



*module +*  
**M'exprimer  
par les arts**

**adap.t**



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal



Fascicule d'activités complémentaire

# table des matières

- 3 Préface
- 3 Objectifs des activités artistiques
- 3 Déroulement des activités
- 4 Pourquoi de l'art en santé mentale ?
- 4 Approche des activités artistiques
- 4 Conseils pour le bon déroulement des activités
- 6 Activité 1 · Colle-toi à ta définition de la santé mentale!
- 11 Activité 2 · Métamorphose ton stress!
- 13 Activité 3 · La fierté sous toutes ses formes
- 15 Activité 4 · Une journée qui se vit de l'intérieur
- 17 Activité 5 · Abracadabra!
- 19 Activité 6 · Laisse ta marque!

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

Adap·t — guide d'activités complémentaire pour favoriser la santé mentale des jeunes · Module + M'exprimer par les arts

ISBN 978-2-921948-47-0

### *conception et direction*

Catherine Harton  
Émilie Jornet

### *rédaction*

Catherine Harton  
Émilie Jornet

### *révision*

Maria Riccardi  
Jeanne This

### *direction artistique*

Jonathan Rehel

### *conception graphique*

Jonathan Rehel

### *distribution*

Association canadienne pour la santé mentale  
Filiiale 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 978-2-921948-47-0**

Dépôt légal, 1<sup>er</sup> trimestre 2022  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada

© Tous droits réservés

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



# Préface

Ce module d'animation complémentaire **Adap•t** propose des activités artistiques pour les jeunes du premier cycle du secondaire, afin de favoriser le développement de compétences personnelles et sociales, notamment l'estime de soi, la gestion du stress et la résolution de problèmes. Cela permet également aux jeunes d'aborder la santé mentale d'une manière différente des animations proposées dans les six premiers fascicules. L'utilisation de l'art et de la pensée créatrice, comme médiums d'intervention, a pour but de favoriser la compréhension des notions abordées par les activités proposées.

Chaque activité est décrite avec des consignes précises permettant la spontanéité des jeunes tout en créant un cadre sécuritaire. Les thématiques abordées sont :

- 1 • La santé mentale
- 2 • La gestion du stress
- 3 • L'estime de soi
- 4 • Les émotions
- 5 • La maîtrise de son discours intérieur
- 6 • Passage au secondaire

## *objectifs des activités artistiques*

- Utiliser la pensée créatrice pour ouvrir le dialogue sur la santé mentale.
- Explorer des mécanismes d'adaptation dans le but d'avoir une meilleure gestion de leur santé mentale.
- Identifier et prendre conscience de leur fonctionnement émotionnel et social.

## *déroulement des activités*

Toutes les activités sont simples à animer et ne demandent pas forcément de matériel artistique spécifique. Il n'est pas non plus nécessaire d'avoir de connaissance en art plastique.

Chaque atelier est construit en deux étapes avec des consignes claires pour vous accompagner dans votre animation, mais que vous pouvez également adapter selon votre groupe de jeunes, le temps dont vous disposez, le matériel que vous avez à votre disposition, etc.

### *Étapes des activités :*

- 1 • Création individuelle d'œuvres pour favoriser l'expression de soi et le développement de compétences émotionnelles.
- 2 • Présentation en groupe pour encourager l'engagement et le développement des compétences sociales par la possibilité de s'ouvrir à l'autre.

# Pourquoi de l'art en santé mentale?



Plusieurs études ont démontré que la pratique de l'art favorise la diminution du stress et l'amélioration de la résilience<sup>1</sup>, et que la participation à des activités artistiques, dans un cadre scolaire ou parascolaire, renforce la confiance et l'estime de soi des jeunes qui rencontrent des difficultés scolaires<sup>2</sup>.

