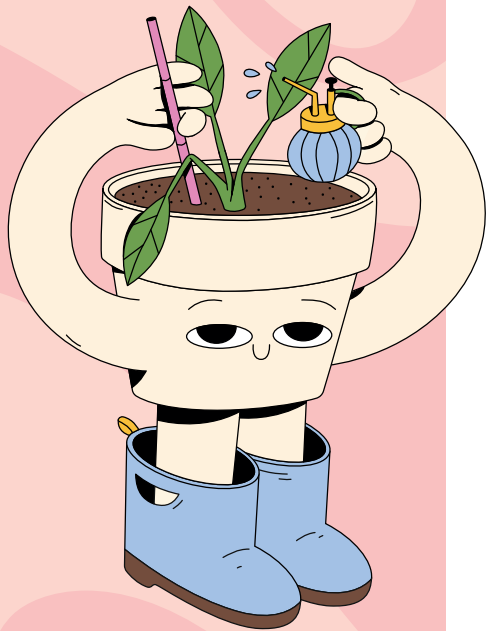


LA SANTÉ MENTALE
**ÇA SE
CULTIVE**



Ateliers interactifs à l'intention du milieu scolaire et communautaire

Capsules vidéo faites avec et pour les élèves

GUIDE POUR ADULTE / PRÉPARATION

En partenariat avec :

Québec 

 **ASPQ**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC

MISE EN CONTEXTE

Les adolescents et jeunes adultes présentés dans ces vidéos ont participé à une journée de tournage portant sur leur vision d'une santé mentale positive, dans le cadre du projet **Ça se cultive** de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ).

Les témoignages recueillis ont ensuite été regroupés selon les cinq thématiques récurrentes :

- **Les émotions**
- **La conciliation entre vie privée et vie professionnelle**
- **Les réseaux sociaux**
- **Les proches**
- **Les activités et le bien-être**

Le présent atelier propose de mettre ces vidéos au cœur d'une série de discussions structurantes avec des adolescents et jeunes adultes afin de leur permettre de s'exprimer sur leurs réalités et enjeux en lien avec la santé mentale.

L'ATELIER

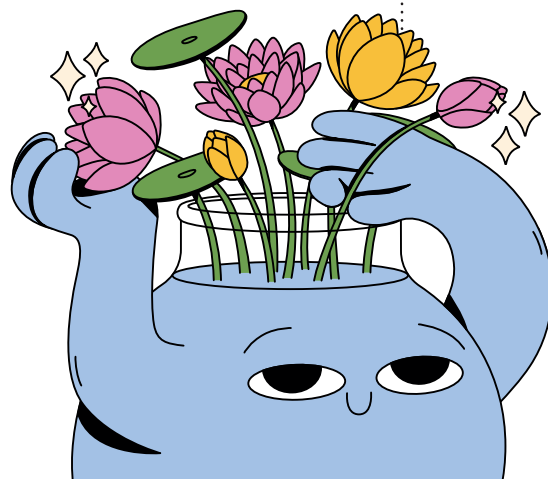
Tranche d'âge : 12 à 25 ans

Dans les prochaines pages, vous trouverez cinq vidéos correspondant aux cinq thématiques liées à la santé mentale. Des questions de relance ont été préparées afin de faciliter les discussions en sous-groupes, en classe ou dans un organisme.

Certaines vidéos peuvent être plus pertinentes selon le groupe d'âge. **Nous vous laissons la liberté de déterminer, avec les participants, les thématiques qui les interpellent le plus.**

Afin de favoriser un climat sécuritaire et bienveillant, il est important de garder en tête les éléments suivants :

- Les participants ont le droit de ne pas prendre la parole. La participation peut aussi passer par l'écoute et la réflexion personnelle.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'objectif n'est pas d'évaluer, mais de permettre l'expression et le partage.
- L'atelier vise avant tout à créer un environnement soutenant, respectueux et sans jugement.



