



SANTÉ MENTALE

GUIDE D'ANIMATION ET FICHES D'ACTIVITÉS POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS



CAPSule Santé Ados – Classeur d'Activité en Promotion de la Santé
Public : adolescents. Thématique : Santé Mentale.

AVANT PROPOS



CAPSule Santé est une collection de Classeurs d'Activités en Promotion de la Santé créée par la Fraps Promotion Santé Centre-Val de Loire.

La première collection CAPSule Santé s'adresse aux 7-12 ans et cible 6 thématiques de santé : la vaccination, l'éducation aux écrans, la santé environnement, la nutrition, l'hygiène de vie et la santé sexuelle.
www.frapscentre.org/outil-capsule

Cette nouvelle collection CAPSule Santé s'adresse aux adolescents de 13 à 17 ans.

Elle permet de les informer et de les faire réfléchir sur des thématiques de santé tout en développant leurs compétences psychosociales.

Ce premier classeur CAPSule Santé Ados est consacré à la santé mentale.

Il a été réalisé par les professionnels de la Fraps Promotion Santé Centre-Val de Loire. Certaines activités ont été pré-testées avec des adolescents de l' Association Départementale pour la Sauvegarde de l'Enfant à l'Adulte d'Eure-et-Loir (ADSEA 28), du service Accueil Educatif de Jour (AEJ).

Conception et direction : FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire, Gildas Vieira, Mélissa Toutout.

Rédaction : Alexane Balasse, Aude David, Marie García, Nathalie Junet, Dominique Kerhoas, Anaïs Lamy, Maud Leboucq, Mathilde Leroux, Coralie Loutelier, Sophie Massé, Claire Sanzani, Lucie Trochu, Karine Verhaeghe, Annabelle Watelier, Katia Weickert.

Conception graphique : FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire.
Crédits photographiques : canva

Ce document est disponible en téléchargement.



www.frapscentre.org/outil-capsule/ados

Ce CAPSule Santé – Santé Mentale est partagé sous les termes de la
Licence Creative Commons :
pas d'utilisation commerciale, diffusion autorisée sans modification



SOMMAIRE

| | | | |
|--|-----------|--|------------|
| <u>Présentation de l'outil</u> | 04 | <u>Fiche 7</u> | 76 |
| <u>Les objectifs</u> | 05 | Libère ton éco-anxiété | |
| <u>Les compétences psychosociales</u> | 06 | | |
| <u>Conseils pour l'animation</u> | 07 | | |
| <u>La santé mentale</u> | 08 | <u>Fiche 8</u> | 96 |
| <u>Définition</u> | 09 | To do list du bien-être | |
| <u>Les 3 dimensions de la santé mentale</u> | 10 | | |
| <u>La santé mentale des adolescents</u> | 12 | | |
| <u>LES FICHES ACTIVITES</u> | 15 | <u>Fiche 9</u> | 99 |
| | | Bien dans son corps, bien dans sa tête | |
| <u>Fiche 1</u> | 16 | <u>Fiche 10</u> | 107 |
| Zoom sur moi | | Aller bien, aller vers | |
| <u>Fiche 2</u> | 18 | <u>Fiche 11</u> | 114 |
| La santé mentale t'en penses quoi ? | | Entre influences des pairs et opinions | |
| <u>Fiche 3</u> | 22 | <u>Fiche 12</u> | 122 |
| Chamboul'tout : les changements à la puberté | | Des étiquettes plein la tête : les clichés de la société | |
| <u>Fiche 4</u> | 39 | <u>Fiche 13</u> | 130 |
| Estime-toi | | Decode ton feed sur les réseaux sociaux | |
| <u>Fiche 5</u> | 43 | <u>Fiche 14</u> | 138 |
| Que d'émotions ! | | Stop au harcèlement, c'est pas un jeu | |
| <u>Fiche 6</u> | 68 | <u>Fiche 15</u> | 149 |
| Parlons stress | | Et maintenant on fait quoi ? (épreuves de la vie) | |
| | | <u>Fiche 16</u> | 165 |
| | | Ressource-toi | |
| | | <u>Vers qui se tourner</u> | 177 |



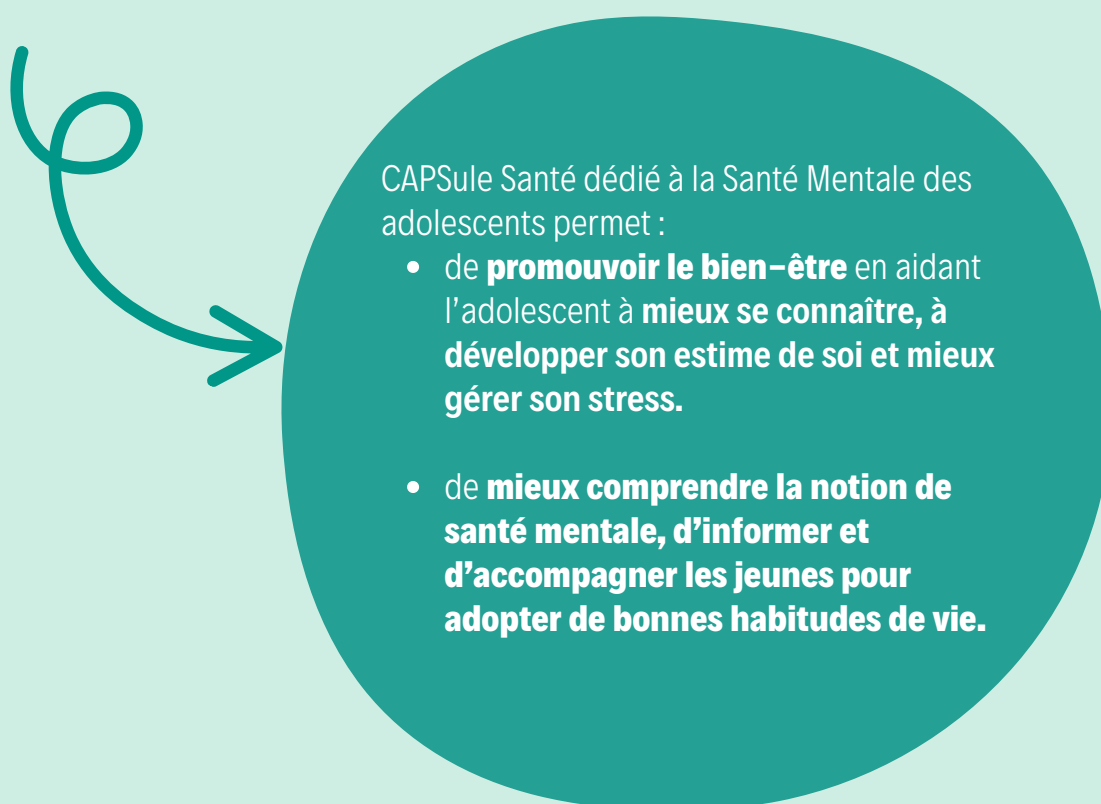
1. PRÉSENTATION DE L'OUTIL

- Les objectifs
- Les compétences psychosociales
- Conseils pour l'animation

Promouvoir la santé mentale par le développement des compétences psychosociales chez les adolescents

CAPSule Santé Ados permet de favoriser l'acquisition de **connaissances en matière de santé mentale** et le **développement des compétences psychosociales des adolescents**.

Il est destiné aux professionnels du médico-social, de l'éducation, de l'animation ...



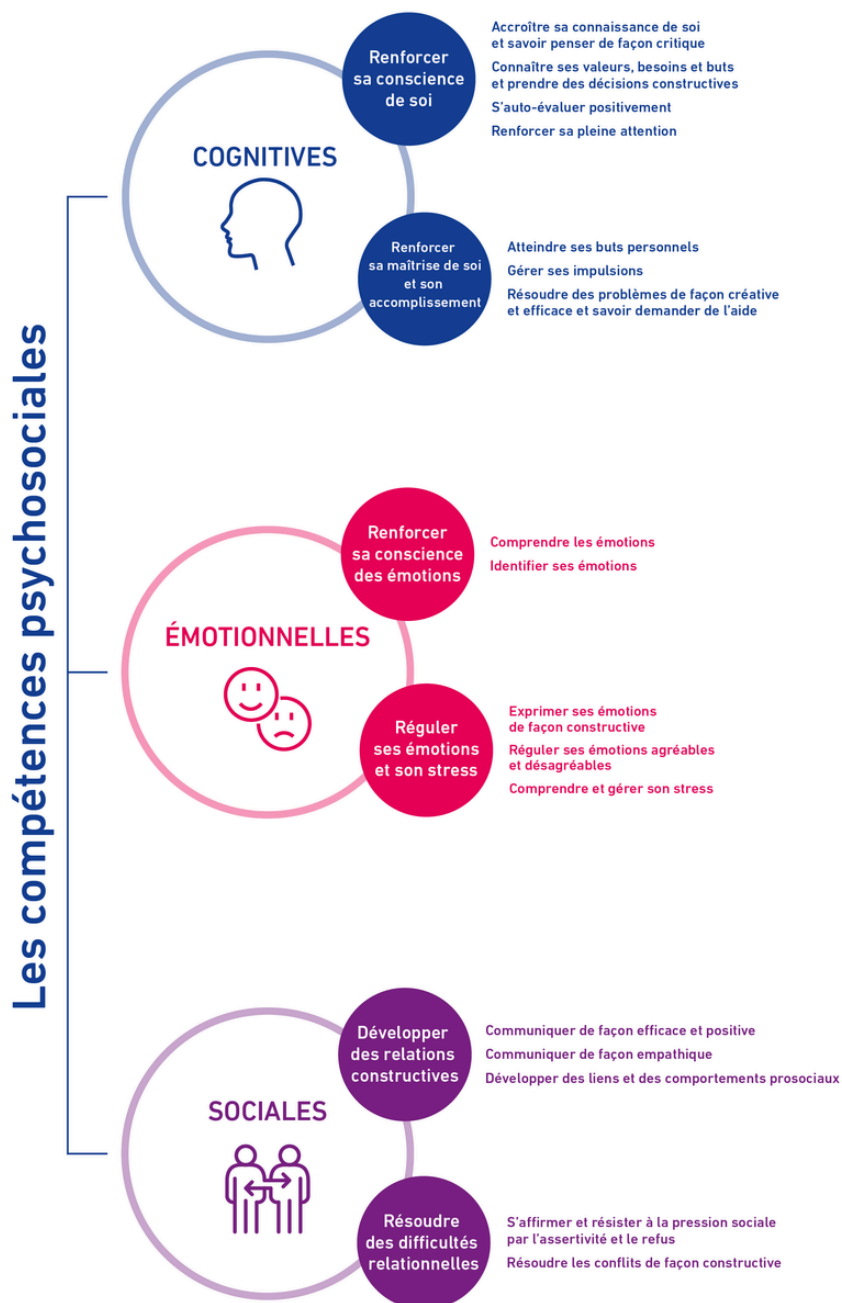
Les professionnels de la FRAPS Promotion Santé sont disponibles pour vous accompagner dans l'élaboration de vos projets en promotion de la santé et donc dans la mise en place de séances avec CAPSule Santé.

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Pourquoi travailler sur les compétences psychosociales (CPS) ?

Les compétences psychosociales (CPS) désignent les aptitudes qu'une personne mobilise pour faire face aux exigences de la vie quotidienne. Ces compétences (telles que la connaissance de soi, l'empathie, la régulation de ses émotions, la capacité à communiquer de façon constructive...) ont pour objectifs notamment d'améliorer les relations à soi et aux autres.

Le développement des CPS présente de nombreux avantages. Il favorise l'**autonomisation** et renforce le **pouvoir d'agir** (empowerment) des personnes, **le maintien d'un état de bien-être psychologique, la construction de relations saines et positives, l'adoption de comportements favorables à la santé et la réduction des comportements à risques.**



CONSEILS POUR L'ANIMATION

Définir avec le groupe le cadre d'intervention

Avant de commencer la séance, l'intervenant instaure le cadre en demandant aux participants ce qui est important pour eux pour se sentir bien pendant la séance. Il affiche "les mots" au début de chaque intervention afin de les faire respecter tout au long du programme.



Techniques de constitution de groupe

MOIS DE NAISSANCE

Proposer aux participants de se placer dans l'ordre de leur mois de naissance. Composer ensuite les groupes en fonction du nombre de participant voulu.

NOM DE FAMILLE

Proposer aux participants de se placer par ordre de la première lettre de son nom de famille.

MARCHE RAPIDE

Les participants sont invités à marcher vite partout dans la salle. L'intervenant frappe dans ses mains. Les groupes sont formés avec les personnes les plus proches.

*Le matériel qui peut être utilisé pour constituer des groupes :
jeu de cartes, fils de couleurs, jeu de sept familles, cartes numérotées, etc.*

Pour aller plus loin :


Guide des techniques d'animation
en promotion de la santé





2. LA SANTÉ MENTALE

- Définition
- Les 3 dimensions de la santé mentale
- La santé mentale des adolescents
- Facteurs de protection et facteurs de risque



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 ».

C'est une composante essentielle de la santé qui ne se limite pas à l'absence de troubles mentaux ou psychologiques.

(Organisation mondiale de la Santé)



La santé mentale
fait partie intégrante de la santé :

**IL N'Y A PAS DE SANTÉ
SANS SANTÉ MENTALE**



LES TROIS DIMENSIONS DE LA SANTÉ MENTALE

La question de la santé mentale est encore souvent taboue et les représentations la réduisent souvent à sa dimension de maladie mentale. Or la santé mentale représente bien plus que l'absence de troubles psychiatriques. *

La santé mentale, une composante essentielle de la santé

La santé mentale comporte trois dimensions :

- **la santé mentale positive ou bien-être** qui recouvre l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques (maîtrise, estime de soi, résilience, optimisme, impression de cohérence par exemple) et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux
- **la détresse psychologique ou mal-être**, qui apparaît en réaction à un stress ou une situation éprouvante. Les symptômes, principalement anxieux ou dépressifs, sont le plus souvent transitoires et ne sont pas dans ce cas révélateurs d'un trouble mental
- **Les troubles psychiatriques de durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants**, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées, et qui relèvent d'une prise en charge médicale.

*Source : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/enquetes-etudes/la-sante-mentale-et-le-bien-etre-des-collegiens-et-lyceens-en-france-hexagonale-resultats-de-l-enquete-enclass-2022>

LA SANTÉ MENTALE

SES 3 DIMENSIONS

► LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

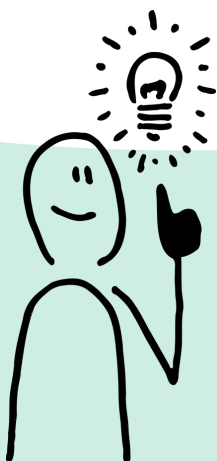
- le bien-être
- l'épanouissement personnel
- les ressources psychologiques
- les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux

► LES TROUBLES PSYCHIATRIQUES

+ ou - sévères et/ou handicapants,
Ils renvoient à des critères, à des
actions thérapeutiques ciblées et
relèvent d'une **prise en charge**
médicale.

► LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE RÉACTIONNELLE

Induite :
par les situations éprouvantes et difficultés existentielles
(deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément
révélatrice d'un trouble mental.



LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS

L'adolescence : une période de changement et transformation

L'adolescence est une période de changement et de transformation à plusieurs niveaux (physiques, biologiques, intellectuels et émotionnels) pendant laquelle l'adolescent peut avoir tendance à s'angoisser pour le futur et ressentir une souffrance morale parfois intense.

Les hauts et les bas font partie des étapes normales, depuis l'entrée dans l'adolescence jusqu'au moment où l'on en sort.

**A partir de l'âge de 10 ans (environ)
et jusqu'à 25 ans (environ),
chacun vit à sa façon la transition
entre l'enfance et l'âge adulte.**

Le développement de l'adolescent

Avec l'entrée dans la **puberté**, les **changements physiques**, comme la maturation des organes sexuels, la poussée de croissance et la maturation du cerveau, accompagnent des **changements cognitifs, affectifs et sociaux**.

Développement intellectuel et comportemental

L'adolescent commence à développer **la pensée logique**, sa capacité à **penser de façon abstraite et à raisonner de manière plus efficace** qui mène à une prise de conscience accrue de soi. Il a des **préoccupations concernant son apparence et son attractivité physique**. Il est sensible aux **différences par rapport à ses pairs**. Il applique ses nouvelles **capacités de réflexion aux questions morales**.

Au fil de sa scolarité, il commence à **identifier des domaines d'intérêt** ainsi que des **forces et faiblesses relatives**.

Il peut commencer à se livrer à des **comportements à risque**, être tenté de faire comme ses nouveaux amis (exemple : fumer, boire).

Développement affectif et social

Pendant l'adolescence, les régions du cerveau qui contrôlent **les émotions se développent et mûrissent**. L'adolescent peut alors changer de comportement avec ses parents (être en désaccord), avoir envie de se faire de nouveaux amis, de faire partie d'un groupe, développer des sentiments nouveaux, ressentir du désir pour une personne...

Les émotions peuvent être plus fortes (changement d'humeur, besoin de solitude, se sentir déprimé). Il peut également se poser plus de questions sur la vie***

La famille est le centre de la vie sociale des enfants. Pendant l'adolescence, **le groupe des pairs commence à remplacer la famille** en tant que centre d'intérêt social principal de l'enfant****.

Sexualité et genre

Outre la nécessité de s'adapter aux **modifications corporelles**, les adolescents doivent se familiariser à leurs **fonctions d'adulte de sexe masculin ou féminin** et doivent apprendre à faire face à des questionnements profonds sur leur identités genrées et à des désirs sexuels, qui peuvent être forts et parfois les effrayer.

Lorsque les adolescents explorent leur sexualité, ils peuvent également commencer à questionner leur identité de genre et adopter une posture réflexive quant à la façon d'exprimer cette identité.*****

*Bec Emilie, Promouvoir la santé mentale des adolescents dans une société en crise : état des lieux régional, repérage, diagnostic et pistes d'orientation, CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 2022-11, 110 p. <https://ancreai.org/wp-content/uploads/2022/11/Dossier-de-connaissance-JER-2022-INTERACTIF.pdf>

**Devernay M, Viaux-Savelon S. Développement neuropsychique de l'adolescent: les étapes à connaître. Réalités pédiatriques. 2014, no 187, p. 1-7. En ligne : http://www.realités-pédiatriques.com/wp-content/uploads/sites/3/2016/04/RP_187_Dos_Devernay.pdf

***Coactis Santé. La puberté - Je change dans ma tête. 24 p. <https://santebd.org/telechargement/la-puberte-1-je-change-dans-ma-tete?qs=>

****G. Graber E. Développement de l'adolescence. Version pour professionnels de santé, Manuel MSD. Avril 2021. En ligne : <https://www.msdmanuals.com>

LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS

Quelques données chiffrées

Selon l'enquête EnCLASS 2022* (enquête nationale en collège et en lycée chez les adolescents sur la santé et les substances), coordonnée par l'école des hautes études en santé publique (EHESP) et l'observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT). La grande majorité des élèves de collège et de lycée se perçoivent en bonne santé.

86% des collégiens
84% des lycéens

se perçoivent en bonne santé

Cependant, ces résultats sont à nuancer car, selon l'indice de bien-être mental de l'OMS, seulement la moitié des élèves interrogés présentent un bon niveau de bien-être mental.

59% des collégiens

51% des lycéens

présentent un bon niveau de bien-être mental

La santé mentale et le bien-être des élèves se dégradent durant le collège et ne s'améliorent pas au lycée.

Globalement, **les filles présentent une santé mentale moins bonne et un niveau de bien-être moins élevé que les garçons.**



29,8 % des filles contre 10,8 % des garçons au collège

42,1 % des filles contre 14,8 % des garçons au lycée)



Les filles sont 3 x plus nombreuses que les garçons à se trouver stressées par le travail scolaire



24 % des lycéens déclarent des pensées suicidaires

au cours des 12 derniers mois



13% déclarent avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie
environ 3 % une tentative avec hospitalisation

LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS

Facteurs de protection et facteurs de risque



De nombreux facteurs influencent la santé mentale, ils peuvent soit l'améliorer, soit la fragiliser.

Facteurs de protection



Facteurs de risque

Facteurs individuels

- Patrimoine génétique
- Bonne santé
- Confiance en soi
- Capacités à communiquer, gestion des émotions et du stress
- Personnalité optimiste, sens de l'humour

...

Facteurs relationnels et socio-économiques

- Soutien social et familial
- Relations harmonieuses
- Stabilité financière
- Faire des études/avoir un travail

...

Milieu de vie, facteurs sociétaux et environnementaux

- Logement de qualité
- Accès aux soins et services sociaux
- Pratique d'activités de loisir/activités physiques
- Sécurité
- Accès à la nature

...

Collège/Lycée

- Climat favorable
- Capacité à avoir un esprit critique, savoir dire non à la pression du groupe
- Dispositif de lutte contre le harcèlement

...

Facteurs individuels

- Patrimoine génétique (maladie héréditaire)
- Problèmes de santé (maladies, addictions...)
- Faible estime de soi
- Difficultés à communiquer, à gérer ses émotions et son stress
- Manque de motivation

...

Facteurs relationnels et socio-économiques

- Isolement social
- Milieu éducatif peu bienveillant
- Conflits familiaux, violences intrafamiliales
- Difficultés financières, précarité

...

Milieu de vie, facteurs sociétaux et environnementaux

- Logement précaire
- Manque d'accès aux soins, services sociaux
- Discriminations (racisme, sexisme...),
- Environnement pollué
- Manque d'accès à la nature

...

Collège/Lycée

- Mauvaises relations avec les adultes
- Influence du groupe
- Pression des pairs
- Problème de harcèlement

...



CAPSule
SANTÉ

Ados

SANTÉ MENTALE



3. LES FICHES ACTIVITÉS

FICHE 1 : ZOOM SUR MOI

Cette activité permet aux participants de réfléchir sur eux et de partager des points communs avec le groupe. Les participants peuvent également échanger sur des idées pour prendre soin d'eux.

Objectifs

- Apprendre à mieux se connaître
- Apprendre à communiquer et écouter

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 15 à 17 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Echanges
- Jeu d'équipe
- Fiche à compléter

MATÉRIEL

- Crayons
- Feuilles
- Annexe

Déroulé de l'activité

15
MIN

Le cercle 'Je m'appelle ... et j'aime ...'

L'intervenant invite les participants à former un cercle. Pendant 1 minute max, il leur demande de réfléchir à quelque chose qu'ils aiment (activités, sports, aliments, lieux...). Il propose ensuite à un volontaire d'aller au centre du cercle, de donner son prénom et de dire la chose qu'il aime. Une personne qui aime la même chose prend sa place pour s'exprimer à son tour en donnant une nouvelle information. Le premier volontaire retourne dans le cercle à la place du deuxième, et ainsi de suite.

20
MIN

Mieux me connaître

L'intervenant distribue des copies de la fiche "Zoom sur moi" (Annexe 1.1). Il demande aux participants de prendre du temps individuellement pour réfléchir aux différentes questions et de compléter la fiche. Il précise aux participants que ceux qui le souhaitent pourront partager leurs réponses à l'oral. Les items peuvent être remplis dans le désordre. Cette fiche est une fiche personnelle. L'intervenant respecte la volonté des participants qui souhaitent garder leurs réponses confidentielles. L'intervenant demande ensuite aux participants quel item a été le plus facile à remplir? Quel a été le plus difficile? Il laisse la place aux échanges. A partir de l'item « Je prends soin de moi » il peut synthétiser les idées au tableau, ce qui permettra à chacun de s'en inspirer.

VARIANTE

10
MIN

Les points communs

Pour constituer des groupes, l'intervenant demande aux participants de se mettre en ligne en se rangeant par ordre alphabétique de leur prénom. A partir de cette ligne les trinômes se forment (les 3 premiers ensemble, etc...) pour jouer ensemble.

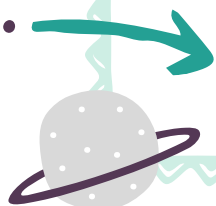
Chaque trinôme prend de quoi noter. L'intervenant donne la consigne suivante : «Pendant 1 minute, vous devez lister le maximum de points communs entre vous trois » et démarre le chrono d'une minute. La minute écoulée, l'intervenant procède à la restitution de chaque groupe : nombre et liste des points communs. L'intervenant revient ensuite sur les différents points communs (physique, vêtements, sports, activités, qualités,...) qui peuvent alors rapprocher et aider à mieux se connaître.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Les cartes de forces et des valeurs – FRAPS Centre Val de Loire](#)
- [Trousse jeunes – Fondation Jeunes en Tête](#)

ZOOM SUR MOI !

Je suis ...



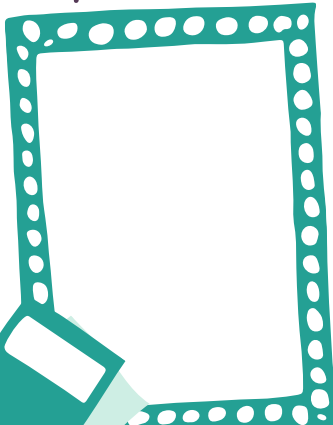
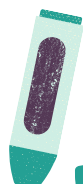
Une petite
chose...



J'aime chez moi :



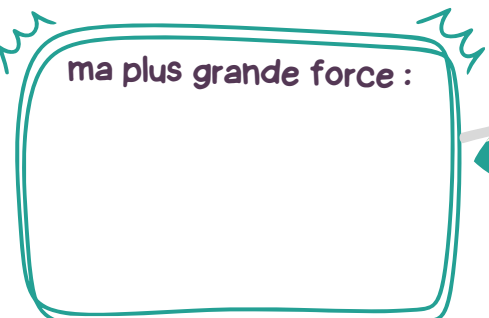
Je me sens
capable de ...



J'ai le projet de ...



ma plus grande force :



ma plus grande faiblesse :



Ma famille est...



Je prends soin de moi
quand je fais...



j'ai peur de ...



FICHE 2 : LA SANTÉ MENTALE, T'EN PENSES QUOI ?

Cette activité permet de travailler ses représentations, de développer ses connaissances sur la santé mentale et de découvrir les différentes dimensions et facteurs d'influence.

Objectifs

- S'exprimer sur ses représentations de la santé mentale
- Découvrir le concept de santé mentale
- S'informer sur les différentes dimensions de la santé mentale
- Echanger sur les différents facteurs d'influence

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Brainstorming
- Métaplan
- Réflexion en groupe

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

MATÉRIEL

- Paperboard
- Feutres
- Post-it®
- Annexes

Déroulé de l'activité

5
MIN

La santé mentale c'est...

L'intervenant propose aux participants de réfléchir individuellement à ce qu'est la santé mentale en leur demandant « **La santé mentale ça vous fait penser à quoi ?** » et de noter leurs idées (une idée par post-it/ou petit papier). Proposer au minimum 3 idées par participant.

VARIANTE

Possibilité de créer un nuage de mots sur une application (ex. : nuagedemots.com ou sur un Padlet). L'intervenant affiche le nuage en grand et les participants font leur classement par rapport aux idées de tout le monde.

20
MIN

Classement et échanges

L'intervenant constitue des petits groupes de manière aléatoire. Ils échangent sur leurs idées et les rassemblent selon un classement propre à chacun des groupes (Exemples : les freins et leviers, absence ou présence de troubles de santé mentale...).

Chaque groupe présente son classement d'idées aux autres groupes.

L'intervenant prévoit ensuite un temps d'échange à l'issue des présentations. Il revient sur ce qui a pu les interpeller et/ou sur les visions partagées par chacun. Il finit par une synthèse des représentations de la santé mentale des participants.

10
MIN

Définition de la santé mentale et ses 3 dimensions

L'intervenant présente la définition de la santé mentale ([Fiche d'accompagnement](#)) et ses 3 dimensions telles que définies dans le champ de la promotion de la santé ([Annexe 2.1](#)). Il s'assure que les participants en ont une bonne compréhension et peut faire un focus sur le bien-être ([Fiche d'accompagnement](#)).

20
MIN

Les facteurs d'influence de la santé mentale

L'intervenant précise que l'état de santé mentale, du fait d'éléments nombreux et singuliers, varie au cours de la vie ([Fiche d'accompagnement](#)). En s'appuyant sur l'[annexe 2.2](#), il invite les participants à s'interroger sur les facteurs qui peuvent protéger (améliorer) ou fragiliser (menacer) la santé mentale en posant la question :

“Qu'est ce qui influence votre santé mentale ?”

A l'issue de ce temps d'échange, l'intervenant présente l'[annexe 2.3](#) en faisant le lien avec les réponses des participants. Il conclut sur le fait qu'il est possible d'agir sur certains facteurs alors que d'autres ne pourront que peu ou pas changer et précise que chaque personne a son propre profil de facteurs de protection et/ou de risque ([Fiche d'accompagnement](#)).

POUR ALLER PLUS LOIN

- [La boussole de la santé mentale](#)
- [PS Concepts – La santé mentale](#)
- [Photo-expression : parlons de santé mentale](#)

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : La santé mentale, t'en penses quoi ?

Définition

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress que nous rencontrons tout au long de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté.

La santé mentale fait partie intégrante de la santé, il n'existe pas de santé sans la santé mentale ».

Selon Psycom, il n'existe pas une manière unique de définir la santé mentale. Elle correspond à l'état psychologique ou émotionnel de la personne, à un moment donné.

Pour **Nightline**, la santé mentale est un état de bien-être dynamique qui n'est pas figé mais qui varie avec le temps, en fonction des individus, de leurs caractéristiques propres et de ce qu'ils traversent. Elle se situe sur un continuum allant du bien-être au mal-être.

Le **bien-être** est un état de satisfaction et d'harmonie dans la vie d'une personne.

Il englobe toutes les dimensions de la santé : physique, mentale, sociale, émotionnelle, environnementale ainsi que le sentiment de réalisation personnelle, de bonheur et de qualité des relations.

Il peut également inclure la capacité à faire face aux stress, aux défis de la vie, de manière efficace ainsi que la possibilité de s'épanouir et de développer son plein potentiel.

Cet état varie selon les ressources dont nous disposons tels que l'environnement, les loisirs, les liens sociaux, ...

Les 3 dimensions de la santé mentale

La santé mentale va au-delà des troubles psychiques. Elle recouvre trois dimensions ([Annexe 1](#)) :

- **La santé mentale positive** qui englobe le bien-être*, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.
- **La détresse psychologique réactionnelle** (induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental. Elle peut être transitoire et est considérée comme une réaction adaptative normale. Cependant, si elle n'est pas correctement gérée, elle peut évoluer en un trouble psychique.
- **Les troubles psychiatriques de durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants**, qui se réfèrent à des classifications de diagnostics renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées qui relèvent d'une prise en charge médicale. Ex : troubles anxieux, dépression, troubles bipolaires...

L'état de santé mentale, du fait d'éléments nombreux et singuliers, varie au cours de la vie. Il est donc important de faire ressortir clairement que **la santé mentale ne se limite pas à la maladie mentale (les représentations sont souvent axées sur les troubles psychiatriques), le concept est bien plus large et concerne chacun d'entre nous.**

Les facteurs d'influence

Rappeler qu'il existe des **facteurs d'influence** de la santé mentale.

Notre santé mentale ne dépend pas que de nous, de notre tempérament ou de ce que nous avons vécu enfant, comme on le croit trop souvent. Elle se consolide ou se détériore en fonction de nombreux facteurs. Certains sont propres à notre personne, d'autres sont liés à la société et à l'environnement dans lequel nous vivons ([Annexe 2.3](#)).

