



# FICHES PÉDAGO!

## TROUVER SON ÉQUILIBRE EN PRENANT SOIN DE SA BALANCE INTERNE

### OBJECTIF PRINCIPAL

Développer des réflexes pour garder l'équilibre et prendre soin de sa santé mentale au quotidien.

#### Pourquoi faire cette activité avec vos élèves ?

Pour leur apprendre à mettre en place de bonnes pratiques qui les aideront à reprendre leur équilibre dans les moments plus difficiles.



**NIVEAU  
RECOMMANDÉ**

Tous les niveaux  
du secondaire



**DURÉE**

**40 à 45 minutes en classe**  
(durée des échanges et discussions  
selon votre convenance)

## DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION

- Santé et bien-être

## DISCIPLINES ET COMPÉTENCES

**Français, langue d'enseignement**

- Écrire des textes variés

**Éducation physique et à la santé**

- Adopter un mode de vie sain et actif

## COMPÉTENCES TRANSVERSALES

**De l'ordre personnel et social :**

- Actualiser son potentiel

**De l'ordre de la communication :**

- Communiquer de façon appropriée

## MATÉRIEL



• **Affiche de la balance à imprimer**

• **Quiz sur la santé mentale**

• **Crayons ou feutres**

• **Notes autocollantes**

## SOMMAIRE

### À SAVOIR

03

Notions théoriques sur la santé mentale des ados

---

### ACTIVITÉ D'AMORCE 10 à 15 minutes

04

Quiz pour comprendre les bases de la santé mentale

---

### PHASE DE PRÉPARATION 5 minutes

05

Représenter la balance de notre équilibre intérieur

---

### PHASE DE RÉALISATION 15 à 20 minutes

07

- **ÉTAPE 1 :** Identifier les choses qui peuvent nous faire perdre notre équilibre mental
  - **ÉTAPE 2 :** Identifier ses réflexes personnels pour retrouver son équilibre mental
- 

### TÂCHE DE BILLET DE SORTIE 5 minutes

10

Un aide-mémoire pour prendre soin de sa santé mentale en quelques étapes

## À SAVOIR

Avec tous les changements qu'elle apporte, l'adolescence peut être une période **exaltante** mais parfois aussi **difficile à vivre**.

Parce que l'école est un lieu d'apprentissage dans toutes les sphères de la vie des adolescent-e-s, vous avez l'opportunité de jouer **un rôle clé dans le développement de leur santé mentale**.

## LA SANTÉ MENTALE, QU'EST-CE QUE C'EST ?



La santé mentale chez les jeunes, c'est leur état de bien-être avec :

leur personne (estime de soi)

les autres (ami-e-s, familles, etc.)

leur environnement

(école, activités sportives, environnements virtuels comme Messenger, Insta, TikTok, etc.)

Les jeunes peuvent vivre **des hauts et des bas**, comme une espèce de balance interne personnalisée à l'intérieur de soi. Quelques fois elle va pencher d'un bord et de l'autre, mais en s'aidant avec **de petits exercices** (l'autocompassion\*, la mentalisation\* ou la pleine conscience\*) et en adoptant **de saines habitudes de vie**, les ados apprennent graduellement à reprendre leur **équilibre** de plus en plus naturellement, comme lorsqu'on pratique une activité physique.

On pourrait donc résumer simplement **la santé mentale** avec deux mots : **le bien-être et l'équilibre**.



## COMMENT PEUT-ON AIDER LES JEUNES À PRENDRE SOIN DE LEUR SANTÉ MENTALE ?

Pour entretenir une santé mentale positive, il est utile d'enseigner aux jeunes à prendre soin de soi chaque jour. Suivre de saines habitudes de vie, gérer son rapport aux drogues, résister le plus possible à la pression de performance, apprendre à gérer ses émotions et son stress mais aussi développer un discours intérieur bienveillant sont autant de moyens pour les adolescent-e-s de garder une santé mentale positive.

Avec cette activité pédagogique, vous allez sensibiliser vos élèves à la notion de prendre soin de soi pour les aider à :

- reprendre leur équilibre lorsqu'arrive une perte de repère,
- identifier ce qui a déjà fonctionné par le passé.



## ACTIVITÉ D'AMORCE

### 10 à 15 minutes

#### À DIRE

« Est-ce que vous avez déjà entendu parler de santé mentale ?  
Est-ce que vous sauriez m'expliquer ce qu'est la santé mentale ? »

Prendre quelques réponses à main levée puis compléter à l'aide de la définition ci-dessus (dans la section « À savoir »).

La Fondation Jeunes en Tête vous a déjà rendu visite ? Si notre atelier [La base pour la santé mentale](#)\* a déjà été offert à vos jeunes, profitez de cette discussion pour aller plus loin et permettre à vos élèves de réinvestir leurs connaissances sur la santé mentale.