PRÉPARATION

AVANT L'ARRIVÉE DES PARTICIPANTS :

- Visionnez les cinq vidéos afin de prendre connaissance des éléments abordés et d'amorcer votre propre réflexion.
(Durée moyenne : 2 minutes 30 secondes par vidéo)
- Pour chaque vidéo, des questions sont proposées pour alimenter la discussion. Ce sont des suggestions ; n'hésitez pas à les adapter selon la réalité de votre groupe.
- Vous trouverez parfois des compléments d'information après les questions. Ces informations visent à soutenir la compréhension et l'animation des échanges autour des vidéos.
- Si les vidéos ou les discussions font ressortir de la détresse chez les participants, veuillez vous référer aux ressources d'aide présentées dans la lettre d'introduction de la Semaine de la santé mentale.

Votre avis compte : partagez vos commentaires et suggestions sur l'atelier [ici](#).



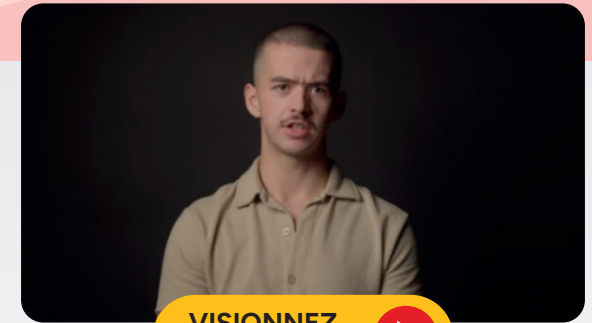
DURANT L'ATELIER

AVEC LES PARTICIPANTS (UN ÉCRAN EST NÉCESSAIRE POUR LA PRÉSENTATION DES VIDÉOS)

1. Répartissez les élèves en sous-groupes égaux (5 personnes maximum).
2. Demandez quelles thématiques suscitent le plus d'intérêt. Préparez le visionnement des vidéos selon l'ordre de préférence choisi avec les participants.
 - *Débutez avec une seule vidéo, puis poursuivez selon l'intérêt des participants et le temps disponible. Vous pouvez également échelonner les visionnements dans le temps (par exemple, une vidéo par semaine si le temps est restreint).*
3. Demandez à chaque personne de prendre une feuille afin de noter, en temps réel, les idées ou réflexions que la vidéo lui inspire en se référant aux questions associées à chaque vidéo.
 - Optionnel - Pour les personnes qui le souhaitent, vous pouvez recueillir les feuilles des participants si cela leur permet de s'exprimer davantage qu'à l'oral.
4. Visionnez la première vidéo en grand groupe.
Afin de briser la glace, vous pouvez partager brièvement votre propre réflexion sur l'enjeu abordé (ex. : « *Pour moi, la gestion des émotions, c'est...* »). En tant qu'adulte significatif, votre exemple peut aider à ouvrir la discussion.
5. Après le visionnement, laissez 1 à 2 minutes d'écriture individuelle pour noter les premières impressions.
6. Accordez ensuite 10 à 15 minutes de discussion en sous-groupes. Vous pouvez utiliser les questions proposées sous la vidéo. Un document pour les participants contenant uniquement les questions se trouve en annexe.
 - Optionnel - invitez un-e membre de chaque groupe à faire un retour en grand groupe.
7. Si le temps le permet, répétez les étapes à partir du point 4 avec une seconde vidéo.

LES ÉMOTIONS

1. Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
2. Quand tu ressens des émotions fortes, qu'est-ce qui se passe en toi?
 - Est-ce que tu arrives facilement à mettre des mots sur ce que tu ressens, ou c'est parfois difficile à expliquer? (Ex. : la colère, la tristesse, la joie, la honte)
 - Quelles situations te font ressentir des émotions fortes? (Une dispute, un exam, du contenu sur les réseaux sociaux...)
3. Quand ça ne va pas, que tu te sentes stressé, triste ou à bout, qu'est-ce que tu fais pour te sentir mieux?
 - Est-ce que tu as tendance à en parler à quelqu'un, ou tu préfères gérer ça seul?
4. Qu'est-ce que tu pourrais faire dans les prochains jours pour te sentir un peu mieux ou plus léger? Même quelque chose de tout petit, ça compte!