Il est possible d'agir sur certains facteurs (par exemple, les compétences psychosociales, nos comportements face à une situation) alors que d'autres ne pourront que peu ou pas changer au cours de la vie (par exemple, les facteurs génétiques, les événements du passé).

Préciser que **chaque personne a son propre profil de facteurs de protections et/ou de risques.**

LA SANTÉ MENTALE

SES 3 DIMENSIONS

► LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

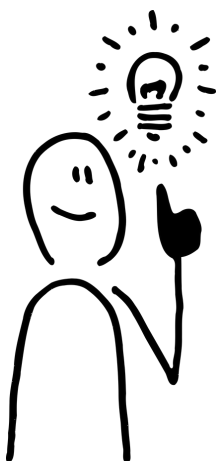
- le bien-être
- l'épanouissement personnel
- les ressources psychologiques
- les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux

► LES TROUBLES PSYCHIATRIQUES

+ ou - sévères et/ou handicapants,
Ils renvoient à des critères de **prise en charge médicale**.

► LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE RÉACTIONNELLE

Induite :
par les situations difficiles (deuil, échec relationnel,
scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble
mental.



ANNEXE 2.2 : LES FACTEURS D'INFLUENCE DE LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS

Quels facteurs influencent votre santé mentale ?



De nombreux facteurs influencent la santé mentale, ils peuvent soit l'améliorer, soit la fragiliser.

Ce qui protège la santé mentale



Ce qui fragilise la santé mentale

.....

.....

.....



.....

.....

.....

FICHE 3 : CHAMBOUL'TOUT : LES CHANGEMENTS À LA PUBERTÉ

Cette activité permet de découvrir ce qui est à l'origine des changements au moment de la puberté, et de normaliser les évolutions corporelles et psychologiques lors de cette période de transition entre l'enfance et l'âge adulte.

Objectifs

- Comprendre l'origine et l'objectif des changements liés à la puberté
- Favoriser une image corporelle positive et une bonne estime de soi
- Appréhender les difficultés liées aux changements corporels et psychologiques à l'adolescence

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Photo-expression
- Brainstorming
- Travail de groupe
- Support vidéo

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

MATÉRIEL

- Feuilles de papier
- Stylos
- Matériel vidéo
- Annexes



Travailler les représentations

L'intervenant dispose un photo-expression ([Annexe 3.1](#)) sur une table, et propose aux jeunes de choisir une photo qui représente pour eux la puberté. Chacun montre ensuite la photo choisie, la décrit et explique son choix.



Les modifications à la puberté

En petits groupes, les jeunes réfléchissent aux changements corporels et psychologiques qui adviennent à la puberté. Pour ce faire, ils peuvent dessiner un tableau avec une colonne « Changements physiques » et une colonne « Changements psychologiques ».

L'intervenant propose ensuite un temps de restitution en grand groupe puis pose les questions suivantes : « Avez-vous conscience de tous ces changements lors de l'adolescence ? » « Avez-vous constaté d'autres changements ? » « Pensez-vous que tout le monde subit ces changements de la même manière ? (physiquement et psychiquement) ».

VARIANTE

L'intervenant distribue aux jeunes les étiquettes en ([Annexe 3.2](#)), qu'ils doivent classer dans les colonnes "Changements physiques" et "Changements psychologiques".



Visualisation de la vidéo

L'intervenant choisit entre deux vidéos sur la puberté [🔗](#) (5 min) ou [🔗](#) (3 min) en fonction de l'âge du public, et la diffuse aux jeunes.

A la suite de cette vidéo, l'intervenant pose les questions suivantes : « Que retenir de cette vidéo ? » « Avez-vous appris des choses ? » « Est-ce que certains passages de cette vidéo vous ont gênés ? Pourquoi ? » « Selon-vous, qu'est-ce qui est agréable/désagréable durant cette période d'adolescence ? »



Groupes de paroles

L'intervenant propose des petits groupes de « parole » entre les jeunes, afin de rechercher ensemble des solutions associées à leurs difficultés individuelles.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Les années puberté](#) [🔗](#)
- [BD personnalisable sur la puberté : Santébd.org](#) [🔗](#)
- [Puberté : tout le monde y passe - FCPPE](#) [🔗](#)
- [La puberté et moi](#) [🔗](#)
- [La puberté chez la femme / La puberté chez l'homme - Hoptoys](#) [🔗](#)

ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



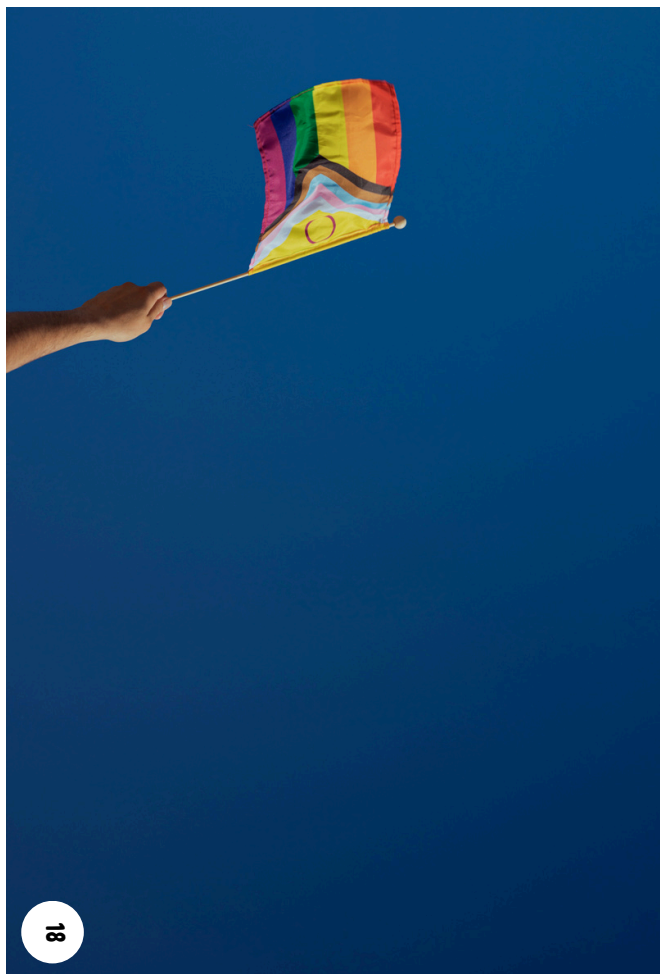
ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



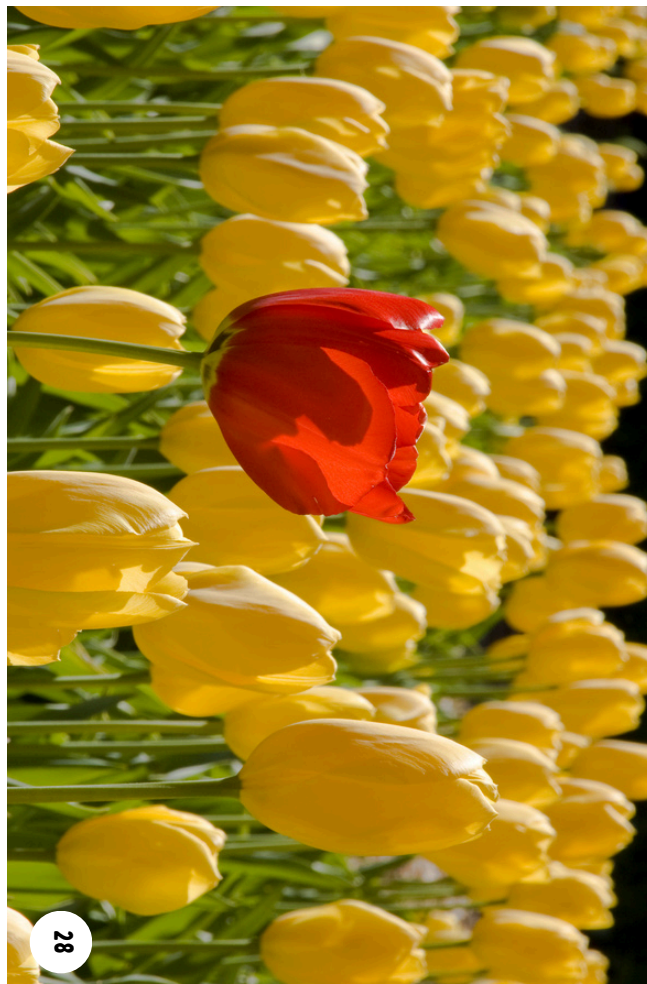
ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



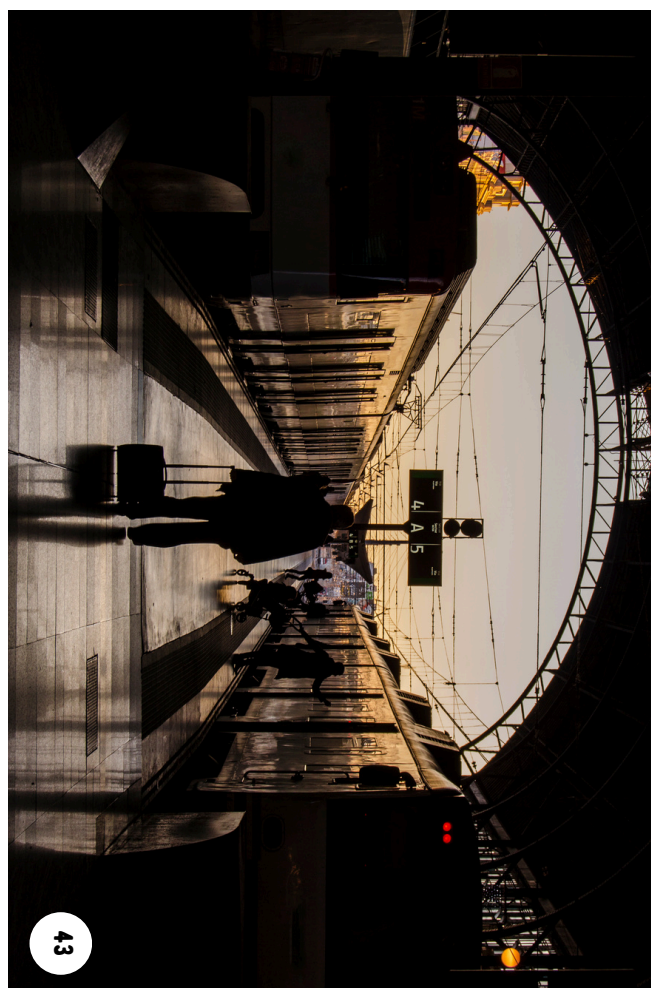
ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



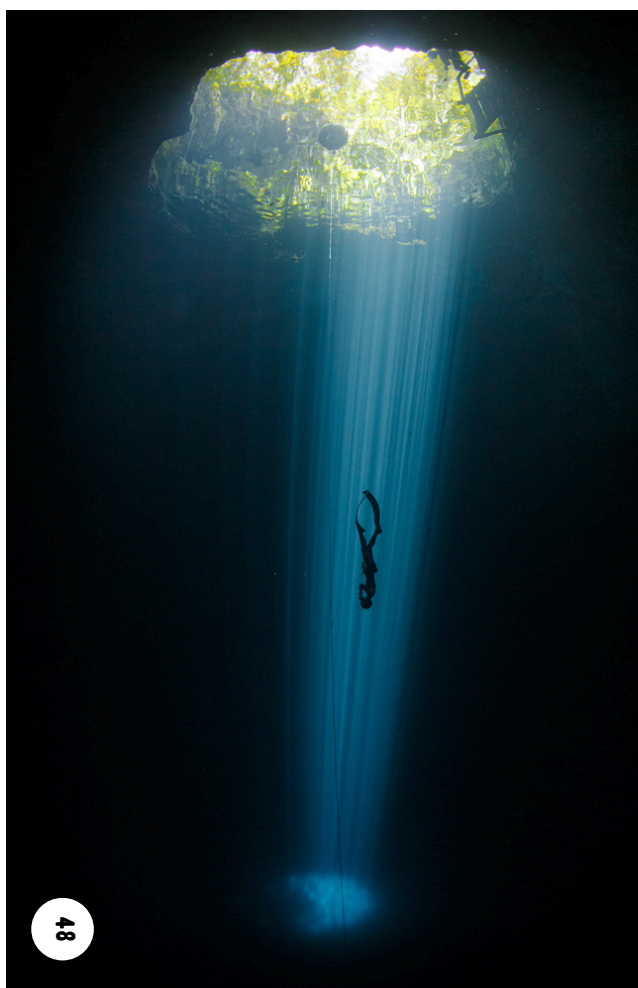
ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 3.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 3.2:

ÉTIQUETTES CHANGEMENTS PHYSIQUES/PSYCHOLOGIQUES

| Physiques | Psychologiques | Psychologiques |
|--------------------------------------|---|--|
| Prise de poids | Désir sexuel | Se sentir différent.e |
| Duvet | Se sentir mou/molle | Anxiété / stress |
| Transpiration abondante / odorante | Besoin d'indépendance | Repli sur soi |
| Dents de sagesse qui poussent | Instabilité émotionnelle | Ne plus se reconnaître |
| Vergetures | Recherche identitaire | Volonté de plaire/ de se plaire |
| Arrivée des règles | Prise de risque | Confusions dans le ressenti |
| Elargissement des épaules | Questionnement sur son identité de genre | Ne pas s'apprécier |
| Développement du nez et des oreilles | Questionnement sur son orientation sexuelle | Moins d'envies |
| Masturbation | Conflit avec les parents ou l'autorité | Relations sexuelles |
| Moustache | Premiers sentiments amoureux | Emotions intenses (colère, tristesse...) |
| Développement des organes génitaux | Recherche de sensations fortes | Difficulté à gérer ses émotions |
| Barbe | Plaisir de grandir | Modification des goûts |
| Cheveux gras | Influence | Intérêts naissants |

ANNEXE 3.2 :

ÉTIQUETTES CHANGEMENTS PHYSIQUES/PSYCHOLOGIQUES

| Physiques | Psychologiques | Psychologiques |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Erections involontaires | Sauts d'humeur | Recherche de ses limites |
| Ejaculations | Confiance en soi | Préoccupation du regard des autres |
| Développement de la poitrine | Attrance physique | Se sentir vulnérable |
| Développement des pectoraux | Intérêt pour les amis en hausse | Besoin d'appartenance au groupe |
| Voix qui mue | Intérêt pour la famille en baisse | |
| Elargissement des hanches | Crainte du futur | |
| Poussée de croissance | Emotivité/sensibilité | |
| Problèmes de peau (ex : acné) | Manque de confiance en soi | |
| Poils qui poussent | Consommations (stupéfiants) | |

ANNEXE 3.3 : TABLEAU CHANGEMENTS PHYSIQUES/PSYCHOLOGIQUES

| Physiques | Psychologiques |
|-----------|----------------|
| | |

FICHE 4 : ESTIME-TOI !

Cette activité permet aux participants de prendre conscience de leurs qualités, réussites et ressources personnelles, de développer une image positive d'eux-mêmes, tout en renforçant les liens et l'écoute bienveillante au sein du groupe.

Objectifs

- Favoriser l'estime de soi
- Valoriser les compétences et qualités individuelles
- Encourager l'expression des émotions et le respect mutuel

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Blason
- Échange en binômes ou en groupe

MATÉRIEL

- Paperboard
- Feutres
- Annexes



Brise-glace

L'intervenant lance un tour de table où chacun se présente en donnant son prénom, puis répond à la question suivante : « Si tu avais un superpouvoir, lequel choisirais-tu et pourquoi ? ».



Autoportraits positifs

Chaque participant réalise un "Autoportrait positif de soi" en remplissant une fiche (Annexe 4.1). À l'intérieur du blason, il note ou illustre ses qualités, compétences, réussites personnelles (talents artistiques, qualités humaines...) et les personnes qui le soutiennent. Ensuite, en binômes ou en petit groupe, chacun présente aux autres ce qu'il a noté.



Jeu d'affirmations positives

L'intervenant prépare des papiers avec les prénoms des participants, pliés dans un contenant. Chacun tire un prénom (pas le sien) et écrit anonymement un compliment ou une qualité à propos de cette personne à l'aide d'une fiche d'exemples (Annexe 4.2).

L'intervenant collecte les messages en s'assurant qu'ils sont bienveillants. Puis, les messages sont mélangés et redistribués au hasard. Chaque participant lit à voix haute le message reçu, en précisant le destinataire, sans révéler l'auteur. L'atelier se termine par un cercle de parole où chacun peut partager ses émotions ou impressions.

VARIANTE

En alternative, on peut proposer l'activité « Écriture de mantras » : chacun imagine et écrit des phrases encourageantes (par exemple : « Je fais de mon mieux »), puis les partage avec le groupe. Cet exercice aide à renforcer l'estime de soi en ancrant des messages positifs dans l'esprit de chacun.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Le dé de l'estime de soi](#)
- [Vidéo PS Concepts : l'estime de soi](#)
- [TOTEM](#)

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Estime-toi !

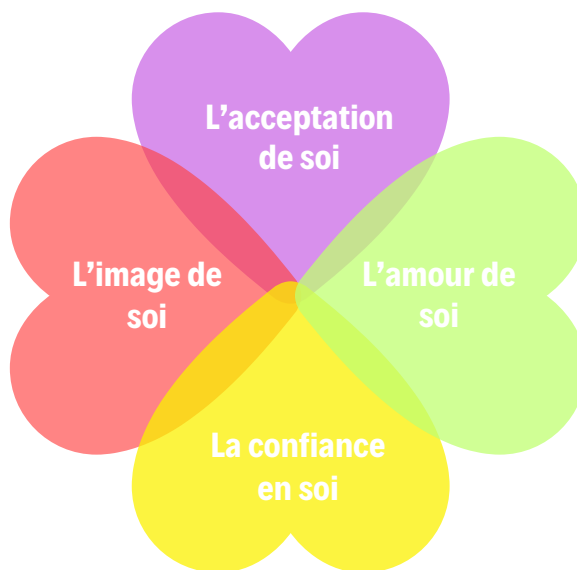
Définition de l'estime de soi

Le dictionnaire Larousse de la psychologie définit l'estime de soi comme l'attitude plus ou moins favorable envers soi-même, la manière dont on se considère, le respect que l'on se porte, l'appréciation de sa propre valeur dans tel ou tel domaine.

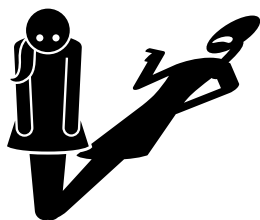
L'estime de soi se construit en grande partie à partir des expériences vécues, notamment durant l'enfance. Ce sont les premières interactions qui ont souvent le plus d'impact sur la manière dont une personne se perçoit.

Le regard porté par les parents et les personnes importantes dans la vie d'un enfant, ainsi que les mots échangés au quotidien, forment les bases de son estime de soi. Les résultats scolaires, la participation à des activités sportives ou artistiques et la manière dont ces efforts sont perçus jouent également un rôle important dans la construction de cette estime.

Certaines expériences peuvent fragiliser cette perception de soi : les critiques constantes, l'intimidation, les abus — qu'ils soient physiques, sexuels ou psychologiques — ou encore l'indifférence prolongée. À l'inverse, l'affection, la valorisation des réussites et les encouragements contribuent à nourrir une image positive de soi et à développer une estime personnelle saine et équilibrée.



Quelles sont les répercussions d'une trop faible estime de soi ?



Une faible estime de soi peut se manifester de différentes façons, souvent à travers des comportements ou des attitudes qui visent à la dissimuler. Parmi ces manifestations, on retrouve le perfectionnisme et des attentes irréalistes envers soi-même, la peur de prendre des risques ou d'être rejeté, ainsi qu'une anxiété constante liée à la crainte de l'échec.

Elle peut également se traduire par de la jalousie, des difficultés à recevoir des commentaires — qu'ils soient positifs ou négatifs —, un sentiment de ne pas mériter l'amour des autres, une tendance à se comparer fréquemment aux autres, ou encore une incapacité à se laisser aimer, en raison d'un manque d'amour-propre.

La bonne nouvelle, c'est que l'estime de soi n'est pas figée. Elle évolue au fil du temps et des expériences. Elle peut être renforcée grâce à des relations positives et authentiques, ainsi qu'à travers un sentiment de réussite personnelle.



Source : Comprendre et améliorer son estime de soi – Cégep de Rosemont

PRÉNOM :

MES FORCES

COOL!

CE QUE J'AIME

CE QUE JE SAIS FAIRE

BOOM!

LES PERSONNES QUI ME SOUTIENNENT

YEAH!

ANNEXE 4.2 : BOÎTE À IDÉES POUR FAIRE UN COMPLIMENT

| Qualités humaines | Forces de caractère | Compétences / Talents |
|--------------------|---------------------|-----------------------------------|
| Gentil(le) | Persévérant(e) | Bon(ne) en sport |
| À l'écoute | Débrouillard(e) | Doué(e) en dessin / arts |
| Respectueux(se) | Motivé(e) | Fort(e) en maths / langues |
| Bienveillant(e) | Responsable | À l'aise à l'oral |
| Honnête | Fiable | Bonne mémoire |
| Empathique | Généreux(se) | Bon(ne) en résolution de conflits |
| Calme | Curieux(se) | Leadership naturel |
| Patient(e) | Créatif(ve) | Capacité à faire rire |
| Drôle | Organisé(e) | Esprit d'équipe |
| Sincère | Inspirant(e) | Sens de l'observation |
| Positif(ve) | Discret/discrète | Bon(ne) médiateur(trice) |
| Ouvert(e) d'esprit | Courageux(se) | Confiant(e) à l'oral |
| Juste | Autonome | Sens artistique |

FICHE 5 : QUE D'ÉMOTIONS !

Cette activité permet d'identifier et d'exprimer ses émotions. Les participants peuvent également constituer leur coffre à outils avec des stratégies de régulation émotionnelle.

Objectifs

- Prendre conscience des différentes façons d'exprimer une émotion
- Identifier ses propres stratégies de régulation émotionnelle
- Être en capacité de réguler ses émotions de manière autonome

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience des émotions
- Réguler ses émotions et son stress
- Résoudre des difficultés relationnelles

Public

Adolescents de 13 à 15 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Brainstorming
- Origami
- Relaxation
- Jeu en équipe

MATÉRIEL

- Feuilles
- Feutres
- Papier de couleur, format carré
- Annexes

Déroulé de l'activité



Le jeu des Ressentis-Réactions

L'intervenant dispose l'affiche des émotions de base au mur ([Annexe 5.1](#)) et les cartes réactions au sol ([Annexe 5.3](#)). Il choisit une carte situation ([Annexe 5.2](#)). Il la lit à voix haute et demande à un participant volontaire d'indiquer quelle émotion il ressentirait dans cette situation.

Exemple : "Tu te disputes avec un ami proche, quelle émotion ressens tu ?"

Une fois l'émotion identifiée, le participant est invité à se placer devant l'une des cartes réactions ([Annexe 5.3](#)).

Les autres participants peuvent réagir ou partager. L'intervenant peut poser les questions suivantes :

"Que ressentiriez vous dans cette situation ?"

"Est-ce que cette façon d'agir vous inspire ?"

"Et vous que feriez-vous dans cette situation ?"

L'activité se poursuit avec un autre participant. Plusieurs tours sont possibles selon le temps disponible.

En conclusion de cette activité, l'intervenant demande aux participants : "A quoi servent les émotions ?" et "Comment se manifestent-elles ?" L'intervenant peut synthétiser les idées et les noter au tableau.

VARIANTE



Une situation, une réaction

L'intervenant propose à l'ensemble du groupe de se positionner devant une carte réaction en lien avec la carte situation choisie. Ceux qui le souhaitent sont invités à justifier leur choix.



La pochette de régulation des émotions

Ensuite, l'intervenant explique aux participants qu'il est nécessaire de laisser exprimer les émotions mais qu'il faut trouver une façon adaptée de le faire. Pour cela, il leur propose de tester une stratégie créative de régulation émotionnelle en fabriquant leur propre pochette en origami ([Annexe 5.4](#)).

L'intervenant peut s'aider de la vidéo suivante : Enveloppe à plier avec fermeture [🔗](#)

Ensuite, il propose aux participants de réfléchir à des idées pour réguler leurs émotions qu'ils pensent efficaces pour eux. Ils peuvent s'inspirer des idées proposées en annexe sur les tickets stratégies ([Annexe 5.5](#)). Les participants découpent ensuite les stratégies qu'ils ont choisies ou des tickets vierges pour ajouter leurs idées.

FICHE 5 : QUE D'ÉMOTIONS !

Déroulé de l'activité



Temps de relaxation

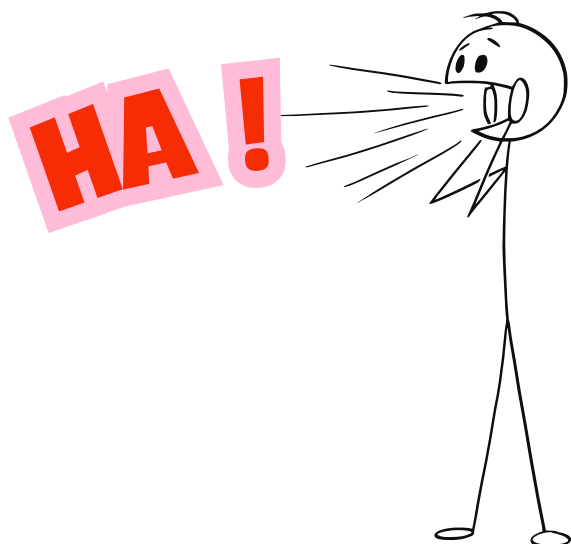
Cette activité invite les participants à renouer avec leur corps en libérant les tensions physiques et émotionnelles. La respiration avec la paille apaise l'esprit et recentre l'attention, tandis que le cri du Ha permet d'évacuer activement le stress, la colère et la frustration.

1. Respiration profonde avec la paille (2 min)

Les participants s'installent confortablement en position assise, mains posées sur les genoux, yeux fermés. L'intervenant les guide : inspirer doucement par le nez en comptant jusqu'à 4, retenir l'air 2 secondes, puis expirer lentement par la bouche comme en soufflant dans une paille, sur un compte de 6. Cette séquence est répétée trois fois.

2. Le cri du Ha (3 min)

Les participants se placent debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bassin rétroversé, genoux légèrement fléchis. Ils inspirent profondément en contractant tout le corps et en levant les bras. Après une rétention d'air de 3 à 5 secondes, ils relâchent soudainement les tensions en expirant un "Ha", silencieux ou sonore selon le cadre. L'exercice est répété trois fois, en visualisant les tensions s'évacuer vers le sol.



POUR ALLER PLUS LOIN

- [Feelings](#)
- [Le Tourbillon des émotions – CRIPS Ile de France](#)
- [Emotions, enquête et mode d'emploi](#)
- [Le langage des émotions](#)
- [Et tout le monde s'en fout #3 – Les émotions –](#)

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Que d'émotions !

Définition d'une émotion

Une émotion est une réaction psychologique et physiologique à une stimulation.

Une émotion dure quelques minutes et se déploie en 3 temps :

- **la charge** : perception du stimulus (visuel, auditif, olfactif...) et interprétation par le cerveau qui déclenchent la charge de l'émotion. Des hormones sont libérées.
- **la tension** : mobilisation énergétique pour agir ou fuir. L'émotion agit comme un vrai guide pour l'organisme : elle guide vers une réaction appropriée (expansion, rétraction, attirance, rejet...).
- **la décharge** : phase d'expression qui permet au corps de revenir à son équilibre de base

En d'autres termes, il s'agit d'un état interne affectif en lien avec les besoins psychologiques, qui vient en réponse à un événement (interne ou externe) et permet de « mettre en mouvement » l'organisme afin qu'il puisse préserver son équilibre psychologique et sa survie.

Les 6 émotions de base



La joie

C'est un sentiment de plaisir, de bonheur intense, caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée, et éprouvé par quelqu'un dont une aspiration, un désir, est satisfait ou en voie de l'être.



La peur

C'est une émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace. Elle est considérée comme l'émotion fondamentale, primitive.



La colère

C'est un état affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales. Elle peut aussi être vue comme une volonté de se défendre.



La tristesse

C'est un état affectif pénible et durable ; envahissement de la conscience par une douleur morale qui empêche de se réjouir du reste. C'est l'état de quelqu'un qui éprouve du chagrin, de la mélancolie.



Le dégoût

C'est un sentiment d'aversion, de répulsion, provoqué par quelqu'un, quelque chose. C'est le fait d'être dégoûté, de ne plus avoir de goût pour quelque chose, d'intérêt, d'attachement ou d'estime pour quelqu'un.



La surprise

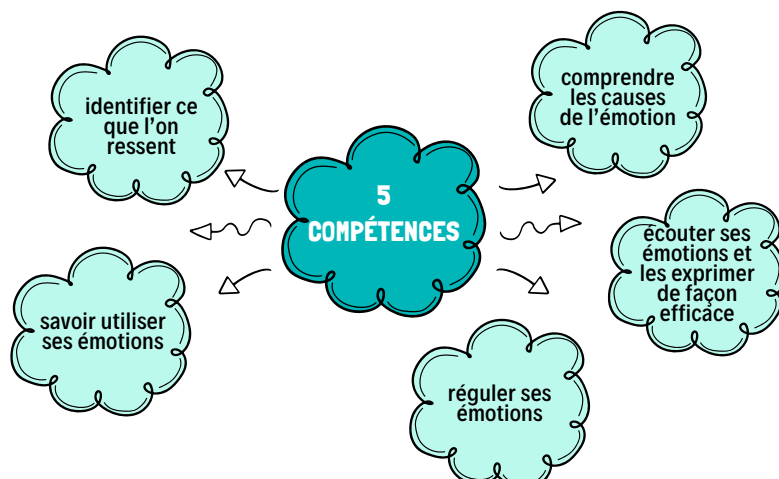
C'est un état de quelqu'un qui est frappé par quelque chose d'inattendu. La surprise fait sortir de la routine, elle entraîne un besoin d'adaptation.



La gêne

Quand on aborde le thème des émotions à l'adolescence, il est intéressant de travailler également sur l'émotion de la gêne. Il s'agit d'un malaise moral ou social, impression désagréable, embarras dû à la timidité, la pudeur ou un sentiment tel que la honte, le remords, etc.

Les compétences émotionnelles



FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Que d'émotions !

Réguler ses émotions

“Réguler ses émotions” représente la capacité à gérer ses propres émotions et à maintenir un équilibre émotionnel. Cette compétence émotionnelle regroupe –la capacité à exprimer ses émotions de façon adaptée ce qui implique de pouvoir ressentir ses émotions, –d’avoir un certain contrôle sur l’intensité émotionnelle (pour ne pas être envahi), –la capacité de mise en mots des émotions ressenties, et –la capacité à gérer ses émotions en modifiant l’intensité et les conséquences des émotions désagréables telles que la colère, la tristesse et la peur, afin de ne pas être submergé tout en augmentant son attention aux émotions agréables telles que la joie, l’amour, l’enthousiasme.

