

Mieux comprendre la santé mentale

Adoption de comportements prosociaux

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie

Gestion des émotions et du stress



Auteur.trice

Adaptée par le bureau des environnements scolaires favorables-CSSDM



Date de publication

16 décembre 2025



3e année secondaire, 4e année secondaire, 5e année secondaire, Deuxième cycle secondaire



Activité physique, Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent, Alimentation, Santé mentale, Sexualité, Sommeil, Tabac



1 animation de 75 min

Savoir à développer

- 3.1 (Contenu obligatoire 17): Comprendre les différentes composantes de la santé mentale

Lien avec le PFEQ

Français: **communiquer oralement**

Éducation physique et à la santé: **adopter un mode de vie sain et actif**

Domaines généraux de formation: **Santé et bien-être et vivre-ensemble et citoyenneté**

Compétences transversales: **Compétences d'ordre intellectuel, d'ordre personnel et social et de l'ordre de la communication**



Centre de services scolaire de Montréal
Québec 

Résumé



DURÉE

1 animation de 75 min

Cette activité adaptée du [guide pédagogique de la série « On parle de santé mentale »](#), disponible sur la [plateforme éducative Télé-Québec en classe](#), vise à amener les élèves de 3e secondaire à mieux comprendre ce qu'est la santé mentale, à reconnaître les facteurs qui peuvent l'influencer positivement ou négativement, et à réfléchir à leurs propres stratégies de bien-être.

À partir des deux capsules vidéo suivantes, accessibles sur la [plateforme éducative Télé-Québec en classe](#) : « [C'est quoi la santé mentale? Bon à savoir](#) » et « [C'est quoi la santé mentale? Histoires perso](#) », les élèves seront invités à comparer la santé mentale à la santé physique, à identifier des facteurs de protection et de risque, et à partager leurs réflexions personnelles dans un cadre sécurisant.

L'activité débute par une discussion d'activation sur la santé physique, qui sert de point d'entrée pour introduire la notion de santé mentale. La présentation de deux capsules vidéo, suivie d'un échange réflexif pour chacune, permet de partager leurs idées et de faire des liens avec leurs connaissances et leurs expériences.

La première capsule renseigne sur ce qu'est la santé mentale. La deuxième capsule, qui présente des témoignages de jeunes, approfondit la réflexion sur les émotions et les stratégies d'adaptation. Enfin, l'activité se termine par une mise en commun et une discussion sur les moyens concrets de prendre soin de sa santé mentale à l'école et à la maison, ainsi que les ressources disponibles en cas de besoin.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

● LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Création d'un compte sur la [Plateforme éducative – Télé-Québec en classe](#)
- Le [guide pédagogique de la série « On parle de santé mentale »](#)
- Les capsules vidéo :
- [C'est quoi la sante mentale? Bon à savoir](#)
- [C'est quoi la sante mentale ? Histoires-perso](#)
- Tableau, projecteur ou TNI
- Guide [questions et pistes de réponses](#)
- Une liste des ressources d'aide disponible dans votre milieu et dans le cyberspace
- Identifier les intervenants psychosociaux ainsi que leur emplacement dans l'école (infirmière, TES, psychoéducateur, psychologue, etc.)

● LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

Si vous craignez d'animer seul ou votre aisance est plus grande en coanimation identifiez un co-animateur et partagez ensemble les rôles. Certaines personnes sont plus susceptibles de coanimer avec vous car elles maîtrisent les connaissances en santé mentale et aborde régulièrement la thématique avec des élèves, des parents ou du personnel scolaire (ex. psychologue, infirmière scolaire, travailleur social). Une **posture professionnelle adaptée de l'animateur ou de l'enseignant** est essentielle pour parler de santé mentale et pour créer un climat de confiance, de respect et de sécurité lorsqu'on aborde la santé mentale.

Posture bienveillante et non moralisante :

- Accueillir toutes les réponses avec ouverture, sans jugement.
- Éviter de corriger ou de ridiculiser les opinions, même maladroites. **Toutefois, lorsqu'une opinion émise porte atteinte à la dignité de la personne ou à un groupe de personnes, l'animateur ou l'enseignant se doit intervenir.**
- Normaliser les savoirs liés à la santé mentale et intervenez si des situations ou des problèmes sont ridiculisés.
- Encourager les élèves à s'exprimer librement, tout en respectant les autres.

Neutralité et respect de la diversité

- Garder une posture neutre, sans imposer ses propres valeurs.

Posture réflexive et éducative

- Poser des questions ouvertes pour faire réfléchir plutôt que donner des réponses toutes faites.
- Aider les élèves à faire des liens entre les savoirs et leur vécu.
- Encourager la pensée critique et l'analyse des situations.

Posture sécurisante

- Être attentif aux signes de malaise ou de détresse chez les élèves.
- Orienter vers des ressources ou des intervenants au besoin.
- Créer un climat sécurisant (écoute, respect, droit de ne pas répondre).

Posture de co-apprentissage

- Se positionner comme accompagnateur plutôt que comme expert.
- Reconnaître que les élèves ont aussi des savoirs et des expériences à partager.
- Favoriser les échanges entre pairs.

Recommandations pour éviter ou gérer les malaises :

Observer les réactions non verbales

- Être attentif aux signes de détresse : retrait, agitation, larmes, silence inhabituel.

Prévoir un soutien

- Informer l'équipe d'intervention psychosociale de la tenue de l'activité (TES, psychoéducateur.trice, etc.).
- Aviser un membre de l'équipe d'intervention psychosociale lors de l'activité afin qu'il soit disponible pour accueillir un élève, au besoin.
- Encourager les élèves à parler à un adulte de confiance ou à utiliser les ressources 24/7 si un malaise ou des questions surgissent après l'activité.

Offrir un espace de parole après l'activité

- Rappeler aux élèves votre ouverture et disponibilité à prendre quelques minutes avec eux s'ils en ressentent le besoin.
- Distribuer une liste de ressources d'aide.
- Mentionner les membres de l'équipe d'intervention psychosociale et comment les contacter (courriel, local, etc.)

● NOTE INFORMATIVE

Cette activité peut être réalisée en une seule période ou répartie sur plusieurs, selon les forces, les besoins et les caractéristiques des élèves, ainsi que la dynamique du groupe. Adapter le rythme permet d'assurer une **transmission optimale du savoir**, de respecter le **niveau de développement** des jeunes, et de favoriser leur **engagement actif**. Prendre le temps nécessaire pour explorer les concepts, discuter en profondeur et créer des productions significatives contribue à un apprentissage plus durable et plus ancré dans leur réalité.

La [Plateforme éducative – Télé-Québec en classe](#) propose une série de capsules vidéo sur le thème de la santé mentale ainsi qu'un [guide pédagogique de la série « On parle de santé mentale »](#) pour soutenir l'animateur. Nous vous invitons à consulter et à réinvestir ces outils dans d'autres activités éducatives.

LA PRÉPARATION

● À PRÉPARER

- Lire la fiche thématique [Fiche 17 | ÉKIP-PPVI – Comprendre différentes composantes de la santé mentale](#)
- Créer une liste de ressources (se référer à l'agenda ou à la page web de l'école ou consulter un membre de l'équipe d'intervention sociale au besoin.)
- Si ce n'est pas déjà fait, créer un compte pour le visionnement des capsules sur : [Plateforme éducative – Télé-Québec en classe](#).
- Consulter les capsules vidéo suivantes:
 - 1. [C'est quoi la sante mentale? Bon à savoir](#)
 - 2. [C'est quoi la sante mentale ? Histoires-perso](#)
- Préparer le matériel pour projeter le visionnement des capsules.
- Consulter le [guide pédagogique de la série « On parle de santé mentale »](#)
- Extraire les questions à partir du [guide questions et pistes de réponses](#)
- Préparer des dyades à l'avance (facultatif)
- et aménager le local pour le visionnement des capsules
- Préparer un médium pour diffuser les questions (un outil numérique ou prévoir un TNI pour la projeter).
- Créer le document ou le résumé ou la fiche d'information pour les parents.

● L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

Après la présentation des consignes, lire ceci aux élèves : bonjour tout le monde!

Aujourd'hui, on va parler d'un sujet super important : la santé. Mais avant de commencer, j'aimerais vous demander de réfléchir à la question suivante :

Quand on parle de santé, on parle de quoi ? Il y a-t-il plusieurs types de santé? Les connaissez vous?

Prener quelques réponses et poursuivez.

Poser ensuite les questions pour réactiver les connaissances antérieures en faisant une analogie entre la santé physique et la santé mentale.

● L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

Questions à poser aux élèves:

Pourquoi c'est important de prendre soin de notre santé? Prenez quelques réponses.

Voici quelques pistes de réponses, au besoin :

● Pour avoir de l'énergie au quotidien

Quand tu dors bien, manges équilibré et bouges régulièrement, ton corps a plus d'énergie. Tu te sens moins fatigué, plus concentré à l'école, et tu peux mieux profiter de tes activités (sports, jeux vidéo, sorties, etc.).

● Pour éviter les problèmes plus tard

Les bonnes habitudes prises maintenant (comme éviter la malbouffe, ne pas fumer, bouger souvent) peuvent prévenir des maladies plus graves à l'âge adulte, comme le diabète ou les maladies du cœur.

● Parce que ton corps, c'est ton outil de vie

Tu n'as qu'un seul corps pour toute ta vie. En prendre soin, c'est comme entretenir un vélo ou une voiture : si tu le négliges, il risque de briser plus vite.

Poser la question suivante si les élèves n'ont pas identifié des éléments de la santé mentale : **Et notre santé mentale dans tout ça...pourquoi on doit aussi en prendre soin?**

● Pour mieux gérer le stress et les émotions

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi important que la santé physique. Faire du sport, parler à quelqu'un quand ça ne va pas, ou prendre du temps pour soi aide à se sentir mieux dans sa tête.

● Pour avoir une meilleure estime de soi

Quand tu prends soin de toi, tu te sens mieux dans ton corps et dans ta tête. Ça aide à avoir plus confiance en toi et à mieux interagir avec les autres.

Nommer aux élèves que :

- C'est vrai que c'est parfois plus difficile de comprendre la santé mentale que la santé physique. Je vous propose de regarder une courte capsule pour mieux comprendre. Vous pouvez vous regrouper en équipe de 2.

Rappel aux élèves : Soyez attentifs, vous aurez ensuite à répondre à quelques questions après le visionnement.

- **LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES**

- **Respectez les autres**

Écoutez sans interrompre. Chaque personne a le droit d'avoir ses opinions et ses expériences.

- **Exprimez vous librement, mais avec bienveillance**

Vous pouvez partager vos idées, mais évitez les jugements ou les moqueries.

- **Vous avez le droit de ne pas répondre**

Si une question vous met mal à l'aise, vous pouvez choisir de ne pas y répondre.

- **Vous n'avez pas à partager vos expériences personnelles** Cela vous appartient et ce n'est pas le but de l'activité

- **Ce qui est dit ici reste ici**

Respectez la confidentialité des échanges. Ce qui est partagé dans le groupe ne doit pas être répété à l'extérieur.

- **Posez des questions si quelque chose n'est pas clair**

Il n'y a pas de mauvaise question. L'objectif est d'apprendre ensemble.

- **Demandez de l'aide si vous en ressentez le besoin ou si vous avez des questions.**

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

Rappeler l'intention de l'activité qui est de mieux comprendre la santé mentale.

Demander aux élèves de se regrouper en dyade (ou de se jumeler avec une personne assise près d'eux).

Demander aux élèves d'être attentif au contenu des capsules vidéo et de répondre aux questions de réflexion après chaque visionnement.

Première partie (vidéo 1) : Visionnement et réflexion en dyade (10-15 minutes)

Présenter la première capsule vidéo : [C'est quoi la santé mentale ? Bon à savoir](#)

Distribuer ou projeter les question de réflexions suivante:

Compréhension de la vidéo : capsule 1. : Consulter le guide [questions et pistes de réponses](#)

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

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

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

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

- Réponse: Être victime d'intimidation ou de rejet.
- Réponse: Vivre beaucoup de stress à l'école ou à la maison.

Préciser que les élèves disposent d'environ 10 minutes pour remplir la fiche de réflexion.

Retour sur les questions de la fiche de réflexion : (10-15 minutes)

- Demander aux élèves de partager leurs réponses verbalement.
- Utiliser les pistes de réponses proposées dans le [guide questions et pistes de réponses](#) si les élèves n'arrivent pas à nommer les bons éléments.
- Garder une posture professionnelle lors des échanges et intervenez au besoin.

Deuxième partie (vidéo 2) : Visionnement et réflexion en dyade (10-15 minutes)

Présenter la deuxième capsule vidéo : [C'est quoi la santé mentale ? Histoires perso](#)

Compréhension de la vidéo : capsule 2. : Consulter le guide [questions et pistes de réponses](#)

Demander aux élèves de discuter des éléments suivants: (écrire les questions 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 ?

Retour sur les discussions en dyade : (10-15 minutes)

- Demander aux élèves de partager leurs réponses verbalement.
- Utiliser les pistes de réponses proposées dans le guide [questions et pistes de réponses](#) si les élèves n'arrivent pas à nommer les bons éléments.
- Garder une posture professionnelle lors des échanges et intervenez au besoin

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.

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE**

Conclusion de l'activité : Assurez vous d'avoir un temps pour clore votre activité :

- Demander aux élèves ce qu'ils font concrètement pour prendre soin d'eux et de leur santé physique et mentale?
- Échanger quelques minutes avec les élèves et rappelez l'objectif de l'activité: **Mieux comprendre sa santé mentale**

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**

Nommer que la santé mentale, c'est ce qui nous permet de **penser clairement, ressentir des émotions, gérer le stress, d'adopter des comportements prosociaux et d'avoir des relations positives** et faire face aux défis de la vie. Elle influence notre façon de nous sentir chaque jour, nos décisions, notre comportement et même notre santé physique.

Terminer en présentant et en rappelant les ressources disponibles (école, famille, communauté) : adulte de confiance, parent ou tuteur, organismes du quartier, ressources en ligne ([Tel-jeunes](#) | [Aide pour les jeunes et adolescent.e.s](#) | Québec, [Besoin D'aide – Jeunesse, J'écoute](#), [Ligne 1 866 APPELLE – Besoin d'aide](#)).

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

- Informer le personnel de l'équipe école de la réalisation de cette activité afin de pouvoir réinvestir ces notions dans d'autres matières ou activités scolaires ou parascolaires.
- Consulter les capsules de la série sur la santé mentale sur la [Plateforme éducative – Télé-Québec en classe](#) pour présenter d'autres capsules et [pour planifier d'autres activités](#).
- Prévoir des moments pour réinvestir le savoir à un autre moment à la suite d'une nouvelle, d'un événement ou autre sujet abordant le savoir. Les réinvestissements peuvent se faire dans le cadre d'autres activités ou matières scolaires (gestion du stress avant un examen, activités spéciales, cours d'éducation physique à la santé, etc.)
- Encourager les élèves à verbaliser leurs émotions et à demander de l'aide.
- Rappeler régulièrement les ressources d'aide et de soutien disponible dans votre milieu et encourager les élèves à les consulter.
- Afficher les ressources disponibles à différents endroits dans l'école.

Le réinvestissements à la maison et dans la communauté

- Inviter les parents à discuter avec leur enfant des apprentissages réalisés.
- Offrir et promouvoir, au besoin, des ressources complémentaires disponibles dans la communauté.
- Collaborer avec des organismes communautaires pour enrichir les interventions.
- Promouvoir les ateliers, les activités parascolaires et les loisirs offerts dans la communauté.
- Envoyer un message ou un courriel expliquant l'activité, accompagné des documents remis aux élèves et des références.