



Co-funded by
the European Union

mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES

FORMATION SUR LE BIEN-ETRE MENTAL

ANNEXES



- Annexe 1 - Test de démarrage
- Annexe 2 - La chasse au trésor
- Annexe 3 - Mythes et réalités sur la santé mentale
- Annexe 4 - Scénarios "Discussion de groupe sur la stigmatisation".
- Annexe 5 - Quelles sont les personnes célèbres qui vivent avec une maladie mentale ?
- Annexe 6 - Liste des problèmes qui peuvent survenir lors d'une mobilité internationale
- Annexe 7 - Débat d'anxiété
- Annexe 8 - Liste des enchères de ressources
- Annexe 9 - Scénarios "Le cercle d'écoute".
- Annexe 10 - Indicateur d'humeur
- Annexe 11 - Quizz pour se connaître
- Annexe 12- Les cartes de phrases du chauffeur de bus
- Annexe 13 - BINGO
- Annexe 14 - Scénarios "Que se passerait-il si ?
- Annexe 15 - Scénarios « L'aventure du volontaire »
- Annexe 16 - Liste des stratégies d'adaptation
- Annexe 17 - Questionnaire de fin de formation
- Annexe 18 - Questionnaire d'évaluation post-formation

➤ Annexe 1 - Test de démarrage

1. Qu'attendez-vous de cette formation ? (Choix multiple, sélectionnez tout ce qui s'applique)
 - ☐ Comprendre les concepts de base de la santé mentale et du bien-être
 - ☐ Apprendre à faire face aux défis émotionnels et au stress
 - ☐ Briser les mythes et réduire la stigmatisation autour de la santé mentale
 - ☐ Améliorer la connaissance de soi et l'intelligence émotionnelle
 - ☐ Acquérir des outils pour me soutenir ou soutenir d'autres personnes confrontées à des problèmes de santé mentale
 - ☐ Autre (veuillez préciser) : _____
2. Dans quelle mesure le concept de santé mentale vous est-il familier ? (1 = Pas du tout familier, 5 = Très familier)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. À quelle fréquence réfléchissez-vous à votre propre bien-être mental ?
 - ☐ Jamais
 - ☐ Rarement
 - ☐ Parfois
 - ☐ Souvent
 - ☐ Régulièrement
4. Dans quelle mesure êtes-vous capable de reconnaître les signes de problèmes de santé mentale chez vous ou chez les autres ? (Notez de 1 à 5 : 1 = Pas du tout confiant, 5 = Extrêmement confiant)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Dans quelle mesure avez-vous compris les sujets suivants avant la formation ? (Notez de 1 = Pas de compréhension à 5 = Pleine compréhension)
 - Différence entre santé mentale, bien-être et maladie mentale ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Impact de la stigmatisation sur la santé mentale ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Stratégies d'adaptation courantes pour les problèmes de santé mentale ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Identifier les signes d'une santé mentale fragile ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Ressources et professionnels disponibles pour le soutien à la santé mentale ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Importance de l'autoréflexion et de la régulation émotionnelle ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. Quels sont les sujets relatifs à la santé mentale sur lesquels vous souhaitez en savoir plus ? (questions ouvertes)
7. Quels sont les défis liés à la santé mentale auxquels vous ou votre entourage êtes actuellement confrontés (questions ouvertes) ?



Sofia

26 ans

Ancienne animatrice de jeunesse
Douée pour la dynamique de groupe



Sofia

26 ans

A grandi dans une famille instable et a
du mal à faire confiance



Simon

30 ans

Ingénieur
Aime construire des choses, très
logique



Simon

30 ans

Introverti, préfère travailler seul, a du
mal à travailler en équipe



Lily

23 ans

Étudiante en soins infirmiers
Aime travailler en équipe



Lily

23 ans

A souffert de dépression l'année
dernière, se porte mieux grâce à la
thérapie.



Linh

24 ans

Fait des études pour être vétérinaire
Calme et réfléchi



Linh

24 ans

Sujet à des crises d'anxiété sous
pression.



