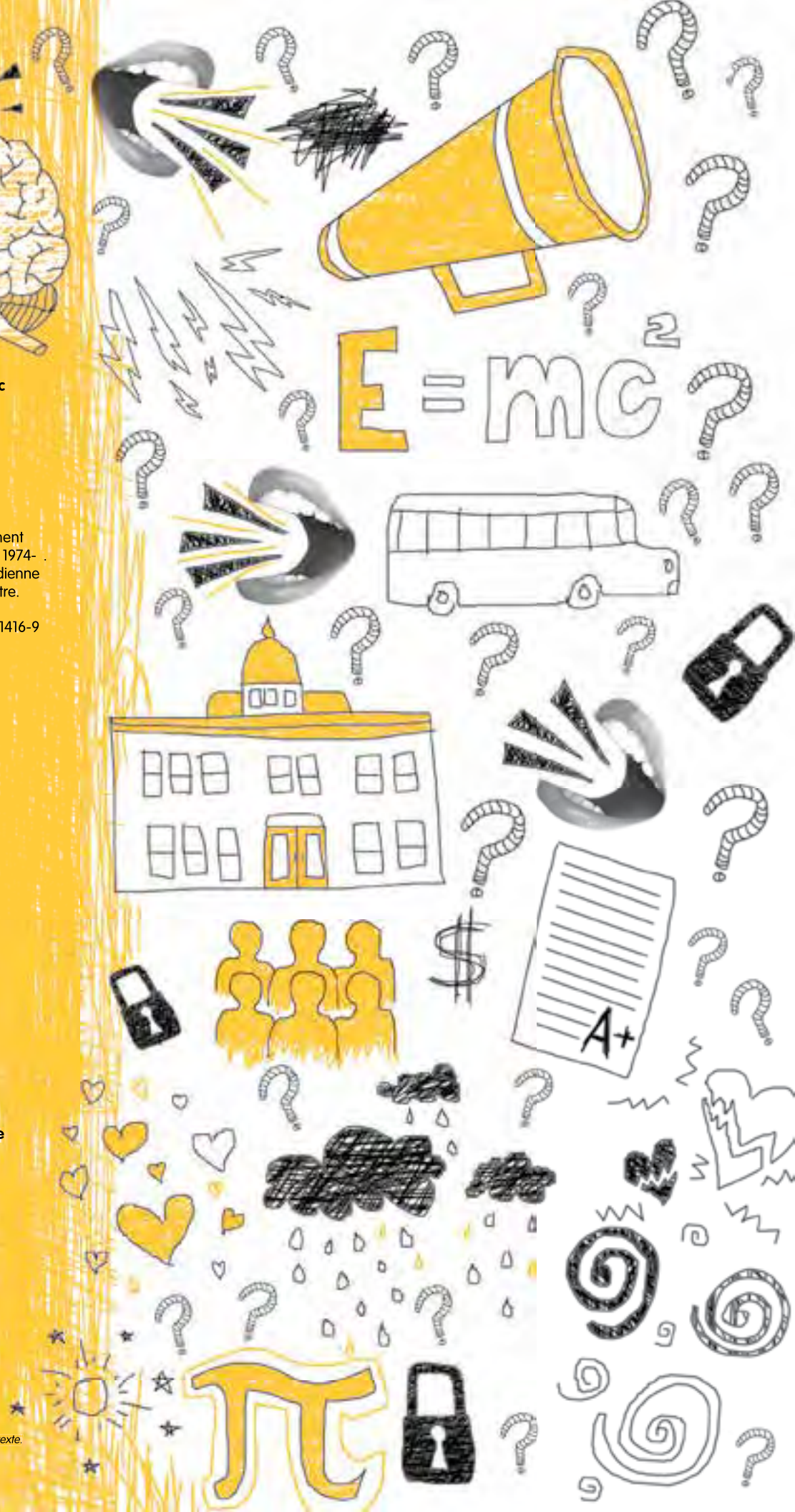
Site Internet : [www.acsmmontreal.qc.ca](http://www.acsmmontreal.qc.ca)

**ISBN 978-2-921948-31-9**

Dépôt légal, 3<sup>e</sup> trimestre 2013  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada

© Tous droits réservés

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





# MA VIE, C'EST COOL D'EN PARLER

Guide d'activités pédagogiques



Le guide *Ma vie, c'est cool d'en parler* est imprimé sur du Rolland Opaque 50, contenant 50 % de fibres postconsommation, certifié ÉcoLogo et fabriqué à partir d'énergie biogaz.

ACSM-Montréal © Tous droits réservés.





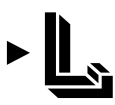
$13085$   
 $\times 126$ 

---

$$E=mc^2$$

A+

# PRÉFACE

►  e guide **Ma vie, c'est cool d'en parler** est un instrument pédagogique spécialement conçu pour outiller les jeunes de 12 à 18 ans afin qu'ils puissent mieux gérer leur santé mentale et maintenir un bon équilibre personnel. Destiné aux enseignants et aux divers intervenants psychosociaux, ce guide 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**. Elles permettent 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.

## Une campagne unique !

*Ma vie, c'est cool d'en parler* emprunte 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.