VISIONNEZ LA VIDÉO

Exemples d'idées pour se sentir mieux



- Laisser sortir ses émotions
- Parler à quelqu'un de confiance
- Demander de l'aide à un professionnel
- Faire des exercices de respiration ou de relaxation
- Écrire pour clarifier ce qu'on ressent
- Se changer les idées (musique, lecture, film, jeu, activité créative)
- Bouger (marche, sport, étirements, danse)
- Prendre soin de soi (manger, boire de l'eau, dormir, douche chaude)
- Sortir prendre l'air
- Faire une activité apaisante

COMPLÉMENT D'INFORMATION POUR LES ANIMATEURS AFIN D'APPUYER LA DISCUSSION

ÉMOTION	EXEMPLES DE SENSATIONS	
Tristesse	<ul style="list-style-type: none"> • Une baisse d'énergie et de motivation • Un changement d'appétit • Une boule dans la gorge, la gorge serrée 	<ul style="list-style-type: none"> • L'envie de pleurer, de crier • L'envie de s'isoler, de se cacher
Peur	<ul style="list-style-type: none"> • Se sentir paralysé • Vouloir crier • Trembler, suer • Le corps qui se tend 	<ul style="list-style-type: none"> • La gorge sèche • Une respiration plus difficile • Une accélération du rythme cardiaque
Joie	<ul style="list-style-type: none"> • La bonne humeur • L'envie de faire plein de choses • Le cœur qui bat fort mais pas vite 	<ul style="list-style-type: none"> • La respiration facile • Les vagues de chaleur, l'excitation • La détente
Honte	<ul style="list-style-type: none"> • Rougir • Baisser le regard • Avoir chaud 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir envie de se cacher • Avoir envie de pleurer
Colère	<ul style="list-style-type: none"> • L'agitation • La crispation • Les poings qui se serrent 	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps qui chauffe • L'envie de crier/ taper quelque chose

Pour conclure: quel est l'élément que tu retiens de cet échange?

L'ÉQUILIBRE ENTRE LES DIFFÉRENTES SPHÈRES DE LA VIE

1. Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
2. Dans ta vie, tu jongles avec plein de choses : l'école, les amis, la famille, le temps pour toi. Est-ce que tu as l'impression que tout ça est équilibré en ce moment, et pourquoi?
 - Quand les choses sont bien équilibrées, comment te sens-tu?
 - Et quand une partie prend trop de place, ou pas assez (ex. : le sommeil), qu'est-ce que ça change pour toi?
3. Qu'est-ce que tu fais au quotidien qui t'aide à te sentir équilibré dans ta vie en général?
4. Si tu pouvais faire un changement pour te sentir mieux, ce serait quoi?
 - Vers qui pourrais-tu te tourner pour te soutenir?



Exemples d'actions pour améliorer son équilibre



- Faire des pauses régulières
- Prévoir chaque jour un moment pour faire une activité qu'on aime
- Étudier un peu à la fois, plutôt que faire des "marathons" avant les examens
- Se fixer chaque jour une heure de fin de travail/études réaliste
- Demander de l'aide pour certaines tâches quand c'est possible
- Étudier avec un ami (ou en petit groupe)
- Déterminer ses priorités (ce qui est le plus important en ce moment)
- Se fixer des objectifs clairs et réalistes

