



## Bien-être et santé mentale

à partir de 13 ans  
55 minutes

Cette trame a été conçue pour aborder la question du bien-être et de la santé mentale avec des jeunes à partir de 13 ans. L'animation s'articule autour d'une première activité de questionnements autour de thématiques en lien avec le bien-être et conduisant les jeunes à formuler des questionnements. Ce sont ces premières questions qui constitueront le point de départ d'un dialogue réflexif sur le bien-être et la santé mentale.

### Objectifs pédagogiques:

- permettre aux participants de **s'exprimer sur leur perception** du bien-être
- encourager les participants à **faire les liens entre bien-être, santé et santé-mentale**
- co-construire avec le groupe **des recommandations** pour prendre soin de son bien-être et de sa santé mentale au quotidien

### Étape et timing général de la trame:

| Étape | Nom de l'étape                                                     | Durée      | Objectif                                                                                                                                                                                                                                        | Matériel nécessaire                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Introduction et présentation</b>                                | 5 minutes  | Présenter aux participants le déroulé de l'animation et poser le cadre de cette dernière                                                                                                                                                        |                                                                                    |
| 2     | <b>Support de Réflexion<br/>Jeu de carte "jouer avec les mots"</b> | 15 minutes | <ul style="list-style-type: none"><li>- Permettre aux participants de discuter de manière dynamique du thème à travers des concepts connexes à la santé mentale et au bien-être</li><li>- Formulez des questions à partir de ces mots</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- jeux de cartes (voir en annexes)</li></ul> |

|   |                                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
|---|--------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <b>Dialogue</b>                            | 25 minutes | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offrir aux participants un espace de dialogue et de réflexion en encourageant la prise de parole dans un cadre bienveillant</li> <li>- Permettre à tous les participants de s'exprimer sur les thématiques afin de développer son esprit critique et ses compétences dialogiques</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaises en cercle</li> <li>- Tableau blanc</li> </ul>                                                                                                       |
| 4 | <b>La foire aux conseils et conclusion</b> | 10 minutes | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettre au groupe de construire des recommandations, sur la base des échanges de dialogue pour que chacun puisse repartir avec des idées sur comment agir sur son bien-être au quotidien et sa santé mentale</li> </ul>                                                                   | Documents ressources:<br><a href="https://www.psycom.org/sinformer/nos-supports-dinformation/les-fiches-reperes/">https://www.psycom.org/sinformer/nos-supports-dinformation/les-fiches-reperes/</a> |

### Déroulement:

#### 1. Introduction et présentation de l'animation et des animateurs.

Rapide tour de table pour connaître, le cas échéant, les prénoms de tout le monde.

#### 2. Support de Réflexion Jeu de cartes "jouer avec les mots"

##### a) découverte des mots

- Organisez le groupe en trois sous groupes de jeunes de nombre équivalents.
- Distribuez à chaque sous groupe les trois cartes
- Demandez aux groupes de prendre connaissance de leur carte en lisant la consigne suivante "vous avez dans chaque groupe trois cartes avec chacune trois mots. Vous allez prendre le temps avec votre groupe pour lire ces cartes et essayez de rapidement définir les mots; comment les comprenez-vous ? Dans quels contextes utilisons-nous ces mots ? veulent-ils dire la même chose dans tous les contextes ? etc.."

*À noter: Il s'agit d'une première phase de discussion assez libre, les jeunes discutent chacun avec leur groupe, à ce stade il est important de les laisser s'exprimer librement sans chercher à orienter leur réflexion sur les thématiques.*

##### b) jouer avec les mots

- À partir des trois mots indiqué sur chacune des cartes: créer des questions qui contiennent tous les mots de différentes cartes attention pensez à indiquer aux jeunes de bien noter les questions

> les questions que les participants doivent créer ont pour objectif de susciter la réflexion et le doute, ce doit être des questions pour lesquelles la réponse n'est pas évidente pour l'ensemble du groupe.

CARTE 1: bonheur, équilibre, objectif

CARTE 2: joie, ressentis, injonction

CARTE 3: Agréable, action, obligation

### 3. Dialogue réflexif

- Installation des participants en cercle

#### **Règles de discussion**

- Ce n'est pas un débat où on essaye à tout prix de convaincre, mais un dialogue c'est ok de changer d'avis.
- On lève la main pour prendre la parole et l'animatrice vous donnera la parole
- Il n'y a pas d'attente sur le contenu de ce que vous dites et donc il n'y a pas qu'une réponse possible. Il n'y a pas une bonne et une mauvaise réponse, que je valide ou invalide.
- On peut dire tout ce qu'on pense mais dans un cadre bienveillant, en se respectant et sans heurter les autres.
- On a le droit de ne pas être d'accord (on sépare les personnes des idées).
- Tout le monde est invité à prendre la parole mais on peut aussi se taire.
- Demandez au groupe s'ils sont d'accord avec ces règles et s'ils souhaitent en rajouter.
- L'animateur demande à chaque groupe de lire la question qu'ils ont rédigé pendant la première partie à partir des mots sur les cartes. Une personne note les questions au tableau au fur et à mesure.
- Vote de la question. L'animateur lit les questions une première fois, puis une seconde fois. C'est pendant cette seconde lecture que les participants sont invités à voter, anonymement en fermant les yeux et en levant la main pour la question choisie sera la base de la réflexion collective ensuite.