# TABLE DES MATIÈRES

## 4 PRÉFACE

## 6 LA SANTÉ MENTALE, C'EST COOL D'EN PARLER!

- 6 L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose
- 7 Quand sonner la cloche?
- 7 Facteurs de protection et facteurs de risque
- 8 Animer un atelier
- 9 Idées d'activités complémentaires

## 11 ATELIER 1 INTRODUCTION À LA SANTÉ MENTALE

- 12 **ACTIVITÉ 1** Qu'est-ce que la santé mentale?
- 14 **ACTIVITÉ 2** Les mots pour en parler
- 17 **ACTIVITÉ 3** Le thermomètre : je me nuis ou je m'aide?
- 20 **ACTIVITÉ 4** Ma vie, c'est cool d'en parler, mais avec qui?
- 23 **ACTIVITÉ 5** Ma santé mentale, c'est précieux, j'en prends soin!
- 26 **ACTIVITÉ SYNTHÈSE**
- 28 **AIDE-MÉMOIRE** La notion de santé mentale

## 31 ATELIER 2 MON ARRIVÉE AU SECONDAIRE

- 33 **ACTIVITÉ 1** Bilan des acquis
- 35 **ACTIVITÉ 2** J'ai des forces, je m'en sers!
- 39 **ACTIVITÉ 3** J'ai des forces, je m'en sers partout!
- 41 **ACTIVITÉ 4** Allo? Mon réseau?
- 43 **ACTIVITÉ SYNTHÈSE**
- 45 **AIDE-MÉMOIRE** Mon arrivée au secondaire

## 47 ATELIER 3 LA GESTION DU STRESS

- 49 **ACTIVITÉ 1** Le stress... pourquoi?
- 51 **ACTIVITÉ 2** Le stress manifeste sa présence... Comment?
- 52 **ACTIVITÉ 3** Suis-je stressé?
- 55 **ACTIVITÉ 4** Des moyens pour gérer le stress
- 57 **ACTIVITÉ 5** À chaque situation, ses solutions!
- 61 **ACTIVITÉ 6** Activités de détente
- 64 **ACTIVITÉ SYNTHÈSE**
- 66 **AIDE-MÉMOIRE** La gestion du stress

## 69 ATELIER 4 L'ESTIME DE SOI

- 72 **ACTIVITÉ 1** Qu'est-ce que l'estime de soi?
- 74 **ACTIVITÉ 2** Ce que j'apprécie chez moi...
- 77 **ACTIVITÉ 3** Estime de soi : bilan personnel
- 80 **ACTIVITÉ 4** Le courrier de Frédéric
- 85 **ACTIVITÉ 5** Qu'est-ce qui influence l'estime de soi?
- 87 **ACTIVITÉ 6** L'estime de soi, à quoi ça sert?
- 89 **ACTIVITÉ SYNTHÈSE**
- 91 **AIDE-MÉMOIRE** L'estime de soi

## 93 ATELIER 5 LES ÉMOTIONS : LES RECONNAÎTRE ET LES EXPRIMER

- 95 **ACTIVITÉ 1** Nommer ses émotions
- 97 **ACTIVITÉ 2** Facile ou pas d'exprimer ses émotions?
- 100 **ACTIVITÉ 3** Une situation, deux personnes... mêmes émotions?
- 103 **ACTIVITÉ 4** Le corps et les émotions
- 105 **ACTIVITÉ 5** Comportements et émotions : un lien étroit
- 108 **ACTIVITÉ SYNTHÈSE**
- 110 **AIDE-MÉMOIRE** Reconnaître ses émotions et les exprimer

## 113 ATELIER 6 MAÎTRISER SON DISCOURS INTÉRIEUR

- 116 **ACTIVITÉ 1** Ma voix intérieure
- 118 **ACTIVITÉ 2** Les scénaristes négatifs
- 121 **ACTIVITÉ 3** Les impacts du discours intérieur
- 124 **ACTIVITÉ 4** Mon propre discours et ses impacts
- 126 **ACTIVITÉ 5** Comment maîtriser mon « scénariste »?
- 127 **ACTIVITÉ SYNTHÈSE**
- 129 **AIDE-MÉMOIRE** Maîtriser son discours intérieur

## 130 NOTES

# LA SANTÉ MENTALE, C'EST COOL D'EN PARLER

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. 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 d'une 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.

<sup>1</sup> Adosanté.org. *Santé mentale*, [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. Ils ont bien des façons d'exprimer que quelque chose ne va pas : 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.

## Facteurs de protection et facteurs de risque

Les facteurs de protection et de risque permettent de déceler les influences positives 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, maîtrise de ses émotions)
- La gestion 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
- Une intervention précoce, l'éducation à la santé mentale

### Facteurs de risque

- 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 ou pseudo-autonomie
- 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
- Un déséquilibre chimique dans le cerveau

# 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 cadre des ateliers du programme *Ma vie, c'est cool d'en parler* 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

**Ne pas hésiter à reformuler**, à expliquer une notion de plusieurs façons, à utiliser des expressions mieux connues des élèves.

**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.

**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.

**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