« Pour en apprendre plus sur la santé mentale, je vous propose de répondre ensemble à ce petit quiz. »

#### À FAIRE

Sur le tableau numérique interactif (TNI), vous rendre sur [cette page](#)\* du site de la Fondation Jeunes en Tête pour projeter le *quiz* sur la santé mentale.

Lisez à haute voix chaque question, puis demandez à vos élèves de choisir la bonne réponse. Cliquez sur la réponse majoritaire, puis lisez à haute voix la réponse qui s'affiche.



Vous pouvez aussi retrouver l'ensemble des questions et réponses sur [cette fiche](#)\*





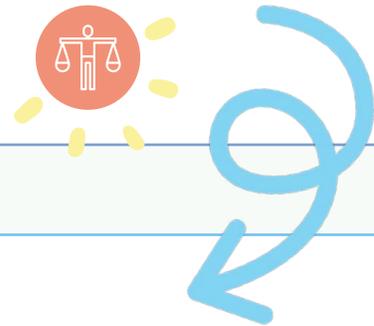
## PHASE DE PRÉPARATION

### 5 minutes

#### À FAIRE

Au choix :

- **Imprimez la page suivante et collez-la au tableau** (ou bien la projeter)
- **Dessinez vous-même une balance au tableau** (en vous inspirant de l'affiche ci-dessous)
- **Créez une « balance vivante »** en invitant un-e élève à venir au-devant de la classe avec un panier ou un seau dans chaque main



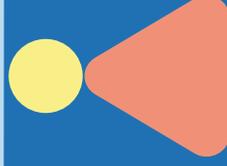
#### À DIRE

« Cette balance représente notre balance interne : notre santé mentale. »



**Trouve ton équilibre**

Place les étiquettes de chaque  
côté de la balance





## PHASE DE RÉALISATION

### 15 à 20 minutes

#### ÉTAPE 1 : Identifier les choses qui peuvent nous faire perdre notre équilibre mental

Voici une liste de choses qui peuvent arriver dans la vie de vos élèves et potentiellement leur faire vivre **du stress et/ou des émotions difficiles**.



Des chicanes d'ami·e·s	Avoir perdu à son match de soccer, hockey...
Ma·mon meilleur·e ami·e ne me parle plus	Le rejet d'une personne importante pour nous
Une rupture amoureuse	La séparation de nos parents
Des chicanes dans ma famille	La mort d'un animal domestique
Avoir un·e proche qui ne va pas bien	Vivre du stress avant un examen
Avoir une note en dessous de mes attentes à un examen	Ressentir de la tristesse ou des émotions désagréables
Le décès d'un proche	Se sentir seul·e
Des conflits ou une ambiance difficile au travail	

DÉROULEMENT

1. **Découpez chaque élément** ou écrivez-les sur des notes autocollantes ;
2. **Lisez-les à voix haute** à la classe ou invitez un·e élève à le faire ;
3. **Placez les petits papiers** un par un **sur un seul côté de la balance** en les déposant dans le seau ou en les collant sur l'illustration de la balance.

**Option :** Vous pouvez aussi choisir de recopier chaque élément de la liste directement au crayon au tableau ou sur l'image.

À DIRE

“ Dans la vie, certains **événements** peuvent provoquer de fortes émotions, parfois difficiles à gérer, et ainsi nous faire **perdre notre équilibre**.

Parmi ces exemples, est-ce qu'il y en a qui résonnent chez vous ? Est-ce que vous pensez à d'autres situations qui peuvent parfois nous faire perdre notre équilibre mental dans la vie de tous les jours ? »



**Vous pouvez utiliser les papiers blancs, ou des notes autocollantes, pour compléter avec les exemples donnés par vos élèves.**



Certaines situations peuvent avoir l'air banales ou faire rire des élèves. Il est important de rappeler au groupe qu'il est **normal d'expérimenter les choses différemment**.

**Exemple :** deux personnes qui ont la même note à un examen peuvent avoir des réactions différentes, l'une peut se réjouir d'un 65% en mathématiques et l'autre en être déçue. Validez et donnez de l'importance à chacune des réponses.

Si un·e élève confie une situation alarmante, il est important d'adopter **les bons réflexes** pour lui venir en aide et l'accompagner vers la bonne ressource. **Découvrez tous nos conseils pratiques pour bien réagir face à la détresse d'un·e jeune dans notre mini-guide\***.



## ÉTAPE 2 : Identifier ses réflexes personnels pour retrouver son équilibre mental

### À DIRE

“ Bref, c'est normal de vivre des déséquilibres et de ressentir des émotions par rapport à ça. Ce qu'il faut savoir, c'est qu'on est capable individuellement de retrouver l'équilibre mental quand on le perd ! On a tou-te-s des réflexes et des trucs qui nous aident à aller mieux quand ça ne va pas.

**Je vous invite à me donner des exemples pour qu'on rééquilibre ensemble notre balance. »**

### À FAIRE

Vous pouvez distribuer des **notes autocollantes** aux élèves pour leur permettre d'écrire des exemples de **choses simples du quotidien** qui les aident à **aller mieux**, puis les placer dans la balance ou les coller sur l'affiche. Ou bien faire venir un·e élève pour écrire les réponses directement sur la balance.