Damien

40 ans

Ancien agriculteur
Connaît la pêche et l'agriculture



Damien

40 ans

Condamné pour vol il y a 15 ans,
aujourd'hui totalement réinséré



Théo

19 ans

Étudiant en sport
Très énergique



Théo

19 ans

A eu des problèmes d'addiction dans le
passé, abstinent depuis 3 mois



Aïcha

21 ans

Étudiante en langues
Parle 4 langues



Aïcha

21 ans

Ne sait pas nager et panique facilement
près de l'eau



Julien

35 ans

Cuisinier professionnel
Sait identifier les plantes comestibles



Julien

35 ans

Vit avec un trouble bipolaire, stabilisé
grâce à un traitement médicamenteux



Clara

16 ans

Très sportive
Aime la randonnée et l'escalade



Clara

16 ans

Elle souffre d'asthme sévère, surtout
lors d'efforts physiques



Youssef

29 ans

Ancien soldat
Très organisé, très doué pour la survie



Youssef

29 ans

Parfois impulsif et supporte mal la
critique

➤ Annexe 3 - Mythes et réalités sur la santé mentale

Mythes sur la santé mentale	Faits concernant la santé mentale
Les troubles de la santé mentale sont rares	Les troubles de la santé mentale sont fréquents. En 2019, 970 millions de personnes dans le monde vivaient avec un trouble mental, l'anxiété et la dépression étant les plus courantes (OMS). ¹
La dépression n'est que de la tristesse	Le trouble dépressif est un état pathologique caractérisé par des sentiments persistants de tristesse, de désespoir et de perte de plaisir ou d'intérêt pour les activités pendant de longues périodes (OMS). ²
Un problème de santé mentale est un signe de faiblesse	Les troubles de la santé mentale sont des affections médicales et non le reflet d'une force ou d'une faiblesse personnelle.
Les personnes souffrant de troubles mentaux sont violentes et dangereuses	La majorité des personnes souffrant de troubles mentaux ne sont pas violentes et sont plus susceptibles d'être victimes de violence en raison de la discrimination.
Les enfants ne connaissent pas les problèmes de santé mentale	Les troubles de la santé mentale affectent les individus de tout âge, y compris les enfants et les adolescents. On estime qu'environ 11,2 millions d'enfants et de jeunes (âgés de 19 ans ou moins) dans l'UE souffrent d'un trouble de la santé mentale . ³
Demander de l'aide est un signe d'échec	Demander de l'aide est un signe de force et un pas en avant vers une meilleure santé.
La guérison d'un trouble mental est impossible	<p>Les personnes souffrant de troubles mentaux se rétablissent complètement ou gèrent efficacement leurs symptômes grâce à un traitement approprié.</p> <p>Certains trouvent utile de parler à un professionnel, tel qu'un thérapeute, tandis que d'autres trouvent du soutien auprès de leurs amis ou de leur famille.</p>

¹ https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2

² <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

³ NOTE D'INFORMATION 2 : Santé mentale des enfants et des adolescents. La situation des enfants dans l'Union européenne 2024, Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF), février 2024.

Un trouble de la santé mentale définit l'identité d'une personne	L'état de santé mentale d'une personne n'est qu'un aspect de son identité et ne définit pas ses capacités.
Les personnes atteintes d'une maladie mentale ont des difficultés à travailler, à étudier et à vivre en général.	Les maladies mentales peuvent parfois rendre certaines choses plus difficiles. Il peut s'agir des études, de la vie familiale ou du travail professionnel, mais il est toujours possible d'obtenir de l'aide. Souvent, il est utile de parler à d'autres personnes lorsque vous vous sentez confus ou dépassé par ce que vous devez faire. Essayez de penser à des choses qui vous aident à vous détendre, à vous remonter le moral, et même à des choses qui vous rendent triste ou stressé.
Il est inutile de parler des maladies mentales. La médecine est le meilleur et le seul moyen de se sentir mieux.	Tout comme les complications physiques, les maladies mentales nécessitent plus qu'un simple traitement médicamenteux. Si vous attrapez un rhume, par exemple, les antibiotiques vous aideront, mais une alimentation saine et du repos seront également nécessaires. Pour gérer les problèmes de santé mentale et s'en remettre, il faut chercher de l'aide et parler à d'autres personnes. Avec de la patience et du soutien, vous pouvez vous sentir mieux.
Certaines minorités sont plus vulnérables aux maladies mentales que d'autres.	Tout le monde peut être diagnostiqué avec une complication de santé mentale, indépendamment de sa race, de son sexe, de son appartenance religieuse ou de son lieu de résidence.
Seules les personnes faibles sont diagnostiquées comme souffrant de maladies mentales.	Les maladies mentales ne sont pas le résultat de votre personnalité et ne reflètent pas votre capacité à gérer vos émotions. Bien qu'elles soient appelées maladies "mentales", elles ne sont pas imaginaires et ne sont pas non plus dues à un manque de volonté. Le parcours de chacun en matière de santé mentale est différent. Avec le temps et l'expérience, vous pouvez découvrir ce qui vous aide à vous sentir mieux. Qu'il s'agisse de thérapie, de soutien social, de médicaments ou d'une combinaison de traitements, il est possible de vivre une vie pleine et heureuse malgré un diagnostic de maladie mentale.

➤ **Annexe 4 - Scénarios "Discussion de groupe sur la stigmatisation".**

Scénario 1 : "Remettez-vous d'aplomb".

