

#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

L'activité - Comment je me sens

Partie 1 – Banque de mots

Durée : 20 min

Objectif : Développer son vocabulaire émotionnel

Matériels : Tableau + craie ou marqueur

Activité en groupe

Partie 2 – Feuille d'activité

Durée : 15 min

Objectif : Comprendre et identifier ses émotions

Matériels : Feuille d'activité + crayons à colorier

Activité individuelle

Directives :

Voici une **activité en deux parties** pour aider vos élèves à apprendre, comprendre et identifier leurs émotions.

La première partie se nomme **Banque de mots – Comment je me sens**. Cette activité de groupe est d'une durée de 20 minutes. L'objectif est de développer leur vocabulaire pour que les élèves puissent exprimer leurs émotions.

La seconde partie de l'activité, c'est-à-dire la **Feuille d'activité – Comment je me sens**, est d'une durée de 15 minutes. Tous les jours durant la Semaine de la santé mentale (6 au 10 mai), les élèves doivent remplir la feuille d'activité et ainsi, tenter d'identifier et nommer leurs émotions quotidiennes.

Matériels requis :

Partie 1 - Vous aurez besoin d'un tableau et d'une craie ou d'un marqueur pour développer votre banque de mots. **Nous vous conseillons d'utiliser un tableau ou des affiches papier que vous pourrez disposer dans votre classe toute la semaine.*

Partie 2 – Vous aurez besoin des feuilles d'activité imprimées et des crayons à colorier. *Vous devez imprimer une feuille d'activité par élève.

Marche à suivre :

Lundi le 6 mai, créez votre tableau ou votre affiche **Banque de mots – Comment je me sens.**

1. Demandez à vos élèves de nommer tous les sentiments et émotions qu'ils connaissent. Vous pouvez utiliser la **Roue des émotions** de Plutchik pour vous aider en [cliquant ici](#). Vos élèves n'ont probablement pas encore acquis un vocabulaire émotionnel élaboré, mais vous pouvez ajouter aux émotions de bases (heureux, triste, fâché) quelques exemples de situation qui pourront évoquer d'autres sentiments. Par exemple : « Mon amie m'a organisé une fête. » peut évoquer « surprise » ou « réjouissance ». Je vous invite à utiliser [cet outil](#) pour trouver des exemples.
2. Une fois que vous avez créé votre banque de mots, affichez cette liste dans votre classe pour que vos élèves puissent s'y référer tout au long de la semaine. Maintenant, vous pouvez sortir la Feuille d'activité – Comment je me sens.

À l'aide de votre banque de mots, complétez la **Feuille d'activité – Comment je me sens :**

1. Faites en sorte que vos élèves utilisent cette feuille tous les jours de la Semaine de la santé mentale.
2. Chaque jour, invitez vos élèves à nommer les personnages de la Semaine de la santé mentale (colonne 1).
3. Les élèves sont donc invités à imaginer les sentiments que ressentent ces personnages. Encouragez-les à utiliser la **Banque de mots – Comment je me sens** que vous avez développé ensemble.
4. Ensuite, les élèves sont invités à dessiner une image d'eux-mêmes qui représente comment ils se sentent aujourd'hui.
5. Une fois ce dessin terminé, ils sont invités à écrire dans leurs propres mots (une phrase) comment ils se sentent aujourd'hui.

Cette activité en deux parties aidera les élèves à identifier et à parler de leurs émotions – des compétences qui sont essentielles pour développer la conscience de soi et établir des relations saines.



Ce contenu a été adapté de *SEL Toolkit* (anglais seulement) <https://extension.umn.edu/what-youth-development/sel-toolkit>

#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**




FEUILLE D'ACTIVITÉ – COMMENT JE ME SENS

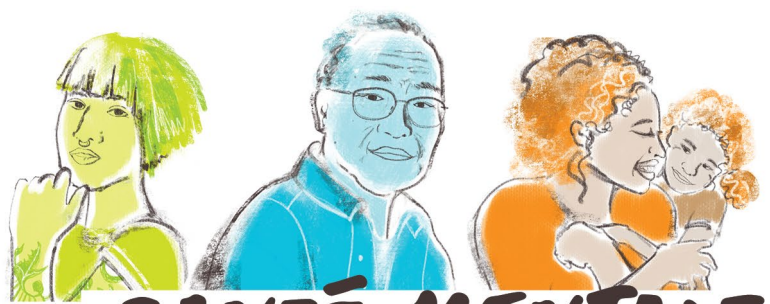
SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DE L'ACSM - 6 AU 12 MAI 2019

