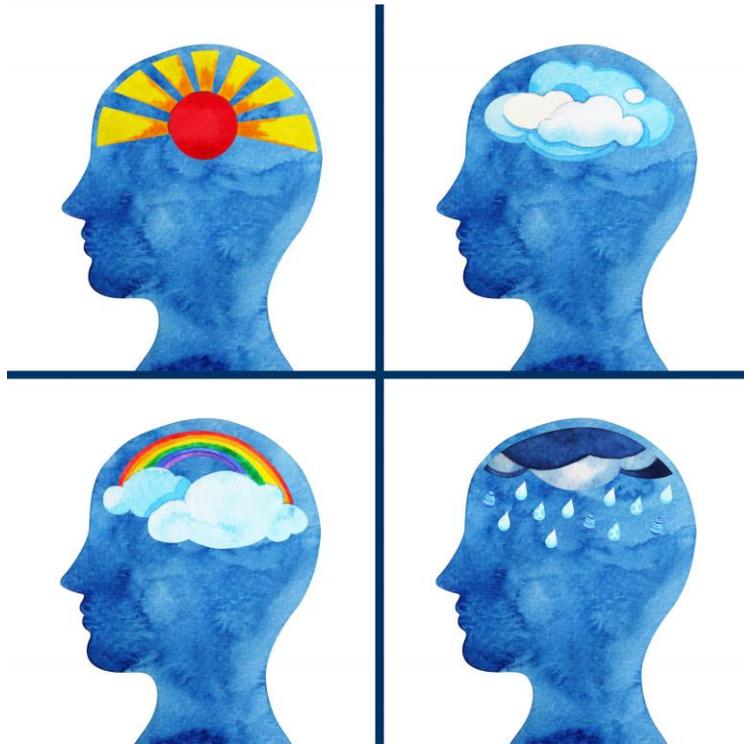


# Santé mentale

De quoi s'agit-il ?



# Santé mentale

Pour comprendre la santé mentale, comparons-la à la santé physique.

La santé physique concerne notre corps et son fonctionnement.

L'état de la santé physique est variable.



On peut influencer positivement sa santé physique. Comment?

# Santé mentale

La santé mentale est très semblable à la santé physique, à une nuance près: elle se concentre sur le cerveau et ses productions: pensées, comportements et émotions.

Comme la santé physique, l'état de santé mental varie.