Sophie, étudiante à l'université, lutte contre la dépression. Lorsqu'elle fait part de ses difficultés à un camarade de classe, celui-ci lui répond : "Tu réfléchis trop. Essaie d'être plus positive !" Sophie se retire de la conversation et commence à avoir honte de ses difficultés.

Discussion plus approfondie :

- Ce commentaire était-il stigmatisant ?
- Comment Sophie pourrait-elle se sentir dans cette situation ?
- Comment pourrait-on réagir de manière plus constructive face à Sophie ?

Scénario 2 : "Apte à l'emploi ?"

Lors d'un entretien d'embauche, Ahmed mentionne ses expériences passées en matière d'anxiété et la manière dont il a réussi à les gérer. La personne qui lui fait passer l'entretien met fin rapidement à la conversation et l'informe plus tard que le poste exige une personne "plus stable sur le plan émotionnel".

Discussion plus approfondie :

- Quels sont les signes de stigmatisation dans ce scénario ?
- Quels sont les droits ou les protections dont Ahmed pourrait bénéficier ?
- Comment les lieux de travail peuvent-ils devenir plus inclusifs ?

Scénario 3 : "Tu n'es pas comme elle".

Lucas shares that his sister has been diagnosed with bipolar disorder. Un collègue répond : "Wow... ça explique beaucoup de choses. Est-elle dangereuse ?" La conversation devient gênante et Lucas commence à éviter de parler de sa famille.

Discussion plus approfondie :

- Quels sont les stéréotypes présents dans cet échange ?
- Que pourrait dire Lucas ou quelqu'un d'autre pour lutter contre la stigmatisation ?
- Comment les gens peuvent-ils éduquer les autres lorsqu'ils sont confrontés à de telles suppositions ?

Scénario 4 : "Ce n'est que du stress".

Manon, une stagiaire très performante, commence à manquer des échéances et semble constamment épuisée. Son responsable lui dit : "Tout le monde est fatigué. Il faut juste que tu gères mieux ton temps" et ne lui offre pas d'autre soutien. Manon confie plus tard qu'elle est en train de faire un burn-out.

Discussion plus approfondie :

- Comment la minimisation de l'expérience d'une personne contribue-t-elle à la stigmatisation ?
- Quelles mesures de soutien le manager aurait-il pu prendre à la place ?

Scénario 5 : "Vous avez l'air d'aller bien".

Au cours d'une activité de consolidation d'équipe, le groupe est invité à parler de bien-être. Lorsque Daniel parle de ses problèmes d'anxiété, un coéquipier lui dit : "Mais tu es toujours souriant, tu n'as pas l'air anxieux". Daniel se sent invalidé et regrette de s'être ouvert.

Discussion plus approfondie :

- En quoi les hypothèses fondées sur les apparences peuvent-elles être préjudiciables ?
- Quelle serait une façon plus positive de répondre à Daniel ?

Annexe 5 - Quelles sont les personnes célèbres qui vivent avec une maladie mentale ?

1. Winston Churchill

- C'est un ancien premier ministre.
- Il est britannique.
- Il appelait sa dépression "son chien noir".

2. Robin Williams

- Il était acteur et comédien.
- Il est américain.
- Il a lutté contre une grave dépression et était connu pour ses rôles dynamiques dans des films comme *Good Will Hunting*.

3. J.K. Rowling

- Elle est auteur.
- Elle est britannique.
- Elle a écrit *Harry Potter* et a parlé de sa lutte contre la dépression clinique et du concept de Détraqueurs qui représente ses combats.

4. Vincent van Gogh

- Il était peintre.
- Il était néerlandais.
- Il a lutté contre la psychose et les problèmes de santé mentale et a créé des œuvres emblématiques telles que *Starry Night*.

5. Demi Lovato

- Elle est chanteuse et actrice américaine.
- Elle était une enfant de Disney Channel
- She has bipolar disorder and has openly advocated for mental health awareness through her music and platforms.

6. John Lennon

- Il est musicien et chanteur d'un groupe célèbre.
- Il était britannique.
- Il a lutté contre la dépression et la toxicomanie et a été membre des *Beatles*.

7. Virginia Woolf

- Elle était poète et romancière.
- Elle était britannique.
- She struggled with bipolar disorder and wrote *Mrs. Dalloway* and *To the Lighthouse*.

8. Hugh Jackman

- Il est acteur et producteur.
- Il est australien.
- Il a parlé de la gestion de l'anxiété et a joué dans des films comme *The Greatest Showman*.

9. **Jim Carrey**

- Il est acteur et comédien.
- Il est canado-américain.
- Il a ouvertement parlé de sa dépression et de la manière dont elle a influencé ses performances dans *The Truman Show* et *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*.

10. **Princesse Diana**

- C'était une princesse britannique.
- Elle était connue pour ses actions humanitaires.
- Elle a lutté contre la dépression et la boulimie.

11. **Emma Stone**

- Elle est actrice.
- Elle est américaine.
- Elle a parlé de son anxiété et de ses crises de panique, qui ont commencé pendant son adolescence.

12. **Jonathan Swift**

- Il était écrivain et satiriste.
- Il était irlandais.
- Il a lutté contre des épisodes de dépression sévère et est connu pour *Les voyages de Gulliver*.

13. **Albert Einstein**

- Il était scientifique et physicien.
- Il était germano-américain.
- Il aurait connu des épisodes de dépression alors qu'il révolutionnait la science avec la théorie de la relativité.

14. **Naomi Osaka**

- Elle est championne de tennis.
- Elle est japonaise.
- Elle a ouvertement parlé de ses problèmes d'anxiété et de dépression au cours de sa carrière professionnelle.

15. **Carrie Fisher**

- Elle était actrice et militante.
- Elle était américaine.
- She had bipolar disorder and starred in films like *Star Wars*.

➤ **Annexe 6 - Liste des problèmes qui peuvent survenir lors d'une mobilité internationale**

Fixer des objectifs irréalistes

Manque de préparation sur le pays d'accueil

Adaptations à la vie quotidienne

Barrières linguistiques

Le mal du pays

Stress lié à la santé

Malentendus culturels

Difficultés d'intégration

Responsabilités professionnelles ou bénévoles

Peur de l'échec ou doute de soi

Préoccupations financières

Manque de structures de soutien

Événements inattendus

➤ Annexe 7 - Débat d'anxiété

1. L'anxiété a pour principale fonction d'analyser votre environnement et de vous protéger.

Vrai ou faux

Explication : Il existe une partie du cerveau appelée amygdale. Son rôle est d'analyser les l'environnement des menaces. C'était très important à l'âge de pierre, lorsque les tigres se cachaient derrière les buissons, prêts à vous dévorer pour le déjeuner. L'anxiété était un système d'alerte précoce qui vous permettait de savoir quand vous deviez vous calmer ou fuir !

2. Il est généralement utile de dire à quelqu'un de se "détendre".

Vrai ou faux

Explication : Dire "détendez-vous" peut sembler utile, mais cela ne fait qu'empirer les choses. Cela peut donner l'impression d'être dédaigneux et faire croire à la personne que ses sentiments ne sont pas valables. Une meilleure façon d'aider est d'écouter et de demander : "Qu'est-ce qui te rend anxieux ?" ou "Comment puis-je t'aider en ce moment ?". Être là pour quelqu'un est plus puissant qu'un conseil rapide.

3. Vous pouvez ressentir l'anxiété dans votre corps, et pas seulement dans votre esprit.

Vrai ou faux

Explication : L'anxiété n'affecte pas seulement vos pensées, elle peut aussi se manifester dans votre corps. Tu peux remarquer que ton cœur bat vite, que tes mains sont moites, que tes jambes tremblent ou même que tu as mal à l'estomac. Ce sont des signes physiques qui indiquent que votre cerveau est en état d'alerte. Reconnaître ces signes rapidement peut vous aider à gérer l'anxiété avant qu'elle ne devienne insurmontable.

4. Si vous évitez les situations stressantes, votre anxiété disparaîtra.

Vrai ou faux

Explication : Éviter les choses qui vous rendent anxieux peut vous faire du bien sur le moment, mais cela renforce l'anxiété à long terme. Cela vous empêche d'apprendre à affronter vos peurs et à prendre confiance en vous. Faire face à de petits défis progressivement, avec du soutien, vous aide à apprendre que l'anxiété n'a pas à vous contrôler.

5. Faire des exercices de respiration peut vraiment aider à réduire l'anxiété.

Vrai ou faux

Explication : Le fait de respirer lentement et profondément indique à votre cerveau et à votre corps que vous êtes en sécurité. Cela active votre système de relaxation et aide à calmer les signes physiques de l'anxiété, comme un cœur qui s'emballe ou des muscles tendus. Il s'agit d'un moyen simple mais efficace de réduire votre niveau d'anxiété, en particulier dans les moments de stress.

6. L'anxiété peut parfois donner l'impression d'être déconnecté de la réalité.

Vrai ou faux

Explication : Dans des situations très stressantes, l'anxiété peut entraîner des symptômes intenses tels que la sensation de "sortir de son corps" ou d'entendre des voix intérieures. Ces symptômes sont rares, mais ils montrent à quel point l'anxiété peut être puissante. Cela ne signifie pas que vous perdez la tête, mais que votre cerveau est débordé et a besoin de soutien et de soins.

7. Les médias sociaux n'ont pas d'impact réel sur les niveaux d'anxiété.

Vrai ou faux

Explication : Passer trop de temps sur les médias sociaux peut conduire à se comparer aux autres, ce qui donne souvent l'impression de ne pas être à la hauteur. Cela peut également entraîner une surcharge d'informations ou la peur de manquer quelque chose (FOMO). C'est pourquoi faire des pauses et passer plus de temps hors ligne avec de vraies personnes peut être bénéfique pour votre santé mentale.

8. Si vous faites une crise d'anxiété, vous ne pouvez rien y faire.

Vrai ou **faux**

Explication : Même si vous luttez beaucoup contre l'anxiété, il y a beaucoup de choses qui peuvent vous aider. Les techniques de respiration, le fait de parler à quelqu'un, la thérapie, l'exercice, les activités créatives – tout cela peut réduire l'anxiété. Vous pouvez apprendre à la gérer pas à pas. L'anxiété n'a pas à prendre le dessus sur votre vie.

9. Être perfectionniste peut vous rendre plus anxieux.

Vrai ou **faux**

Explication : Le fait d'essayer d'être toujours parfait vous met beaucoup de pression. Les erreurs sont perçues comme des échecs et non comme des occasions d'apprendre. Cet état d'esprit peut accroître l'anxiété et vous faire craindre d'essayer de nouvelles choses. Apprendre à accepter les imperfections peut vous rendre plus confiant et plus libre.

10. La consommation quotidienne de marijuana peut vous aider à gérer l'anxiété.

Vrai ou **faux**

Explication : De nombreuses personnes pensent que la marijuana les aide à se "calmer", mais sa consommation quotidienne peut aggraver l'anxiété au fil du temps. Bien qu'elle puisse apporter un soulagement à court terme, une consommation régulière peut affecter le fonctionnement du cerveau. Elle peut entraîner une aggravation de l'anxiété, des troubles de la mémoire et même des crises de panique. Aujourd'hui, certaines formes fortes de marijuana peuvent également augmenter le risque de problèmes de santé mentale tels que la psychose (sentiment de déconnexion de la réalité). Au lieu de consommer des substances pour endormir vos sentiments, il est préférable d'apprendre des moyens sains de faire face à la situation, comme parler à une personne de confiance, faire des exercices de respiration ou pratiquer une activité physique. Ces méthodes ne se contentent pas de masquer l'anxiété, elles vous aident à la gérer à long terme.

Annexe 8 - Liste des enchères de ressources

Soutien professionnel en matière de santé mentale

1. Médecin généraliste
2. Psychologue
3. Psychiatre
4. Travailleur social
5. Centre communautaire de santé mentale

Ressources de crise et d'urgence

6. Lignes téléphoniques d'assistance émotionnelle (par exemple, 116 123 ou SOS Amitié)
7. Centres nationaux de crise ou services d'aide (par exemple, Befrienders, CALM, iCALL)

Outils d'auto-assistance et de bien-être

8. Applications de méditation ou de relaxation (par exemple, Respirelax+, Relaxify App)
9. Sites web et brochures d'information (par exemple, guides Psycom)
10. Applications mobiles pour la gestion de l'anxiété, de la dépression ou du stress (par exemple, Stop Blues, Blue Buddy)

Soutien par les pairs et soutien social

11. Groupes de soutien par les pairs (par exemple, services gérés par les étudiants comme Nightline)
12. Soutien des amis et de la famille
13. Communautés ou forums en ligne (par exemple, Students Against Depression)

Services spécialisés

14. Services d'aide aux toxicomanes (par exemple, Drogue Info Service, Game Control)
15. Soutien aux personnes souffrant de troubles de l'alimentation (par exemple, FNA-TCA, Blue Buddy)
16. Soutien à la schizophrénie (par exemple, Collectif Schizophrénie)

Matériel éducatif et préventif

17. Livres et guides d'auto-assistance (par exemple, "Soigner le stress et l'anxiété par soi-même")
18. Manuels sur la santé mentale des jeunes (par exemple, la série MladiHUB)
19. Ateliers, modules de formation ou campagnes de sensibilisation

Ressources alternatives de soutien

- 20. Clubs d'activités physiques ou sportives
- 21. Soutien à la communauté culturelle ou religieuse
- 22. Espaces d'art ou de thérapie créative
- 23. Programmes de bénévolat ou de mentorat

➤ Annexe 9 - Scénarios "Le cercle d'écoute".

Scénario 1 : Submergés par les études

Lina, étudiante à l'étranger, se sent de plus en plus dépassée. Elle n'a pas bien dormi depuis des semaines et pleure souvent seule dans sa chambre. Ses amis ont remarqué qu'elle était renfermée, mais personne ne l'a approchée.

Prompt : Comment ses amis ou ses colocataires pourraient-ils la soutenir ? Que feriez-vous à leur place ?

Scénario 2 : Pression de la performance

Rami vient de commencer un nouveau stage dans un pays étranger. Il ressent une forte pression pour réussir et a peur de faire des erreurs. Il cache son stress derrière un sourire, mais en privé, il a des crises d'angoisse. Un collègue soupçonne que quelque chose ne va pas.

Prompt : Comment ce collègue pourrait-il réagir avec empathie et éviter de porter un jugement ?

Scénario 3 : Choc culturel et isolement

Zahra s'est installée dans un nouveau pays dans le cadre d'un programme de volontariat. Elle a du mal à s'adapter aux normes culturelles et se sent déconnectée. Elle tente d'en parler à un coéquipier, qui lui dit qu'elle doit simplement "s'habituer".

Prompt : Comment quelqu'un pourrait-il écouter Zahra plus efficacement ? À quoi ressemblerait une réponse empathique ?

Scénario 4 : Panique au travail

Au cours d'une présentation de groupe, David se fige soudain et quitte précipitamment la salle. Plus tard, il explique à un coéquipier qu'il s'agit d'une crise de panique, mais il en plaisante en disant : "Je suis fou comme ça".

Prompt : Comment son coéquipier pourrait-il lui apporter son soutien et valider son expérience ?

Scénario 5 : Perte et deuil loin de chez soi

Ana a récemment perdu un être cher dans son pays et fait son deuil seule à l'étranger. Elle saute des repas et n'a pas participé aux activités du groupe depuis plus d'une semaine. Un autre participant remarque son absence.

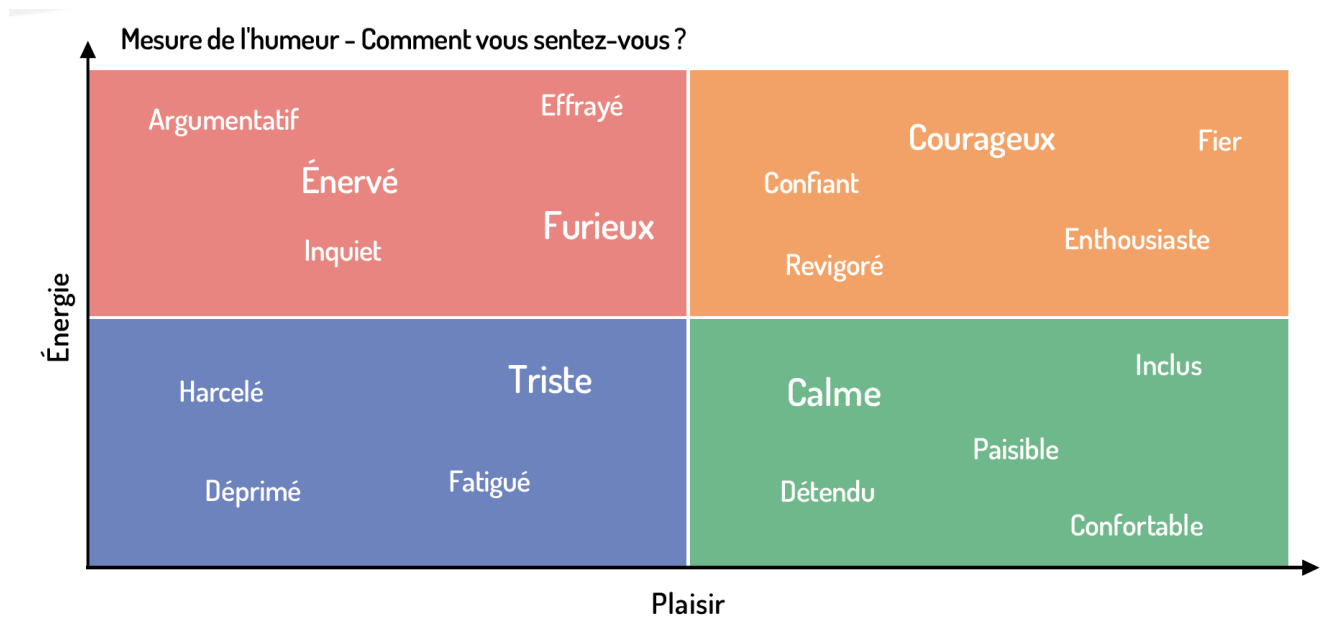
Prompt : Que feriez-vous si vous étiez ce participant ?

Scénario 6 : Faire face à la discrimination

Carlos, qui s'identifie comme LGBTQ+, a récemment fait l'objet d'un commentaire discriminatoire de la part d'un autre volontaire. Depuis, il est devenu plus silencieux et évite les espaces collectifs. Un de ses proches souhaite lui tendre la main, mais ne sait pas comment s'y prendre.