Personnage de la Semaine de la santé mentale	Quel est le nom de ce personnage?	Comment cette personne se sent-elle?	À quoi ressembles-tu aujourd'hui? (Dessine une image qui te représente en ce moment.)	Comment te sens-tu aujourd'hui? (Écris-le en quelques mots.)
 Lundi	Bonjour, je m'appelle...	Aujourd'hui, je me sens...		
 Mardi	Bonjour, je m'appelle...	Aujourd'hui, je me sens...		

#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

 <p>Mercredi</p>	<p>Bonjour, je m'appelle...</p>	<p>Aujourd'hui, je me sens...</p>		
 <p>Jeudi</p>	<p>Bonjour, je m'appelle...</p>	<p>Aujourd'hui, je me sens...</p>		
 <p>Vendredi</p>	<p>Bonjour, je m'appelle...</p>	<p>Aujourd'hui, je me sens...</p>		



#ParlerHautEtFort pour

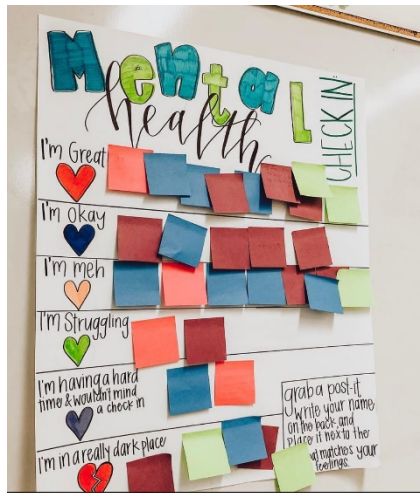
démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

Mon bilan de santé mentale : toutes les émotions sont bonnes

Ce qu'on appelle un bilan de santé mentale est une activité devenue virale sur les médias sociaux. Cela pourrait bien changer la façon dont vos élèves expriment leurs émotions en classe. Ou même, changer la façon dont vous interprétez leurs besoins et y répondez. Cela pourrait même changer le quotidien de votre enfant et le déroulement de ses journées. Ou encore, faire une énorme différence dans sa vie.

Ce n'est pas toujours facile de savoir ce que vos élèves ressentent ou de savoir s'ils ont besoin d'aide. C'est pour cela que ce tableau vous aidera à faire le suivi de leurs sentiments, d'une façon simple, mais pratique. Ce tableau crée l'opportunité de savoir comment vont vos élèves, mais aussi de dégager leur tendance en matière d'émotions. Cette activité permet de démontrer à vos élèves que vous êtes là pour eux s'ils en ont besoin. De plus, cela vous permettra de leur dire que toutes les émotions, positives ou négatives, sont normales.

Voici quelques exemples de bilan de santé mentale.



Matériels requis :

- Un tableau ou une grande affiche
- Des marqueurs
- Des notes autocollantes

Comment ça fonctionne?

Nommer un tableau ou une grande affiche à coller dans votre classe « Bilan de ma santé mentale ». Écrivez une gamme de sentiments sur la partie gauche, en utilisant les catégories suivantes (ou d'autres, susceptibles d'intéresser vos élèves, en fonction de leur âge).

Je me sens incroyablement bien

Je me sens très bien

Je me sens pas si pire

Je me sens bof!

J'éprouve des difficultés, mais ça va

J'éprouve des difficultés et j'aimerais recevoir de l'aide

Ça ne va vraiment pas

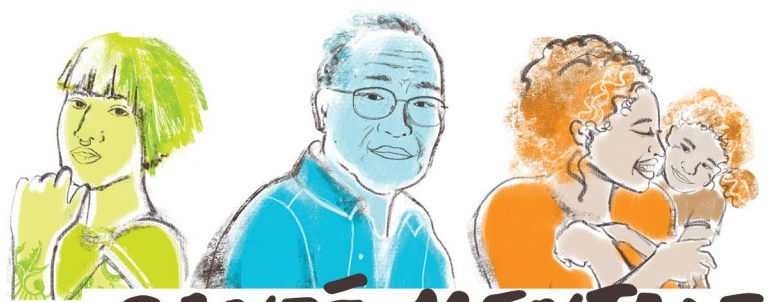
Maintenant, distribuez des notes autocollantes et demandez à vos élèves d'écrire leurs noms au verso. Ensuite, encouragez-les à les coller dans la catégorie qui correspond le mieux à ce qu'ils ressentent.