Récemment, l'Institut national de santé publique du Québec et l'université de Sherbrooke ont également mis en lumière l'importance de diversifier les interventions dans le but de renforcer le sentiment de cohérence et les mécanismes d'adaptation face à un événement stressant. Parmi les axes d'intervention à privilégier, on retrouve notamment les activités artistiques, les autres étant le sport et les loisirs, la pleine conscience et les récits de vie.<sup>3</sup>


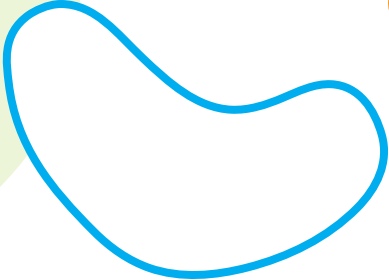
L'approche de l'apprentissage socioémotionnel (SEL) met quant à elle de l'avant l'importance de la pensée créative chez les jeunes, qui permet de développer les cinq éléments liés à l'apprentissage socioémotionnel (Beaumont et Garcia, 2018)<sup>4</sup>, soit :

- 1 • L'autogestion des émotions
- 2 • La conscience sociale
- 3 • Les compétences relationnelles
- 4 • La prise de décision responsable
- 5 • La conscience de soi

Nous vous proposons donc aujourd'hui d'explorer avec vos jeunes une nouvelle façon d'aborder la santé mentale à travers ces activités artistiques faciles à animer et accessibles que vous ayez ou non la fibre artistique!

## *approche des activités artistiques*

Les activités que nous vous proposons sont construites selon le modèle du Continuum des thérapies expressives<sup>5</sup>. Cette théorie issue du domaine de l'art-thérapie implique l'utilisation de différents matériaux artistiques afin d'accompagner les jeunes à vivre différentes expériences. L'extériorisation des émotions à travers différentes manifestations artistiques, tels la peinture, le dessin, la sculpture et le collage, peut aider les jeunes à consolider leurs objectifs et à verbaliser leur histoire personnelle et scolaire.



1 Harvard Health Publishing. July 2017. The healing power of art

2 Mariale Hardiman, Ed.D., Susan Magsamen, Guy McKhann, M.D., and Janet Eilber, "Neuroeducation : Learning, Arts, and the Brain — Finding s and Challenges for Educators and Researchers from the 2009 Johns Hopkins University Summit", Dana Press, 2009

3 Mélissa Généreux, Mathieu Roy, Claudia Paré, Julie Lévesque. (2020). Endossé par IUHPE-UIPES, RÉFIPS. Publication uipes-réfips sur le rôle du sentiment de cohérence en contexte de pandémie

4 St-Louis, Marina (2020). Les compétences sociales et émotionnelles dans les programmes éducatifs et d'enseignement de la petite enfance à la fin du primaire, Études et recherches, Québec, Conseil supérieur de l'éducation. Page 30.

5 Hinz, L. D. (2019). Expressive therapies continuum : A framework for using art in therapy, 2<sup>nd</sup> edition. New York, NY: Routledge.





## conseils pour le bon déroulement des activités

- Maîtrisez les notions abordées spécifiques à l'atelier et se préparer aux réactions et questions potentielles des élèves (se référer aux six premiers fascicules du guide Adap-t.).
- Chaque être humain a une part créatrice, il n'est donc aucunement nécessaire d'être un artiste chevronné pour mettre en place ces activités.
- Favorisez un climat de détente en classe : créer un climat propice à la détente (musique douce, choix de la place où s'installer, sortir du cadre).
- Encouragez les élèves à avoir confiance en leurs réalisations tout en respectant leur rythme.
- Rappelez aux élèves que c'est le processus qui est important, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, l'essentiel est de laisser aller son imagination.
- Instaurez un cadre de respect et d'ouverture pour les discussions (définir les règles avec les élèves et les écrire au tableau. Exemple : on s'écoute, on parle au « je », on se respecte, on respecte les créations des autres, etc.).
- Prévoyez une pause entre le temps de création et les échanges (aller se laver les mains, prendre l'air, s'étirer, respirer, etc.).
- Proposez de présenter les œuvres en dyade, en petit groupe ou en grand groupe en leur demandant la permission. Ne pas obliger un jeune à s'exprimer s'il ne le souhaite pas.
- N'hésitez pas à participer à l'activité avec les élèves en créant vous aussi une œuvre !