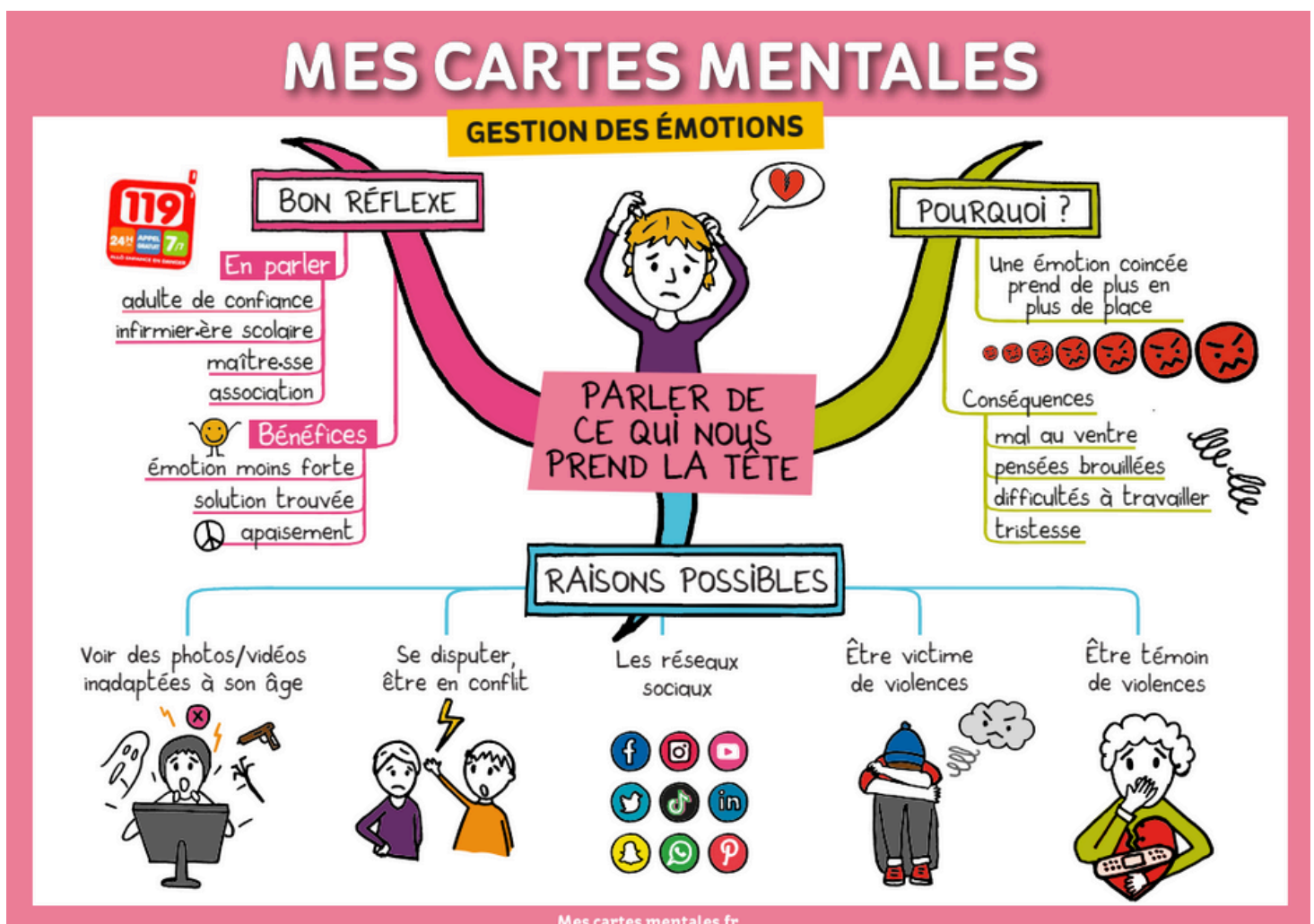
🔗 Source : Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021

Toutes les émotions ont une fonction et méritent d'être vécues, même les émotions difficiles.

Passer à côté de ses émotions, les diminuer et les refouler, c'est un peu passer à côté du message qu'elles veulent nous faire passer.

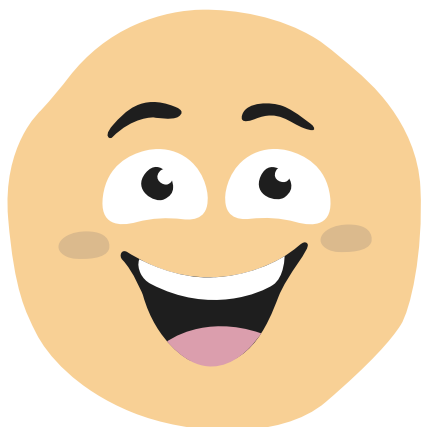
Il est donc essentiel de trouver une stratégie adaptée pour exprimer ses émotions et son stress, c'est à dire :

- une stratégie qui réduit les réactions psychocorporelles des émotions et du stress
- une stratégie qui est bonne pour la santé et le bien être (bénéfique pour soi)
- une stratégie qui ne nuit pas aux autres



🔗 Source : Mes cartes mentales – Parler de ce qui nous prend la tête

Les émotions de base



La joie



La colère



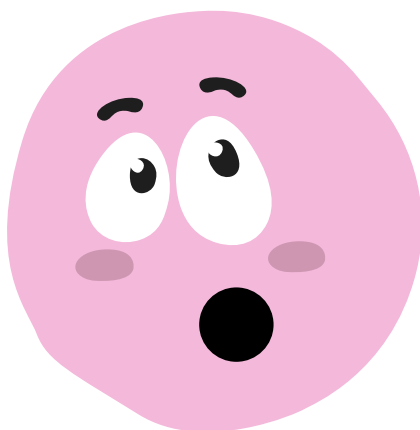
La tristesse



La peur



Le dégoût



La surprise



La gêne

ANNEXE 5.2 : CARTES SITUATIONS

Tu te disputes avec un proche parce que vous n'êtes pas d'accord sur un sujet important.



Tu dois parler devant toute la classe pour un exposé.



Tu es invité(e) à une fête, mais tu ne connais presque personne.



Tes parents ne comprennent pas que tu aies besoin d'avoir ton espace et un peu d'intimité.



Tu dois choisir entre passer du temps avec ta famille ou sortir avec tes amis.



Tes amis que tu ne vois pas souvent te proposent une sortie, mais tu dois réviser pour un contrôle important. Tu dois prendre une décision.



Tes parents complimentent souvent ton frère ou ta sœur, mais toi, tu as l'impression qu'ils ne te remarquent pas.



Un ami/une amie raconte à d'autres un secret que tu lui avais confié.



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



ANNEXE 5.2 : CARTES SITUATIONS

Tes parents te mettent souvent la pression pour que tu réussisses au collège/lycée, et ils te rappellent tout le temps que c'est pour ton avenir.



Tu découvres que tu n'as pas été invité(e) à une fête ou une sortie entre amis.



Tu rates un contrôle alors que tu avais bien révisé.



Tu reçois de l'aide ou un acte de gentillesse de la part d'une personne qui d'habitude est plutôt désagréable avec toi.



Tu as un crush sur une personne de ta classe que tu n'appréciais pas au début de l'année.



Tes amis font régulièrement des remarques et critiques négatives à un camarade de ta classe.



Un professeur humilie régulièrement un camarade devant la classe.



On t'a promis de faire une activité qui te tenait à cœur (parc d'attraction, voyage...) et celle-ci est annulée.



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



ANNEXE 5.2 : CARTES SITUATIONS

Tu dois assister à un repas de famille avec des oncles et tantes toujours négatifs à ton égard.



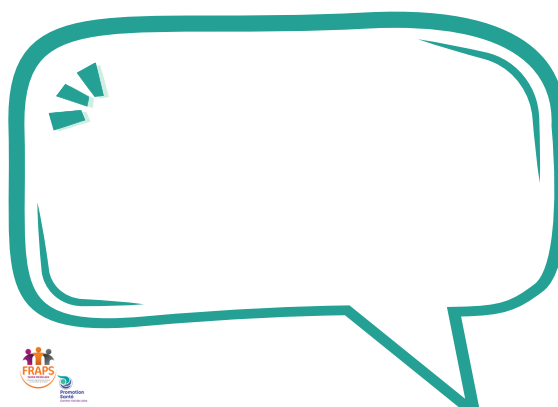
Tu as pris une décision de parler de la violence que subit un ami ou une amie chez lui ou chez elle et il ou elle ne souhaite plus te parler.



Quelqu'un qui a triché a une meilleure note que toi.



Suite à une incompréhension avec un proche, tu prends la décision de prendre sur toi et d'aller t'excuser pour apaiser les tensions.



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



SITUATIONS



RÉACTIONS !

Je fais comme si de rien n'était

**RÉACTIONS !**

J'en parle avec la personne concernée



RÉACTIONS !

**Je m'éloigne de la
situation ou de la
personne**

**RÉACTIONS !**

**J'en parle à
quelqu'un en qui
j'ai confiance**



RÉACTIONS !

**Je prends un moment
pour respirer et me
calmer**

**RÉACTIONS !**

**Je fais une blague
ou je change de
sujet**



RÉACTIONS !

Je m'isole

RÉACTIONS !

**Je demande de
l'aide à un adulte**

RÉACTIONS !

**J'écris ce que je
ressens dans un
carnet ou sur mon
téléphone**



RÉACTIONS !

**Je perds mon sang
froid**



RÉACTIONS !

**J'exprime ce que je
ressens clairement**



RÉACTIONS !

**Je fais quelque
chose qui me
change les idées**



RÉACTIONS !

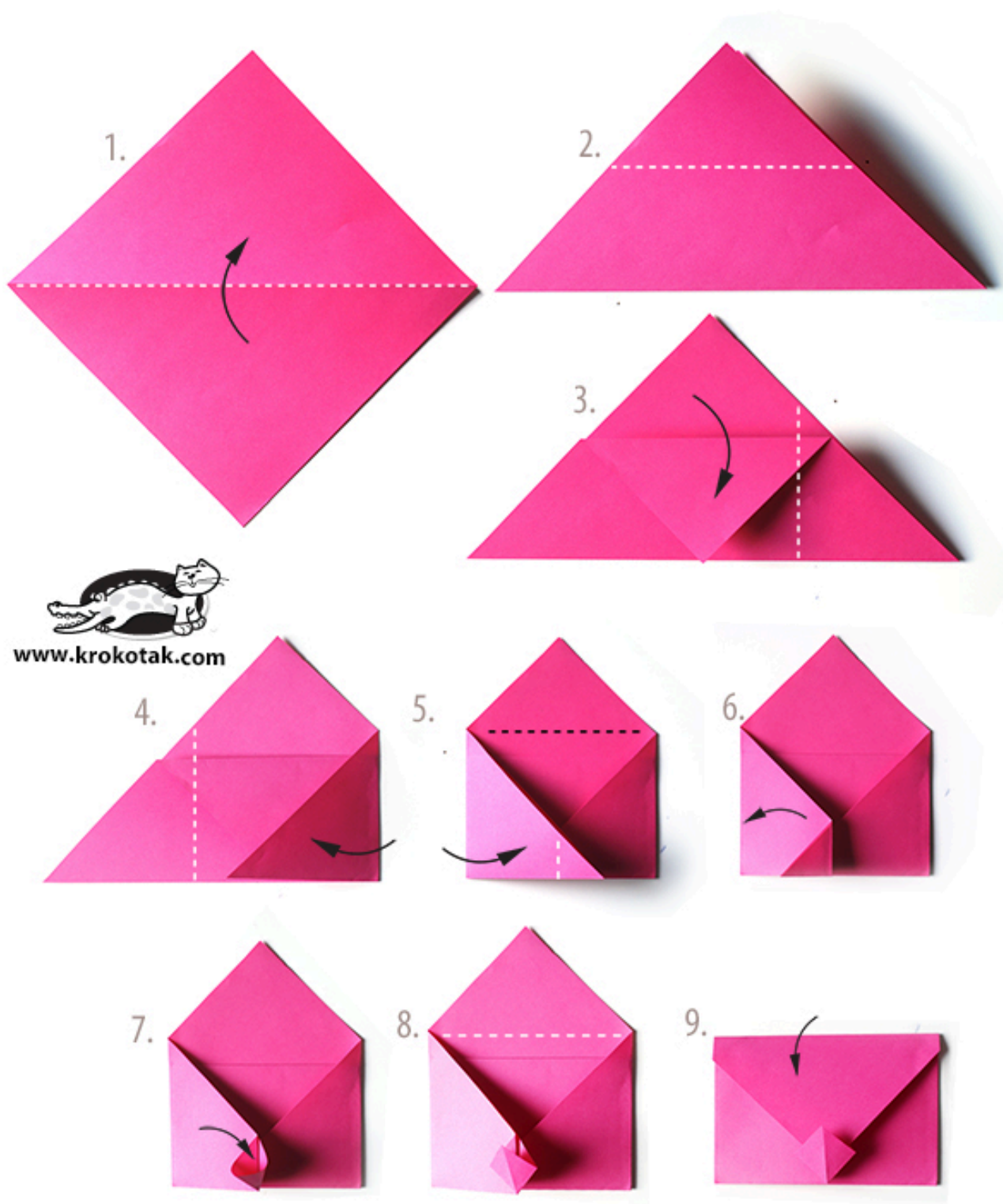
Joker



RÉACTIONS !

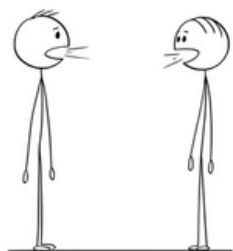


ANNEXE 5.4 : PLIAGE DE L'ENVELOPPE



Source : [krokotak](https://www.krokotak.com) | Envelope – origami

ANNEXE 5.5 : LES TICKETS



Parler avec un ou une amie



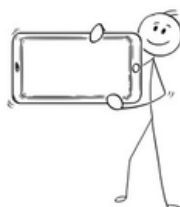
Ecrire ses pensées



Ecrire ce qu'on aimerait dire à quelqu'un



Faire des exercices de respiration



Utiliser une application de méditation



Faire du sport



Aller marcher dehors



Ecouter de la musique





ANNEXE 5.5 : LES TICKETS



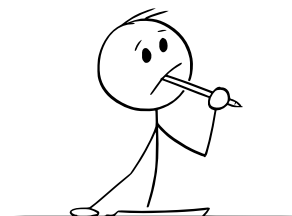
Chanter



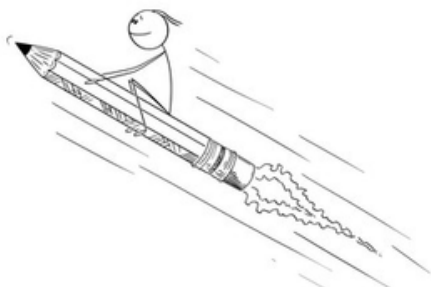
**Crier dans un
endroit isolé**



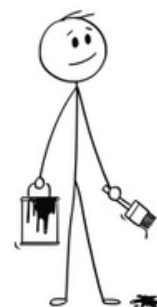
**S'isoler dans une endroit
calme et rassurant**



Prendre du recul



Dessiner



Colorier














Manger



Prendre une douche



ANNEXE 5.5 : LES TICKETS

| | |
|---|--|
|  <p>Dormir</p>  |  <p>Faire un calin à quelqu'un de proche</p>  |
|  <p>Danser</p>  | <p>.....</p>  |
| <p>.....</p>  | <p>.....</p>  |
| <p>.....</p>  | <p>.....</p>  |



FICHE 6 : PARLONS STRESS !

Cette activité permet de mieux comprendre le stress, d'en identifier les sources et de réfléchir à des solutions pour le réguler.

Objectifs

- Comprendre le stress
- Identifier les sources de stress
- Trouver des pistes de solutions pour réguler son stress

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Réguler ses émotions et son stress
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Carte mentale
- Travail individuel
- Réflexion collective
- L'alphabet de la détente

MATÉRIEL

- Tableau ou Paperboard
- Annexes

Déroulé de l'activité

20
MIN

Définition et signaux du stress

L'intervenant demande aux participants « **A quoi pensez-vous quand on vous dit « stress » ?** Il note au tableau les mots ou idées énoncés par les participants en les positionnant dans les catégories ('Le stress c'est', 'Les signaux', 'Les sources de stress', 'Pour se détendre') de la carte mentale (Annexe 6.1). NB : la carte mentale sera agrémentée au fil des autres temps d'activités proposés.

Il énonce la définition du stress à partir des réponses proposées, puis la complète avec celle figurant sur la Fiche d'accompagnement. Il fait ressortir les 3 catégories de signaux de stress : les signaux liés au comportement, les signaux physiques et les signaux émotionnels (Fiche d'accompagnement).

10
MIN

CINE

L'intervenant présente la fiche CINE (Annexe 6.2) et propose aux participants de lire individuellement la BD (Annexe 6.3) qui présente les 4 caractéristiques d'une situation stressante (CINE).

Ensuite il distribue à chacun le tableau CINE (Annexe 6.4) et leur demande de remplir une situation stressante et de cocher les cases CINE associées. L'intervenant précise qu'ils pourront poursuivre cette activité chez eux et ainsi identifier à laquelle des caractéristiques CINE ils sont plus sensible.

15
MIN

Les sources de stress

L'intervenant demande ensuite aux participants "Qu'est ce qui vous provoque du stress ?". Il reporte sur la carte mentale les sources de stress évoquées.

10
MIN

L'alphabet de la détente





L'intervenant demande aux participants de trouver une activité pour se détendre/réguler son stress commençant par l'une des lettres de l'alphabet comme proposé (Annexe 6.5). Cette lettre est attribuée de manière aléatoire en amont à chacun des participants. Il ajoute ensuite les propositions sur la carte mentale.

10
MIN

Restitution collective

L'intervenant fait la synthèse des idées apportées par le groupe et rappelle pour conclure qu'il peut y avoir différentes ressources ou façons de réguler son stress, qu'elles sont propres à chacun et à chaque situation. Il invite les participants à recopier, s'ils le souhaitent, les cartes mentales.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Parcours D'Stress \[2ème édition\] : le jeu qui pose un autre regard sur le stress](#) 
- [Psychare, la série qui explique...le stress](#) 
- [Et tout le monde s'en fout #49 - Le stress](#) 
- [Faire ce qui compte en période de stress : un guide illustré](#) 

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Parlons stress !

Quelques données chiffrées

A l'heure actuelle, plus de 500 troubles psychiques sont répertoriés et 1 personne sur trois connaîtra un trouble psychique au cours sa vie (source : OMS).

- La grande majorité des élèves de collège et de lycée se perçoivent en bonne santé (86% des collégiens et 84% des lycéens)
- La santé mentale et le bien-être des élèves se dégradent durant le collège et ne s'améliorent pas au lycée
- 24 % des lycéens déclarent des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois
- Globalement, les filles présentent une santé mentale moins bonne et un niveau de bien-être moins élevé que les garçons.

Source : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/enquetes-etudes/la-sante-mentale-et-le-bien-etre-des-collégiens-et-lycéens-en-france-hexagonale-resultats-de-l-enquete-enclass-2022>

Définitions

- Une première définition du stress est apparue en 1936 au Canada avec le Docteur Hans Selye :
« **Agression de l'organisme par un agent physique, psychique, émotionnel** entraînant un déséquilibre qui doit être **compensé par un travail d'adaptation** ; agent qui agresse ; tension nerveuse, contrainte de l'organisme face à un choc (événement soudain, traumatisme, sensation forte, bruit, surmenage) ; **état d'une personne soumise à cette tension** »

Le mot « stress » recouvre donc trois réalités :

- l'agent qui provoque la réaction
- la réaction elle-même
- l'état résultant de la réaction

Souvent perçu comme négatif, **le stress** en entraînant une réaction permet l'adaptation de l'organisme à l'agent stressant et **contribue (s'il n'est pas chronique) à la préservation de nos fonctions vitales.**

On ne peut pas parler pour autant de "Bon stress".

- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), "**Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile.** Il s'agit d'une **réponse humaine naturelle** qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois, **la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général.**"

Source : <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress>

- Le stress est une "**réponse physiologique d'adaptation de l'organisme qui nous permet de réagir à notre environnement changeant**".

Source INRS. <https://www.inrs.fr/risques/stress/effets-sante.html>

Source : <https://www.inrs.fr/risques/stress/effets-sante.html>

Stress / Peur, anxiété, angoisse

Dans le langage courant le terme "stress" est parfois utilisé de manière générique pour parler de situations de peur, d'anxiété ou d'angoisse qui sont à différencier :

Peur : réaction émotionnelle à une menace immédiate ou à un danger. La peur est généralement de courte durée et disparaît une fois que la menace est passée.

Anxiété : inquiétude ou appréhension persistante d'ordre psychique (auxquelles peuvent se greffer des sentiments négatifs comme la tristesse) concernant des événements futurs. Contrairement à la peur, l'anxiété n'est pas liée à une menace immédiate et peut être plus diffuse et prolongée.

Angoisse : C'est une forme intense d'anxiété, souvent accompagnée de symptômes physiques comme des palpitations, des sueurs et une sensation d'étouffement. L'angoisse peut être paralysante et affecter gravement la qualité de vie.

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Parlons stress !

Les signaux du stress

Les signes du stress se classent en trois grandes catégories : les signes physiques, psychiques et comportementaux.

- Les **signes physiques** :

la fatigue, les douleurs musculaires, les palpitations cardiaques, la transpiration excessive, les tremblements, la bouche sèche, les difficultés respiratoires, les frissons ou bouffées de chaleur, les troubles du sommeil, les troubles de l'appétit, les problèmes digestifs, les maux de tête, les vertiges...

- Les **signes psychiques** :

la difficulté à se concentrer et à prendre une décision, l'agitation, l'irritabilité, l'inquiétude ou l'anxiété, la faible estime de soi, la baisse de la libido, avoir souvent peur, se sentir déprimé(e), se sentir seul(e), impuissant(e), la frustration...

- Les **troubles du comportement** :

repli sur soi, perte de l'enthousiasme, difficulté de concentration, difficulté à s'endormir, perte d'appétit... irritabilité, tristesse, agressivité, impassibilité, manque d'appétit, troubles du comportement alimentaire, changements au niveau scolaire (résultats, comportements,...)

Les stratégies d'adaptation

Tout le monde ne réagit pas de la même façon face à des situations de stress. Face à une même situation certains vont se sentir submerger tandis que d'autres vont réussir à s'adapter en régulant leur stress.

Ces **stratégies d'adaptation** sont aussi appelées **stratégies de "coping"**. Les stratégies de coping – ou d'adaptation – sont les actions que nous entreprenons pour faire face au stress, aux problèmes ou aux émotions inconfortables. Elles nous aident à nous adapter aux situations stressantes et à nous protéger physiquement et psychiquement.

Messages à rappeler en conclusion

Nous vivons tous des moments de stress mais nous n'y réagissons pas tous de la même façon. Pour prévenir leurs effets négatifs, il est important **d'être attentif à la durée et à la fréquence** de ces épisodes de stress. S'il y a une augmentation de leur fréquence ou/et si les conséquences négatives du stress perdurent, il se peut qu'il y ait une problématique de stress liée à une difficulté à réguler son stress*.

Nous pouvons **améliorer notre contrôle de ce stress et apprendre à agir pour réguler notre stress.**

Nous pouvons **travailler notre façon de nous adapter au stress (Stratégies de "coping")**.

**Si cette difficulté est trop importante, il est possible de se tourner vers son médecin traitant ou un psychologue.*

LE STRESS C'EST :

- Réponse **naturelle** du corps
- Face à une situation **perçue comme**
 - **menaçante**
 - ou **difficile**



LES SIGNAUX

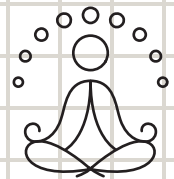
Comportementaux : irritabilité, repli sur soi, perte d'appétit, difficulté à s'endormir

Physiques : rougir, trembler, transpirer, fatigue, manque d'énergie, maux de ventre ...

Emotionnels : avoir souvent peur, se sentir déprimée, se sentir seul, impuissant, frustration...



LE STRESS



LES SOURCES DE STRESS

Etudes (examens, devoirs...)

Relations : amicales, familiales et amoureuses

Réseaux sociaux

Image de soi

Actualités

Avenir



POUR SE DÉTENDRE

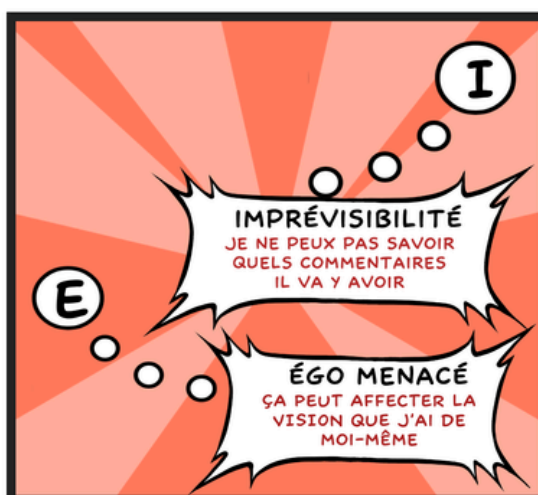
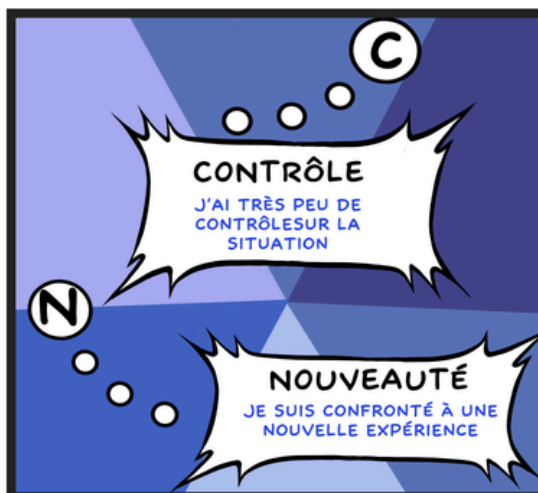
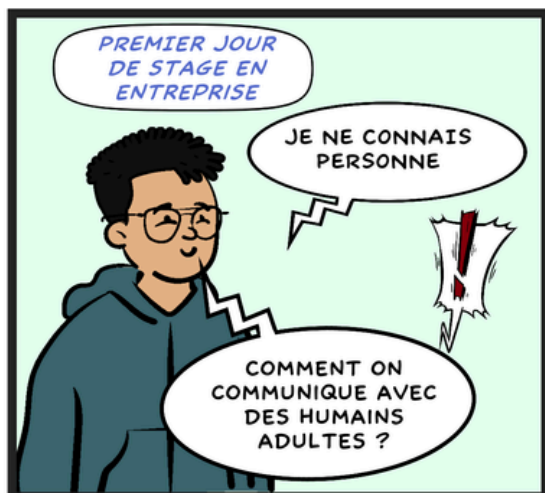
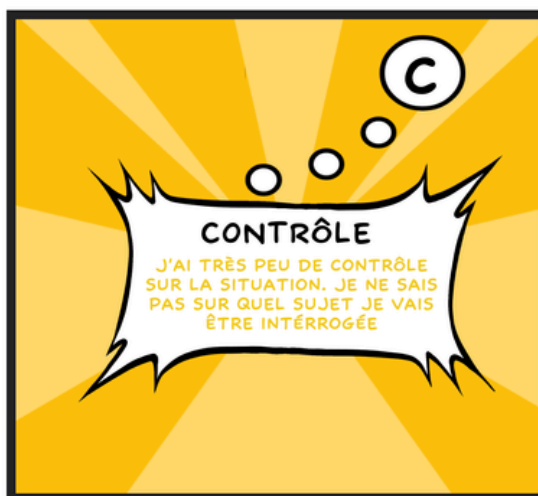
Yoga

Parler à une personne de confiance

Ecouter de la musique

Il est nécessaire de comprendre ces 4 agents stresseurs pour ensuite pouvoir mieux réagir et même prévenir. En décortiquant le stress par le C.I.N.É, tu arriveras à mieux le comprendre et mieux le “dompter” !





ANNEXE 6.4 : MON TABLEAU "CINÉ"

Ecris une situation stressante et demande-toi si cette situation est stressante parce que tu avais peu de contrôle, de l'imprévisibilité, de nouveauté ou de l'égo-menacé.

Si "oui" coche la case associée. Si la réponse est 'non', laisse la case vide.

Poursuis cette activité chez toi. À chaque fois que tu découvres une situation qui te stresse, inscris-là et coches les cases CINE.



| Situation | Contrôle faible <i>J'ai l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.</i> | Imprévisibilité <i>Quelque chose d'inattendu se produit ou je ne peux pas savoir à l'avance ce qui va se produire.</i> | Nouveauté <i>Quelque chose de nouveau que je n'ai jamais expérimenté se produit.</i> | Ego menacé <i>J'ai l'impression que mes compétences sont mises à l'épreuve ou qu'on doute de mes capacités.</i> |
|-----------|---|--|--|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

En faisant cela sur plusieurs jours et pour plusieurs situations que tu juges stressante, tu commenceras à comprendre que différentes situations te stressent pour différentes raisons.

Plus tu inscriras de situations stressantes dans ton tableau et plus tu découvriras à quelle caractéristique tu es le plus sensible.



ANNEXE 6.5 : L'ALPHABET DE LA DÉTENTE

Chaque participant doit trouver une technique de gestion de stress commençant par la lettre de l'alphabet qui lui est attribuée en amont.

A

B

C

Dormir

E

Faire une sieste

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

Respirer

S

T

U

V

W

X

Y

Z

FICHE 7 : LIBÈRE TON ECO-ANXIÉTÉ

Cette activité permet d'exprimer son ressenti face aux enjeux environnementaux (changement climatique, écologie, développement durable) et d'aborder la notion d'éco-anxiété.

Objectifs

- Exprimer ses émotions face aux enjeux environnementaux
- Comprendre ce qu'est l'éco-anxiété
- Libérer sa créativité face aux enjeux environnementaux
- Identifier des actions concrètes pour réguler son éco-anxiété

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Photo-expression
- Brainstorming
- Haïku

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Renforcer sa conscience des émotions
- Réguler ses émotions et son stress
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

MATÉRIEL

- Paperboard
- Feutres/crayons
- Post-it®
- Annexes

Déroulé de l'activité



Les représentations

Après avoir étalé préalablement les photos du photo-expression ([Annexe 7.1](#)), l'intervenant constitue des petits groupes et demande aux participants « **Choisissez une photo qui évoque pour vous des enjeux environnementaux, climatiques ou écologiques** ».

Il demande ensuite à chaque groupe de – décrire à l'oral la photo et d'expliquer brièvement – pourquoi ils ont choisi la photo et – l'émotion que cette photo leur fait ressentir. Si besoin, l'intervenant peut proposer de choisir une carte émotion ([Annexe 7.2](#)).

Pendant ce temps d'échange, l'intervenant note au tableau les mots-clés et les émotions exprimées et explique le concept d'éco-anxiété proposée en [Fiche d'accompagnement](#).

Il peut demander aux participants s'ils connaissent ce terme, si certains ont déjà ressenti de l'inquiétude face au changement climatique ? Dans quelles situations ?



Exprimer ses émotions par la création d'un Haïku

L'intervenant demande aux participants s'ils connaissent les haïkus japonais. Il en donne la définition proposée ci-dessous : « Le haïku est un poème bref en trois lignes et 17 syllabes (Ligne 1= 5 syllabes, ligne 2 =7 syllabes et ligne 3 =5 syllabes), visant à traduire une sensation vis-à-vis d'un événement naturel ou d'une saison ».

Il donne ensuite des exemples d'Haïku ([Fiche d'accompagnement](#)).

Il invite ensuite chaque petit groupe à écrire un haïku en lien avec une des photos qu'ils ont sélectionnée précédemment.



Temps d'expression artistique

Chaque groupe oralise (lit, chante ou slam) son haïku deux fois comme le veut la tradition.

L'intervenant les questionne sur la façon dont ils ont vécu l'activité, leur ressenti.

Ensuite il demande aux autres groupes s'ils souhaitent réagir par rapport à ce qui a été exprimé dans le haïku : Leur ressenti ? Quelle représentation ils ont de la photo une fois le haïku exprimé ? ...



Mur des solutions

L'intervenant demande aux participants « **Quelles actions concrètes peuvent-être mises en place pour apaiser son éco-anxiété ?** » en les invitant à proposer des actions simples .

Les participants notent leurs idées sur des post-it® qu'ils viennent coller sur un « Mur des solutions » (Annexe 7.3) dans la salle en les lisant à voix haute.

Il invite ensuite les participants qui le souhaitent à recopier le "Mur des solutions" et leur rappelle que la solution réside souvent dans l'action . "Si je me rends acteur alors l'éco anxiété s'estompe" (Source : Directeur général RSE).



VARIANTE

Pendant la semaine du développement durable qui a lieu en septembre/octobre, un établissement scolaire peut proposer un **concours de haïkus inter-classes**.

Les photos (Annexe 7.1) sont exposées au centre de documentation de l'établissement. Un groupe d'élèves d'une même classe écrit un haïku en lien avec l'une des photos choisie.

Tout au long de cette semaine les haïkus réalisés sont affichés dans le centre de documentation. Chaque classe peut ensuite voter pour son haïku préféré.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [L'éco-anxiété : décriptage et solutions. Décod'Actu, Lumni, 2022, 3 min.](#) 
- [Éco-anxiété : des pistes pour agir : Enfants, ados et jeunes adultes – Dossier de connaissance](#) 

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Libère ton éco-anxiété

Définition de l'éco-anxiété

Dictionnaire Larousse :

“Forme d'anxiété liée à un sentiment d'impuissance face aux problématiques environnementales contemporaines (dérèglement climatique, destruction des écosystèmes, multiplication des catastrophes naturelles, etc.).”

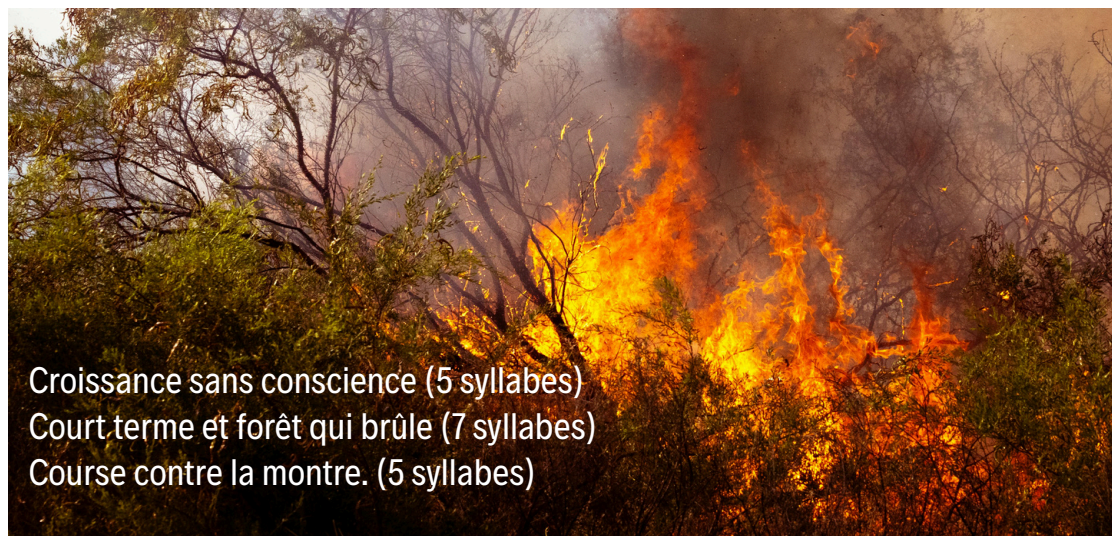
Il n'existe pas à ce jour de définition de l'éco-anxiété qui fasse l'objet d'un consensus, notamment d'un point de vue médical. Il est ainsi important de souligner qu'il ne s'agit ni d'un syndrome, ni d'un diagnostic psychiatrique officiel et que l'éco-anxiété n'est pas considéré comme un trouble mental. Toutefois, dans un rapport, l'American Psychological Association (APA) a bien défini l'éco-anxiété comme « a chronic fear of environmental doom », c'est-à-dire “la peur chronique d'une catastrophe environnementale”.

Quelques chiffres

Une étude publiée en 2021 dans la revue The Lancet Planetary Health montre que sur les 10 000 jeunes de 16 à 25 ans interrogés dans dix pays, près de 70 % ont déclaré être « très inquiets » ou « extrêmement inquiets » du changement climatique.

Plus d'un Français sur deux, âgé de 16 à 25 ans, se dit « très » ou « extrêmement inquiets » du changement climatique selon cette étude. Cette éco-anxiété affecte également leur vie quotidienne : 35 % d'entre eux affirment en effet que cela a un impact négatif sur leur façon de vivre.

EXEMPLES DE CRÉATION DE HAÏKUS



Croissance sans conscience (5 syllabes)
Court terme et forêt qui brûle (7 syllabes)
Course contre la montre. (5 syllabes)



Energies nouvelles (5 syllabes)
Tournent de plus belle dans le ciel (7 syllabes)
Pour un avenir sain. (5 syllabes)

ANNEXE 7.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 7.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 7.1 : PHOTO-EXPRESSION



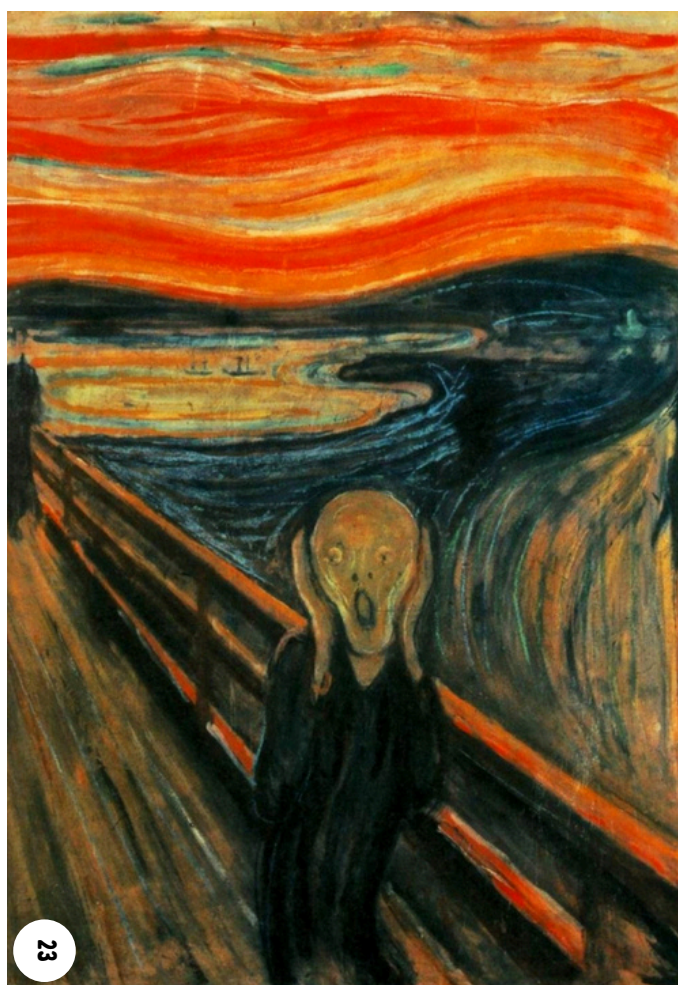
ANNEXE 7.1 : PHOTO-EXPRESSION



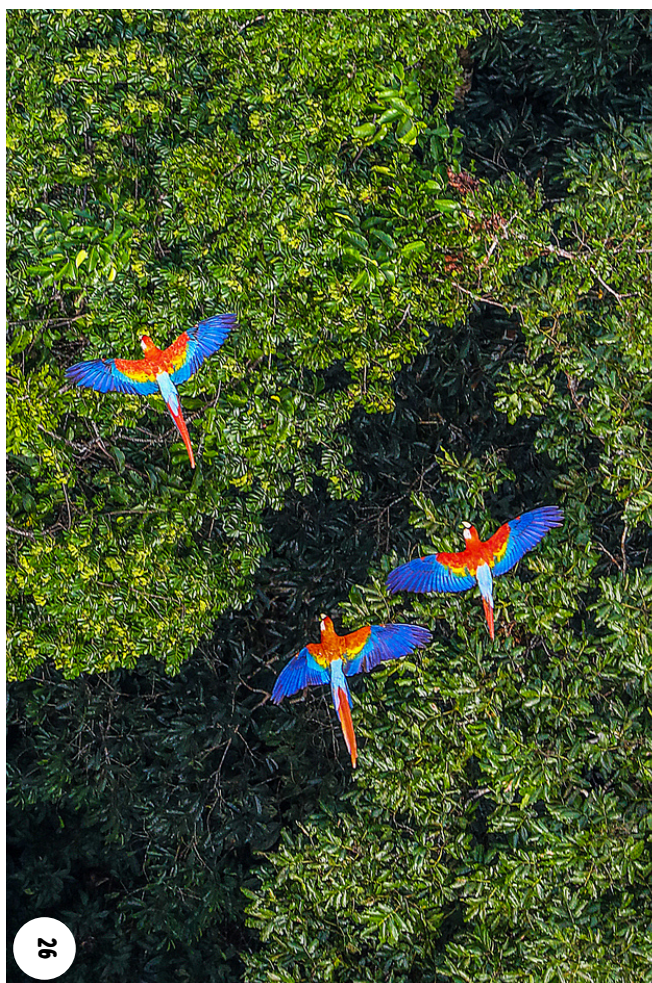
ANNEXE 7.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 7.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 7.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 7.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 7.1 : PHOTO-EXPRESSION

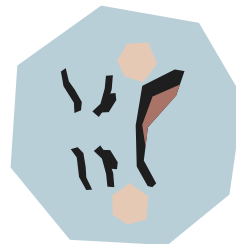


ANNEXE 7.2 : CARTES ÉMOTIONS

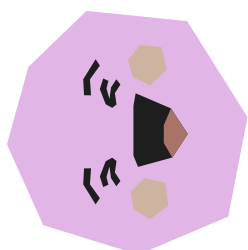
CURIEUX(SE)



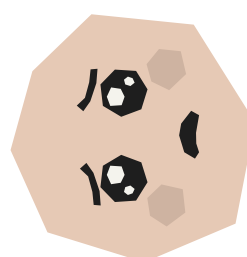
FRUSTRÉ(E)



RASSURÉ(E)



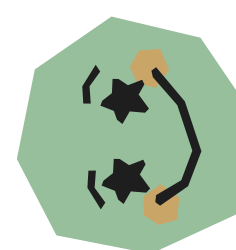
DÉCOURAGÉ(E)



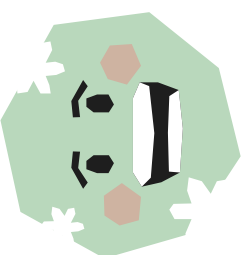
EN SÉCURITÉ



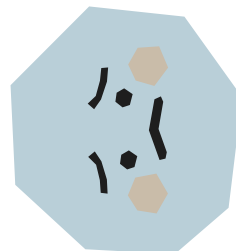
CONFIANT(E)



EN INSÉCURITÉ

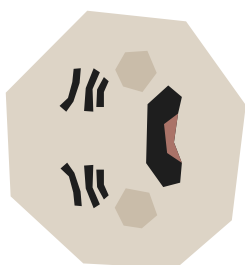


CONFUS(E)

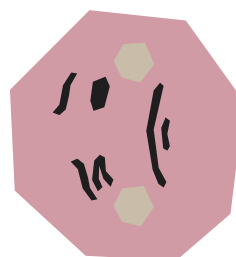


ANNEXE 7.2 : CARTES ÉMOTIONS

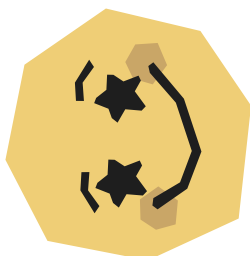
BOULEVERSÉ(E)



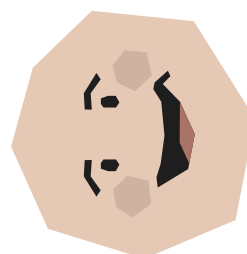
HONTEUX(SE)



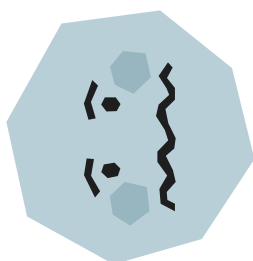
HEUREUX(SE)



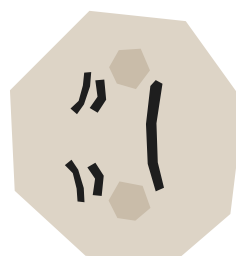
MOTIVÉ(E)



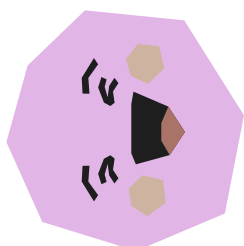
MENACÉ(E)



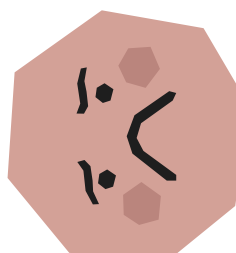
DÉSESPÉRÉ(E)



OPTIMISTE



EN COLÈRE



ANNEXE 7.2 : CARTES ÉMOTIONS

INQUIÈT(E)



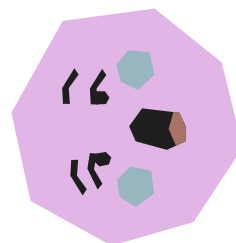
DÉFAITISTE



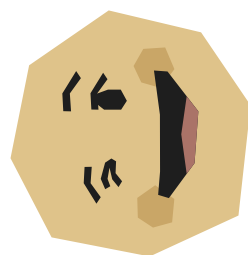
ANÉANTIE(E)



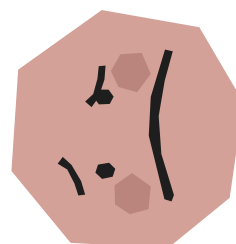
SURPRISE(E)



DÉCONTRACTÉ(E)



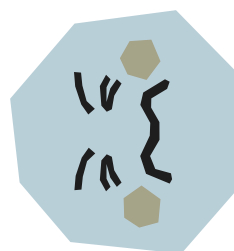
VEXÉ(E)



HEUREUX (SE)

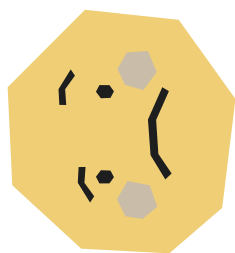


TRISTE

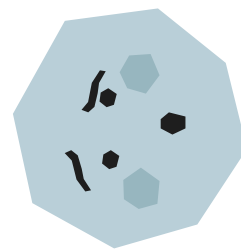


ANNEXE 7.2 : CARTES ÉMOTIONS

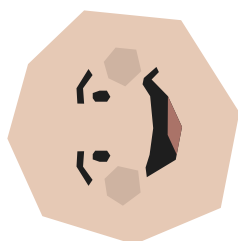
EMBARASSÉ(E)



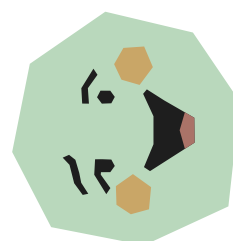
GÊNÉ(E)



PERDU(E)



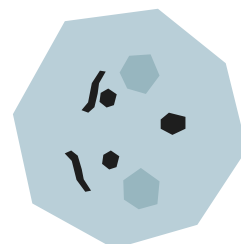
SOULAGÉ(E)



TRAHICE



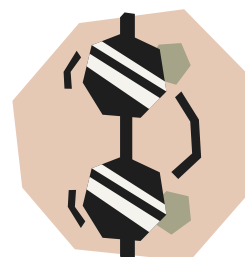
INDIFFÉRENT(E)



JE NE SAIS PAS



CALME

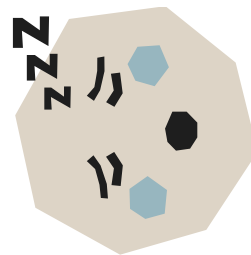


ANNEXE 7.2 : CARTES ÉMOTIONS

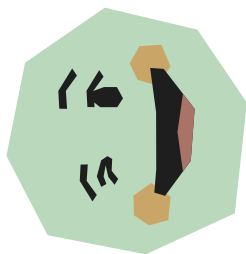
DÉTERMINÉ(E)



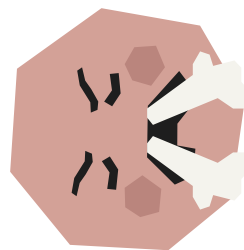
FATIGUÉ(E)



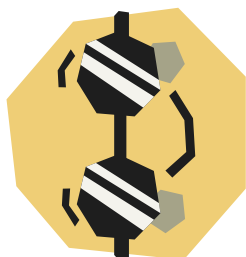
FIÈR(E)



ÉNERVÉ(E)



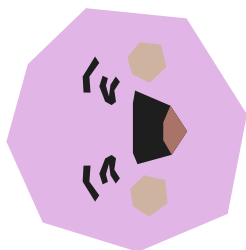
SEREIN(E)



BLESSÉ(E)



EXCITÉ(E)

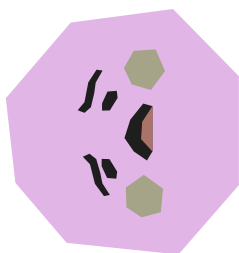


IMPUISSANT(E)

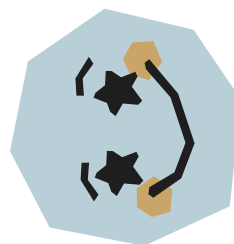


ANNEXE 7.2 : CARTES ÉMOTIONS

COUPABLE



ENJOUÉ(E)



APAISÉ(E)



RÉSIGNÉ(E)



ON FAIT QUOI ? MUR DES SOLUTIONS

**ET SI ON PASSAIT
À L'ACTION?**

**MUR DES
SOLUTIONS**

FICHE 8 : TO DO LIST DU BIEN-ÊTRE

Cette activité propose de partager et de découvrir trucs et astuces pour se sentir bien au quotidien.

Objectifs

- Sensibiliser à l'importance d'être attentif à son bien-être et de prendre soin de soi
- Favoriser la détente et la gestion du stress avec des rituels
- Réfléchir sur ses propres habitudes et trouver des idées d'amélioration

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Mimes
- To do List
- Réflexion en groupe

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Réguler ses émotions et son stress
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

MATÉRIEL

- Feuilles
- Stylos
- Tableau ou paperboard

Déroulé de l'activité



Représentations du bien être

L'intervenant propose aux participants de réfléchir individuellement à un objet qui représente pour eux le bien-être. Les participants citent l'objet (ou le montre si ils l'ont sur le moment) et, chacun leur tour, expliquent pourquoi.



Lister des astuces

L'intervenant demande aux participants de se mettre par 2 et de lister à l'écrit toutes les astuces qu'ils utilisent ou connaissent pour leur bien-être, les activités pour se sentir bien, ou une technique qu'ils utilisent pour favoriser un retour à un état de bien-être.



Mimes

Une fois les listes faites, l'animateur propose à chaque groupe de venir mimer au reste du groupe une ou plusieurs activité(s) pouvant apporter du bien-être. S'ils manquent d'idées, l'animateur leur propose une idée par écrit. Les autres participants doivent deviner l'astuce mimée. L'animateur fait la liste des astuces sur un paperboard ou un tableau qu'il peut ensuite prendre en photo.



To do list

Chacun a la possibilité de constituer sa "To do list des astuces bien-être" à tester prochainement en fonction de ses préférences (Annexe 8.1).

L'animateur sollicite les participants en leur posant les questions suivantes : Cette séance vous a-t-elle donné envie de tester de nouvelles activités ou techniques ? Lesquelles ? Qu'est-ce que cela pourrait vous apporter ?



Test cohérence cardiaque

L'intervenant peut proposer une activité de relaxation telle que la cohérence cardiaque à partir de la vidéo suivante : Cohérence cardiaque, vidéo de 5 min [🔗](#)

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Application RespiRelax](#) [🔗](#)
- [Parcours D'Stress \[2ème édition\]](#) [🔗](#)
- [Bien être et ressources – Culture et Santé ASBL](#) [🔗](#)
- [Cahier engagé Santé mentale – CRIPS Ile-de-France](#) [🔗](#)

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : To do list du bien-être

Définition

Définition du bien-être : « État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit » (Larousse)

En Prévention Promotion Santé, la définition de la santé inclut le bien-être physique, psychologique, émotionnel et social.








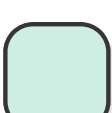
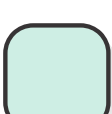
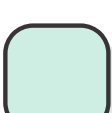
Quelques idées :

Ces idées peuvent convenir à certains et ne pas parler à d'autres personnes :

- Respiration, cohérence cardiaque
- Activité physique, marche
- Nature, animaux, jardinage, forêt
- Caresser son chien, son chat
- Lecture
- Ecriture, journal intime, noter, planifier, s'organiser
- Méditation, sophrologie ; applications diverses
- Activité manuelle, art plastique, activité créative
- Prendre soin de soi, prendre un bain, faire un soin du visage, aller chez le coiffeur
- Manger, boire une boisson chaude
- Voir un proche, demander de l'aide
- Appeler un ami ou membre de la famille
- Dormir
- Prendre son doudou
- Ecouter de la musique, chanter, danser
- Prières, gratitude,
- Ancrage
- Aller se promener seul ...

Guider vers les Professionnels en cas de besoin : sophrologue, psychologue, professeur, médecin, infirmière scolaire, CPE...

Ma to do list des astuces bien-être

| | |
|---|-------|
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |

FICHE 9 : BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE !

L'activité physique ne concerne pas seulement le corps, elle a aussi un impact direct sur notre bien-être mental.

Cette activité permet de réfléchir ensemble aux bienfaits du mouvement, d'identifier les obstacles à une pratique régulière, et de découvrir des solutions simples pour intégrer plus d'activité dans notre quotidien.

Objectifs

- Sensibiliser à l'importance du mouvement pour le bien-être mental
- Favoriser la détente et la gestion du stress par l'activité physique
- Comprendre le lien entre activité physique et santé mentale
- Réfléchir sur ses propres habitudes et trouver des pistes d'amélioration

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Réguler ses émotions et son stress
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Photo-expression
- Blason

MATÉRIEL

- Pièce avec de l'espace
- Crayons / stylos
- Annexes

Déroulé de l'activité

15

Introduction

A partir du photo-expression ([Annexe 9.1](#)), l'intervenant propose à l'ensemble des participants, de classer les images correspondant ou pas à du sport ou à une activité physique.

25

Travail en petits groupes autour d'un Blason

L'intervenant imprime en amont le blason ([Annexe 9.2](#)) en A3 et forme des groupes. Les participants doivent se mettre d'accord pour remplir les items du blason qui sont les suivants :

- 1-Les effets positifs d'une pratique d'activité physique et sportive
- 2-Ce qui nous empêche d'être plus actif
- 3-Nos activités physiques préférées
- 4-Comment intégrer plus de mouvement dans son quotidien, même sans pratiquer un sport ?

L'intervenant écrit les idées des participants sur le tableau, et fait émerger des notions comme le stress, le sommeil, la confiance en soi, la concentration, l'humeur...

20

Mise en mouvement

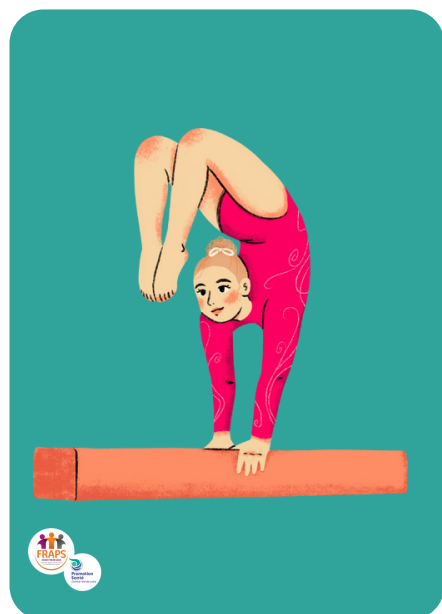
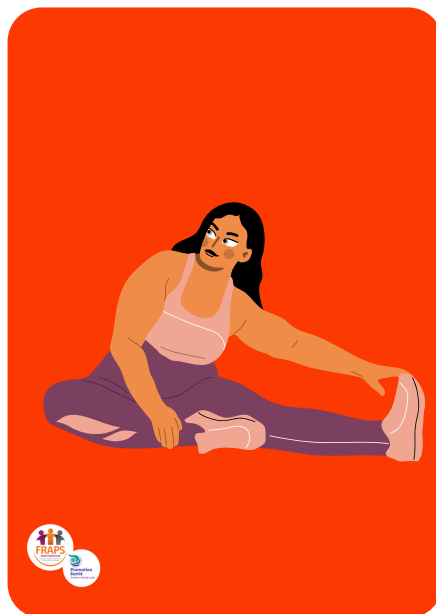
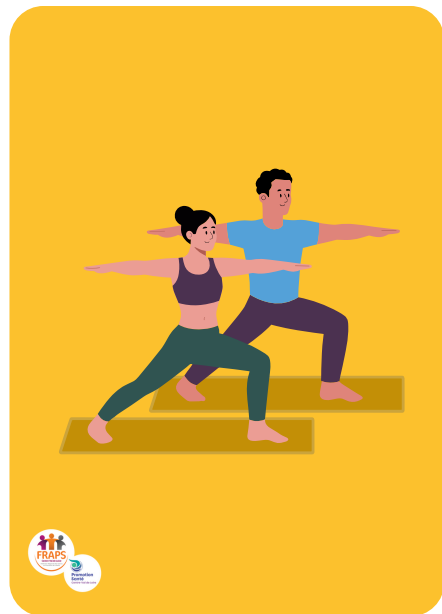
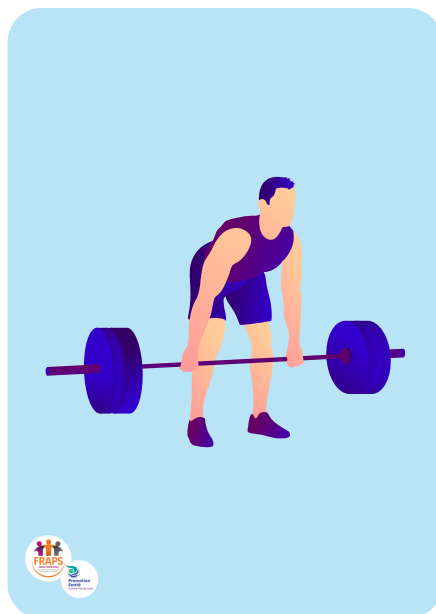
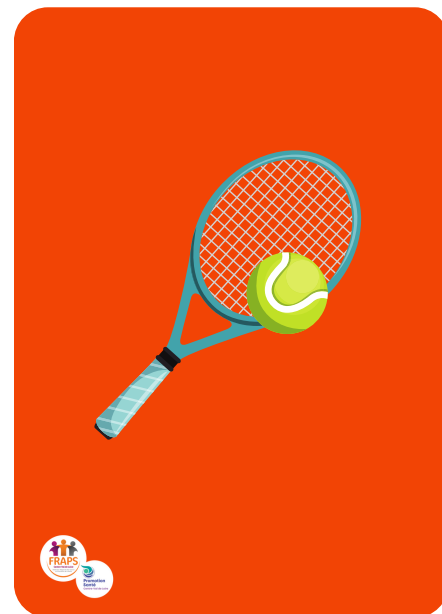
L'intervenant propose une série d'exercices simples pour illustrer les bienfaits immédiats de l'activité physique :

- Échauffement et mise en mouvement (5 min) : petits exercices ludiques pour dynamiser le groupe ([Annexe 9.3](#))
- Exercice de respiration et de pleine conscience en mouvement (5 min) : cohérence cardiaque [🔗](#)
- Mini-exercices de cardio et observation des effets (5 min) : 1 à 2 minutes de mouvements dynamiques (sauts, course sur place, mouvements de danse) suivis d'un retour au calme sur une chaise.
- Débrief rapide (5 min) : L'intervenant demande aux participants comment ils se sentent avant/après ces exercices.

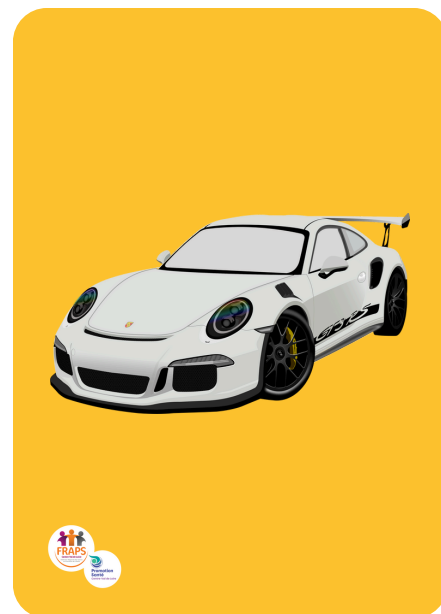
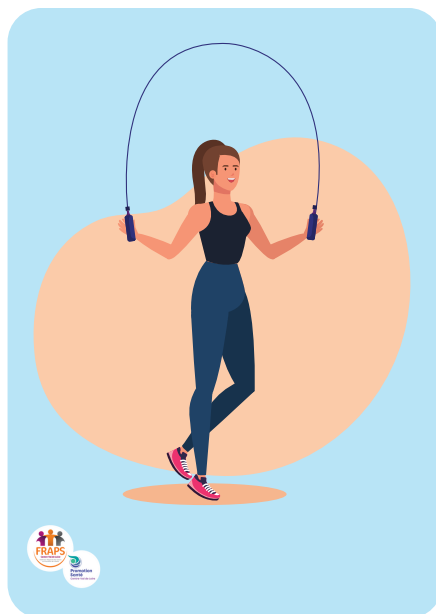
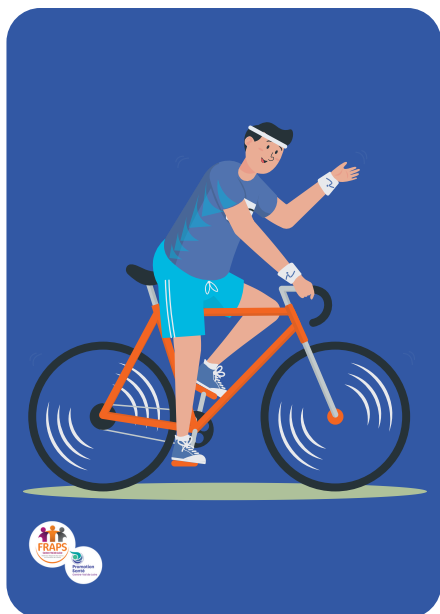
POUR ALLER PLUS LOIN

- [C'est du sport !](#) [🔗](#)
- [Mes cartes pour bouger](#) [🔗](#)
- [Guide « Santé mentale et activité physique »](#) [🔗](#)

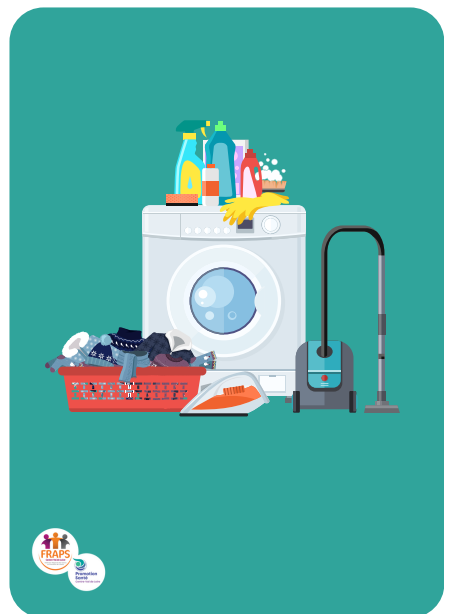
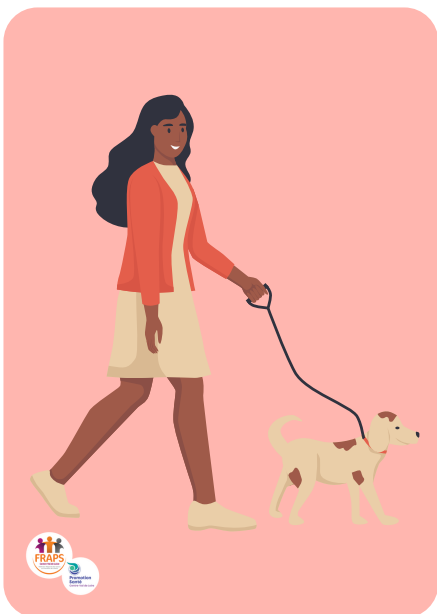
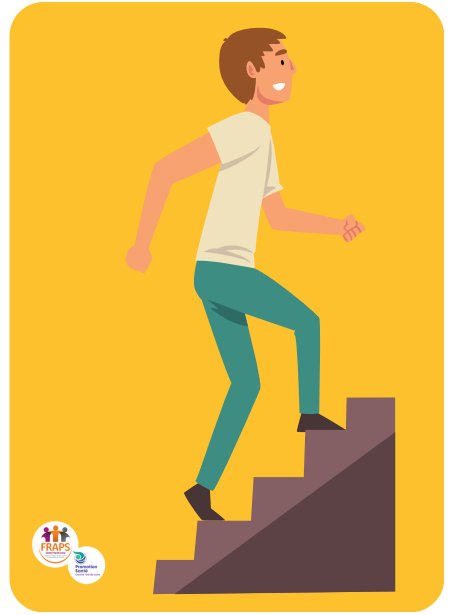
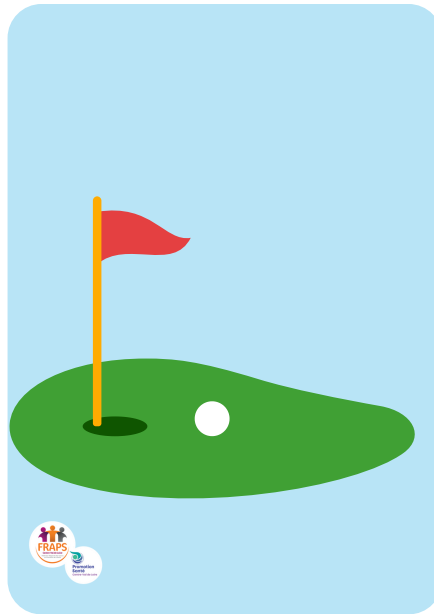
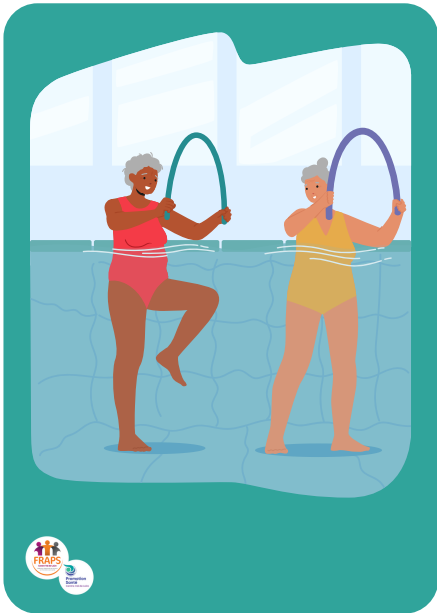
ANNEXE 9.1 : PHOTO-EXPRESSION SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES



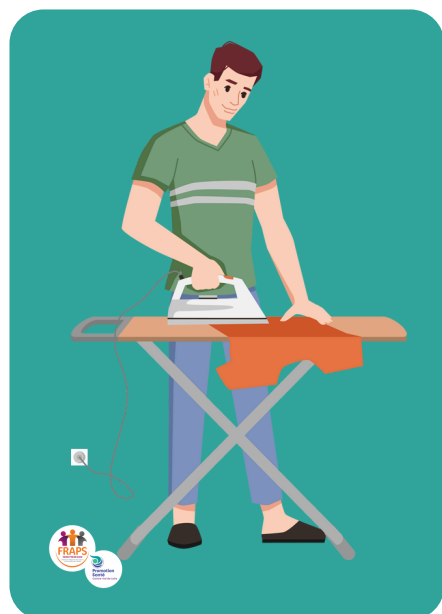
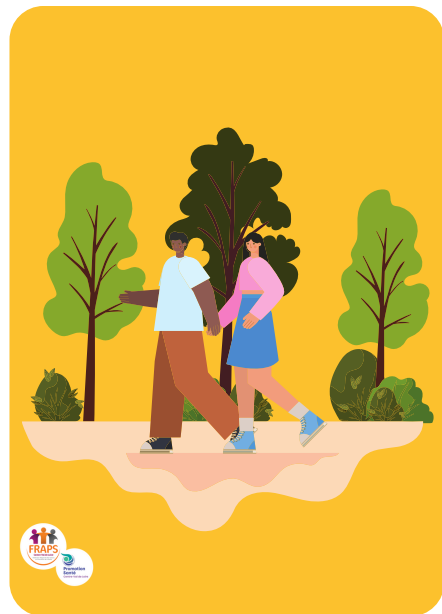
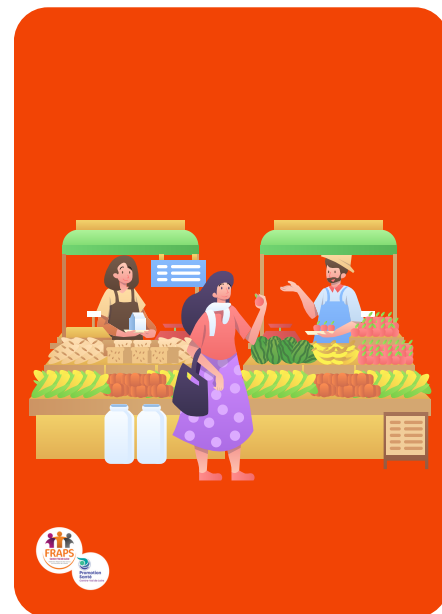
ANNEXE 9.1 : PHOTO-EXPRESSION SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES



ANNEXE 9.1 : PHOTO-EXPRESSION SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES



ANNEXE 9.1 : PHOTO-EXPRESSION SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



LES EFFETS POSITIFS D'UNE PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL



LES EFFETS NÉGATIFS DU MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL



CE QUI EMPÊCHE D'ÊTRE PLUS ACTIF

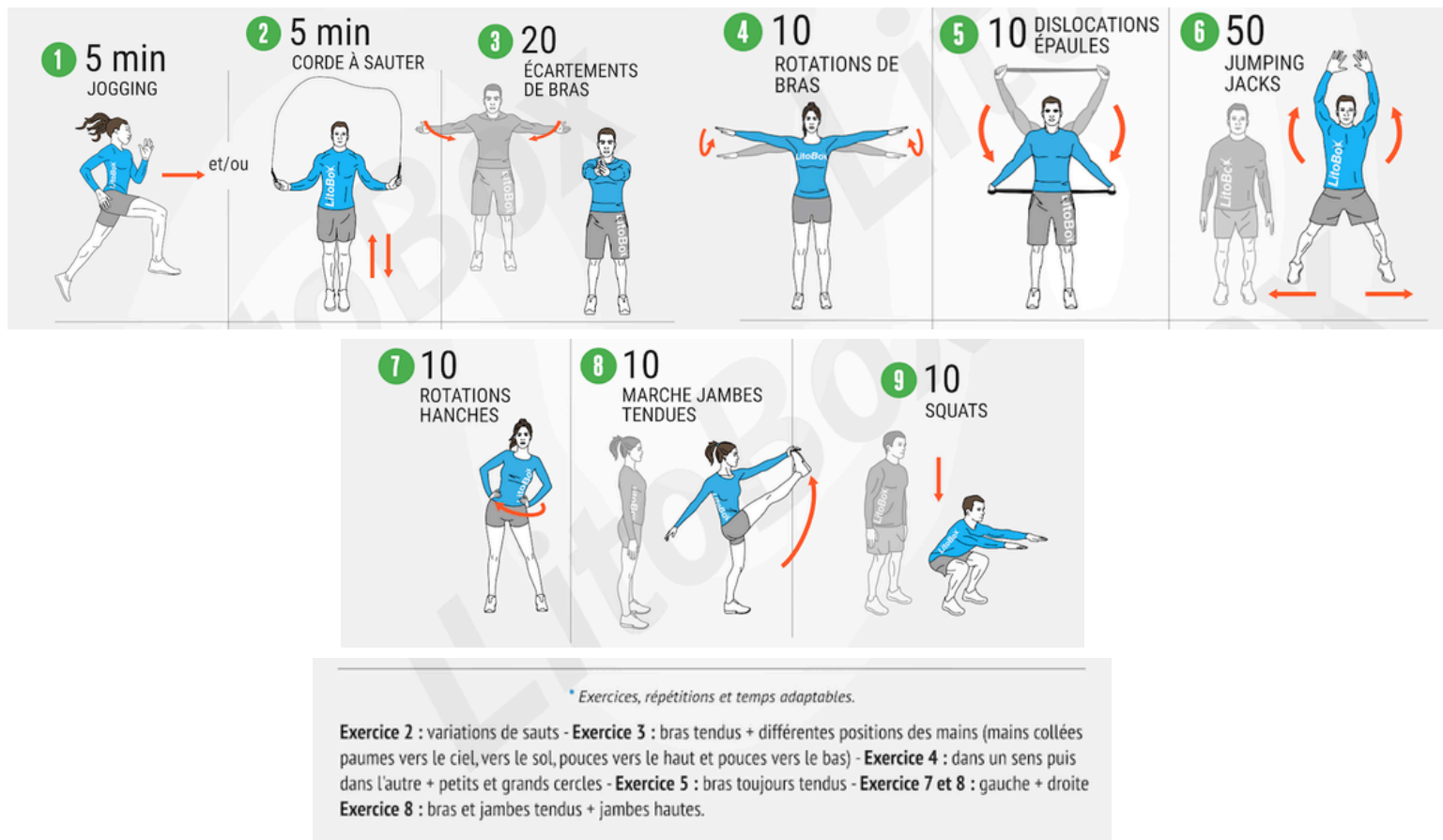


COMMENT INTÉGRER PLUS DE MOUVEMENTS, D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS SON QUOTIDIEN ?

ANNEXE 9.3 : MISE EN MOUVEMENT ET PISTES POUR L'ANIMATEUR

Série d'exercices

Source : <https://www.litobox.com/exercices-echauffement>



Pistes pour l'animateur

Pour l'introduction :

Activité physique : tout mouvement produit par les muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique.

Sport : activité physique qui se réalise de manière organisée et codifiée, institutionnalisée et dans une logique de performance.

Débrief du brainstorming : présenter quelques faits scientifiques simples sur l'impact du sport sur le cerveau (ex : libération d'endorphines, diminution du stress, amélioration du sommeil).

En fin de séance :

- "Comment vous sentiez-vous en arrivant et comment vous sentez-vous maintenant ?"
- "Quels exercices vous semblent les plus utiles au quotidien ?"

Récapituler les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être mental. Encourager les participants à intégrer des exercices simples dans leur quotidien.

L'intervenant rappelle que l'objectif n'est pas d'être un sportif de haut niveau, mais de bouger régulièrement pour améliorer son bien-être mental. Il encourage les participants à expérimenter différentes activités et à trouver celles qui leur conviennent.

ANNEXE 9.3 : MISE EN MOUVEMENT ET PISTES POUR L'ANIMATEUR

Série d'exercices

Source : manger-bouger.fr

Mobilité articulaire

Faire 2 séries de 10 mouvements

Rotations de l'épaule



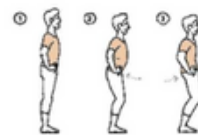
En position assise, le dos bien droit, faites de grands cercles avec les bras (un bras après l'autre) d'abord à l'horizontale, puis à la verticale.

Rotations du bassin



Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, mains sur les hanches, regard droit devant. Réalisez de lentes rotations du bassin, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.

Mouvements du bassin



Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, mains sur les hanches, poussez le bassin vers l'arrière en sortant la poitrine et en cambrant légèrement le dos. Puis poussez le bassin vers l'avant en rentrant le ventre et en contractant les fessiers.

Étirements des bras et épaules



Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, lacez vos mains paume contre paume et étirez vos bras vers le haut. Veillez à rester bien droit et à ne pas creuser le bas du dos.

Étirements des triceps



Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, ramenez un bras flechi derrière votre tête, main entre les omoplates. Poussez votre coude vers le bas à l'aide de la main opposée, de façon à étirer l'arrière du bras. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Étirements des quadriceps



Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, regard loin devant et bras le long du corps, pliez une jambe de façon à rapprocher votre talon de votre fesse, en tenant votre cheville. Votre cuisse doit être alignée dans le prolongement de votre buste. Vous pouvez poser l'autre main sur un dossier de chaise pour garder l'équilibre. Recommencez avec l'autre jambe.

Pistes pour l'animateur

Pour l'introduction :

Activité physique : tout mouvement produit par les muscles squelettiques, initiant une augmentation de la dépense énergétique.

Sport : activité physique qui se réalise de manière organisée et codifiée, institutionnalisée et dans une logique de performance.

Débrief du brainstorming : présenter quelques faits scientifiques simples sur l'impact du sport sur le cerveau (ex : libération d'endorphines, diminution du stress, amélioration du sommeil).

En fin de séance :

- "Comment vous sentiez-vous en arrivant et comment vous sentez-vous maintenant ?"
- "Quels exercices vous semblent les plus utiles au quotidien ?"

Récapituler les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être mental. Encourager les participants à intégrer des exercices simples dans leur quotidien.

L'animateur rappelle que l'objectif n'est pas d'être un sportif de haut niveau, mais de bouger régulièrement pour améliorer son bien-être mental. Il encourage les participants à expérimenter différentes activités et à trouver celles qui leur conviennent.

FICHE 10 : ALLER BIEN, ALLER VERS

Cette activité permet de trouver des pistes pour apprivoiser la solitude et/ou briser l'isolement en développant l'aller-vers.

Objectifs

- Réfléchir à des activités quotidiennes permettant de garder l'équilibre
- Découvrir les différents types de solitude (sociale/affektive, choisie/subie)
- Comprendre les bénéfices à aller vers l'autre

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Photo-expression
- Brainstorming
- Jeu de la ligne

MATÉRIEL

- Paperboard
- Feutres
- Photo-expression
- Post-it®
- Annexes

Déroulé de l'activité

- 15 MIN** **Activités source de bien être en réflexion individuelle**
L'intervenant sollicite l'imagination des participants en leur demandant de penser à une ou deux activités leur permettant d'aller bien/d'aller mieux.
“Ces activités me permettent d'aller bien/d'aller mieux car ...”
A partir des réponses des participants l'intervenant note les mots-clés au tableau.

VARIANTE

- 15 MIN** L'intervenant peut décider d'animer la première séquence à partir d'un photo-expression (Annexe 10.1).

- 15 MIN** **Synthèse en débat collectif**
L'intervenant liste les activités citées par les participants et conclut sur les facteurs contribuant au bien-être à partir des éléments mis en avant par chacun. Il propose d'échanger sur la différence entre les activités pratiquées en solo ou en groupe. L'intervenant peut s'aider de la [fiche d'accompagnement](#) pour donner d'autres pistes non évoquées par les participants.

- 25 MIN** **Jeu de la ligne**
Après avoir échangé sur ces diverses activités, chaque participant est invité à se placer sur une ligne imaginaire. L'intervenant cite deux activités similaires mais dont le contexte est différent (Annexe 10.2) et demande à chacun de se déplacer sur la gauche ou la droite selon leur choix.
Il initie ensuite un temps d'échange sur cette activité en fonction des positionnements (plus d'aller-vers, moins d'aller-vers)
L'intervenant conclut sur les besoins que nous avons à la fois d'échanger avec d'autres et d'avoir des temps seul pour maintenir l'équilibre.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Vidéo Et tout le monde s'en fout #43 – Les autres –](#)
- [Kit pédagogique santé mentale – UNICEF](#)
- [Juste une carte pour garder le contact – FRAPS Centre Val de Loire](#)

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Aller bien, Aller vers

Quelques éléments

«Selon l'Organisation mondiale de la Santé, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être. » .

En effet, avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations », et « pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression ».

Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière.

Il apparaît donc clair que notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale. Or, nous n'avons jamais compté autant de personnes se sentant seules dans le monde. Comment comprendre ce phénomène ?

Une bonne santé mentale c'est se sentir bien avec soi et les autres.

Il existe deux types de solitude :

- La solitude sociale, qui correspond au fait de n'avoir presque aucun contact interpersonnel. On parle alors d'isolement, un état qui s'accompagne souvent d'un sentiment d'exclusion.
- La solitude affective, qui correspond à l'absence de liens affectifs intimes de qualité, et ce, bien que la personne possède un réseau social.

La personne éprouve alors un mal-être en lien avec le manque de relations significatives : n'avoir personne à qui se confier et avec qui être authentique, peut créer un fort sentiment de vide et de solitude.

De plus, on peut distinguer la solitude subie de la solitude choisie qui est bien sûr vécue différemment selon les individus.

Aristote disait que l'être humain ne peut s'épanouir sans amitié ; or de nombreuses personnes souffrent d'un manque de liens affectifs et sociaux, tandis que pour d'autres, dans un monde où nous sommes souvent sursollicités, la solitude choisie devient une richesse.

Voir à ce titre, le document «De la solitude choisie à la solitude subie. Enquête sur une « sociose » de la fondation Jean Jaurès : <https://www.jean-jaures.org/publication/de-la-solitude-choisie-a-la-solitude-subie-enquete-sur-une-sociose/>

« Un réseau social de qualité permet donc aux individus de faire face plus facilement au stress provoqué par les épreuves de la vie, ce qui réduit les facteurs de risque pour la santé mentale et physique » (cf: Juneau, M. (2017, mai).

L'isolement social, un important facteur de risque de mortalité prématurée. Repéré à

<http://observatoireprevention.org/2017/05/03/lisolement-social-important-facteur-de-risque-de-mortalite-prematuree/>

En général et plus particulièrement à l'adolescence, il est plutôt préoccupant d'observer qu'un jeune ne veut plus voir ses amis alors même qu'ils étaient toute sa vie et/ou qu'il trouve tout le monde nul et/ou se désintéresse de ce qu'il appréciait.

Des ressources utiles

Pistes pour apprivoiser la solitude et aller vers soi (développer les ressources internes)

- Méditer, se reposer, ne rien faire, lire, etc...
- Écrire, dessiner, créer, colorier, chanter, écouter de la musique, jouer, se dépenser, etc...
- Faire le point sur ses relations
- Faire des activités personnelles nourrissantes (selon ses centres d'intérêts)

Pistes pour briser l'isolement et aller vers les autres (développer les ressources externes)

- Provoquer des rencontres
- S'impliquer dans la vie associative
- Faire du bénévolat dans la communauté
- S'allier avec des personnes qui vivent la même chose que soi

La plupart des activités en solo peuvent aussi se réaliser à plusieurs.

ANNEXE 10.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 10.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 10.1 : PHOTO-EXPRESSION



ANNEXE 10.1 : PHOTO-EXPRESSION

Bricoler



S'entourer



Se révéler



Découvrir



ANNEXE 10.2 : LISTE DES ITEMS

Plutôt ciné entre amis
ou streaming seul(e) ?

Plutôt jeu vidéo seul(e)
ou en réseau ?

Plutôt sport individuel
ou en collectif ?

Plutôt cuisiner en
famille ou seul(e) ?

Réviser : plutôt en
groupe ou en
solo ?

Plutôt achat en ligne ou
shopping entre amis ?

Plutôt DM ou
rencontre autour
d'un verre ?

Plutôt jeu sur le
téléphone ou escape
game ?

Plutôt appel ou vocal ?

FICHE 11 : ENTRE INFLUENCES DES PAIRS ET OPINIONS

Cette activité permet d'appréhender la place des pairs et leur influence dans la vie des jeunes.

Objectifs

- Développer son esprit critique
- Clarifier la position de chacun, donner à voir la diversité d'opinion des uns et des autres
- Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions, et les désaccords des membres du groupe

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Développer des relations constructives
- Résoudre des difficultés relationnelles

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Jeu de la ligne
- Débat

MATÉRIEL

- Craie/Maskingtape
- Fil/corde
- Annexes



Jeu de la ligne

L'intervenant trace une ligne (réelle ou fictive).

Les participants se positionnent sur la ligne, qui représente la neutralité.

A partir des affirmations proposées en [annexe 11.1](#), l'intervenant demande aux participants de se positionner autour d'une ligne virtuelle ou matérialisée. A droite : pour/d'accord, à gauche : contre/pas d'accord.

Ils doivent ensuite s'exprimer sur leurs choix et peuvent changer d'avis et se déplacer en fonction des arguments des uns et des autres.

Des pistes de réponses sont proposées en [annexe 12.2](#).

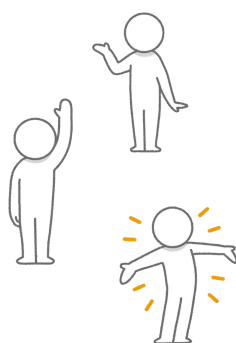
L'objectif est de mettre en avant la divergence des avis et de favoriser la prise en compte et l'acceptation les uns par les autres de l'ensemble des avis.

VARIANTE

La rivière du doute

Si des participants ne se positionnent pas et restent sur la ligne. L'intervenant demande aux autres participants positionnés à gauche ou à droite de les convaincre. L'intervenant reste garant du respect des échanges tout au long du débat.

D'ACCORD






PAS D'ACCORD



POUR ALLER PLUS LOIN

- [S'affirmer et résister à l'influence négative des pairs – Tel-Jeunes](#)
- [Recherche identitaire | Trousse Tj | Tel-Jeunes](#)
- [Santé mentale D'accord pas d'accord – CRIPS Ile-de-France](#)

ANNEXE 11.1 : CARTES JEU DE LA LIGNE

| | |
|---|--|
|  <div data-bbox="311 459 686 728"> <p>✓ D'ACCORD ! ✗ PAS D'ACCORD !</p> </div> | <div data-bbox="845 347 1412 750"> <p>Avoir confiance en soi, ça veut dire ne jamais se tromper</p> <p>✓ D'ACCORD ! ✗ PAS D'ACCORD !</p> </div>  |
| <div data-bbox="199 795 766 1198"> <p>Le regard des autres sur moi est primordial</p> <p>✓ D'ACCORD ! ✗ PAS D'ACCORD !</p> </div>  | <div data-bbox="829 795 1396 1198"> <p>L'amitié fille-garçon est impossible</p> <p>✓ D'ACCORD ! ✗ PAS D'ACCORD !</p> </div>  |
| <div data-bbox="199 1243 766 1646"> <p>Etre quelqu'un de bien, c'est être gentil avec tout le monde</p> <p>✓ D'ACCORD ! ✗ PAS D'ACCORD !</p> </div>  | <div data-bbox="829 1243 1396 1646"> <p>Les parents ont toujours raison</p> <p>✓ D'ACCORD ! ✗ PAS D'ACCORD !</p> </div>  |
| <div data-bbox="199 1691 766 2094"> <p>J'ai le droit d'avoir une opinion différente de mes ami(e)s</p> <p>✓ D'ACCORD ! ✗ PAS D'ACCORD !</p> </div>  | <div data-bbox="829 1691 1396 2094"> <p>Le comportement d'un(e) de mes ami(e)s me gêne, et je ne me permets pas de le leur dire.</p> <p>✓ D'ACCORD ! ✗ PAS D'ACCORD !</p> </div>  |

ANNEXE 11.1 : CARTES JEU DE LA LIGNE

Je ne me force pas quand je n'ai pas envie de faire quelque chose



D'ACCORD



PAS D'ACCORD



Mon copain trouve que je suis habillé(e) trop court, je change donc de vêtements.



D'ACCORD



PAS D'ACCORD



Mon professeur me rend un devoir avec un 6 sur 20.
"Ce n'était pas compliqué pourtant" dit-il en rigolant.
Mais ce n'est pas parce que j'ai eu une mauvaise note à ce devoir, que je ne vauds rien.



D'ACCORD



PAS D'ACCORD



Lors d'une soirée, ma meilleure amie me pousse à boire un cocktail d'alcool.



D'ACCORD



PAS D'ACCORD



J'ai 16 ans et je joue à un jeu vidéo interdit aux moins de 16 ans.
Mon petit frère de 14 ans s'ennuie et veut jouer avec moi.
J'accepte pour avoir la paix.



D'ACCORD



PAS D'ACCORD



Une personne a été condamnée pour un crime. Sous le post relayant l'information, les commentaires s'enflamment : insultes, menaces, appels à la violence. Toi aussi, tu ressens de la colère. Tu veux réagir, faire "justice" à ta manière...
Répondre à la haine par la haine, est-ce une autre forme de violence ?



D'ACCORD



PAS D'ACCORD



| Affirmations |
|---|
| Avoir confiance en soi, ça veut dire ne jamais se tromper |
| Le regard des autres sur moi est primordial |
| L'amitié fille-garçon est impossible |
| Etre quelqu'un de bien, c'est être gentil avec tout le monde |
| Les parents ont toujours raison |
| J'ai le droit d'avoir une opinion différente de mes ami(e)s |
| Le comportement d'un(e) de mes ami(e)s me gêne, et je ne me permets pas de le leur dire. |
| Je ne me force pas quand je n'ai pas envie de faire quelque chose |
| Mon copain trouve que je suis habillé(e) trop court, je change donc de vêtements. |
| Mon professeur me rend un devoir avec un 6 sur 20. "Ce n'était pas compliqué pourtant" dit-il en rigolant. Mais ce n'est pas parce-ce que j'ai eu une mauvaise note à ce devoir, que je ne vaux rien. |
| Lors d'une soirée, ma meilleure amie me pousse à boire un cocktail d'alcool. |
| J'ai 16 ans et je joue à un jeu vidéo interdit aux moins de 16 ans. Mon petit frère de 14 ans s'ennuie et veut jouer avec moi. J'accepte pour avoir la paix. |
| Une personne a été condamnée pour un crime. Sous le post relayant l'information, les commentaires s'enflamment : insultes, menaces, appels à la violence. Toi aussi, tu ressens de la colère. Tu veux réagir, faire "justice" à ta manière... Répondre à la haine par la haine, est-ce une autre forme de violence ? |

Pistes de réponses

Avoir confiance en soi, ça veut dire ne jamais se tromper

Avoir confiance en soi ne veut pas dire ne jamais se tromper.

Avoir confiance en soi, c'est plutôt :

- Accepter de se tromper sans se dévaloriser.
- Oser agir même s'il y a un risque d'erreur.
- Croire en sa capacité à apprendre, à s'adapter et à rebondir.
- Se dire : "Même si je fais une erreur, ça ne remet pas en cause ma valeur."

Est-ce que l'on doit être parfait pour avoir de la valeur ?

Avez-vous tendance à minimiser vos réussites ?

Le regard des autres sur moi est primordial

Il est tout à fait naturel de se soucier de ce que les autres pensent de nous. Car cela peut influencer nos décisions, nos comportements et même nos objectifs. Nous pouvons chercher à nous conformer aux attentes pour être bien vus.

Suggestion : prendre le temps de réfléchir à ce qui est réellement important pour soi, indépendamment des attentes extérieures.

Si ce sentiment de dépendance au regard des autres vous pèse trop ou vous empêche d'être vous-même, il peut être bénéfique d'en parler avec un professionnel (thérapeute, psychologue) qui pourra vous accompagner.

Avez-vous des situations spécifiques en tête où le regard des autres vous pèse particulièrement ?

L'amitié fille-garçon est impossible

On peut se lier par affinités, centres d'intérêt, valeurs, sans attirance romantique ou sexuelle.

Beaucoup de personnes vivent des amitiés sincères, durables et équilibrées entre filles et garçons. Ce type d'amitié peut même être enrichissant : deux visions, deux sensibilités, deux manières de penser.

Avoir confiance en soi, c'est être gentil avec tout le monde

Chercher à être gentil avec tout le monde peut parfois signifier se renier soi-même, ce qui est le contraire de la confiance en soi. Une personne qui a confiance en elle peut :

- Dire non quand c'est nécessaire, sans culpabilité.
- Exprimer un désaccord de manière respectueuse mais ferme.
- Se protéger des personnes ou des situations qui lui sont nuisibles, même si cela signifie ne pas être "gentil" au sens de "complaisant".
- Établir des limites saines dans ses relations.

Avez-vous déjà ressenti que vous deviez être gentil avec quelqu'un alors que cela allait contre votre ressenti ?

Pistes de réponses

Les parents n'ont pas toujours raison

Les parents sont nos premiers repères : on les écoute, on apprend d'eux. Ils ont plus d'expérience, donc souvent, leurs conseils partent d'une bonne intention. Ils veulent nous protéger, même si parfois cela les amène à projeter leurs peurs ou leurs attentes.

En effet ils ne connaissent pas tout, surtout ce que tu vis à l'intérieur de toi. Ils peuvent avoir des valeurs différentes des tiennes. Ils sont humains, donc influencés par leurs émotions, leur éducation, leur époque.

Les parents peuvent nous guider, mais ils ne détiennent pas la vérité absolue. Grandir, c'est aussi apprendre à réfléchir par soi-même, à remettre en question, et à construire ses propres repères.

J'ai le droit d'avoir une opinion différente de mes ami(e)s

C'est important d'avoir sa propre opinion

- Cela montre que tu réfléchis par toi-même, que tu es capable de penser de façon indépendante.
 - La vraie amitié repose sur le respect mutuel, pas sur le fait d'être toujours d'accord.
 - Les désaccords permettent de grandir, discuter, s'ouvrir à d'autres points de vue.
- Avez-vous une situation où donner votre avis a été donné sans créer de conflit ?

Je ne suis pas d'accord avec le comportement d'une de mes amies, mais je ne me permets pas de le lui dire.

C'est une situation délicate et très courante. Ne pas oser dire à une amie que l'on n'est pas d'accord avec son comportement est souvent le signe que l'on veut préserver la relation et éviter le conflit. C'est tout à fait normal de ressentir ça. Comment aborder la situation ?

- "J'aimerais te parler de quelque chose qui me préoccupe un peu en ce moment, parce que notre amitié compte beaucoup pour moi."
- "J'ai remarqué quelque chose récemment qui m'a un peu gêné(e), et je voulais t'en parler ouvertement."

N'oubliez pas que l'honnêteté, même si elle est parfois difficile, est un pilier des relations saines et durables. C'est aussi une forme de confiance que vous lui accordez en partageant vos ressentis.

Je ne me force pas quand je n'ai pas envie de faire quelque chose

C'est une bonne base que de t'écouter quand tu n'as pas envie de faire quelque chose — mais il est important de nuancer.

Tu as raison de dire non quand :

- Tu sens que quelque chose te met mal à l'aise ou va à l'encontre de tes valeurs.
- Tu veux respecter tes limites personnelles.

Et parfois, on n'a pas envie de faire quelque chose parce que :

- On a peur d'échouer ou de ne pas être à la hauteur.
- On doute de soi ou on veut éviter l'effort.
- On sort de sa zone de confort, alors que ça pourrait être bénéfique.

Pistes de réponses

Mon copain trouve que je suis habillé(e) trop court, je change donc de vêtements.

Une relation est un partenariat. Chacun doit pouvoir s'exprimer et être soi-même sans craindre le jugement ou le besoin de se conformer à l'autre. Est-ce que cette "règle" s'applique aussi à lui ? Avez-vous votre mot à dire sur ses choix vestimentaires ? Une relation équilibrée repose sur le respect mutuel des libertés de chacun.

Le dialogue est la clé pour comprendre si cette remarque est isolée ou si elle cache un problème de fond lié à la confiance ou au contrôle. N'oubliez pas que votre confort et votre bien-être dans vos vêtements sont primordiaux.

Est-ce que cette situation se répète souvent ?

Mon professeur me rend un devoir avec un 6 sur 20.

"Ce n'était pas compliqué pourtant" dit-il en rigolant.

Mais ce n'est pas parce-que j'ai eu une mauvaise note à ce devoir, que je ne vauds rien.

Une mauvaise note ne définit pas ta valeur.

"Ce n'était pas compliqué pourtant" : Peut sembler anodin ou ironique... mais ce genre de remarque peut blesser, surtout si tu as fourni des efforts ou si tu étais déjà déçu(e) par ta note. Tu as le droit de :

- Ressentir de la frustration ou de la tristesse.
- Ne pas rire quand quelqu'un minimise ta difficulté.
- Demander à comprendre ce qui n'allait pas, sans être jugé(e).

Une note, ce n'est pas :

- Une mesure de ton intelligence.
- Une preuve que tu es "nul(le)" ou incapable.
- Une étiquette figée.

C'est juste une indication à un moment donné, sur un devoir précis, dans un contexte précis.

Lors d'une soirée, ma meilleure amie me pousse à boire un cocktail d'alcool.

J'accepte pour rester dans le même délire.

C'est une situation où la pression sociale peut être très forte, car on veut souvent se sentir intégrée et partager des moments avec ses proches. Pourtant il est crucial de se rappeler que vous avez le droit de refuser et de faire vos propres choix

- Même si tu veux rester dans le même délire, tu as 100 % le droit de dire non.
- Accepter de boire pour « faire comme les autres » peut te mettre en danger (santé, décisions prises sous influence).
- Une vraie amie devrait respecter ton choix, même s'il est différent du sien.

Est-ce que j'avais vraiment envie de boire ce cocktail, ou je l'ai fait juste pour plaire ?

Est-ce que je me suis senti(e) à l'aise pendant et après ?

Qu'est-ce que j'aurais pu dire à ma meilleure amie pour lui expliquer mon choix ?

Pistes de réponses

J'ai 16 ans et je joue à un jeu vidéo interdit au moins de 16 ans.

Mon petit frère de 14 ans s'ennuie et veut jouer avec moi.

J'accepte pour avoir la paix.

À 14 ans, un petit frère n'a peut-être pas encore la maturité pour gérer ce genre de contenus, même si son frère aîné les supporte bien.

C'est compréhensible qu'on ne souhaite pas de conflit.

Mais en faisant ça :

- On prend une responsabilité qui ne nous appartient pas complètement (celle de ses parents).
- On oublie notre propre capacité à dire non avec bienveillance.

Ce que l'on peut faire :

- Lui expliquer calmement :
- "Ce jeu est classé 16+, c'est pas juste un chiffre. Il y a des choses dedans qui peuvent choquer, même si tu crois que non."
- Lui proposer un jeu adapté à son âge auquel vous pourriez jouer ensemble.
- Dire non sans culpabiliser : on ne le punit pas, on le protège.

Une personne a été condamnée pour un crime. Sous le post relayant l'information, les commentaires s'enflamment : insultes, menaces, appels à la violence. Toi aussi, tu ressens de la colère. Tu veux réagir, faire "justice" à ta manière...

Répondre à la haine par la haine, est-ce une autre forme de violence ?

Oui, répondre à la haine par la haine est une autre forme de violence.

La colère que tu ressens est légitime, surtout face à un crime choquant ou injuste. Mais quand cette colère devient de la haine exprimée par des insultes, des menaces ou des appels à la violence, elle alimente le même cycle destructeur que celui que tu condamnes.

Tu veux réagir ? Tu peux :

- Exprimer ta colère avec des mots justes, sans basculer dans l'injure,
- Défendre les victimes sans glorifier la haine,
- Appeler au respect de la justice, même quand elle semble insuffisante.

La violence appelle la violence. Rompre ce cercle, c'est déjà une forme de courage.

FICHE 12 : DES ÉTIQUETTES PLEIN LA TÊTE : LES CLICHÉS DE LA SOCIÉTÉ

Cette activité permet de prendre conscience de l'impact des stéréotypes sur notre santé mentale et nos comportements

Objectifs

- Prendre conscience de la place des stéréotypes dans notre société
- Comprendre l'impact des stéréotypes sur notre santé mentale
- Adopter une attitude tolérante envers soi et les autres

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Brainstorming
- Énigme
- Jeu en équipe
- Réflexion individuelle

MATÉRIEL

- Tableau ou paperboard
- Feutres à tableau
- Annexes

Déroulé de l'activité



Le jeu de l'énigme

L'intervenant lit l'énigme en [annexe 12.1](#) aux participants.

Il leur demande : "Qui est l'urgentiste ?" puis ouvre le débat en posant les questions suivantes : "Quelle est la première idée qui vous est venue ?" "Pourquoi, à votre avis, certains d'entre vous n'ont pas instinctivement pensé que l'urgentiste était une femme ?" "Que peut-on en déduire ?" "D'après-vous, est-ce que cela a un rapport avec les stéréotypes existants ?"



Listing des stéréotypes existants

L'intervenant demande aux participants de citer des stéréotypes qu'ils connaissent, et les note au fur et à mesure au tableau. Afin d'alimenter le débat, l'intervenant peut s'aider des images de la fiche d'accompagnement.

En conclusion de cette activité, l'intervenant demande aux participants : "Pensez-vous que les stéréotypes influencent nos comportements ?" "De quelle manière ?" "Est-ce que le regard des autres est difficile ?"



Activité "casser les codes"

L'intervenant dispose les cartes de l'[annexe 12.2](#) sur une table, et propose aux participants de choisir individuellement 3 cartes qui les caractérisent, et qui cassent les stéréotypes. Ils auront la possibilité de choisir des cartes vierges et de les compléter si aucunes des cartes préexistantes ne leur convient. Les participants peuvent expliquer leurs choix devant le groupe s'ils le souhaitent.

VARIANTE

Une personne que j'admire

Si l'un des participants juge ne pas "casser les codes", l'intervenant pourra le rassurer en lui disant que cela n'est pas anormal, l'essentiel étant de faire ce que l'on aime, et d'être tel que l'on est sans être influencé par les autres. Le participant pourra alors prendre pour exemple une personne de son entourage, ou une célébrité qu'il admire.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Fiche notion "stéréotypes et préjugés"](#)
- [Iceberg de la discrimination](#)
- [Cycle de la discrimination](#)

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Des étiquettes plein la tête : les clichés de la société

Qu'est-ce qu'un stéréotype ?

Un stéréotype est une image préconçue, une représentation simplifiée d'un individu ou d'un groupe humain. Il repose sur une croyance partagée relative aux attributs physiques, moraux et/ou comportementaux, censés caractériser ce ou ces individus.

Le stéréotype remplit une fonction cognitive importante : face à l'abondance des informations qu'il reçoit, l'individu simplifie la réalité qui l'entoure, la catégorise et la classe, sans tenir compte des individualités.

Quelques exemples de stéréotypes...

- "Les femmes sont sensibles et émotives"
- "Les hommes ne pleurent pas"
- "Les femmes n'ont pas le sens de l'orientation"
- "Les femmes conduisent mal"
- "Un homme doit subvenir aux besoins de sa famille"
- "Un vrai homme ne fait pas le ménage"
- "Un homme qui prends soin de lui est homosexuel"
- "Les italiens parlent avec les mains"
- "Les parisiens ne sont jamais de bonne humeur"
- "Les personnes intelligentes portent des lunettes"
- "Les blondes sont superficielles"
- "Les personnes minces sont en bonne santé"
- "L'amitié entre les hommes et les femmes n'est pas possible"
- "Les mauvais élèves ne réussiront jamais dans la vie"
- "Les riches sont égoïstes et arrogants"
- "Les personnes qui vivent des aides abusent du système"
- "Les gamers sont asociaux"
- "Les personnes âgées ne comprennent rien à la technologie"
- "Les fonctionnaires ne font rien de leurs journées"
- "Les immigrés ne veulent pas s'intégrer"

Résoudre l'énigme :

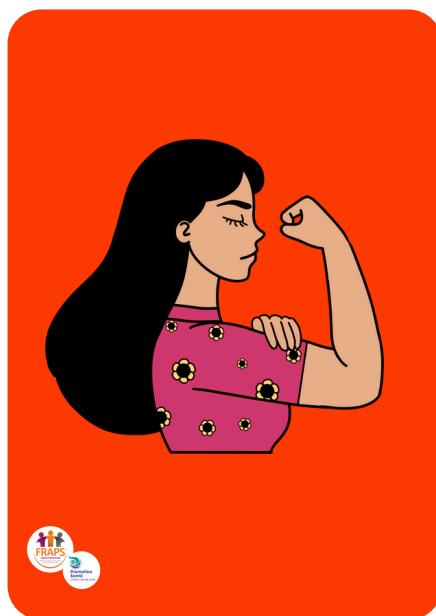
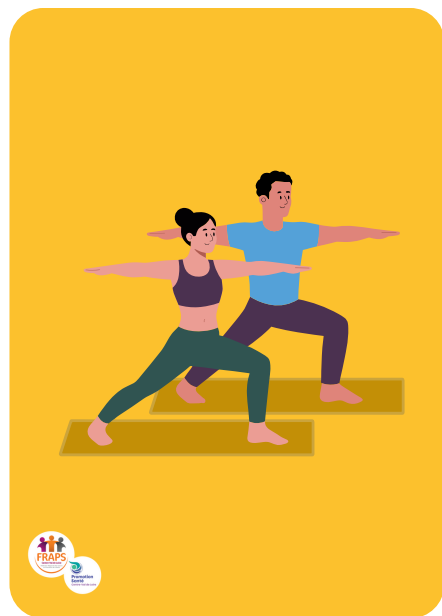
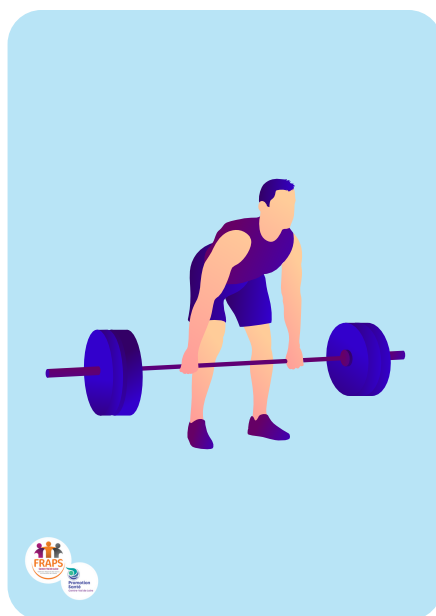
**Un père et son fils sont victimes d'un accident de voiture. Le père décède sur le coup.
Le fils, grièvement blessé, est transporté d'urgence à l'hôpital. L'urgentiste, voyant le garçon,
s'exclame :
"Je ne peux pas m'en occuper, c'est mon fils".**

Qui est l'urgentiste ?

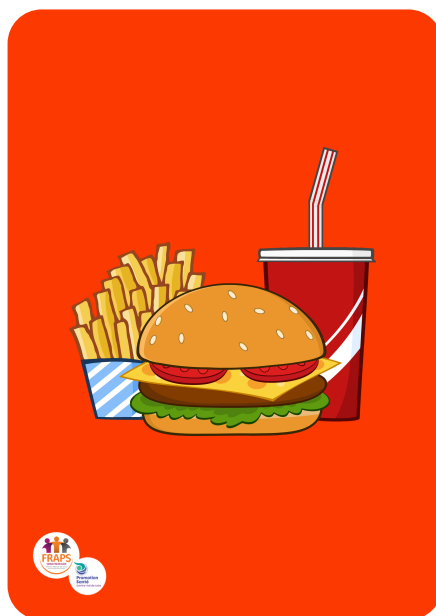
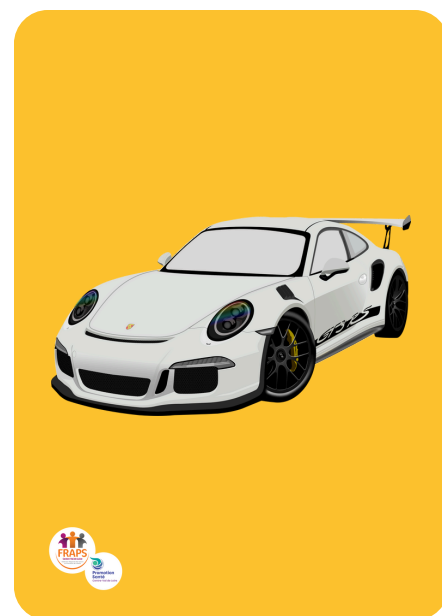
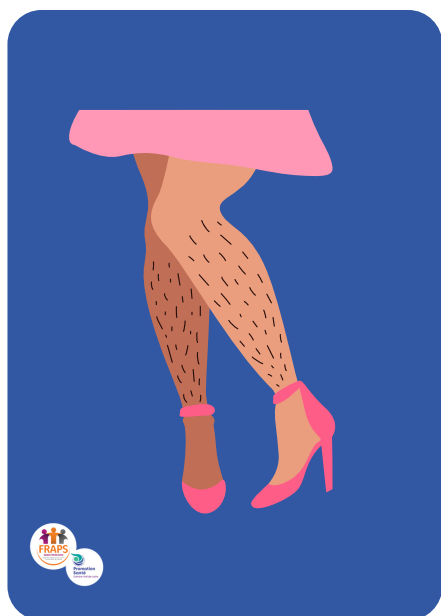
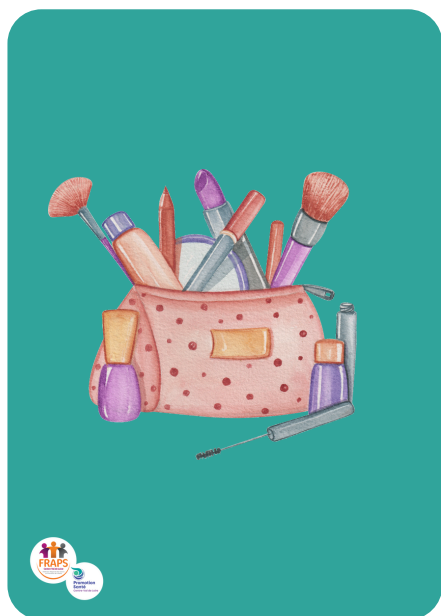
Réponse :

L'urgentiste est la mère du garçon.

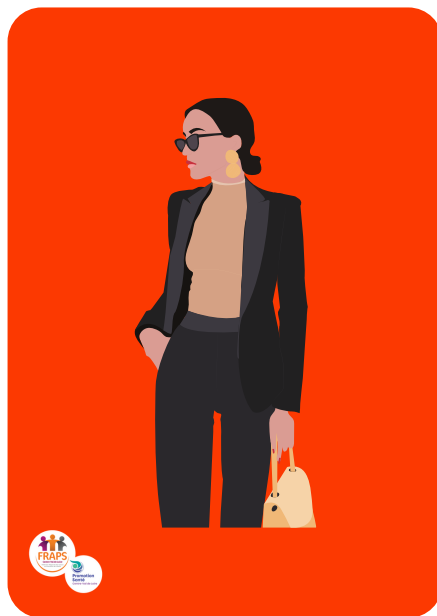
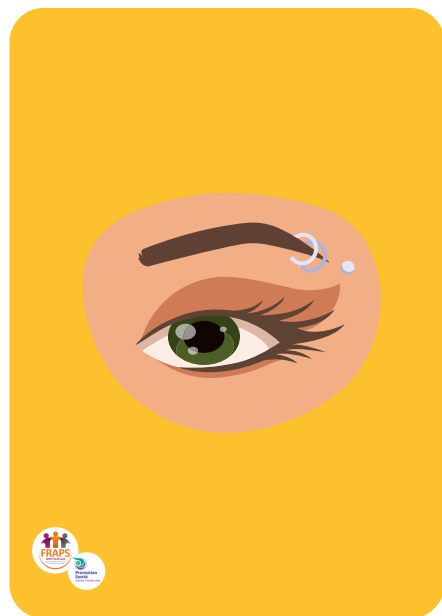
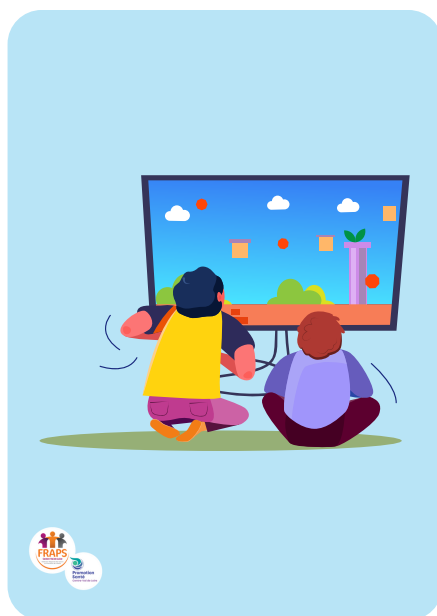
ANNEXE 12.2 : CARTES STÉRÉOTYPES



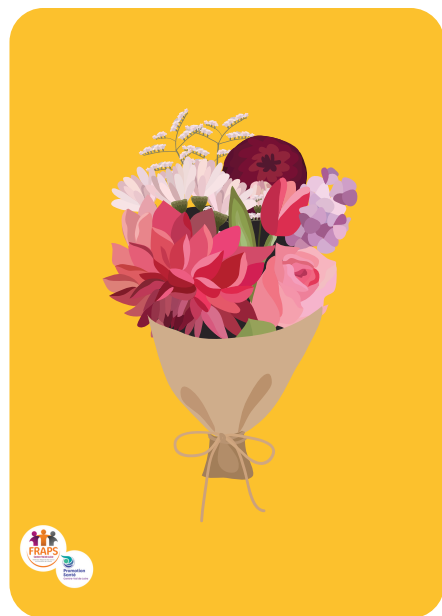
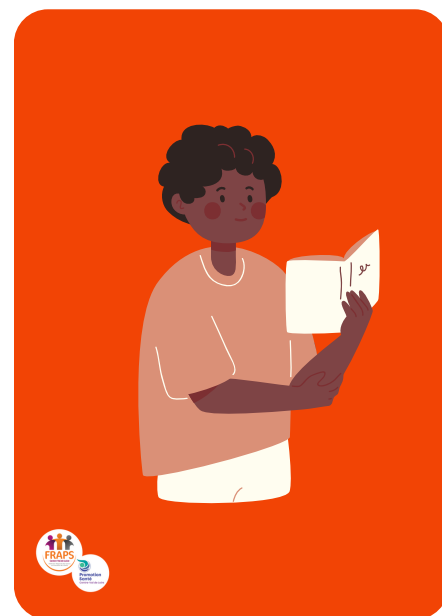
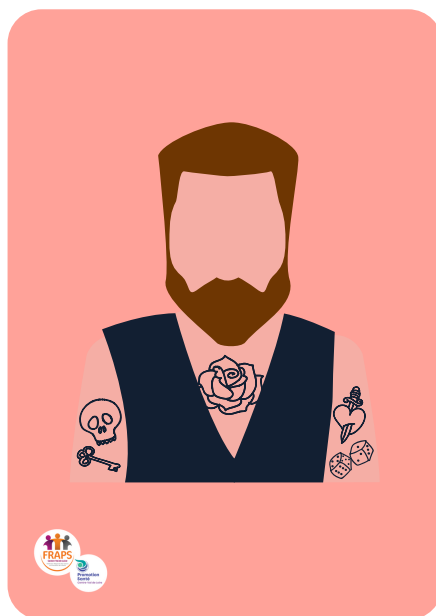
ANNEXE 12.2 : CARTES STÉRÉOTYPES



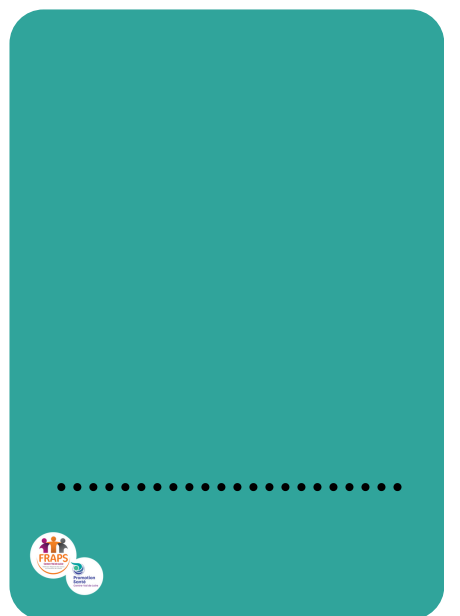
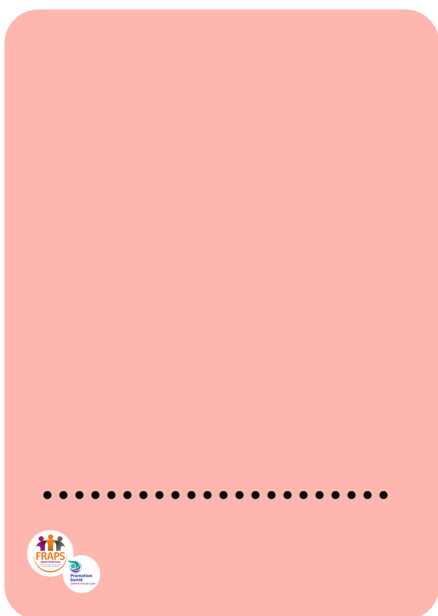
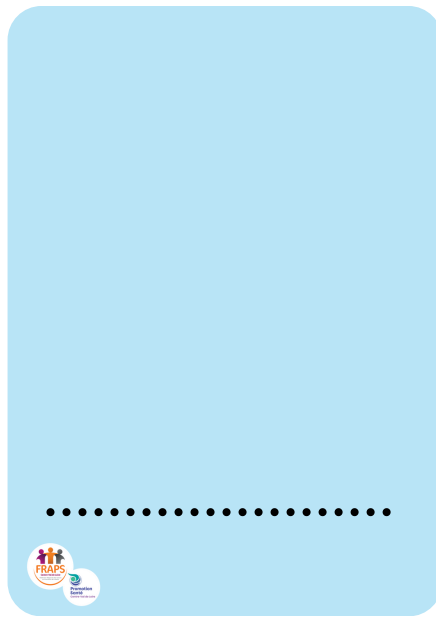
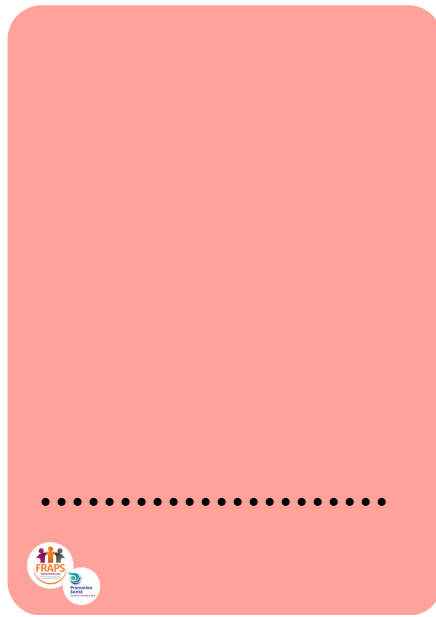
ANNEXE 12.2 : CARTES STÉRÉOTYPES



ANNEXE 12.2 : CARTES STÉRÉOTYPES



ANNEXE 12.2 : CARTES STÉRÉOTYPES



FICHE 13 : DECODE TON FEED SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Cette activité aide les adolescents à cultiver leur esprit critique face aux contenus qu'ils rencontrent sur les réseaux sociaux. Elle leur offre l'opportunité de réfléchir à l'influence de ces contenus sur leur image personnelle et leur bien-être mental.

Objectifs

- Développer l'esprit critique face aux contenus diffusés sur les réseaux sociaux.
- Prendre conscience de l'impact des images et messages véhiculés par les créateurs de contenus sur l'image de soi et la santé mentale.
- Promouvoir une utilisation responsable et positive des réseaux sociaux.

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Brainstorming
- Réflexion en groupe

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Renforcer sa conscience des émotions
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

MATÉRIEL

- Paperboard
- Feutres
- Annexes



Choisir ton créateur de contenu !

L'intervenant invite les participants à se répartir en petits groupes de 3 à 4 personnes. Chaque groupe choisit, parmi une liste fournie en [annexe 13.1](#), le créateur de contenu de leur choix. À l'aide d'une fiche à remplir en [annexe 13.2](#), ils analysent son profil (pseudo, valeurs, message) ainsi que ses publications, afin d'identifier les points positifs et négatifs de son contenu.



Présentation des profils

Après avoir analysé leur créateur de contenu, chaque groupe présente son profil en plénière. Cette présentation sert de point de départ à une discussion collective, animée par l'intervenant. Celui-ci invite les participants à réfléchir aux effets émotionnels de ces contenus, aux risques potentiels pour la santé mentale, ainsi qu'aux stratégies pour préserver une bonne estime de soi face aux réseaux sociaux.

Pour guider cet échange, l'intervenant dispose d'une fiche contenant des pistes de questions en [annexe 13.3](#).



Affiche des bonnes pratiques

En groupe, les participants réalisent une affiche des bonnes pratiques qu'ils personnalisent, en incluant des "bons réflexes" qu'ils appliquent déjà dans leur utilisation des réseaux sociaux. Elle est destinée à encourager un usage responsable et raisonné des réseaux sociaux. Pour cela, ils complètent la fiche en [annexe 13.4](#) prévue à cet effet.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Je poste donc je suis ?! Les corps sur les réseaux...](#)
- [On like ou pas ?](#)

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Décode ton feed sur les réseaux sociaux

Quelques chiffres

Selon de récentes données de l'OMS pour l'Europe, l'utilisation problématique des médias sociaux chez les adolescents a fortement augmenté, passant de 7 % en 2018 à 11 % en 2022. De plus, 12 % des adolescents présentent un risque de dépendance aux jeux vidéo, soulevant des préoccupations concernant l'impact des technologies numériques sur leur santé mentale.

Les principales conclusions de l'étude sont les suivantes :

- 11 % des adolescents présentent un comportement problématique vis-à-vis des médias sociaux, avec des filles plus touchées que les garçons (13 % contre 9 %).
- 36 % des jeunes sont en contact constant avec des amis en ligne, les filles de 15 ans étant les plus concernées (44 %).
- 34 % des adolescents jouent quotidiennement à des jeux numériques, et 22 % y consacrent au moins 4 heures les jours où ils jouent.
- Enfin, 12 % des adolescents risquent une dépendance au jeu, les garçons étant plus touchés que les filles (16 % contre 7 %).

(Source : OMS <https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health#:~:text=Des%20recherches%20ant%C3%A9rieures%20ont%20montr%C3%A9,probl%C3%A9matiques%20et%20les%20non%20utilisateurs.>)

Comment préserver la santé mentale des adolescents sur les réseaux sociaux ?

- Sensibilisation à la santé mentale : Discutez des risques d'une utilisation excessive des réseaux sociaux et aidez vos adolescents à identifier les signes de détresse émotionnelle.
- Établissement de limites : Fixez des règles claires sur l'utilisation des réseaux sociaux, en limitant le temps d'écran le soir pour favoriser le sommeil et encouragez des périodes de déconnexion.
- Renforcement de l'estime de soi : Rappelez-leur que leur valeur ne dépend pas du nombre de "likes" ou de "followers".
- Promotion de relations équilibrées : Encouragez des interactions sociales en personne et des activités hors ligne pour renforcer des liens authentiques.
- Surveillance de l'activité en ligne : Suivez leur activité numérique et utilisez des outils de contrôle parental pour limiter l'accès à des contenus inappropriés.
- Gestion du stress : Enseignez des techniques de relaxation, comme la méditation ou la respiration, pour les aider à gérer le stress lié aux réseaux sociaux.

(Source : <https://www.internetsanscrainte.fr/dossiers/reseaux-sociaux/conseils/la-sante-mentale-de-vos-ados-est-elle-affectee-par-les-reseaux-sociaux>)

ANNEXE 13.1 : LE CASTING DES INFLUENCEURS - CHOISIS TON PROFIL À ANALYSER !

| Nom / Pseudo | Plateforme principale | Type de contenu |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------|
| Squeezie | YouTube | Gaming, divertissement |
| Natoo | YouTube | Humour, lifestyle |
| Léna Situations | YouTube, Instagram | Mode, lifestyle, engagement |
| Cyprien | YouTube | Humour, sketches |
| EnjoyPhoenix | YouTube | Beauté, lifestyle |
| Mister V | YouTube | Humour, musique |
| Tibo InShape | YouTube | Fitness, motivation |
| Hugo Décrypte | YouTube | Information, vulgarisation |
| Pierre Croce | YouTube | Pédagogie humoristique |
| Just Riadh | TikTok, Instagram | Humour, lifestyle |
| Jérôme Jarre | Instagram, TikTok | Engagement humanitaire |
| Amixem | YouTube | Divertissement, défis |
| Clara Channel | YouTube | Mode, lifestyle, santé mentale |
| Michou | YouTube, Twitch | Gaming, divertissement |
| Le Rire Jaune | YouTube | Humour, société |
| Inoxtag | YouTube | Gaming, divertissement |

1. Informations générales

Nom / Pseudo du créateur :

.....

Plateforme(s) utilisée(s) :

2. Analyse du profil

Quelles sont les valeurs que ce créateur défend ?.....

.....

Quel message principal transmet-il/elle ?.....

.....

Quel ton utilise-t-il/elle ? (ex : humoristique, sérieux, provocateur, bienveillant)

.....

Quels types de contenus partage-t-il/elle ? (Vidéos, photos, challenges, tutoriels, etc.)

.....

Ce créateur semble-t-il authentique ou mettre en scène une image ? Pourquoi ?

.....

.....

3. Effets et impact

Quels effets positifs ce contenu peut-il avoir sur les jeunes ?

.....

Quels effets négatifs ou risques peuvent découler de ce contenu ?

.....

Comment ce créateur interagit-il avec sa communauté ?

.....

3. Effets et impact

Ce contenu encourage-t-il des valeurs positives (respect, créativité, bien-être...) ?

.....

.....

Y a-t-il des messages ou comportements toxiques ou dangereux ? Lesquels ?

.....

.....

4. Réflexion critique

Comment développer un regard critique face à ce contenu ?

.....

.....

Quelles bonnes pratiques recommanderais-tu pour consommer ce contenu de manière saine ?

.....

.....

Quel impact ce créateur peut-il avoir sur la perception de soi ?

.....

5. Évaluation globale

Donne une note sur 5 étoiles selon son impact global



6. Notes et commentaires personnels

.....

.....

Sur les effets émotionnels des contenus

- Comment vous sentez-vous généralement après avoir passé du temps sur les réseaux sociaux ?
- Avez-vous déjà ressenti de la jalousie, de l'insatisfaction ou une baisse de moral après avoir vu certaines publications ?
- Quels types de contenus vous font du bien, vous motivent ou vous inspirent ?
- Pensez-vous que les publications "parfaites" des influenceurs reflètent la réalité ? Pourquoi ?
- Avez-vous déjà été surpris(e) par la différence entre la réalité et ce qui est montré en ligne ?
- Quels contenus vous apportent un vrai soutien émotionnel ou une sensation de communauté ?

Sur les risques potentiels pour la santé mentale

- Quels sont les dangers liés à la comparaison constante avec les autres en ligne ?
- Comment reconnaître qu'un contenu est toxique ou nuisible ?
- Quelles peuvent être les conséquences de la recherche excessive de likes et de validation ?
- Avez-vous déjà ressenti de la pression pour publier ou apparaître d'une certaine manière sur les réseaux ?
- Selon vous, comment les réseaux sociaux peuvent-ils favoriser l'isolement malgré leur aspect social ?
- Quels effets peuvent avoir les critiques ou les commentaires négatifs sur la santé mentale ?

Sur les moyens de préserver une bonne estime de soi

- Quelles habitudes peut-on adopter pour utiliser les réseaux de façon plus saine ?
- Comment filtrer ou choisir les comptes qu'on suit pour protéger son bien-être ?
- Quelles stratégies vous aident à vous rappeler que votre valeur ne dépend pas des réseaux sociaux ?
- Comment prendre du recul face aux contenus anxiogènes, stressants ou envahissants ?
- Quel rôle peuvent jouer les influenceurs positifs dans le développement de la confiance en soi ?
- Avez-vous des exemples d'influenceurs qui vous inspirent positivement et pourquoi ?

Sur les dérives liées à l'intelligence artificielle (IA)

- Est-il facile de se rendre compte que l'IA (les algorithmes des réseaux sociaux) influence les contenus que l'on voit chaque jour ?
- Pensez-vous que l'IA peut manipuler et/ou jouer sur l'émotionnel en montrant certains contenus plus souvent que d'autres ?
- Avez-vous déjà eu l'impression que les réseaux sociaux « savent » ce que vous aimez, au point de vous montrer toujours les mêmes types de contenus ?
- Selon vous, quels sont les risques quand l'IA favorise certains contenus au détriment d'autres, par exemple ceux qui créent de l'anxiété ou de la compétition ?
- L'IA peut-elle pousser à rester plus longtemps sur les réseaux, même quand on voudrait arrêter ?
- Est-il possible que l'IA soit utilisée pour influencer les décisions, comme acheter des produits, suivre des modes, ou même participer à des jeux d'argent ?
- Quels moyens peuvent aider à reprendre le contrôle face à ces influences invisibles de l'IA ?
- Pensez-vous que les utilisateurs devraient mieux comprendre comment fonctionne l'IA sur les réseaux sociaux ? Pourquoi ?

Sur les côtés positifs des influenceurs

- Quelles qualités ou actions chez certains influenceurs vous semblent bénéfiques pour leur communauté ?
- Comment les influenceurs peuvent-ils sensibiliser à des causes importantes ou promouvoir des messages positifs ?
- Avez-vous déjà découvert des conseils ou des ressources utiles grâce à un influenceur ?
- En quoi le partage d'expériences personnelles authentiques par les influenceurs peut-il aider leurs abonnés ?
- Pensez-vous que les influenceurs ont un rôle éducatif ou responsabilisant ? Pourquoi ?



CAPSULE
SANTÉ

Ados

SANTÉ MENTALE

ANNEXE 13.4 : AFFICHE

LES BONNES PRATIQUES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



FICHE 14 : "STOP AU HARCÈLEMENT, C'EST PAS UN JEU"

Cette activité vise à amener une réflexion personnelle et collective sur le harcèlement et le cyberharcèlement. Elle permet d'explorer ses propres représentations en identifiant les idées préconçues, les stéréotypes et les perceptions individuelles liées à ces phénomènes.

Objectifs

- Sensibiliser et informer sur le triangle du harcèlement
- Prendre conscience de l'impact du harcèlement sur la santé mentale
- Encourager les comportements favorables à la santé et au bien-être collectif
- Développer l'empathie, la bienveillance et le respect dans les relations entre pairs

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Renforcer sa conscience des émotions
- Réguler ses émotions et son stress
- Résoudre des difficultés relationnelles

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Vidéo sensibilisatrice
- Nuage de mots
- Travail en groupe
- Echange

MATÉRIEL

- Ordinateur
- Vidéo projecteur + enceintes
- Tableau paperboard
- Feutres
- Annexes

Le harcèlement et le cyberharcèlement sont des formes de violences aux conséquences graves sur les victimes, affectant leur bien-être et leur santé mentale. Le harcèlement se produit dans divers contextes, tandis que le cyberharcèlement se propage via internet, les réseaux sociaux. Pour lutter contre ces phénomènes, il est essentiel de sensibiliser, prévenir et agir efficacement afin de protéger les victimes.

Cette activité favorise également le développement de la sensibilité et de l'empathie en aidant les participants à mieux comprendre les émotions et les conséquences vécues par les victimes. En prenant conscience de l'impact des mots et des actes, chacun peut ajuster son comportement pour adopter une attitude plus respectueuse et bienveillante.

Cette fiche est plutôt à prévoir en début d'année scolaire, pas au moment où il y a une crise. C'est de la prévention, pas de la gestion de crise.

Déroulé de l'activité



"Stop – Le harcèlement c'est pas un jeu"

L'intervenant propose aux participants de réfléchir à ce qu'est le harcèlement et le cyberharcèlement en leur demandant :

"C'est quoi pour vous le harcèlement ? Le cyberharcèlement ?"

A partir des réponses des participants l'intervenant constitue un nuage de mots. Il peut noter les réponses au tableau manuellement ou bien faire un nuage de mots en version numérique (ex. : www.nuagedemots.co/)

L'intervenant lit ensuite les définitions du harcèlement et du cyberharcèlement disponibles dans la [fiche d'accompagnement](#).

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Lutte contre le harcèlement à l'école | Ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche](#)
- [Feelings Harcèlement](#)
- [Le harcèlement et \(pas\) moi](#)
- [Le jeu des trois figures – Le Jeu des Trois Figures](#)

FICHE 14 : STOP AU HARCÈLEMENT, C'EST PAS UN JEU



Vidéo sur le harcèlement

L'intervenant diffuse la vidéo "Face au harcèlement" de 4min12 

A la suite du visionnage, l'intervenant invite les participants à s'exprimer en posant des questions ouvertes :

- Qu'avez-vous ressenti en regardant cette vidéo ?
- Qu'est-ce qui vous a marqué ?
- Quels sont, selon vous, les différents rôles que l'on retrouve dans une situation de harcèlement ?

L'intervenant propose aux participants de réaliser 3 groupes :

- Groupe 1 : Se penche sur ce que peut ressentir le harceleur
- Groupe 2 : Réfléchis à ce que peut ressentir le harcelé
- Groupe 3 : Echange sur le ressenti du témoin ou des témoins

Ensuite, il distribue un tableau en [annexe 14.1](#) (émotions possibles, besoins associés, ressources) à compléter en groupe. À l'aide des cartes émotions en [annexe 14.2](#), chaque groupe choisit une ou deux émotions que la personne concernée pourrait ressentir. Enfin, ils doivent répondre à ces questions :

- Selon vous, quel besoin se cache derrière cette émotion ?
- Que pourrait-on proposer à cette personne pour l'aider à sortir de sa situation ?

Exemple : le harcelé : peu ressentir de la tristesse. Il va avoir besoin de réconfort. On peut lui proposer de trouver une personne de confiance pour parler, être écouté et soutenu.

Chaque groupe présentera ensuite à l'ensemble des participants ce qu'il a noté dans le tableau.



Partage de solutions/ressources

Les participants seront ensuite invités à partager d'autres idées, ressources ou solutions pouvant être proposées à chaque personne (harceleur, harcelé, témoin) pour les soutenir.

En conclusion, l'intervenant peut expliquer aux jeunes que :

Harceleur

- Le harceleur n'est pas forcément "le méchant". Souvent, c'est quelqu'un qui traverse des difficultés ou qui ne va pas bien.
- Derrière ses comportements agressifs, il y a souvent des besoins qu'il ne sait pas exprimer ou qu'on ne reconnaît pas.
- Il est possible d'apprendre à dire ce qu'on ressent autrement qu'en faisant du mal aux autres, sans violence ni domination.

Harcelé

- La personne harcelée souffre souvent en silence et peut se sentir très seule ou impuissante.
- Ses émotions, comme la peur, la tristesse ou la colère, sont normales et importantes à reconnaître.
- Apprendre à poser des limites et à se protéger est important
- Si on n'y arrive pas, il est essentiel de savoir qu'on a le droit de demander de l'aide et que parler de ce qu'on ressent peut aider à changer la situation.

Témoin

- Le témoin, ce n'est pas seulement quelqu'un qui regarde, il peut aussi aider.
- Parfois, il a peur ou ne sait pas quoi faire, et c'est normal.
- Même un petit geste, comme dire quelque chose, peut aider la personne harcelée et aussi faire prendre conscience au harceleur ses comportements peuvent changer beaucoup de choses.
- Il est important d'apprendre à agir sans se mettre en danger, souvent en parlant avec un adulte.

FICHE ACCOMPAGNEMENT : Stop au harcèlement, c'est pas un jeu

Définitions

Le **harcèlement** se définit comme une **violence répétée** qui peut être **verbale, physique et/ou psychologique**. Le phénomène se prolonge parfois sur internet, les réseaux sociaux, on parle alors de **cyberharcèlement**.

Les 3 caractéristiques du harcèlement en milieu scolaire

Lorsqu'un enfant est insulté, menacé, battu, bousculé ou reçoit des messages injurieux à répétition, on parle alors d'harcèlement.

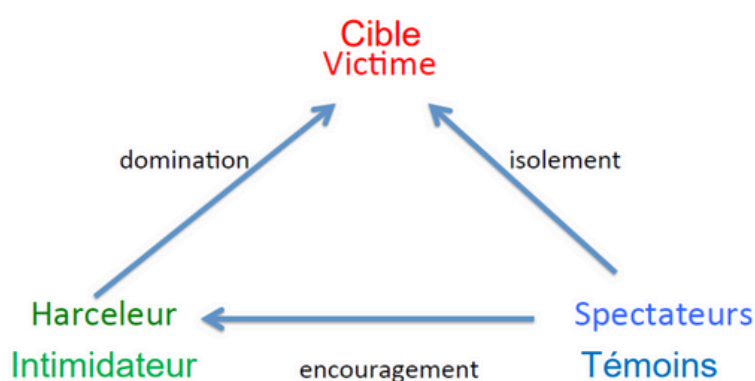
1. **La violence** : c'est un rapport de force et de domination entre un ou plusieurs élèves et une ou plusieurs victimes.
2. **La répétitivité** : il s'agit d'agressions qui se répètent régulièrement.
3. **L'isolement de la victime** : la victime est souvent isolée, plus petite, faible physiquement, et dans l'incapacité de se défendre.

Le harcèlement se fonde généralement sur le rejet de la différence et sur la stigmatisation de certaines caractéristiques, telles que :

- **L'apparence physique** (poids, taille, couleur ou type de cheveux)
- **Le sexe, l'identité de genre** (garçon jugé trop efféminé, fille jugée trop masculine, sexisme), orientation sexuelle ou supposée
- **Un handicap** (physique, psychique ou mental)
- **Un trouble de la communication qui affecte la parole** (bégaiement/bredouillement)
- **L'appartenance à un groupe social ou culturel particulier**
- **Des centres d'intérêts différents**
 - Le harcèlement revêt des aspects différents en fonction de l'âge et du sexe.

Source : www.education.gouv.fr/non-au-harcelement

Une relation triangulaire



FICHE ACCOMPAGNEMENT : Stop au harcèlement, c'est pas un jeu

Le **cyberharcèlement** est avant tout une forme de harcèlement.

Il est défini comme "**un acte agressif, intentionnel** perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de **formes de communication électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule**".

Le cyberharcèlement se pratique via les téléphones portables, messageries instantanées, forums, chats, jeux en ligne, courriers électroniques, réseaux sociaux, site de partage de photographies etc.

Il peut prendre plusieurs formes telles que :

- **les intimidations, insultes, moqueries ou menaces en ligne ;**
- **la propagation de rumeurs ;**
- **le piratage de comptes et l'usurpation d'identité digitale ;**
- **la création d'un sujet de discussion, d'un groupe ou d'une page sur un réseau social à l'encontre d'un camarade de classe ;**
- **la publication d'une photo ou d'une vidéo de la victime en mauvaise posture ;**
- **le sexting non consenti** (contraction de "sex" et "texting" pour désigner l'échange de contenus à caractère sexuel par SMS ou messagerie) et la vengeance pornographique.

En chiffres

Selon une grande enquête faite en 2023 et dévoilée le 12/02/2025 par la Ministre de l'éducation nationale :

- 6% des collégiens et 4% des lycéens sont considérés comme victimes de harcèlement
- 11 % rapportent avoir été victimes au moins une fois d'insultes ou de moqueries répétées
- 16 % des 11-15 ans ont affirmé avoir été harcelés en ligne en 2022, marquant une augmentation de 3 % en seulement quatre ans.

(source : <https://e-enfance.org/16-des-11-15-ans-harceles-en-ligne-selon-une-etude-de-loms/>)

Préconisations

Il est important :

- d'en parler à un adulte
- de ne pas diffuser d'éléments concernant la victime
- ne pas être à l'origine de moquerie envers la victime

| Situation | Qui contacter ? |
|------------------------------|---|
| Harcèlement/Cyberharcèlement | 3018* – Assistance en ligne & téléphone Gratuit, anonyme et confidentiel, il est ouvert aux élèves, parents et professionnels 7 jours sur 7, de 9 heures à 23 heures pour tout renseignement ou signalement. |
| Soutien psychologique | Fil Santé Jeunes : 08 00 23 52 36 ou filsantejeunes.com |

***A savoir** : Le 3018 propose notamment un **stockage des preuves** du harcèlement vécu (captures d'écran, photos, liens url, etc.) dans un **coffre-fort numérique et sécurisé**, ainsi que la possibilité de transférer tout ou une partie de ces preuves aux équipes 3018.

| | Emotions possibles | Besoins associés | Ressources |
|-----------|--------------------|------------------|------------|
| Harceleur | | | |
| Harcelé | | | |
| Témoin | | | |

ANNEXE 14.2 : CARTES ÉMOTIONS

INQUIÈT(E)



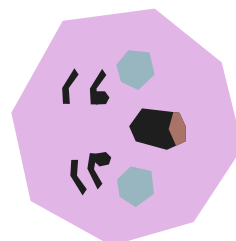
DÉFAITISTE



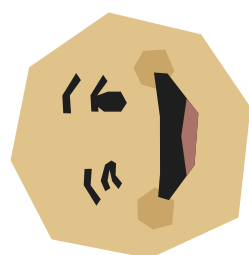
ANÉANTIE(E)



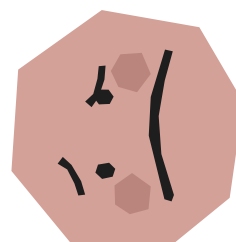
SURPRISE(E)



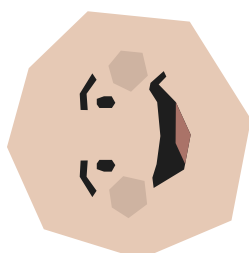
DÉCONTRACTÉ(E)



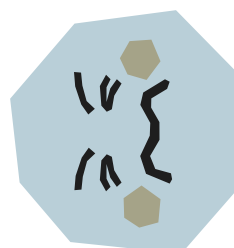
VEXÉ(E)



HEUREUX (SE)



TRISTE

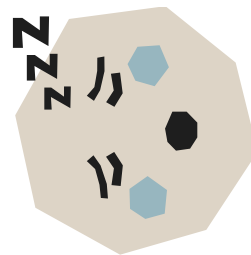


ANNEXE 14.2 : CARTES ÉMOTIONS

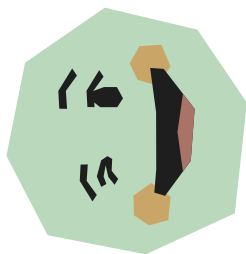
DÉTERMINÉ(E)



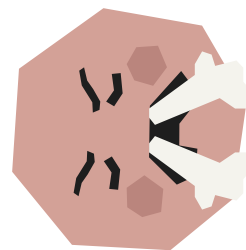
FATIGUÉ(E)



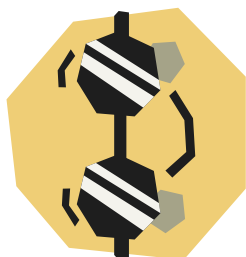
FIÈR(E)



ÉNERVÉ(E)



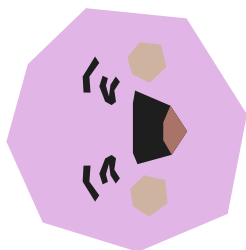
SEREIN(E)



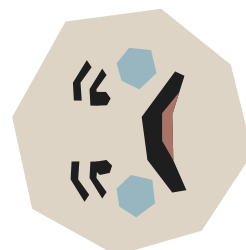
BLESSÉ(E)



EXCITÉ(E)



IMPUISSANT(E)

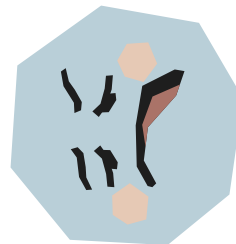


ANNEXE 14.2 : CARTES ÉMOTIONS

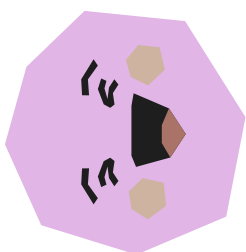
CURIEUX(SE)



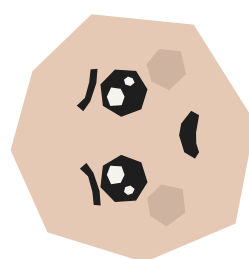
FRUSTRÉ(E)



RASSURÉ(E)



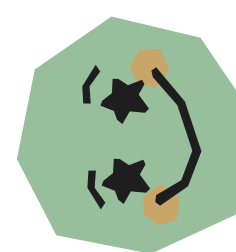
DÉCOURAGÉ(E)



EN SÉCURITÉ



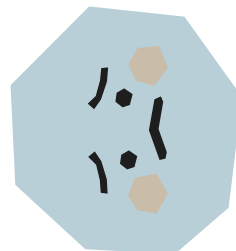
CONFIANT(E)



EN INSÉCURITÉ

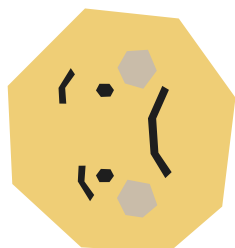


CONFUS(E)

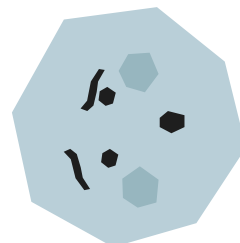


ANNEXE 14.2 : CARTES ÉMOTIONS

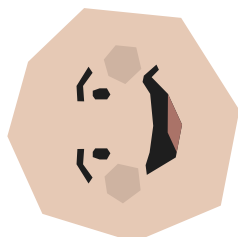
EMBARASSÉ(E)



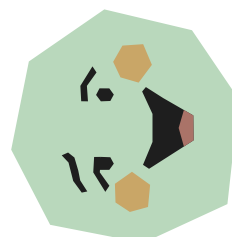
GÊNÉ(E)



PERDUE(E)



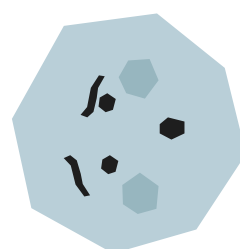
SOULAGÉ(E)



TRAHICE



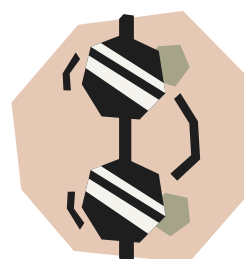
INDIFFÉRENT(E)



JE NE SAIS PAS

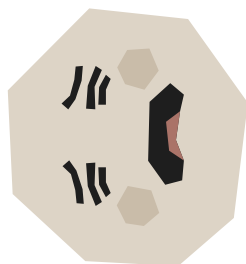


CALME



ANNEXE 14.2 : CARTES ÉMOTIONS

BOULEVERSÉ(E)



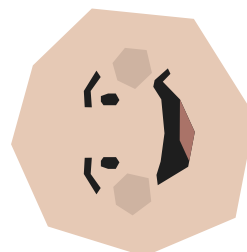
HONTEUX(SE)



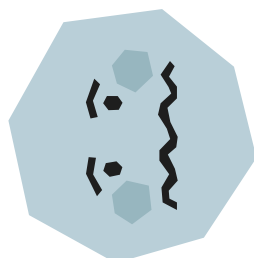
HEUREUX(SE)



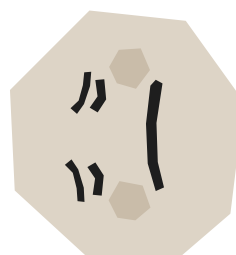
MOTIVÉ(E)



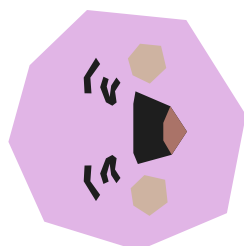
MENACÉ(E)



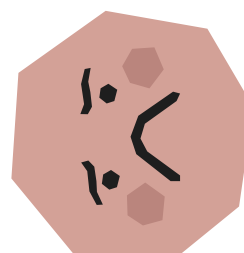
DÉSESPÉRÉ(E)



OPTIMISTE

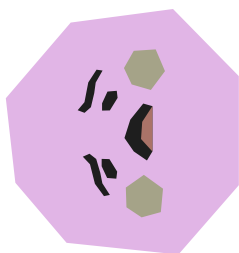


EN COLÈRE

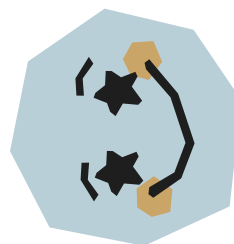


ANNEXE 14.2 : CARTES ÉMOTIONS

COUPABLE



ENJOUÉ(E)



APAISÉ(E)



RÉSIGNÉ(E)



FICHE 15 : ET MAINTENANT ON FAIT QUOI ? (ÉPREUVES DE LA VIE)

Cette activité permet d'appréhender les événements et épreuves de la vie, auxquels les adolescents sont confrontés.

Objectifs

- Identifier ses émotions et sensations en lien avec des événements de vie
- Reconnaître les sensations physiques liées aux émotions
- Proposer des idées pour accueillir et gérer les événements de vie

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Renforcer sa conscience des émotions
- Réguler ses émotions et son stress
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Réflexion individuelle
- Réflexion en groupe
- Brainstorming

MATÉRIEL

- Post-it® / papier
- Annexes



Réflexion personnelle

L'intervenant propose aux participants de remplir une fiche personnelle en [annexe 15.1](#), et de compléter les 2 colonnes liées aux émotions et sensations afin d'évoquer leurs propres ressentis face aux événements de vie proposés (possibilité d'en rajouter d'autres).

Préciser que chacun choisit les événements de vie qu'il souhaite et qu'un temps sera alloué à la fin de l'activité pour remplir la dernière colonne "et maintenant, je fais quoi ?"

A l'issue de ce temps, l'intervenant se munie de la [fiche d'accompagnement](#), afin d'expliquer aux participants le rôle des émotions et des sensations.



Réflexion collective

Par petits groupes, les participants piochent une carte événement en [annexe 15.2](#) et choisissent ensuite les sensations et les émotions ressenties à l'aide des cartes proposées en [annexes 15.3 et 15.4](#). Il s'agit d'imaginer ce que l'on peut ressentir dans cette situation, ainsi que les sensations liées à cette émotion.

Ils réfléchissent ensuite à des moyens pour mieux les appréhender (ressources personnelles et externes) et les notent sur un post-it® / un papier.

L'intervenant invite chaque groupe à échanger sur les situations, et à partager les ressources aux autres groupes. Il affiche ensuite au mur les propositions.



Ressources individuelles

Les participants prennent le temps de compléter la partie ressources de leur fiche individuelle remplie en temps 1.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Et si on parlait d'autre chose – IREPS Pays de la Loire](#)
- [Et tout le monde s'en fout #3 – Les émotions – YouTube](#)
- [Podcast "Les maux bleus" "Comme un château de cartes – deuil, famille, anorexie"](#)

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT : Et maintenant, on fait quoi ?

Les émotions

Selon Jacques Lecomte, «une émotion est une **réaction de l'organisme à un évènement extérieur** qui comporte des aspects physiologiques, cognitifs et comportementaux.»

Paul Ekman, affirme qu'il y a **six émotions de base** : la joie, la tristesse, le dégoût, la peur, la colère et la surprise. Celles-ci surgissent brusquement et ne sont ni volontaires, ni raisonnées.

Toutes les émotions sont légitimes d'être vécues. Il n'existe pas de « mauvaises » émotions. Elles peuvent cependant être désagréables et inconfortables et engendrer un comportement approprié ou non.. **Les émotions sont utiles** ; elles doivent être écoutées car elles ont chacune un **rôle spécifique**.

> Le rôle des émotions

Les émotions jouent des rôles essentiels et variés, aussi bien dans la survie humaine que dans les relations sociales.

• Fonction de survie et adaptation

Elles nous poussent à agir et nous permettent de réagir rapidement et instinctivement aux situations vécues

Les émotions telles que la peur et la colère ont une fonction de protection : elles permettent d'identifier rapidement les menaces et de prendre des décisions cruciales. La tristesse, de son côté, incite souvent à la réflexion et favorise l'introspection, un processus nécessaire pour gérer certaines expériences de vie.

• Fonction sociale des émotions

Les émotions favorisent les interactions sociales. Elles communiquent avec les autres (et les influencent). Elles communiquent avec nous (sur les situations vécues, sur nos besoins).

La joie, par exemple, incite à se rapprocher des autres et renforce les liens, tandis que des émotions comme la culpabilité ou la honte servent de mécanismes de régulation du comportement social, en dissuadant les actions contraires aux normes.

Il arrive à tous et toutes de ressentir des émotions désagréables à cause d'évènements de son quotidien. Les expériences émotionnelles désagréables permettent d'être plus agiles dans la régulation de ses émotions. Cependant, il est important dans ces situations de reconnaître les signaux d'alerte émotionnelle afin de nous aider à mieux comprendre notre état émotionnel et à réguler nos réactions.

Les sensations

Une sensation est quelque chose que l'on ressent physiquement, c'est une **réaction physiologique déclenchée par des émotions** : le cœur qui bat, la gorge nouée, les larmes aux yeux,...

Si vous avez déjà senti votre estomac se soulever sous l'effet de l'anxiété ou votre cœur palpiter sous l'effet de la peur, vous vous rendez compte que les émotions provoquent également des réactions physiologiques fortes.

Ces sensations sont des informations, et notre corps ne ment pas. La question est de savoir si nous sommes à l'écoute de ces sensations.

L'importance de la conscience des sensations corporelles liées aux émotions

Lorsqu'une émotion envahit notre corps, celui-ci réagit, et nous avons alors des sensations qui y sont liées.

Connaitre le lien entre les deux peut nous aider à mieux comprendre nos émotions, en écoutant notre corps.

En invitant les participants à reconnaître et à décrire leur sensation corporelle en lien avec une émotion, cela peut les aider à mieux comprendre les mécanismes émotionnels et développer des stratégies d'adaptation plus efficaces. La connexion entre les émotions et les sensations corporelles permet de mieux gérer ses émotions.