Dès que possible, passez en revue les notes autocollantes pour pouvoir réagir rapidement, au besoin. Faites le suivi auprès des élèves qui ont indiqué clairement qu'ils avaient besoin d'aide, et même ceux qui disent qu'ils vont bien, mais qu'ils éprouvent des difficultés.

Quand faut-il le lancer?

Dévoilez ce tableau le lundi matin pour savoir comment s'est passée leur fin de semaine, et peut-être même après les annonces de la direction. Vous pouvez aussi faire un suivi le mercredi, soit le matin ou à la fin de la journée, pour savoir comment se déroule la semaine. Vous pouvez même utiliser cet outil tout au long de l'année.

Vous cherchez de l'inspiration pour créer ce bilan de santé mentale? Découvrez les tableaux et affiches qui ont fait fureur sur les médias sociaux (anglais seulement). Inspirez-vous de celui de Jessie Cayton [ici](#), ou [celui-ci](#).



#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

Semaine de la santé mentale – Activité des phrases à compléter

Tous les personnages de la Semaine de la santé mentale savent ce qu'ils ressentent, comment exprimer leurs sentiments en mots et en langage corporel. C'est important de comprendre et d'identifier ce que nous ressentons. Et l'exprimer est une excellente façon de bien se faire comprendre par les autres.

Cette activité encourage les élèves à réfléchir à ce qu'ils ressentent et à l'exprimer clairement.

Voici ce que comprend ce PDF :

1. Introduction à l'activité (Vous y êtes!)
2. 6 personnages illustrés de la Semaine de la santé mentale et leur déclaration
3. 6 phrases à compléter
4. Liste de vérification de votre santé mentale

Nous vous suggérons d'utiliser le matériel des façons suivantes :

1. Imprimez les personnages de la Semaine de la santé mentale (les 6 pages qui se trouvent dans ce PDF). Saisissez cette occasion pour démystifier la santé mentale avec vos élèves et parler de :
 - L'estime de soi = Je ne me soucie pas trop du jugement des autres.
 - Les buts et le sens de votre vie = Je sens que je développe pleinement mon potentiel.
 - Le sentiment d'appartenance = Je me sens à ma place dans ma communauté.
 - La participation = Je contribue au bien-être de ma communauté.
 - L'espoir et le plaisir = J'aime ma vie.
 - La résilience = Quand je tombe, je me relève et je persévère.

Pour découvrir d'autres déclarations qui reflètent ces 6 grands thèmes, allez à la fin de ce PDF (*Liste de vérification de votre santé mentale*)

2. Imprimez les affiches des phrases à compléter et laissez vos élèves choisir l'affiche qu'ils préfèrent. Vous pouvez leur expliquer que leurs sentiments font partie de leur santé mentale. Demandez à vos élèves de compléter les phrases. Vous voudrez peut-être qu'ils consignent ce que leur réponse signifie pour eux. Vous pouvez aussi lancer des discussions en petits ou grands groupes, pour qu'ils s'expriment en mots, en gestes ou avec un langage corporel.
 3. Collez les affiches des élèves sur les murs de votre classe et soulignez la Semaine de la santé mentale.
-



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans dans la
communauté

**JE SENS QUE JE DÉVELOPPE
PLEINEMENT MON**

POTENTIEL

#ParlerHautEtFort pour

DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE.



6 au 12 mai 2019

semainedelasantementale.ca



6 au 12 mai 2019

semainedelasantementale.ca

JE CONTRIBUE AU BIEN-ÊTRE DE MA COMMUNAUTÉ.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans dans la
communauté

#ParlerHautEtFort pour

DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans dans la
communauté

JE **NE ME** SOUCIE PAS TROP DU JUGEMENT DES AUTRES.

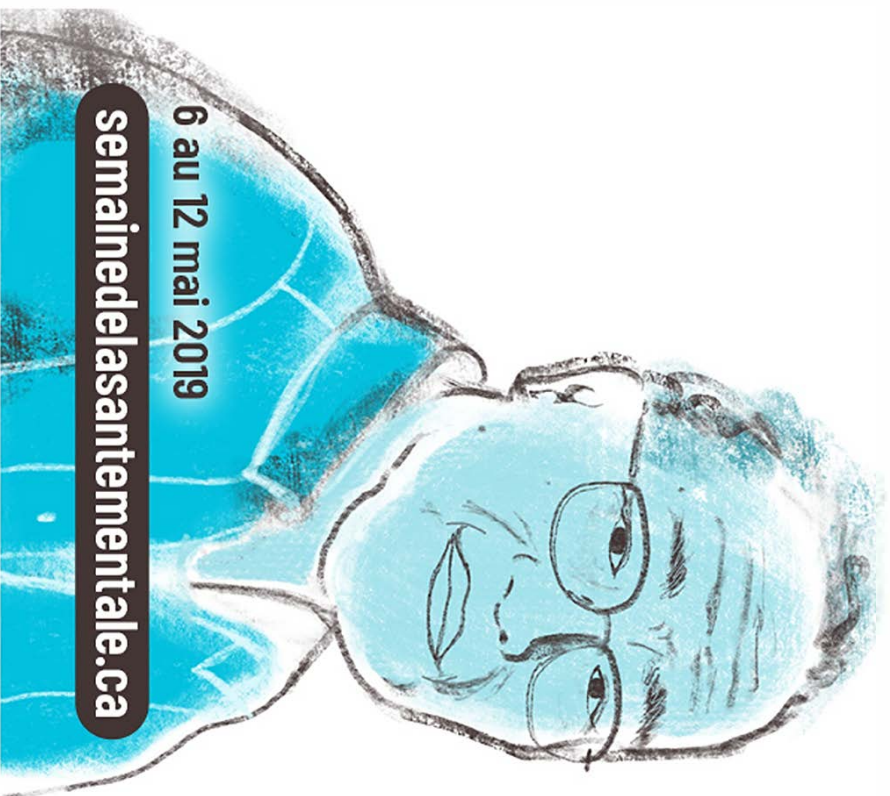
#ParlerHautEtFort pour

DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE.