## activité 1 <sup>A</sup>

# Colle-toi à ta définition de la santé mentale !

temps nécessaire  
45-60 minutes

### objectif

*s'approprier la définition de la santé mentale grâce à l'imagination*

## qu'est-ce que la poésie ?

La poésie permet de jouer avec le langage pour raconter une histoire, imaginer une idée ou encore susciter des émotions chez le lecteur ou la lectrice. Il existe différents styles d'écriture en poésie, dont celui en rime (répétition de la syllabe finale) ou en prose (sans règle d'écriture, mais en langage imagé)<sup>6</sup>. La musique, telle que le slam ou le rap, sont des exemples de poèmes rythmés.

<sup>6</sup> Allo prof. (2021). La poésie. <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/francais/la-poesie-f1074>

## démarche suggérée

- 1 • Individuellement, invitez les jeunes à découper les étiquettes-mots tout en prenant le temps de les lire.
- 2 • Par la suite, demandez-leur d'écrire un poème avec au moins 8 étiquettes-mots en jouant avec le thème de la santé mentale.
- 3 • Précisez qu'ils peuvent choisir un style d'écriture en prose ou en rime, et qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. L'important c'est de se laisser aller à la création!
- 4 • En grand groupe, proposez aux jeunes de lire leur poème.
- 5 • Par la suite, ouvrez la discussion en leur demandant de partager ce qu'ils ou ce qu'elles retiennent de la santé mentale selon les définitions poétiques de chacun.

Étiquettes-mots :



<i>soleil</i>	<i>fleur</i>	<i>nuage</i>	<i>arc-en-ciel</i>	<i>herbe</i>	<i>lac</i>
<i>cerveau</i>	<i>nerf</i>	<i>yeux</i>	<i>visage</i>	<i>veine</i>	<i>muscle</i>
<i>penser</i>	<i>souhaiter</i>	<i>courir</i>	<i>balancer</i>	<i>fuir</i>	<i>jouer</i>
<i>eau</i>	<i>terre</i>	<i>air</i>	<i>feu</i>	<i>rouge</i>	<i>bleu</i>
<i>jaune</i>	<i>vert</i>	<i>violet</i>	<i>blanc</i>	<i>noir</i>	<i>sourire</i>
<i>grimace</i>	<i>promenade</i>	<i>ami</i>	<i>frère</i>	<i>sœur</i>	<i>message</i>
<i>lettre</i>	<i>cœur</i>	<i>oiseau</i>	<i>chat</i>	<i>chien</i>	<i>avion</i>
<i>vélo</i>	<i>souliers</i>	<i>chandail</i>	<i>parapluie</i>	<i>bottes</i>	<i>fée</i>







## activité 1 <sup>B</sup>

Colle-toi à ta définition de la santé mentale !

### ma définition de la santé mentale « tableau de visualisation »

#### matériel

- Magazines, journaux, cartes postales...
- Matériel de bricolage recyclé (perles, tissus, ruban, etc.)
- Colle
- Ciseaux
- Crayons de couleurs, feutres, stylos



#### consignes aux élèves

- 1 • Demandez aux jeunes de choisir un ou plusieurs magazines et de découper des images qui les inspirent.
- 2 • Précisez que les images peuvent être déchirées en petits morceaux, pliées ou chiffonnées.
- 3 • Sur un carton coloré, leur faire coller les images de manière à créer une forme, un mot ou un symbole qui représente pour eux la santé mentale.
- 4 • Leur faire ajouter par la suite les objets de leur choix pour donner une dimension 3D à leurs œuvres et laisser sécher quelques minutes.

**Attention :**

*Avec de la colle blanche liquide, le temps de séchage est plus long.*

- 5 • Les amener à finaliser leurs créations avec des feutres, de la peinture ou des crayons de couleur
- 6 • En grand groupe, proposez aux jeunes de présenter leur création en expliquant leur processus créatif et les liens observés avec la santé mentale.
- 7 • Ouvrez la discussion en leur demandant de partager ce qu'ils ont appris de l'ensemble des définitions partagées dans le groupe.