Les participants peuvent voter plusieurs fois. La question qui remporte le plus de voix sera celle retenue et ce sera la question de démarrage du dialogue.

**Pour conclure le dialogue vous pouvez proposer aux jeunes réagir aux phrases suivantes:**

"Vous êtes jeunes, vous êtes en bonne santé!"  
"Quand on veut, on peut"

#### 4. Foire aux conseils

Pour cette dernière étape de l'animation, les participants seront invités à partager leur recommandation et astuce pour améliorer son bien-être et prendre soin de sa santé mentale. Pour débiter cette partie nous partirons d'une situation fictive:

À la fin de cette phase et après un dernier tour de table sur le ressenti des participants, l'animateur pourra noter au tableau les numéros utiles et les lieux ressources pour que les jeunes puissent garder en tête les ressources utiles.

#### Plan de questionnement utile pendant l'animation du dialogue:

##### À partir des mots sur le jeu de cartes:

- Le bonheur et la joie sont-ils synonymes ?
- Comment savoir quand on ressent du bonheur ? de la joie ?
- Une action désagréable peut-elle nous procurer du bonheur ?
- Le bonheur est-il un objectif ?
- Peut-on avoir un équilibre sans bonheur ? sans joie ?
- Ressenti de la tristesse peut-il être agréable ?
- Doit-on avoir des objectifs pour être heureux ?
- Les injonctions ont-elles une utilité ?
- L'action est-elle nécessaire pour être heureux ? Peut-on être heureux dans l'inaction ?
- Le bien-être est-il un devoir envers soi-même et envers les autres ?
- Le bien être est-il nécessaire ?
- Notre bien-être est-il prioritaire sur tout ?

##### Les émotions:

- Les émotions nous commandent-elles ?
- Pouvons-nous diriger nos émotions ? sont-elles d'intensité différentes selon les contextes ?
- Est-ce plus important d'écouter ses émotions et son cœur ou sa raison ?
- Est-ce possible de toujours écouter sa raison ? Pourquoi ?
- Est-ce nécessaire de raisonner / contrôler nos émotions ? Pourquoi ?
- Peut-on imaginer un monde où chacun serait guidé par ses émotions ? A quoi cela pourrait-il ressembler ?
- Les émotions sont-elles une source de connaissance de soi selon vous ?

##### Confiance en soi / estime de soi:

- Avoir confiance en soi est-ce que cela se décide ? À l'inverse, peut-on décider de ne pas avoir confiance en soi ?
- Avoir confiance en soi est-ce nécessairement se sentir supérieur par rapport aux autres ?
- Notre confiance en soi a-t-elle des conséquences sur nos relations avec les autres ? Lesquelles ?
- La confiance en soi peut-elle exister sans le regard des autres ?
- Avoir confiance en soi c'est être heureux ? à l'inverse, ne pas avoir confiance en soi c'est être malheureux ?

##### Santé et choix :

- Qu'est ce-qu'être en bonne santé ?
- La santé mentale est-elle aussi importante que la santé physique?

- Peut-on être en bonne santé quand on est malheureux ?
- Être en bonne santé cela se décide-t-il ?
- Comment savoir si on fait les bons choix pour notre santé ?
- qui peut nous aider à le savoir ?

### **Définitions:**

**Santé mentale:** Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté

**Bien-être:** Sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques, l'absence de soucis. - Situation matérielle qui permet de satisfaire les besoins de l'existence \* source: Larousse

**Emotions:** Les émotions transmettent des informations essentielles pour maintenir l'équilibre psychologique de la personne. Il est ainsi possible de leur attribuer une fonction de « messagers » ou de « guides ». Les émotions désagréables (ex : colère) peuvent signaler des besoins psychologiques insatisfaits. Les émotions agréables (ex : joie) peuvent nous informer à propos des besoins psychologiques satisfaits. \* source Santé Publique France

**Santé:** L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »<sup>1</sup>. La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être.

**Annexes :**

|                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| BONHEUR<br>EQUILIBRE<br>OBJECTIF | BONHEUR<br>EQUILIBRE<br>OBJECTIF |
| JOIE<br>RESSENTI<br>INJONCTION   | JOIE<br>RESSENTI<br>INJONCTION   |
| AGREABLE<br>ACTION<br>OBLIGATION | AGREABLE<br>ACTION<br>OBLIGATION |