6 au 12 mai 2019

semainedelasantementale.ca



6 au 12 mai 2019

semainedelasantementale.ca



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

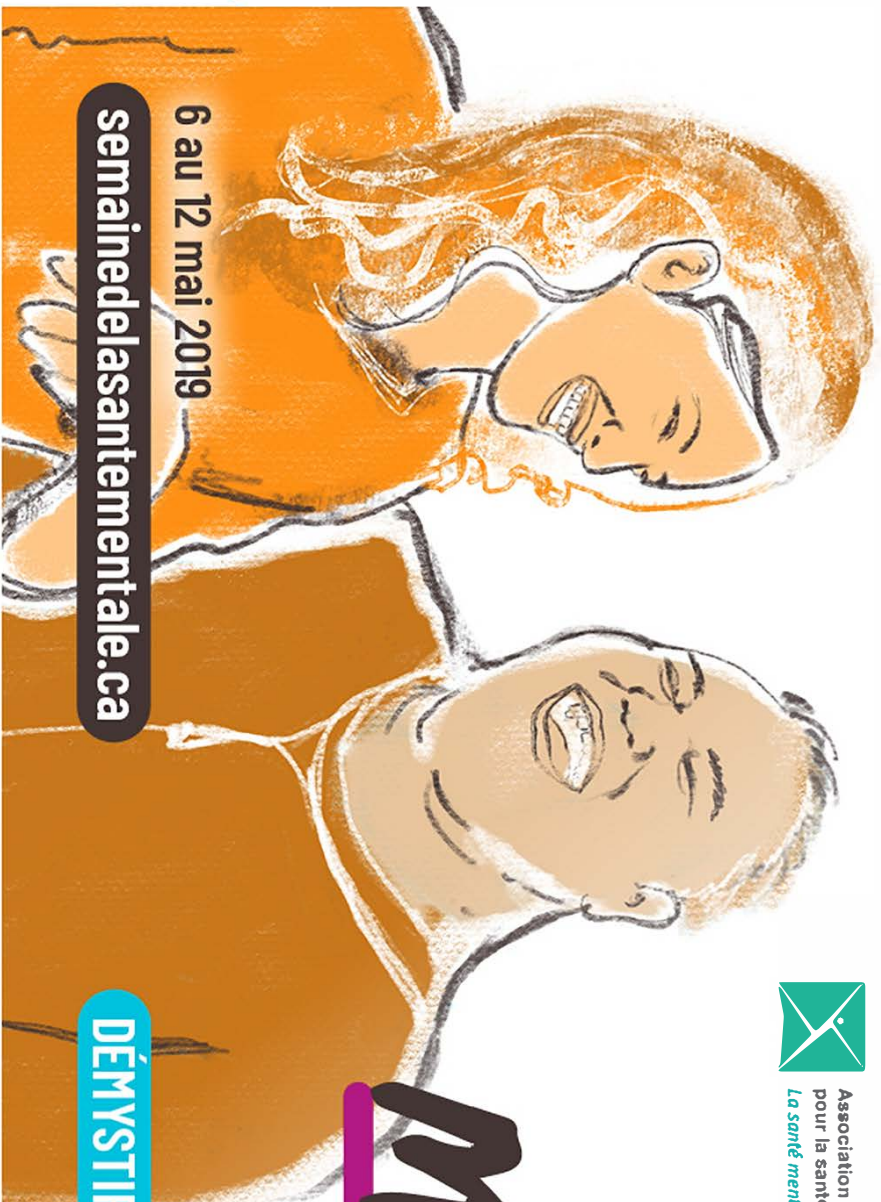
100

ans dans la
communauté

JE ME SENS À MA PLACE DANS MA COMMUNAUTÉ.

#ParlerHautEtFort pour

DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE.



6 au 12 mai 2019

semainedelasantementale.ca



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans dans la
communauté

J'AIME
MA VIE.

#ParlerHautEtFort pour

DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

100

ans dans la
communauté

QUAND JE TOMBE, JE ME RELÈVE ET JE PERSÈVÈRE.

#ParlerHautEtFort pour

DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE.



6 au 12 mai 2019

semainedelasantementale.ca



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

100

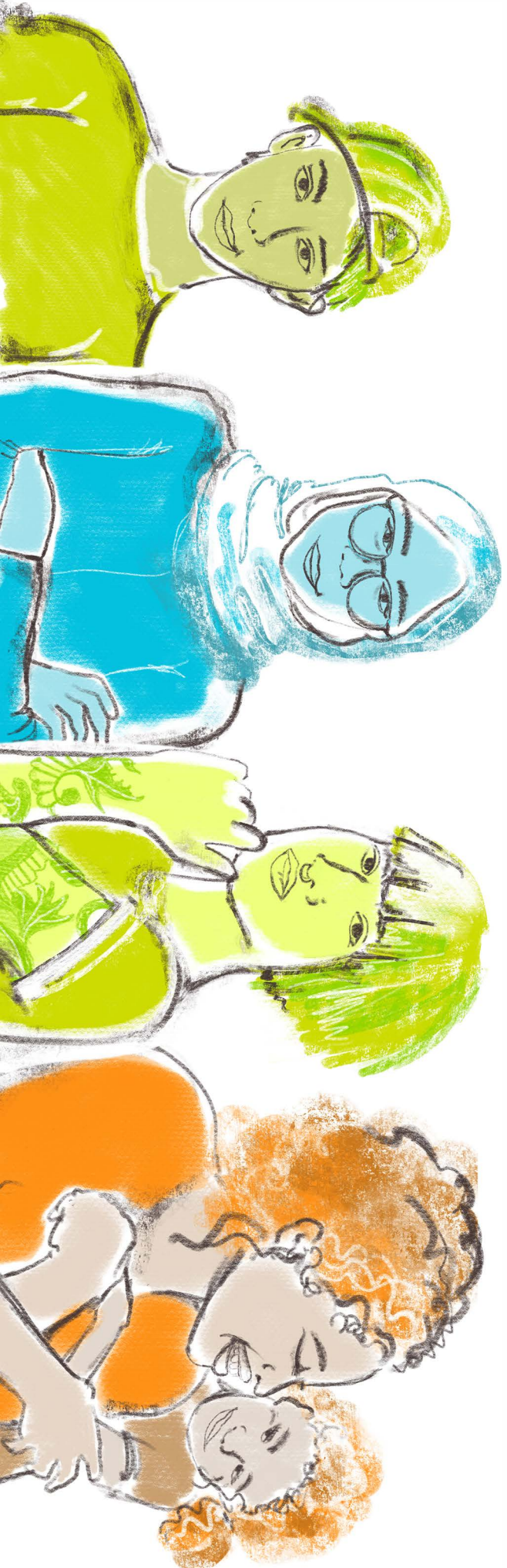
ans dans la
communauté

Semaine de la santé
mentale de l'ACSM

JE ME SENS



DANS MA COMMUNAUTÉ.