## activité 2

# Métamorphose ton stress !

temps nécessaire  
60 minutes

## objectif

*explorer une technique  
créative, sensorielle et tactile  
de gestion du stress*

## matériel

- Pâte à sel, pâte à modeler ou argile
- Petits pots d'eau
- Feuilles ou cartons recyclés pour protéger les tables ou les bureaux

## démarche suggérée

Pour chacune des créations, les jeunes peuvent utiliser le même morceau de pâte\* ou, s'il y en a en quantité suffisante, conserver leurs créations et utiliser un nouveau morceau à chaque étape.

*\*Ne pas oublier d'ajouter un peu d'eau pour chaque transformation (si vous utilisez de l'argile)*

- 1 • Invitez les jeunes à pétrir leur morceau de pâte ou d'argile en se concentrant sur les sensations tactiles du pétrissage.
- 2 • Énoncez les étapes créatives suivantes, en laissant un temps de création entre chacune :
  - A • Crée un élément de la nature qui t'inspire.
  - B • Représente ton animal préféré, réel ou imaginaire.
  - C • Représente-toi symboliquement.
  - D • Représente-toi avec du stress.
  - E • Crée une image apaisante.
- 3 • Exposez les œuvres l'une près de l'autre et laissez du temps pour les contempler.
- 4 • En grand groupe, demander aux jeunes de partager leur ressenti sensoriel pendant l'activité et faire des liens avec leur état de stress avant et après l'activité.
- 5 • Ouvrez la discussion sur comment ils se sont sentis à l'étape D et E, afin de voir les différentes perceptives (quelles images, symboles ou émotions ont été sollicités). Demandez leur de décrire la dernière figure. Est-elle synonyme de bien-être ? Pourquoi ?





## activité 3

# La fierté sous toutes ses formes

temps nécessaire  
45-60 minutes

## objectif

*favoriser la compréhension de soi, en relation avec les autres, dans le but d'accroître l'estime de soi*

## matériel

- Crayons de bois, stylo à bille, crayons de couleur ou du matériel de peinture
- 2 grandes feuilles de papier par jeune

## démarche suggérée

- 1 • Demandez aux jeunes de s'asseoir confortablement et de prendre trois grandes respirations profondes.
- 2 • En silence, les faire réfléchir sur ce qu'évoque le mot fierté pour eux et leur demander de représenter leur vision par un dessin sur l'une des feuilles.  
**Questions pour susciter la réflexion :**  
*Qu'est-ce que l'expression « être fier.e » t'inspire ? Si la fierté avait un visage, quel serait-il ? Est-ce que la fierté est représentée par un métier, une personne qui t'inspire, un événement que tu as vécu ou un symbole imaginé ?*
- 3 • Sur la deuxième feuille, les inviter à représenter un moment de leur vie, un projet qu'ils ont réalisé ou une idée dont ils ont été fiers ou fières ou, qui a été déterminante pour eux et pour elles.
- 4 • Finir les créations en leur demandant de relier les deux feuilles de manière à créer une œuvre continue en utilisant des agrafes, du papier collant, de la colle en bâton, etc. Il est aussi possible de rédiger une histoire qui lie les deux images.
- 5 • En grand groupe, proposez aux jeunes de prendre le temps de contempler l'ensemble des œuvres collectivement.
- 6 • Ouvrez la discussion sur les figures qui ont été choisies pour symboliser la fierté.





