

Compréhension de la vidéo : capsule 1. : Échange en grand groupe : (15 minutes)

- Questions de réflexion et pistes de réponses

Selon la capsule, comment peut-on définir la santé mentale?

La santé mentale, c'est notre capacité à penser, ressentir, agir et interagir avec les autres. C'est ce qui nous permet de faire face aux défis de la vie et de nous sentir bien dans notre tête et dans notre cœur.

b) Quels sont deux exemples de facteurs qui peuvent influencer positivement la santé mentale, aussi appelés facteurs de protection?

1. Avoir des amis sur qui on peut compter.
2. Faire des activités qu'on aime, comme le sport ou la musique.

c) Quels sont deux exemples de facteurs qui peuvent nuire à la santé mentale, aussi appelés facteurs de risque?

1. Être victime d'intimidation ou de rejet.
2. Vivre beaucoup de stress à l'école ou à la maison.

Compréhension de la vidéo : capsule 2. : Discussion en dyade : (15 minutes)

- Présenter la deuxième capsule vidéo :
<https://enclasse.telequebec.tv/contenu/Cest-quoi-la-sante-mentale-Histoires-perso/15889>
- Demandez aux élèves de discuter en dyade ou en sous-groupe : (écrire les questions suivantes au tableau ou les projeter)
 - Ce qui les rejoints ou les surprends dans les témoignages? Des émotions nommées ou reconnues ?
 - Quelles stratégies les jeunes utilisent-ils pour aller mieux?

Message à transmettre aux élèves après la discussion de groupe:

On a tous des façons différentes de vivre les choses. Ce qui est bon pour moi ne l'est pas toujours pour toi. C'est pour ça qu'on dit que les facteurs de protection et de risque peuvent changer d'une personne à l'autre. Ce qui compte, c'est de trouver ce qui fonctionne pour soi, et de respecter ce qui fonctionne pour les autres.

Par exemple :

- **Le sport** peut être un facteur de protection pour quelqu'un qui aime bouger, mais un facteur de stress pour une personne qui se sent jugée dans les cours d'éducation physique.
- **Parler de ses émotions** peut aider certains à se sentir mieux, alors que d'autres préfèrent écrire ou dessiner pour s'exprimer.
- **Un changement d'école** peut être excitant pour un élève, mais très insécurisant pour un autre.

Chaque personne est unique. On n'a pas tous le même vécu, les mêmes forces, les mêmes défis ou le même environnement. Ce qui aide une personne à se sentir bien peut ne pas fonctionner pour une autre. Et ce qui est difficile pour quelqu'un peut être plus facile à gérer pour quelqu'un d'autre.

- Les facteurs de protection, ce sont comme des boucliers : ils nous aident à rester en équilibre, même quand la vie devient difficile.
- Les facteurs de risque, eux, ce sont comme des obstacles ou des tempêtes : ils peuvent rendre les choses plus dures à gérer.

Retour de l'activité (conclusion) Échange en grand groupe :

- **Qu'est-ce que tu fais, toi, pour prendre soin de ta santé physique et mentale?**

J'écoute de la musique, je parle à mes amis quand ça ne va pas, et je prends des pauses quand je suis stressé.

Je fais partie d'une équipe sportive, d'un club de lecture, de théâtre, etc.

- **Valoriser la prise de parole des élèves et la variété des réponses.**
- **Proposer des idées pour alimenter des réflexions.**
- **Préciser que ces actions sont toutes des facteurs de protection.**