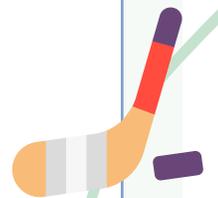
Pour guider vos élèves, vous pouvez leur demander **quels sont leurs passe-temps, activités préférées, activités parascolaires, trucs pour relaxer, etc.** Vous pouvez aussi leur donner des exemples de ce que vous faites pour prendre soin de vous (écouter de la musique, lire, faire du sport, ne rien faire, cuisiner, aller marcher, colorier, faire un jeu de société, etc.).

### À DIRE

“ Avec tous ces exemples, on prend conscience qu'on a déjà en nous des moyens de **prendre soin de notre santé mentale** pour tenter de retrouver notre équilibre !

Mais si on voit que c'est quelque chose qui dure dans le temps et que c'est plus difficile qu'avant de retrouver notre équilibre, à ce moment-là, **c'est important d'en parler avec des personnes et des adultes de confiance\***. Que ce soit vos ami·e·s, votre famille, des profs, vos entraîneur·euse·s et des intervenant·e·s à l'école. »

**\*N'hésitez pas à lister les personnes ressources disponibles au sein de votre établissement à vos élèves.**





## TÂCHE DE BILLET DE SORTIE

### 5 minutes

#### À FAIRE

Distribuez à chaque élève la fiche élève suivante.

Il s'agit d'un aide-mémoire **des bonnes habitudes de vie** que tout le monde peut mettre en place au quotidien pour **améliorer sa santé mentale**.

Vous pouvez inviter vos élèves à le compléter **en listant les activités qui les interpellent pour prendre soin de soi** et le glisser dans leur agenda ou l'afficher dans leur chambre pour pouvoir s'y référer facilement.

Vous pouvez également encourager vos élèves à consulter notre trousse jeunes pour plus de conseils pour prendre soin de leur santé mentale



#### FILTRES PAR THÈME

- Amour et sexualité
- Dans ma tête
- Détresse psychologique
- Image corporelle
- Relations et vie sociale
- Stress et anxiété
- Trouver de l'aide

#### TYPES DE FORMATS

- Articles
- Balados
- Fiches mémoire
- Vidéos



#### DOUBLE CULTURE : COMMENT TROUVER MA PLACE ?

Quelques conseils pour t'aider à mieux comprendre ce qui t'arrive et trouver ta juste place entre la culture de ta famille et celle de ton pays d'accueil.

[LIRE L'ARTICLE](#)



#### SURMONTER SA PEUR DES NOTES À L'ÉCOLE

Voici quelques clés pour relativiser les résultats scolaires et faire baisser la pression.

[LIRE L'ARTICLE](#)



#### MES PREMIERS PAS DANS LE MONDE DU TRAVAIL

Comment savoir si je suis prête à un premier emploi ? Comment choisir le bon travail ? Comment se présenter ? Comment bien réussir son premier emploi ? Quelques réponses pour t'accompagner.

[LIRE L'ARTICLE](#)

# PRENDS SOIN DE TA SANTÉ MENTALE

En quelques étapes

## METS EN PLACE DE BONNES HABITUDES DE VIE



Mange sainement



Pense à dormir assez  
(8 à 10h par nuit)



Remet les écrans  
à leur juste place



Prends du recul sur tes émotions  
grâce à la pleine conscience



Confie-toi à un.e adulte  
de confiance



Développe un discours  
intérieur bienveillant  
quand tu vis une difficulté



Bouge en pratiquant une activité  
physique que tu aimes

## PRENDS SOIN DE TOI

Écoute de la musique, lis, fais du sport, joue à un jeu de société,  
relaxe sans rien faire, cuisine, va marcher, parle à un.e ami.e, crée etc.

Liste ici quelques activités que tu aimes faire pour prendre soin de toi au quotidien :

---



---



---



---



---

DÉCOUVRE TOUS  
NOS OUTILS !



[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)

 JEUNESENTETE

# DÉCOUVREZ NOS OUTILS

## • LA TROUSSE ÉCOLES

avec des outils simples et concrets à mettre en place auprès de vos élèves pour les aider à prendre soin d'eux quotidiennement.



## • LA FICHE PÉDAGOGIQUE

pour aider vos élèves à mieux se connaître, à améliorer leur estime d'eux-mêmes et à développer l'autocompassion.



## • LE TÉMOIGNAGE

de deux enseignantes sur leur expérience avec la méditation pleine conscience en classe ainsi qu'un tutoriel en 5 étapes pour animer votre première méditation avec vos élèves.



## • LE MINI-GUIDE

sur la détresse psychologique des jeunes, comprenant des outils clés pour vous aider à bien réagir et venir en aide à vos élèves.



[fondationjeunesentete.org](https://fondationjeunesentete.org)

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON



Fondation Jeunes en Tête



@jeunesentete



Fondation Jeunes en Tête