## activité 4

# Une journée qui se vit de l'intérieur

temps nécessaire  
45-60 minutes

## objectif

*apprendre à reconnaître,  
à nommer et à exprimer  
les émotions*

## matériel

- *Au choix* : Feutres, crayons de couleurs, crayons de bois, graphite, stylo à bille, pastels gras
- 2 feuilles par jeune

## démarche suggérée

- 1 • Sur la première feuille, faites écrire le nom des six émotions universelles : **joie, colère, tristesse, surprise, dégoût et peur.**
- 2 • Demandez d'attribuer une couleur qui représente chacune des émotions et d'esquisser la forme qu'ils désirent représenter : *petits points, gribouillages, cercles, lignes, etc.*
- 3 • Invitez, par la suite, les jeunes à identifier les émotions qu'ils ont vécues au cours de la journée et de les représenter graphiquement sur la deuxième feuille.
- 4 • En grand groupe, proposez aux jeunes de présenter leur création et les situations marquantes qui les ont affectées et qu'ils ont représentées.





## activité 5

# Abracadabra !

temps nécessaire  
45-60 minutes

## objectifs

*apprendre à changer ses perceptions en abordant les événements de manière différente*

*apprendre à se référer à une image apaisante ou à un endroit sécuritaire lors de situations stressantes*

## matériel

- *Au choix* : crayons de couleur, feutres, peinture aquarelle ou à l'eau
- 2 grandes feuilles blanches par jeune

## démarche suggérée

- 1 • Demandez aux jeunes de s'asseoir confortablement et de prendre trois grandes respirations lentes, profondes et abdominales.
- 2 • Amenez les jeunes à réfléchir sur eux-mêmes ou elles-mêmes et posez les questions suivantes :  
*Quelles actions aimerais-tu entreprendre pour réussir ton année scolaire? Quelles sont les pensées qui t'empêchent d'atteindre tes buts? Comment peux-tu les changer?*
- 3 • Sur une grande feuille blanche, les inviter à représenter les difficultés rencontrées en esquissant un dessin abstrait (c'est-à-dire qui ne contient pas d'éléments figuratifs).
- 4 • Prenez ensuite un temps de recul et faites-leur observer. La place que leur dessin occupe sur la feuille. Puis, demandez-leur comment les lignes, les formes et les couleurs choisies expriment la situation.
- 5 • Maintenant, proposez aux jeunes de fermer les yeux et de penser à une image apaisante ou un endroit sécuritaire et d'inclure cette pensée positive sur la même feuille de dessin.
- 6 • Sur la deuxième feuille, demandez aux jeunes de dessiner ou de peindre les forces et les ressources qui leur permettront de surmonter les défis.
- 7 • En grand groupe, posez les questions suivantes :  
*Pourquoi reconnaître ses forces et ses faiblesses peut-il nous aider à surmonter les défis? En regardant vos deux images, côte à côte, qu'observez-vous?*







## activité 6

# Laisse ta marque !

temps nécessaire  
45-60 minutes

## objectifs

*explorer l'équilibre entre les talents et les limites personnelles, ainsi que celles du groupe*

*communiquer visuellement les symboles personnels et scolaires liés à la transition*

## matériel

Pour cette activité, nous vous recommandons d'utiliser des matériaux recyclés que vous possédez en classe ou à la maison.

- **Matériel de bricolage** : fils, boutons, tissus, bois, plumes, cartons épais, chiffons, etc.
- **Objets divers à recycler** : Cartable, chaussure, agenda, lampe, balais, etc.
- **Colle contact**

## démarche suggérée

- 1 • Disposez tout le matériel récupéré et apporté par les jeunes afin que tout monde puisse facilement se servir.
- 2 • Demandez aux jeunes de choisir leurs objets pour créer une œuvre 3D qui illustre la transition entre le primaire et le secondaire.
- 3 • Il est préconisé de transformer le matériel que vous avez sous la main et que l'œuvre soit synonyme d'une **transformation**.  
**Exemple :**  
*Utilise du papier d'un vieux cahier pour en faire une sculpture. Refais la couverture d'un vieux cartable avec des illustrations. Redonne une deuxième vie à un vieux soulier ou une vieille lampe, etc.*
- 4 • En grand groupe, demandez aux élèves de décrire leur œuvre et d'expliquer pourquoi elle est significative pour eux ou pour elles, et en quoi elle illustre une transition/transformation.



**adapt**



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal