

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.

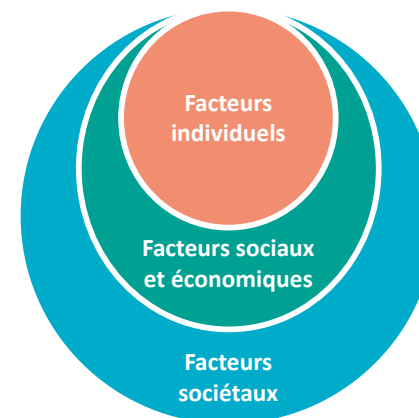


On peut influencer positivement sa santé physique. Comment?

1

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?

2

Les compétences psychosociales

Ces CPS: cognitives, émotionnelles ou sociales?

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



3

Les compétences psychosociales

Quelles CPS identifies-tu dans la 1ère vidéo?

1.



Évalue ta maîtrise de ces compétences

2.



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

4

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?

5

Les compétences psychosociales

Quelles CPS identifies-tu dans la 2^e vidéo?

1.



Évalue ta maîtrise
de ces compétences

2.



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

6

Les compétences psychosociales

Quelles CPS identifies-tu dans la 3^e vidéo?

1.



Évalue ta maîtrise
de ces compétences

2.



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

7

Les compétences psychosociales

Quelles CPS identifies-tu dans la 4^e vidéo?

1.



Évalue ta maîtrise
de ces compétences

2.



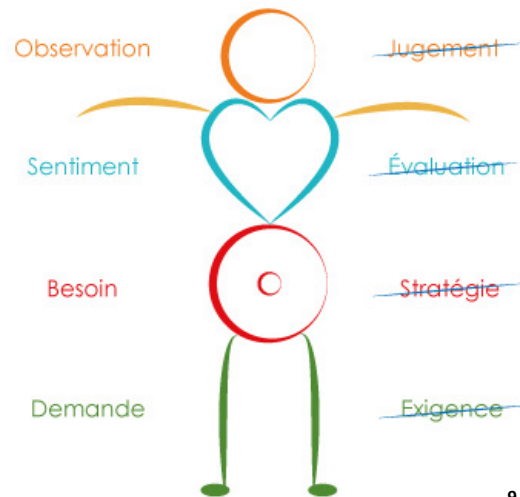
À quoi servent-elles? Pourquoi c'est important?

8

Les outils

Mieux communiquer: la communication non violente (CNV)

Que raconte ce schéma ?



9

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

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?
7. « Le sourire est à l'origine de ta joie et pas le contraire » Explique

10

Les outils

Réduire le stress

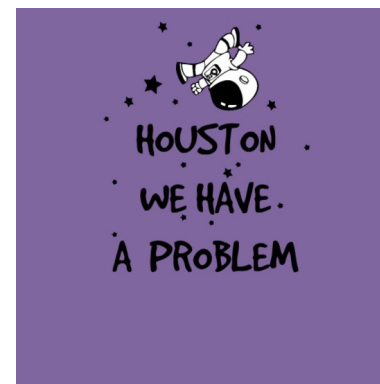
Identifie les différentes stratégies



12

Les outils

Parler, se confier



13

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