ANNEXE 15.1 : FICHE PERSONNELLE

| Evènements | Émotions (je me sens...) | Sensations corporelles (que se passe-t-il dans mon corps) | Et maintenant, je fais quoi ? |
|-----------------------|------------------------------------|---|--------------------------------------|
| Déménagement | | | |
| Séparation parentale | | | |
| Rupture amoureuse | | | |
| Relation amoureuse | | | |
| Décès | | | |
| Rupture amicale | | | |
| Problème de santé | | | |
| Conflit familial | | | |
| Mariage | | | |
| Nouveau collège/lycée | | | |
| Réussite d'examen | | | |
| Échec scolaire | | | |
| Nouveaux amis | | | |
| Naissance | | | |

ANNEXE 15.2 : CARTES EVENEMENTS

Echec scolaire



Conflit familial



**Rupture
amoureuse**



Problème de santé



**Séparation
parentale**



Rupture amicale



Décès

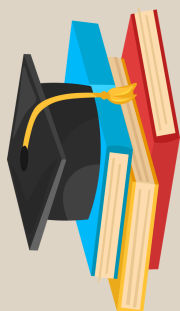


Déménagement



ANNEXE 15.2 : CARTES EVENEMENTS

Réussite d'examen



Relation amoureuse



Naissance



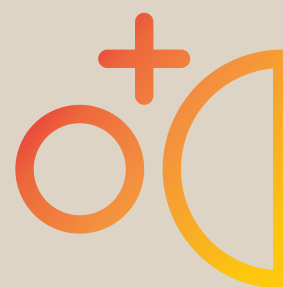
Mariage



Nouvelle école



Nouveaux amis

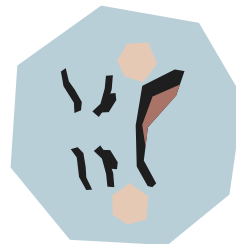


ANNEXE 15.3 : CARTES EMOTIONS

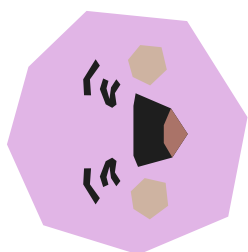
CURIEUX(SE)



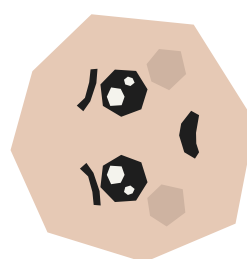
FRUSTRÉ(E)



RASSURÉ(E)



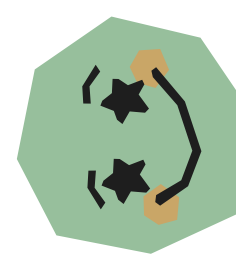
ANGOISSÉ(E)



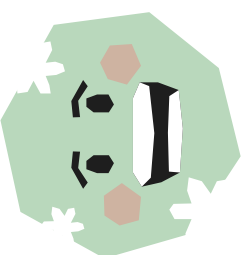
EN SÉCURITÉ



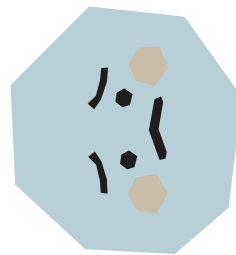
CONFIANT(E)



EN INSÉCURITÉ

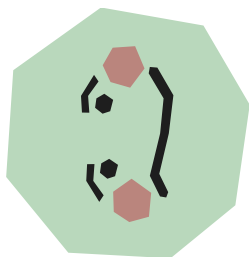


CONFUS(E)



ANNEXE 15.3 : CARTES EMOTIONS

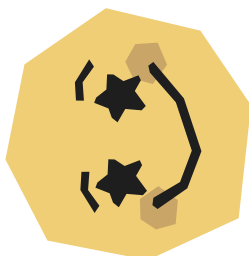
ANXIEUX (SE)



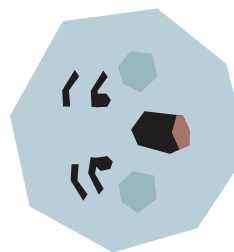
HONTEUX(SE)



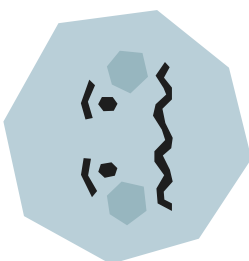
HEUREUX(SE)



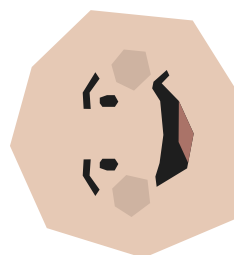
JALOUX(SE)



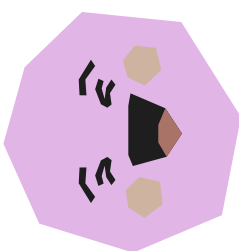
MENACÉ(E)



SEREIN(E)



OPTIMISTE

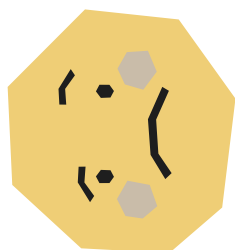


COUPABLE



ANNEXE 15.3 : CARTES EMOTIONS

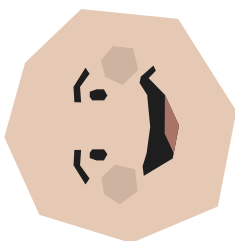
DESTABILISÉ(E)



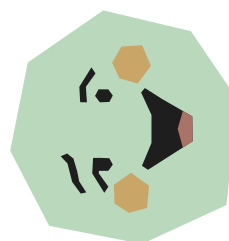
GÊNÉ(E)



FIER/FIÈRE



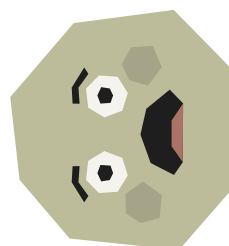
AIMÉ(E)



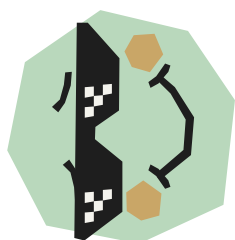
ÉCOEURÉ(E)



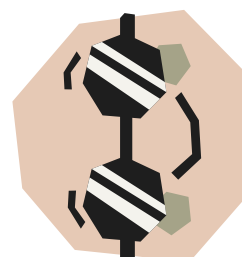
PERDU(E)



DÉLIVRÉ(E)



CALME



ANNEXE 15.3 : CARTES EMOTIONS

INQUIÈT(E)



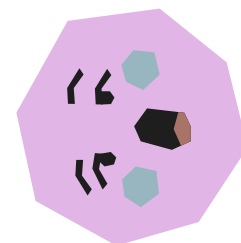
ABANDONNÉ(E)



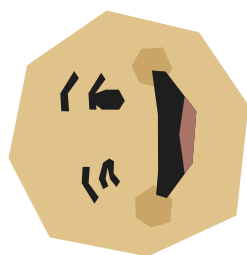
ANÉANTIE(E)



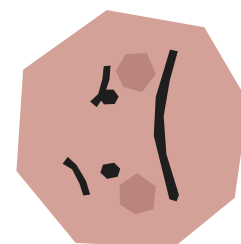
SURPRISE(E)



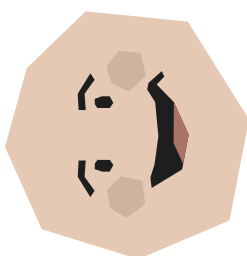
DÉCONTRACTÉ(E)



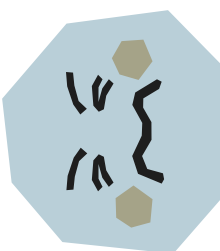
DÉTACHÉ(E)



HEUREUX (SE)

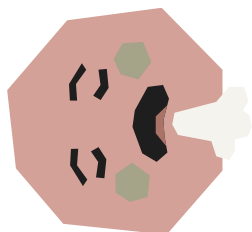


TRISTE

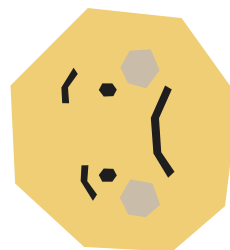


ANNEXE 15.3 : CARTES EMOTIONS

IRRITABLE



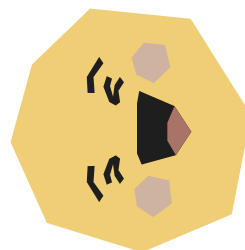
**AVEC DES
REGRETS**



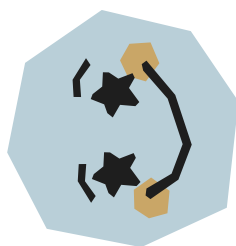
APAISÉ(E)



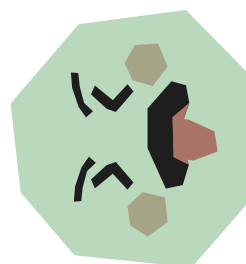
ENTHOUSIASTE



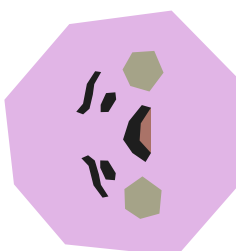
EN SÉCURITÉ



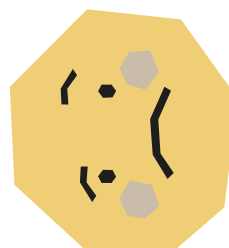
DÉGOÛTÉ(E)



MÉLANCOLIQUE

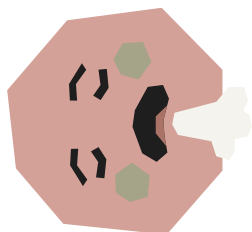


SEUL(E)

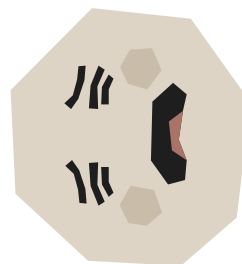


ANNEXE 15.3 : CARTES EMOTIONS

DÉCUC(E)



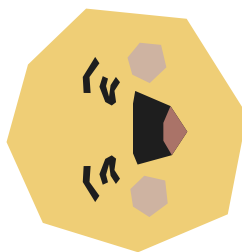
BLESSÉ(E)



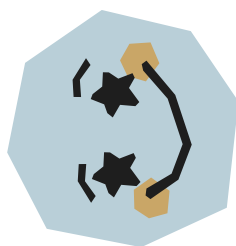
DIFFÉRENT(E)



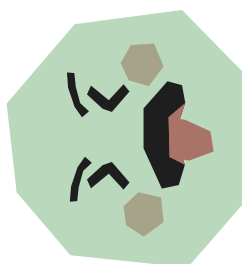
JOYEUX(SE)



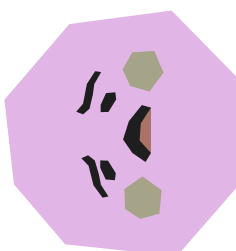
FORT(E)



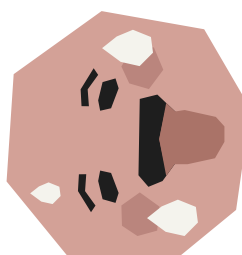
DÉGOÛTÉ(E)



FRAGILE



SOUS PRESSION

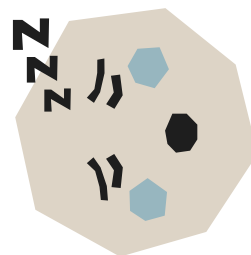


ANNEXE 15.3 : CARTES EMOTIONS

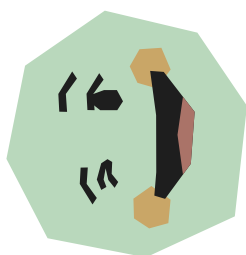
JE NE SAIS PAS



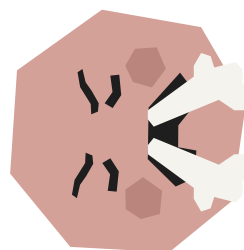
ÉPUISÉ(E)



FIÈR(E)



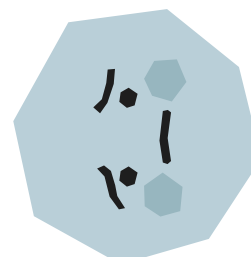
ÉNERVÉ(E)



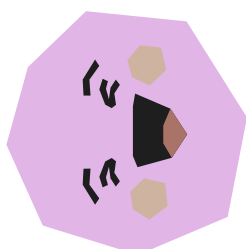
SEREIN(E)



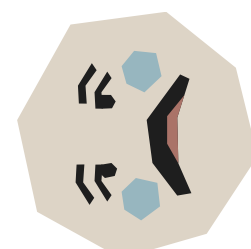
BLESSÉ(E)



EXCITÉ(E)



EFFRAYÉ(E)



ANNEXE 15.4 : CARTES SENSATIONS

**BOULE AU
VENTRE**

COEUR SERRÉ

GORGE SÈCHE

**YEUX QUI
PIQUENT**

TREMBLEMENTS

TRANSPIRATION

**NOEUD À
L'ESTOMAC**

**COEUR QUI BAT
VITE**

ANNEXE 15.4 : CARTES SENSATIONS

**RESPIRATION
RAPIDE**

**VOIX QUI SE
CASSE**

**LÈVRE QUI
TREMBLE**

NAUSÉES

BAISSER LE REGARD

COURBER LE DOS

**TENSION DANS LES
ÉPAULES**

**SENSATION
D'ÉTOUFFEMENT**

ANNEXE 15.4 : CARTES SENSATIONS

ROUGIR

CHAIR DE POULE

MAINS MOITES

**JAMBES QUI
TREMBLENT**

SERRER LES DENTS

CORPS LÉGER

**BRAS QUI
TOMBENT**

MACHOIRES CRISPÉES

ANNEXE 15.4 : CARTES SENSATIONS

**AVOIR PLUS
D'ÉNERGIE**

**AVOIR MOINS
D'ÉNERGIE**

FICHE 16 : RESSOURCE-TOI

Cette activité permet de prendre conscience des axes d'amélioration possibles dans son quotidien. Elle donne aux participants un temps d'échange, sur les ressources et les personnes pouvant les aider en cas de difficultés.

Objectifs

- Savoir demander de l'aide
- Identifier des personnes, sites ou lieux ressources
- Apprendre à identifier des solutions, des actions pour se sentir bien ou aller mieux.

TECHNIQUES

D'ANIMATION

- Brainstorming
- Réflexion en petit groupe

Compétences psychosociales visées

- Renforcer sa conscience de soi
- Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement
- Développer des relations constructives

Public

Adolescents de 13 à 17 ans

MATÉRIEL

- Paperboard
- Feutres
- Post-it®
- Cartes
- Annexes

15
MIN

Quels sont les signes d'un mal être ?

L'intervenant réalise un brainstorming à partir de la question « Que se passe-t-il quand on ne se sent pas bien ? ». L'intervenant peut s'aider de la fiche d'accompagnement.

Il inscrit au tableau tous les mots énoncés par les participants.

Afin d'aborder la question plus largement, Il peut ensuite compléter en posant d'autres questions : "Y a-t-il toujours des signes de mal être ?" "A-t-on envie de montrer son mal être ?" "Peut-on toujours voir si un.e ami.e ne se sent pas bien ?"

15
MIN

A qui demander de l'aide?

L'intervenant fait des groupes de 3/4 participants auxquels il distribue des post-it®. Ces derniers devront réfléchir de façon collective aux ressources existantes :

- des personnes à qui demander de l'aide
- des sites ressources vers qui se tourner
- des solutions, des actions pour se sentir bien ou aller mieux.

15
MIN

Restitution

En plénière, chaque groupe partage ses réponses, et positionne les post-it® dans un tableau, préalablement divisé en 3 catégories : personnes, sites et solutions. L'intervenant synthétise les échanges.





Puis, il informe les participants des personnes et des sites ressources à l'aide des cartes ressources en annexe 16.2.

10
MIN

Je vais mieux quand...

L'intervenant distribue individuellement aux participants la fiche imprimée "Je vais mieux quand" en annexe 16.3 : chacun la complète et la garde pour soi.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Santé Psy Jeunes – La Santé Mentale des Jeunes](#) 
- [L'Arbre des ressources – Psycom](#) 
- [Les fiches repères – Psycom](#) 
- [Le time's up du soutien social](#) 

En savoir + :

Pistes d'animation et de réponses

Il est important d'animer cette séance dans un climat de confiance.

Quels sont les signes du mal être :

Jeunes ou moins jeunes, nous pouvons tous avoir des moyens différents de gérer notre mal être. En être conscient ou être dans le déni, avoir envie de le montrer ou vouloir le cacher.... Un mal être peut être ressenti, partagé ou visible de différentes façons.

Il peut transparaître ou non avec :

- une souffrance physique comme douleurs, scarifications, fatigue, trouble alimentaire, addictions par exemple ...
- une souffrance morale : tristesse, dévalorisation, pessimisme, agressivité, absentéisme, hyperréactivité, perte de confiance, échec scolaire...

« Comment savoir si un.e camarade a besoin d'aide ? »

La discussion peut être élargie sur la façon de reconnaître si quelqu'un a besoin d'aide « Quelle est son allure (expression, physionomie) Qu'est-ce qu'elle fait ? Qu'est-ce qu'elle dit ? » L'effet des comportements de soutien et la solidarité dans un groupe est important (notamment dans le cas du harcèlement).

“Qui peut vous aider quand vous avez un problème ?»

Il est intéressant de relever l'intérêt de demander de l'aide et de savoir vers qui l'on peut se tourner. Il est important de souligner que de nombreuses personnes peuvent être ressources autour des jeunes. Différents adultes qui les entourent peuvent être sollicités :

- les parents et beaux-parents,
- les grands-parents et la famille proche
- les amis de la famille,
- l'équipe pédagogique dont les infirmières scolaires,
- les encadrants du club de sport ou d'activité,
- les professionnels de santé (médecin, psychologue,...),
- ...

Les enfants proches peuvent être sollicités comme

- les frères et sœurs,
- les cousins et cousines,
- les copains ou copines...

Toutefois, en fonction de la gravité des faits, il est quelquefois nécessaire de parler à un adulte.

Quelles sont nos ressources personnelles pour aller mieux / se sentir bien ?

Une des façons de favoriser le maintien ou le développement d'une bonne santé mentale est de parler de ce qui nous arrive. Il est donc important d'avoir en tête une liste de personnes-ressources vers qui se tourner en cas de besoin.

Chacun d'entre nous avons des ressources personnelles pour se sentir bien, se sentir mieux ou dépasser des épreuves. Chaque personne est unique et détient sa ou ses solutions. Les besoins sont différents. Il est important de repérer les signes qui nous font du bien.

Une action bénéfique est très personnelle. Cela peut être par exemple :

Se coucher tôt, prendre une douche, se laver les cheveux, manger une glace, écrire, dessiner, promener son chien, faire du sport, appeler un ami, faire plaisir à quelqu'un, changer ses draps, écouter telle musique, regarder tel film, caresser son chat, jouer à un jeu.....A chacun d'identifier des solutions, des actions pour se sentir bien ou aller mieux. (se référer à la fiche trucs et astuces).



Initiative

Boîte aux lettres
libération de la parole

<https://www.associationlespapillons.org/>

En savoir + :

Certaines situations particulièrement dangereuses ou risquées nécessitent de faire appel aux professionnels spécialisés de l'aide, le secours ou le soin.

En France : 17 (police secours), 18 (pompiers), 15 (SAMU), 112 (numéro d'appel d'urgence européen)

Fil Santé Jeunes

Quand vous joignez le numéro 0 800 235 236 , vous obtiendrez une équipe composée de professionnels de l'écoute (psychologues, éducateurs, conseillers conjugaux et familiaux, médecins, travailleurs sociaux...)

Service anonyme et gratuit pour le 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h

Sur le site www.filsantejeunes.com, l'onglet « pose tes questions », les réponses sont apportées par des médecins, juristes ou psychologues sont individualisées.

Les personnes sont formées et :

- Ils t'écoutent
- T'aident à exprimer tes émotions
- T'aident à comprendre les problèmes que tu rencontres et à réfléchir aux options qui s'offrent à toi.
- Ne te jugent pas et respectent ton intimité (ta confidentialité)
- Peuvent te référer à des ressources disponibles près de chez toi
- On peut appeler même si ce n'est pas une urgence !

Numéro national de prévention du suicide 3114

Confidentiel et gratuit, 7j/7, 24h/24

Quand vous joignez le 3114 , vous obtiendrez un professionnel (Infirmier ou psychologue) formé et capable :

- D'évaluer votre niveau de souffrance,
- De vous écouter, sans jugement et avec bienveillance,
- De vous soutenir et vous aider à résoudre la crise de façon adéquate,
- De vous orienter vers les acteurs du territoire pour une prise en charge adaptée à votre situation,
- De s'assurer que vous n'êtes pas en situation de danger et de mettre en place les mesures pour vous protéger si ce n'est pas le cas,
- De vous informer.

Les Maisons des Adolescents (MDA) sont des dispositifs ayant pour missions :

l'accueil, l'information, la prévention et la promotion de la santé, l'accompagnement et la prise en charge multidisciplinaire (généralement de courte durée) des adolescents (de 11 à 21 ans voire 25 ans selon les dispositifs), de leurs familles et des professionnels qui les entourent.

Les MDA relèvent du champ de la santé, notamment de la santé mentale et assurent une veille sur les problématiques contemporaines de l'adolescence.

Ces structures sont en lien direct avec les acteurs de la santé psychique et de la santé somatique, l'éducation nationale, la protection judiciaire de la jeunesse et l'aide sociale à l'enfance.(Source : anmda.fr)

En savoir + :

Le Centre médico-psychologique (CMP)

C'est un lieu de soin public sectorisé proposant des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique. Il existe des CMP pour enfants et adolescents et des CMP pour adultes. Les personnes sont accompagnées par une équipe pluri-professionnelle qui regroupe des soignantes et des soignants (psychiatres, psychologues, infirmières et infirmiers, orthophonistes, etc.), des professionnels du social (assistantes et assistants de service social, éducatrices et éducateurs, etc.). Si besoin, les personnes sont orientées vers des structures adaptées (centre d'accueil thérapeutique à temps partiel, hôpital de jour, unité d'hospitalisation psychiatrique). Chaque personne, en fonction de son lieu d'habitation, dépend d'un CMP particulier avec qui elle peut prendre contact directement. Les consultations en CMP sont gratuites ; elles sont entièrement financées par la sécurité sociale.

(Source : psycom.org)

le 3018 contre le cyberharcèlement

Accompagne les jeunes victimes et témoins de harcèlement et de violences numériques.

Gratuit, anonyme, confidentiel – 7j/7 de 9h à 23h

A connaître également le 3020, amené à disparaître au profit du 3018

Agréée par le Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, l'Association agit au quotidien pour mener des actions de sensibilisation en milieu scolaire du primaire au lycée, dans le cadre extra-scolaire et auprès des étudiants. Elle forme les parents, les professionnels, ses pairs et ses partenaires sur les risques et les usages responsables d'internet.

Les écoutants accompagnent les jeunes victimes, les parents et les professionnels dans leur rôle d'éducation. Ouvert 7j/7 jusqu'à 23h, le 3018 est un service gratuit et confidentiel qui permet notamment de signaler et de faire supprimer en quelques heures tous contenus et comptes préjudiciables rencontrés sur Internet ou sur les réseaux sociaux.

(Source : e-enfance.org)

Les Points d'Accueil et d'Écoute Jeunes (PAEJ)

Offrent une écoute, un accueil et une orientation aux jeunes âgés de 12 à 25 ans et peuvent accueillir les parents.

Ces structures accueillent de façon inconditionnelle, gratuite et confidentielle, sans rendez vous, seul ou en groupe, jeunes ou parents, souhaitant recevoir un appui, un conseil, une orientation, des lors qu'ils rencontrent une difficulté concernant la santé de manière large : mal être, souffrance, dévalorisation, échec, attitude conflictuelle, difficultés scolaires ou relationnelles, conduites de rupture, violentes ou dépendantes, décrochage social, scolaire.

Cet accueil est subsidiaire aux dispositifs existants et de droit commun et n'offre pas de soin.

(Source : solidarites.gouv.fr)

En savoir + :

LÉIA est là

<https://leiaestla.fr> / 0800 004 134

Est une Ligne d'Écoute, d'Information et d'Aide à destination de toute personne qui se questionne sur son orientation sexuelle et/ou son identité de genre. LÉIA EST LÀ vient également en aide aux personnes victimes de LGBTQIA+phobie.

Elle s'adresse aux personnes en questionnement, mais aussi à l'entourage, aux professionnel-le-s qui souhaitent aider une personne en difficulté.

Clarifier qui on est est un besoin fondamental. Un pas qui peut être complexe si le contexte familial, religieux ou social n'accepte pas la différence. Il est alors essentiel de pouvoir échanger sur ce sujet majeur d'une vie. LÉIA EST LÀ, comme une confidente, sans jugement et avec une écoute bienveillante.

LEIA EST LA est accessible gratuitement par mail et disponible 7/7 de 8H à 23H par téléphone et 7/7 de 9H à 21H par tchat (Source : leiaestla.fr)

Promeneur du net un réseau de professionnels à l'écoute des jeunes sur le web

<https://www.promeneursdunet.fr/>

Animateur, éducateur, professionnel exerçant en Centre social, en foyer de jeunes travailleurs ou en maison des jeunes, le Promeneur écoute, informe, accompagne, conseille et prévient. Pour mieux accomplir sa mission, il entre en contact et crée des liens avec les jeunes sur les réseaux sociaux. Son but n'est jamais la surveillance, mais bien l'accompagnement des jeunes et la recherche de réponses à leurs interrogations. De la simple information à donner, au projet complet à soutenir, de la prise en charge de difficultés, à la détection d'une situation préoccupante,

Source : promeneurdunet.fr

Nightline France

<https://www.nightline.fr/>

Est une association à but non lucratif engagée pour l'amélioration de la santé mentale des jeunes et des étudiant-e-s, en agissant à l'échelle individuelle et collective. Au delà d'offrir des ressources accessibles et adaptées aux jeunes, conçues par et pour elles-eux, avec l'appui de professionnel-le-s., Nightline contribue à :

- Soutenir : un service d'écoute nocturne confidentiel, anonyme et gratuit, tenu par des étudiant-e-s, pour des étudiant-e-s, disponible tous les soirs dans toute la France de 21h à 2h30.
- Outiller : la Fresque de la Santé Mentale®, un atelier interactif pour comprendre et agir sur sa santé mentale.
- Former : le dispositif Sentinelles Étudiantes, pour aider les jeunes à repérer et soutenir leurs pairs en détresse psychologique.
- Orienter : un annuaire interactif référençant les dispositifs d'aide psychologique gratuits pour les étudiant-e-s.
- Sensibiliser : des ressources en ligne, des campagnes de communication et du plaidoyer institutionnel pour une meilleure prise en compte de la santé mentale des jeunes en France et à l'international.



Fil Santé Jeunes

0 800 235 236

<https://filsantejeunes.com>

SCAN ME



Le Centre médico-psychologique (CMP)

Le Centre médico-psychologique (CMP) est un lieu de soin public sectorisé proposant des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique..

Les personnes sont accompagnées par une équipe pluri-professionnelle qui regroupe des soignantes et des soignants (psychiatres, psychologues, infirmières et infirmiers, orthophonistes, etc.), des professionnels du social (assistantes et assistants de service social, éducatrices et éducateurs, etc.).

Chaque personne, en fonction de son lieu d'habitation, dépend d'un CMP particulier avec qui elle peut prendre contact directement. Les consultations en CMP sont gratuites ; elles sont entièrement financées par la sécurité sociale. (Source : psycom.fr)

Numéro national de prévention du suicide

3114

<https://3114.fr/>

SCAN ME



Les Maisons des Adolescents (MDA)

<https://anmda.fr/fr/les-maisons-des-adolescents>

SCAN ME





e-enfance (cyberharcèlement)

3018

<https://e-enfance.org/>

SCAN ME



**Les Points d'Accueil et d'Ecoute Jeunes
(PAEJ)**

<https://anpaej.fr/les-paej/>

SCAN ME



ILÉIA EST LÀ

0800 004 134

<https://leiaestla.fr/je-veux-etre-moi/>

SCAN ME



Nightline France

<https://www.nightline.fr/>

SCAN ME



dans mon établissement :

...



...

...

promeneurs du net

**https://
www.promeneursdunet.fr/**

SCAN ME

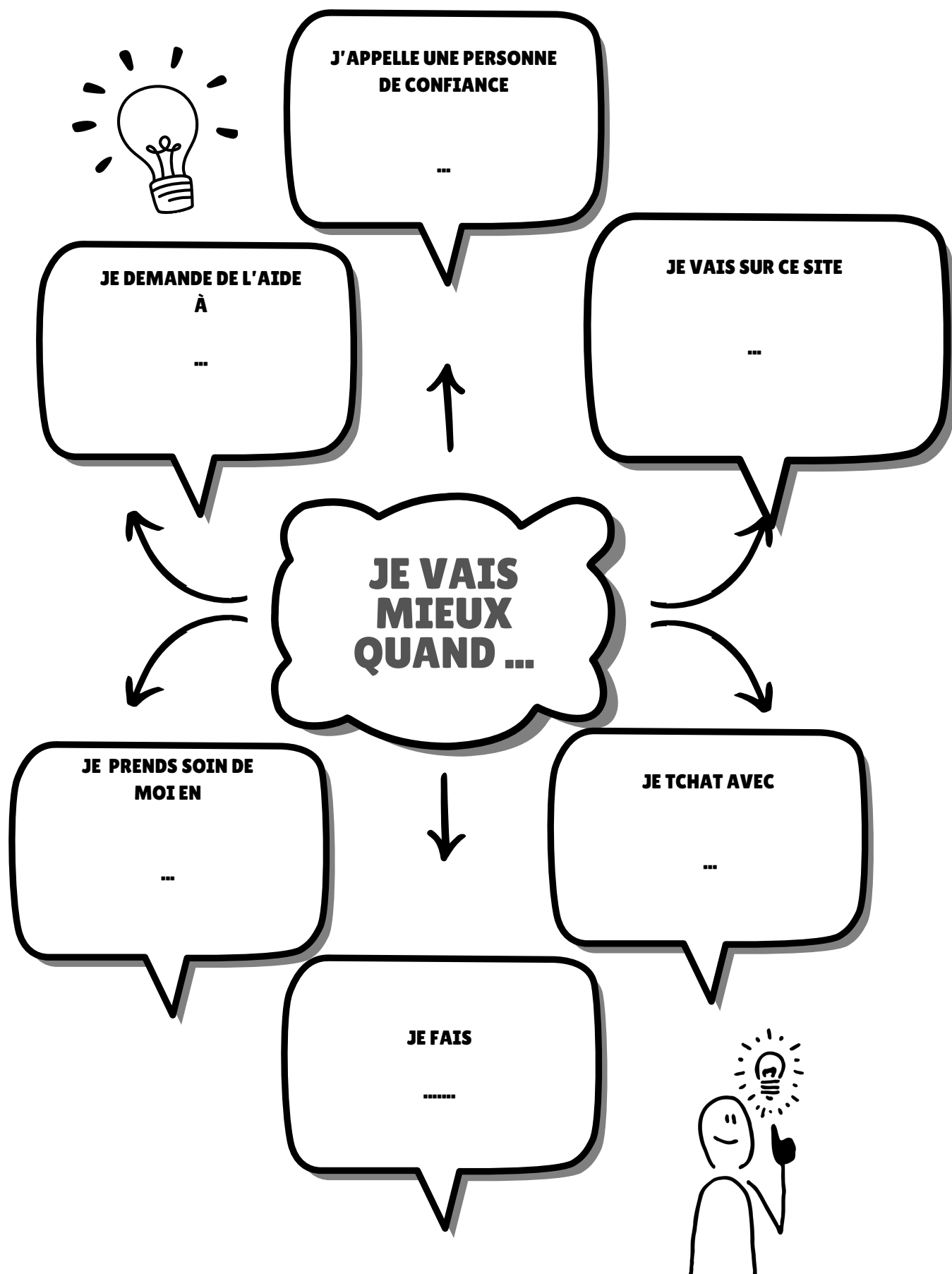


...

...

...

ANNEXE 16.3 : MES TRUCS ET ASTUCES



Lieux ressources

Face à une difficulté, en cas de détresse, il ne faut pas hésiter à s'adresser au professionnel de santé le plus accessible, en sollicitant **l'infirmier scolaire**, le **service de médecine du travail** ou son **médecin traitant**.

Des lieux et des lignes d'écoute créés spécialement pour les jeunes existent. Leurs services sont gratuits et confidentiels.

- Les Points accueil-écoute Jeunes (PAEJ)
- Les Espaces santé jeunes
- Les Maisons des adolescents (MDA)
- Les Consultations jeunes consommateurs (CJC), pour aborder les addictions
- Les Relais lycéens et étudiants
- Les Bureaux d'aide psychologique universitaires (BAPU)
- Les services universitaires de santé du type Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SSU, SUMPPS ou SIUMPPS)



www.cartosantejeunes.org

Cette cartographie proposée par la Fédération des Espaces pour la Santé des Jeunes recense les lieux de proximité d'accueil, d'écoute et de consultations pour les adolescents et les jeunes adultes (de 11 à 25 ans).

Numéros nationaux

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (tous les jours de 9h à 23h)
numéro vert et tchat (sexualité, amour, mal-être...)

Anonyme et gratuit pour les 12-25 ans

3114 : prévention du suicide (tous les jours 24h/24)

3018 : harcèlement, cyberharcèlement
(tous les jours de 9h à 23h)

SOS Amitié : 09 72 39 40 50 (tous les jours 24h/24)

Ligne azur : 01 41 83 42 81 (tous les jours de 8h à 23h)

Ecoute, soutien, information et orientation pour les personnes se posant des questions sur leur orientation sexuelle et pour leur entourage

PRIMO® un questionnaire d'auto-évaluation en ligne pour faciliter l'accès aux soins en santé mentale des jeunes de 15 à 30 ans.

<https://primo.santepsyjeunes.fr/>
PRIMO® (Première Interview pour une Meilleure Orientation) permet aux jeunes d'identifier leurs difficultés psychiques et de recevoir une orientation personnalisée vers les ressources de soin adaptées.

Urgences

15 : le SAMU

112 : numéro réservé aux appels d'urgence partout dans les pays de l'Union européenne, y compris en France.

114 : Si vous êtes une personne sourde, malentendante, sourdaveugle ou aphasique : contactez le 114 par texto, en visio par l'application mobile « urgence 114 » ou par la page web www.urgence114.fr. Il peut être utilisé par toute personne ayant du mal à parler ou à entendre.





SANTÉ MENTALE

Disponible
en téléchargement



www.frapscentre.org/outil-capsule/ados



Fraps Promotion Santé Centre-Val de Loire, 2025

Ce CAPSule Santé – Santé Mentale est partagé sous les termes de la
Licence Creative Commons :
pas d'utilisation commerciale, diffusion autorisée sans modification