Prompt : Quel rôle joue l'écoute dans l'offre de soutien dans des situations délicates comme celle-ci ? Comment le pair pourrait-il aborder la situation ?

➤ Annexe 10 - Indicateur d'humeur



➤ Annexe 11 - Quiz pour se connaître

Instructions : Lisez chaque affirmation et évaluez sa véracité sur une échelle de 1 (pas du tout vrai) à 5 (très vrai). À la fin, réfléchissez aux domaines qui ont obtenu les scores les plus élevés - il s'agit peut-être de vos motivations les plus fortes.

Motivation	Déclaration	1	2	3	4	5
Puissance	J'aime influencer les gens et les situations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indépendance	J'apprécie le fait de faire les choses par moi-même et d'être autonome.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curiosité	J'aime apprendre et découvrir de nouvelles choses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acceptation	J'ai besoin de me sentir accepté et je crains d'être rejeté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commande	Je préfère les routines et les environnements organisés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Économiser	J'aime collectionner ou conserver des objets, même si je n'en ai pas besoin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honneur	Je m'efforce de faire ce qui est juste et de rester fidèle à mes valeurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'idéalisme	Je me soucie de l'équité et je veux rendre le monde meilleur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contact social	J'aime être entouré de gens et rester en contact avec eux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Famille	Ma famille est l'une des parties les plus importantes de ma vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Statut	Je me soucie de l'image que les autres ont de moi et j'aime me distinguer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vengeance (Justice)	Je veux de l'équité et je suis très sensible aux traitements injustes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Romance	J'accorde de l'importance à l'amour, aux relations et à l'affection physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manger	J'aime manger et essayer différentes sortes de nourriture.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Motivation	Déclaration	1	2	3	4	5
Activité physique	Je me sens bien lorsque je bouge, que je fais du sport ou que je suis actif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tranquillité	Je recherche la paix et j'essaie d'éviter le stress ou les conflits.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Questions de réflexion

- Quels sont les trois facteurs de motivation les plus importants pour vous ?
- Comment ces motivations influencent-elles vos décisions et votre comportement ?
- Comment vos motivations les plus fortes affectent-elles votre bien-être émotionnel ?
- Y a-t-il des motivations que vous souhaitez renforcer ou mieux comprendre ?

Que disent vos résultats sur vous ?

Vos scores les plus élevés reflètent les **principaux facteurs de motivation** qui guident vos pensées, vos décisions et vos actions. Ce sont les choses qui comptent le plus pour vous – elles influencent la façon dont vous interagissez avec les autres, la manière dont vous relevez les défis et ce qui vous donne de l'énergie ou vous stresse.

- **Pouvoir** : Si vous avez obtenu un score élevé pour le pouvoir, vous vous sentez probablement sûr de vous lorsque vous dirigez, prenez des décisions ou guidez les autres.
- **L'indépendance** : Si l'indépendance ressort, vous vous sentez probablement plus à l'aise lorsque vous pouvez faire vos propres choix et faire les choses à votre manière.
- **Curiosité** : Si vous avez obtenu un score élevé pour la curiosité, vous vous sentez probablement mieux lorsque vous apprenez de nouvelles choses ou que vous explorez de nouvelles idées.
- **Acceptation** : Si l'acceptation est votre point fort, vous pouvez être sensible au jugement et vous sentir plus heureux lorsque vous savez que les autres vous apprécient.
- **Ordre** : Un score élevé en Ordre signifie que vous vous sentez plus à l'aise lorsque votre environnement est structuré, ordonné et prévisible.
- **Épargner** : Si l'épargne est l'une de vos principales motivations, vous vous sentez probablement à l'aise en gardant des choses pour l'avenir – comme de l'argent, du temps ou des objets personnels.
- **Honneur** : Si l'honneur ressort, il est possible que vous teniez à rester fidèle à vos valeurs et à agir avec intégrité.

- **Idéalisme** : Un score élevé en Idéalisme signifie que vous vous souciez profondément de l'équité et de l'aide aux autres ou que vous faites une différence dans le monde.
- **Contact social** : Si le niveau de contact social est élevé, le fait d'être avec d'autres personnes, de parler et de socialiser peut vous donner de l'énergie et améliorer votre bien-être.
- **La famille** : Si vous avez obtenu un score élevé pour la famille, il est probable que les liens forts et le temps passé avec vos proches soient au cœur de votre bonheur.
- **Le statut** : Si le statut est l'un de vos principaux facteurs de motivation, le fait de vous sentir reconnu, respecté ou admiré peut être particulièrement important pour vous.
- **Vengeance (Justice)** : Un score élevé en Vengeance suggère que vous accordez une grande importance à l'équité et que vous pouvez ressentir le besoin de vous exprimer ou de réagir lorsque les choses semblent mal faites.
- **Romance** : Si la romance se démarque, l'affection, la proximité et le sentiment d'être aimé pourraient être la clé de votre bien-être émotionnel.
- **Manger** : Si manger vous motive fortement, la nourriture n'est pas seulement une question d'alimentation, mais aussi de plaisir et de réconfort.
- **Activité physique** : Si le score de l'activité physique est élevé, le mouvement, le sport ou le fait d'être actif vous aide probablement à vous sentir énergique et en bonne santé.
- **La tranquillité** : Si la tranquillité est l'une de vos principales motivations, vous recherchez probablement des environnements calmes et évitez le stress ou les conflits chaque fois que vous le pouvez.