COMPLÉMENT D'INFORMATION POUR LES ANIMATEURS AFIN D'APPUYER LA DISCUSSION

EXEMPLES D'UN BON ÉQUILIBRE	EXEMPLES D'UN ÉQUILIBRE NON OPTIMAL
Je peux travailler/étudier sans que ça prenne toute la place.	Le travail/les études envahissent tout.
J'ai une routine (même flexible) et je peux déconnecter.	Je suis toujours "en mode" travail/études, même le soir ou le week-end.
Je prends des pauses, je mange et je dors correctement.	Je saute des repas, je dors mal, je me sens épuisé.
Je garde du temps pour mes proches et mes loisirs sans culpabiliser.	Je vois moins mes proches, j'abandonne mes loisirs, je culpabilise si je fais autre chose.
Je suis productif sans être en stress constant.	Le stress prend toute la place dans ma tête, ce qui m'amène à procrastiner et à faire tout à la dernière minute.
Je peux dire non ou poser des limites quand c'est trop.	J'accepte tout, je me surcharge, puis je craque.
Mon humeur est plutôt stable.	Je suis irritable, anxieux, ou à bout de patience.

Pour conclure: quel est l'élément que tu retiens de cet échange?

LES RÉSEAUX SOCIAUX

1. Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
2. Qu'est-ce que tu penses de ton utilisation des réseaux sociaux?
 - Comment tu te sens après avoir passé du temps sur les réseaux sociaux?
 - Est-ce qu'il y a des contenus qui te font sentir bien... ou moins bien?
3. Est-ce qu'il y a quelque chose que tu aimerais changer dans ton utilisation des réseaux sociaux?
 - Ce serait plutôt le temps, les applis, ou le contenu que tu regardes?
4. Aimerais-tu te fixer un objectif en lien avec l'utilisation des réseaux sociaux? Si oui, lequel?
 - Est-ce que tu as déjà essayé de changer quelque chose? Comment ça s'est passé?



VISIONNEZ
LA VIDÉO



COMPLÉMENT D'INFORMATION POUR LES ANIMATEURS
AFIN D'APPUYER LA DISCUSSION

ASPECTS POSITIFS DES RÉSEAUX SOCIAUX	ASPECTS PLUS NÉGATIFS DES RÉSEAUX SOCIAUX
Rester en contact avec ses amis et sa famille	Se comparer aux autres et se sentir moins bien
Se sentir moins seul.e, trouver une communauté	Perdre du temps sans s'en rendre compte
Découvrir des intérêts, apprendre des choses	Stress, anxiété, surcharge d'informations
S'inspirer (idées, créativité, projets)	Moins de sommeil (utilisation tard le soir)
S'exprimer, partager ce qu'on vit	Distractions qui nuisent à l'école/au travail
Trouver du soutien et des ressources	Conflits, intimidation, commentaires blessants
Se divertir et se détendre	Pression de répondre ou d'être toujours disponible
Suivre l'actualité / s'informer	Contenus qui peuvent faire du mal (rumeurs, fausses infos, images choquantes)



Exemples d'actions pour une utilisation des réseaux sociaux plus équilibrée

- Mettre une limite de temps par appli
- Couper certaines notifications
- Sortir les applis de l'écran d'accueil
- Se donner des moments sans réseaux (repas, devoirs, avant de dormir)
- Poser le téléphone loin pendant qu'on étudie
- Se désabonner des comptes qui nous pèsent
- Suivre plus de contenus qui nous font du bien
- Remplacer le scroll par autre chose (musique, marche, lecture)
- Activer "Ne pas déranger"
- Passer en mode nuit le soir

Pour conclure: quel est l'élément que tu retiens de cet échange?

LES PROCHES

1. Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
2. Qui sont les personnes que tu considères comme des proches? Pourquoi est-ce que tu les considères comme des proches? (Ami, parent, adulte à l'école, membre de la famille ou de la communauté)
 - Qu'est-ce qui t'aide le plus : écouter, encourager, faire rire, donner un câlin, te laisser de l'espace ou autre chose?
 - Qu'est-ce que te fait sentir compris et soutenu?
3. Quand ça ne va pas, vers qui te tournes-tu?
 - Qu'est-ce que te met le plus à l'aise pour en parler (en personne, par message, en appel)?
4. Quelles activités est-ce que tu fais avec tes proches qui te font du bien? (Bouger, sortir, parler, rire, faire quelque chose de calme)?



VISIONNEZ
LA VIDÉO



COMPLÉMENT D'INFORMATION POUR LES ANIMATEURS AFIN D'APPUYER LA DISCUSSION

EXEMPLES DE RESSOURCES

PROCHES	PROFESSIONNELS
<ul style="list-style-type: none">• Amis• Parents• Frères et sœurs• Cousins et cousines• Autres membres de la famille• Personnes dans la communauté (ex. : entraîneurs sportifs, aînés autochtones, voisins)	<ul style="list-style-type: none">• CLSC• Lignes d'écoute (ex. : Tel-jeunes, Jeunesse, j'écoute)• Professionnels de l'école ou du centre (ex. : psychologues, éducateurs spécialisés et intervenants)• Médecins de famille• Professionnels au privé (ex. : psychologues, psychothérapeutes)• Prévention du suicide : Suicide.ca

Quand devrait-on se tourner vers des professionnels?

- Lorsqu'on vit une situation qui nous inquiète ou qui nous rend vraiment inconfortables
- Lorsqu'on ne se sent pas bien depuis un bon moment ou qu'on sent que son état empire
- Lorsqu'on a essayé plusieurs moyens pour aller mieux, sans résultat
- Lorsqu'on se sent découragé et qu'on ne voit plus comment surmonter ce qu'on vit
- Lorsque sa sécurité ou celle d'une autre personne est menacée



Pour conclure: quel est l'élément que tu retiens de cet échange?

ACTIVITÉS ET BIEN-ÊTRE

1. Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
2. Quelles sont les activités que tu aimes le plus? Pourquoi?
 - Qu'est-ce que ça t'apporte concrètement? (Un sentiment d'énergie, de calme, de plaisir, de fierté, de déconnexion ou autre chose)?
3. Quelle activité est-ce que tu pourrais faire cette semaine pour prendre soin de toi?
 - Est-ce que tu préfères quelque chose de calme ou de dynamique?
 - Est-ce que tu veux la faire seule ou avec quelqu'un?



VISIONNEZ
LA VIDÉO



COMPLÉMENT D'INFORMATION POUR LES ANIMATEURS AFIN D'APPUYER LA DISCUSSION

Les activités qui nous font du bien répondent souvent, même sans qu'on s'en rende compte, aux 3C : le sentiment de compétence, le sentiment de communauté et le sentiment de contrôle.

Voici quelques exemples pour chaque catégorie :

3C	CE QUE ÇA REPRÉSENTE	EXEMPLES D'ACTIVITÉS
Compétence	Se sentir capable, progresser	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre une nouvelle chose• Fabriquer quelque chose• Pratiquer un sport• Dessiner / jouer d'un instrument• Réussir une tâche (devoir, projet, rangement)• S'entraîner à quelque chose et voir ses progrès
Communauté	Se sentir lié aux autres, soutenu	<ul style="list-style-type: none">• Passer du temps avec des amis ou sa famille• Jouer en équipe (sport, jeux de société, jeux en ligne avec des amis)• Parler à quelqu'un de confiance• Aider quelqu'un
Contrôle (autonomie)	Se sentir maître de ses choix, de son rythme	<ul style="list-style-type: none">• Faire un plan simple pour sa semaine• Se fixer une petite routine (sommeil, devoirs, sport)• Mettre un temps limite sur les écrans• Ranger son espace / organiser ses affaires• Se préparer pour un examen en avance

Pour conclure: quel est l'élément que tu retiens de cet échange?



Une initiative de l'Association pour
la santé publique du Québec

Ateliers interactifs à l'intention du milieu scolaire et communautaire

Capsules vidéo faites avec et pour les élèves

ANNEXE / Questions pour les élèves

Ce document peut être projeté à l'écran afin de présenter les questions aux participants pendant l'atelier. Vous pouvez également imprimer les questions associées aux vidéos choisies par les élèves.



LES ÉMOTIONS

- 1. Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?**
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
- 2. Quand tu ressens des émotions fortes, qu'est-ce qui se passe en toi?**
 - Est-ce que tu arrives facilement à mettre des mots sur ce que tu ressens, ou c'est parfois difficile à expliquer? (Ex. : la colère, la tristesse, la joie, la honte)
 - Quelles situations te font ressentir des émotions fortes? (Une dispute, un exam, du contenu sur les réseaux sociaux...)
- 3. Quand ça ne va pas, que tu te sentes stressé, triste ou à bout, qu'est-ce que tu fais pour te sentir mieux?**
 - Est-ce que tu as tendance à en parler à quelqu'un, ou tu préfères gérer ça seul?
- 4. Qu'est-ce que tu pourrais faire dans les prochains jours pour te sentir un peu mieux ou plus léger? Même quelque chose de tout petit, ça compte!**

L'ÉQUILIBRE ENTRE LES DIFFÉRENTES SPHÈRES DE LA VIE

- 1. Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?**
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
- 2. Dans ta vie, tu jongles avec plein de choses : l'école, les amis, la famille, le temps pour toi. Est-ce que tu as l'impression que tout ça est équilibré en ce moment, et pourquoi?**
 - Quand les choses sont bien équilibrées, comment te sens-tu?
 - Et quand une partie prend trop de place, ou pas assez (ex. : le sommeil), qu'est-ce que ça change pour toi?
- 3. Qu'est-ce que tu fais au quotidien qui t'aide à te sentir équilibré dans ta vie en général?**
- 4. Si tu pouvais faire un changement pour te sentir mieux, ce serait quoi?**
 - Vers qui pourrais-tu te tourner pour te soutenir?

LES RÉSEAUX SOCIAUX

- 1. Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?**
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
- 2. Qu'est-ce que tu penses de ton utilisation des réseaux sociaux?**
 - Comment tu te sens après avoir passé du temps sur les réseaux sociaux?
 - Est-ce qu'il y a des contenus qui te font sentir bien... ou moins bien?
- 3. Est-ce qu'il y a quelque chose que tu aimerais changer dans ton utilisation des réseaux sociaux?**
 - Ce serait plutôt le temps, les applis, ou le contenu que tu regardes?
- 4. Aimerais-tu te fixer un objectif en lien avec l'utilisation des réseaux sociaux? Si oui, lequel?**
 - Est-ce que tu as déjà essayé de changer quelque chose? Comment ça s'est passé?

LES PROCHES

1. **Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?**
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
2. **Qui sont les personnes que tu considères comme des proches? Pourquoi est-ce que tu les considères comme des proches? (Ami, parent, adulte à l'école, membre de la famille ou de la communauté)**
 - Qu'est-ce qui t'aide le plus : écouter, encourager, faire rire, donner un câlin, te laisser de l'espace ou autre chose?
 - Qu'est-ce qui te fait sentir compris et soutenu?
3. **Quand ça ne va pas, vers qui te tournes-tu?**
 - Qu'est-ce qui te met le plus à l'aise pour en parler (en personne, par message, en appel)?
4. **Quelles activités est-ce que tu fais avec tes proches qui te font du bien (bouger, sortir, parler, rire, faire quelque chose de calme)?**

ACTIVITÉS ET BIEN-ÊTRE

- 1. Qu'est-ce que tu as pensé de la vidéo? Est-ce qu'il y a un moment ou un témoignage qui t'a touché ou surpris?**
 - Est-ce que les témoignages te rejoignent? Si oui, lequel?
- 2. Quelles sont les activités que tu aimes le plus? Pourquoi?**
 - Qu'est-ce que ça t'apporte concrètement? (Un sentiment d'énergie, de calme, de plaisir, de fierté, de déconnexion ou autre chose)?
- 3. Quelle activité est-ce que tu pourrais faire cette semaine pour prendre soin de toi?**
 - Est-ce que tu préfères quelque chose de calme ou de dynamique?
 - Est-ce que tu veux la faire seule ou avec quelqu'un?