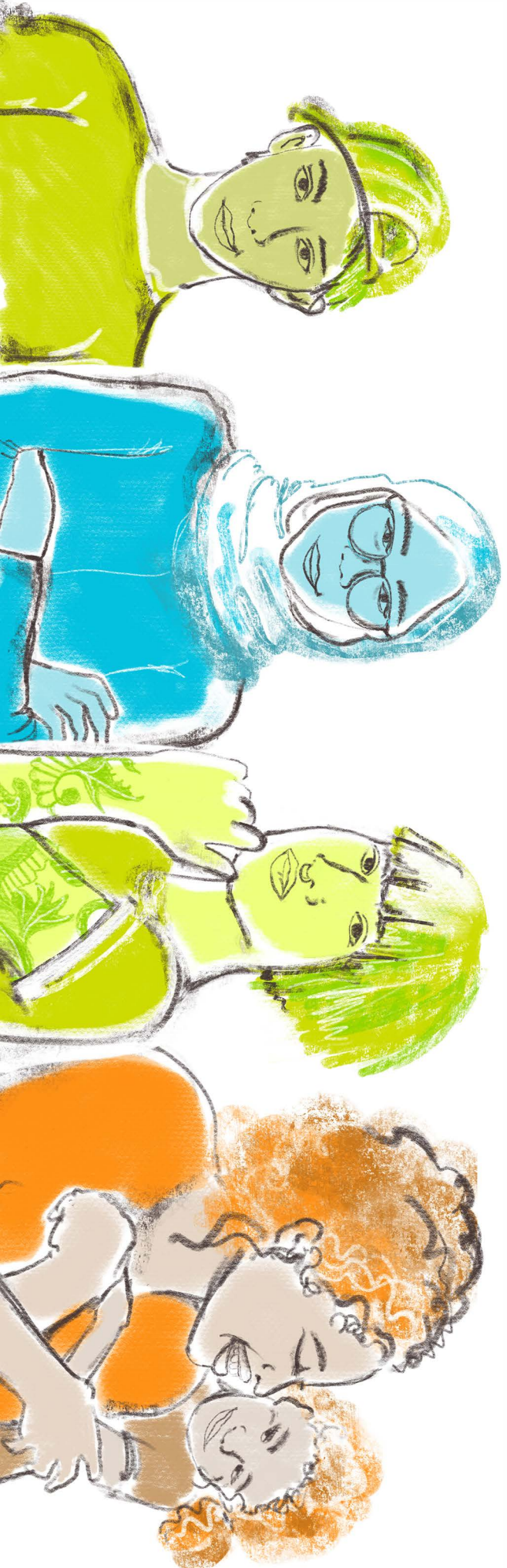


Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

100

ans dans la
communauté

JE SENS QUE JE



Semaine de la santé
mentale de l'ACSM



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

100

ans dans la
communauté

Semaine de la santé
mentale de l'ACSM

JE CONTRIBUE À/AU





Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

100

ans dans la
communauté

Semaine de la santé
mentale de l'ACSM

J'AIME





Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

100

ans dans la
communauté

Semaine de la santé
mentale de l'ACSM

JE NE ME SOUCIE PAS TROP





Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

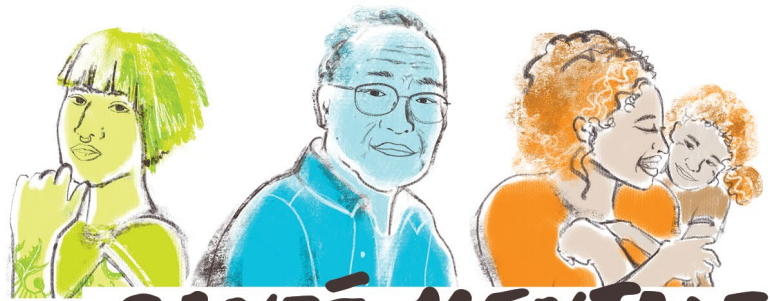
100

ans dans la
communauté

QUAND JE TOMBE, JE

Semaine de la santé
mentale de l'ACSM





#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

Liste de vérification de votre santé mentale

Il existe de nombreux courants de pensée au sujet de la santé mentale. Alors, à l'Association canadienne pour la santé mentale, nous avons exploré plusieurs domaines, allant de la psychologie occidentale aux connaissances autochtones, et voici ce que nous avons constaté :

1. Nous avons constaté que lorsqu'on examine différentes descriptions de la santé mentale, les similitudes sont frappantes.
2. Nous avons constaté que, bien que *se sentir bien* revête différentes significations pour différentes personnes, certains aspects pourraient en fait s'appliquer à nous tous. En effet, pour nous épanouir, nous avons tous besoin d'une bonne estime de soi ainsi que d'un but, d'espoir, de résilience et de sentiments d'appartenance et d'être utiles.

Nous avons résumé ces connaissances en une liste informelle que vous pouvez utiliser pour évaluer votre propre santé mentale. (Vous trouverez ci-dessous les sources que nous avons consultées.) Il ne s'agit pas d'un outil scientifique ou d'un moyen de vous autodiagnostiquer. Elle consiste seulement en un moyen de réfléchir à votre propre santé mentale et d'explorer les moyens pouvant peut-être la renforcer ou l'améliorer.

Veillez répondre à toutes les questions suivantes aussi honnêtement que possible. Lisez chaque énoncé et indiquez si vous êtes « d'accord » ou « en désaccord ».

L'estime de soi

- J'assume pleinement mes propres opinions, même si elles sont différentes de celles des autres.