➤ Annexe 12- Les cartes de phrases du chauffeur de bus

Passagers agréables (soutien, encouragement - troisième personne)

1. Le chauffeur de bus fait un travail remarquable aujourd'hui.
2. Ils gèrent l'itinéraire avec tant de calme et d'attention.
3. Je me sens vraiment en sécurité avec la façon dont le chauffeur de bus conduit.
4. Ils semblent tellement concentrés et stables.
5. C'est l'une des randonnées les plus douces que j'ai eues".
6. Le conducteur gère tout très bien".
7. Ils restent très calmes, même dans les moments difficiles.
8. On voit que le chauffeur de bus fait vraiment de son mieux.

Passagers neutres (observation, faits - troisième personne)

1. Le chauffeur de bus porte une chemise bleue.
2. Il y a beaucoup de monde dans le bus aujourd'hui.
3. Le temps est clair.
4. Le bus a tourné à gauche il y a quelques secondes.
5. Le trajet dure depuis environ 10 minutes."
6. Le bus s'est arrêté au feu rouge.
7. Il y a des arbres le long de la route.
8. Le conducteur a regardé le rétroviseur à l'instant.

Mean Passengers (Critique, décourageant - troisième personne)

1. Le chauffeur de bus ne sait manifestement pas ce qu'il fait.
2. Ils font toujours des erreurs de ce genre.
3. Je ne me sens pas en sécurité s'ils conduisent.
4. Ils sont trop lents et confus.
5. Ce virage était terrible - tellement négligé.
6. Le conducteur devrait vraiment faire plus d'efforts.
7. Ils se trompent tout le temps.
8. Quelqu'un d'autre devrait conduire à la place.

BINGO

Se promener à l'extérieur

Une bonne nuit de sommeil

Jouer à un jeu

Faire quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre

Offrir un cadeau « juste parce que » à quelqu'un

Profiter de la nature

Inspirez et expirez profondément pendant 2 minutes.

Répéter une affirmation positive

Faire des exercices

Parlez à un adulte en qui vous avez confiance

Pardonnez-vous

Presser une balle anti-stress

Lire un bon livre

Faire un câlin à un animal de compagnie ou à un ami

Faire une activité créative



➤ **Annexe 14 - Scénarios "Que se passerait-il si ?"**

Scénario 1 : Difficultés de communication

Vous venez d'arriver dans un nouveau pays et vous devez demander votre chemin, mais vous avez du mal avec la langue locale. La personne à qui vous demandez votre chemin ne vous comprend pas et s'en va.

Invitation à la réflexion :

- Comment vous sentiriez-vous à ce moment-là ?
- Que feriez-vous habituellement ?
- Quelle technique d'adaptation saine pourrait vous aider dans cette situation ?

Scénario 2 : Mauvaises nouvelles du pays d'origine

Vous recevez un message de votre famille concernant un problème à la maison, mais vous êtes loin et ne pouvez rien faire immédiatement. Vous vous sentez impuissant et anxieux.

Invitation à la réflexion :

- Comment gérez-vous habituellement les mauvaises nouvelles ?
- Qu'est-ce qui vous aiderait à vous sentir soutenu en ce moment ?

Scénario 3 : Sentiment d'exclusion

Au cours de votre expérience de mobilité, les autres participants forment un groupe étroit et vous invitent rarement à des activités. Vous commencez à vous sentir seul et indésirable.

Invitation à la réflexion :

- Comment réagiriez-vous dans cette situation ?
- Quelle stratégie d'adaptation pourrait vous aider à recadrer vos pensées ou à rechercher une connexion ?

Scénario 4 : Débordé par les responsabilités

Vous avez plusieurs tâches qui s'accumulent - l'école, le bénévolat et la gestion de la vie quotidienne à l'étranger. Vous commencez à vous sentir dépassé et ne savez pas par où commencer.

Invitation à la réflexion :

- Comment gérez-vous habituellement une telle pression ?
- Une stratégie peut-elle vous aider à établir des priorités ou à gérer votre stress ?

Scénario 5 : Recevoir des critiques injustes

Un pair critique votre travail ou vos efforts d'une manière qui vous semble dure ou irrespectueuse. