

## activité 5

# Ma santé mentale, j'en prends soin !

temps nécessaire  
20-30 minutes

## objectif

*identifier des moyens pour  
se sentir bien dans sa peau*

## démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves s'ils connaissent des manières de cultiver (c'est-à-dire de conserver ou d'améliorer) leur santé mentale. Notez quelques-unes de leurs réponses au tableau.
- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** en donnant comme consigne aux élèves d'identifier des façons de développer et de maintenir une bonne santé mentale.
- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses.
- 4 • Discutez avec eux des moyens qu'ils aimeraient introduire dans leurs habitudes. Quels obstacles pourraient les en empêcher ? Comment les contourner ?

## à retenir

Pour conserver un bon équilibre mental, on peut :

- 1 • bien s'entourer;
- 2 • parler de ses problèmes;
- 3 • prendre soin de sa santé physique;
- 4 • réserver du temps pour soi;
- 5 • gérer son stress;
- 6 • s'accomplir et se réaliser;
- 7 • apprendre à se connaître;
- 8 • etc.



## éléments de discussion

Nous pouvons faire face aux événements de la vie de bien des manières. Ce qui importe, c'est de trouver celles qui nous conviennent et surtout, de ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles façons de faire.

Il n'est pas nécessaire d'être en détresse pour passer à l'action. Régler plus rapidement nos petits problèmes, nous évitera d'en avoir de plus importants.

Décider de parler avec une personne-ressource, c'est bon signe! Cela signifie que nous faisons le nécessaire pour prendre soin de nous, que nous voulons voir la situation plus clairement.

C'est une démarche saine et positive! Elle nous permet d'apprendre à nous connaître davantage et de trouver des moyens pour nous sentir mieux.

Prendre soin de notre santé mentale, c'est comme nous entraîner pour être plus en forme : ça demande de la pratique et des efforts, mais au bout du compte, ça en vaut toujours la peine!

## activité 5

# Ma santé mentale, j'en prends soin !



Moyens pour prendre soin de sa santé mentale	je le fais	J'aimerais le faire
<b><i>parler et être bien entouré</i></b>		
Parler à quelqu'un quand ça ne va pas, quand je ne sais plus quoi penser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir un réseau social positif et diversifié (amis, parents, adultes de l'école, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consulter des sites Internet destinés aux jeunes (par ex. Tel-jeunes, Jeunesse, J'écoute).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à régler mes conflits.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>prendre soin de ma santé physique</i></b>		
Faire de l'exercice régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger sainement et régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dormir suffisamment (réserver entre 8 et 10 heures pour mon sommeil).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limiter ma consommation de sucre, de café, de boissons énergisantes, de cigarettes, d'alcool, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>prendre du temps pour moi</i></b>		
Avoir un passe-temps, un loisir ou une passion.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me donner le droit et le temps d'avoir du plaisir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>gérer mon stress</i></b>		
Gérer mon temps, planifier mes activités, m'organiser (par ex. utiliser un agenda, faire une grille horaire).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me relaxer, me détendre (par ex. faire une activité plaisante ou de relaxation, écrire un journal, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire une chose à la fois, vivre dans le moment présent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>m'accomplir et me réaliser</i></b>		
Me fixer des objectifs personnels, des buts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir des rêves et prendre les moyens pour les réaliser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permettre le droit à l'erreur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre de mes erreurs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>apprendre à me connaître</i></b>		
Connaître mes forces et identifier mes défis personnels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Savoir reconnaître mes émotions et apprendre à composer avec elles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'affirmer, exprimer mes besoins et mes limites.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.