 - Je crois que les gens me respectent et mon sentiment de confiance n'est pas affecté lorsque nous sommes en désaccord.
 - Je suis l'expert en ce qui concerne ma vie.
 - Je me considère comme une bonne personne.
 - Je mérite de me sentir bien.
-

Les buts et le sens de votre vie

- Je sens que je développe pleinement mon potentiel.
- J'ai l'impression d'évoluer en tant que personne.
- Je suis capable de me remettre en question.
- J'ai l'impression que mes buts et ma vie ont du sens.
- Ma présence enrichit ma communauté.
- Je suis bon dans les choses qui sont importantes à mes yeux.
- Je sais voir les bénéfices que me procurent mes accomplissements.

Le sentiment d'appartenance

- Comme je m'entends bien avec les autres, j'ai de bonnes relations personnelles et je me sens bien dans les interactions sociales.
- Je sens que je fais partie de quelque chose de plus grand que moi.
- Je me sens à ma place dans ma communauté.
- Lorsque j'ai besoin de soutien, je peux compter sur les gens de mon réseau.

La participation

- Ce que je fais est important pour les autres.
- Je me sens utile et productif.
- Je contribue au bien-être de ma communauté
- Je contribue à changer les choses.

L'espoir et le plaisir

- J'envisage mon avenir avec optimisme.
- Je me sens bien dans ma peau.
- Je m'apprécie et je m'accepte comme je suis.
- Je m'attends généralement à ce que de bonnes choses se produisent.
- J'aime ma vie.

La résilience

- La vie est parfois difficile, mais je crois que je m'adapte plutôt bien.
 - Je sais que je ne peux pas tout contrôler, mais j'agis lorsque c'est possible.
 - Quand je tombe, je me relève et je persévère.
-

Références

- <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
 - <http://goodmedicine.org.uk/files/assessment,%20diener%20flourishing.pdf>
 - https://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/23185_Chapter_67.pdf
 - <http://www.heretohelp.bc.ca/visions/wellness-vol7/wellness-grappling-with-its-simplicity-and-complexity>
 - <https://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2014009/article/14086-fra.htm>
 - <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/cadre-daction-2017-2022>
 - <http://frameworksinstitute.org/mental-health.html>
 - http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/
 - http://thunderbirdpf.org/wp-content/uploads/2017/10/24-14-1273-FN-Mental-Wellness-Summary-FR02_low.pdf
-