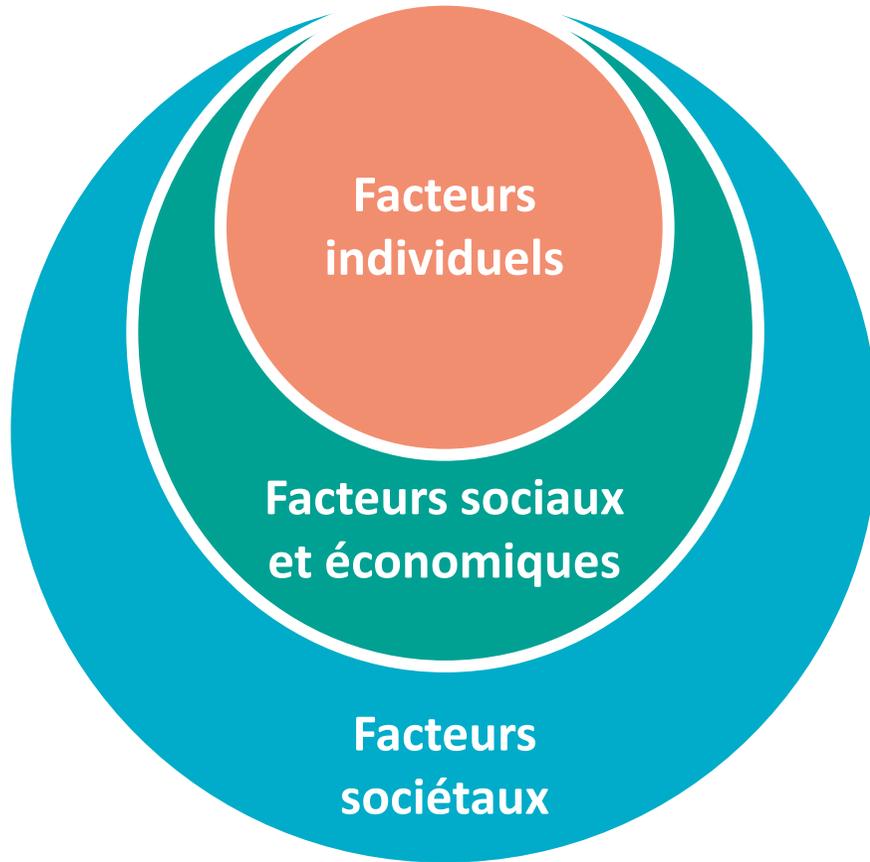


Et comme pour la santé physique, on peut influencer positivement la santé mentale.

**C'est le but de cet atelier** !!!

# Santé mentale

Les facteurs qui l'influencent



Exemples de facteurs individuels

Exemples de facteurs économiques et sociaux

Exemples de facteurs sociétaux

Sur quels facteurs a-t-on le plus d'influence?

# Les compétences psychosociales (CPS)

Elles font partie des facteurs individuels.

Elles sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux difficultés de la vie quotidienne.



Elles jouent un rôle important dans la promotion de la santé mentale.

Définies par l'OMS, au nombre de 10, elles sont en principe regroupées en 3 catégories.



Compétences cognitives



Compétences émotionnelles



Compétences sociales

# Les compétences psychosociales

*Ces CPS: cognitives, émotionnelles ou sociales?*

1. Avoir conscience de soi
2. Avoir une pensée critique
3. Avoir de l'empathie pour les autres
4. Avoir une pensée créative
5. Être habile dans les relations interpersonnelles
6. Savoir communiquer efficacement
7. Savoir résoudre des problèmes
8. Savoir gérer ses émotions
9. Savoir prendre des décisions
10. Savoir gérer son stress



**Compétences cognitives**



**Compétences émotionnelles**



**Compétences sociales**

# Les compétences psychosociales



# Les compétences psychosociales

Quelles CPS identifies-tu dans la 1<sup>ère</sup> vidéo?

1.



Évalue ta maîtrise  
de ces compétences

2.



À quoi servent-elles? Pourquoi c'est important?

# Les outils

Contrôler sa petite voix saboteuse

*De quoi s'agit-il?*

*As-tu un exemple*

*Tu sèches sur un exercice de math à l'examen. Que te dit ta petite voix intérieure?*

*Ce matin en te préparant à venir à l'école, en te regardant dans le miroir, que t'a dit ta petite voix intérieure?*

# Les compétences psychosociales



# Les compétences psychosociales

Quelles CPS identifies-tu dans la 2<sup>e</sup> vidéo?

1.



Évalue ta maîtrise  
de ces compétences

2.



À quoi servent-elles? Pourquoi c'est important?

# Les compétences psychosociales



# Les compétences psychosociales

Quelles CPS identifies-tu dans la 3<sup>e</sup> vidéo?

1.



Évalue ta maîtrise  
de ces compétences

2.



À quoi servent-elles? Pourquoi c'est important?

# Les compétences psychosociales



# Les compétences psychosociales

Quelles CPS identifies-tu dans la 4<sup>e</sup> vidéo?

1.



Évalue ta maîtrise  
de ces compétences

2.



À quoi servent-elles? Pourquoi c'est important?

# Les compétences psychosociales



# Les compétences psychosociales

Quelles CPS identifies-tu dans la 5<sup>e</sup> vidéo?

1.



Évalue ta maîtrise  
de ces compétences

2.

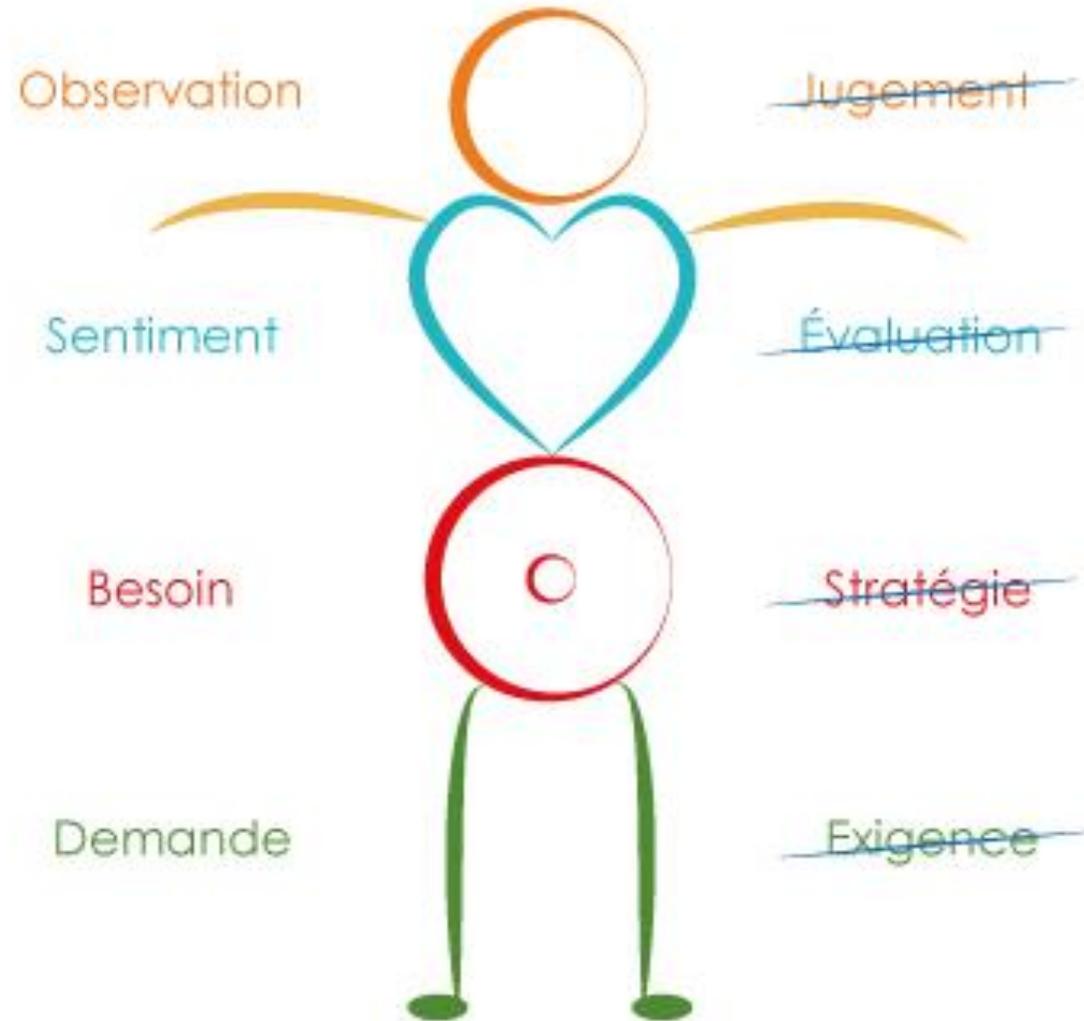


À quoi servent-elles? Pourquoi c'est important?

# Les outils

Mieux communiquer: la communication non violente (CNV)

*Que raconte ce schéma ?*



## Application

Des camarades de classe font continuellement du bruit au fond de la classe. J'ai envie de travailler.

*Qu'est-ce que je leur dis?*

# Les compétences psychosociales

Comprendre les émotions



# Les compétences psychosociales

Comprendre les émotions

1. À quoi servent les émotions?
2. Quelles sont les principales émotions?
3. Qu'est-ce qu'un sentiment?
4. Quel est le pourcentage des peurs justifiées?
5. Qui le dit?
6. Un peu de biologie: qu'est-ce que la sérotonine ou la dopamine?

# Les outils

Prendre soin de sa santé mentale

*Illustre chaque concept avec quelques exemples*



Rester actif/active



S'accepter tel-le que l'on est



Se détendre



Apprendre de nouvelles choses



En parler



Ne pas abandonner



Demander de l'aide



Participer



Rester en contact avec  
des ami-e-s



Pratiquer des activités créatives

# Les outils

Réduire le stress

Identifie les différentes stratégies



# Les outils

Parler, se confier



# Références



#MOICMOI

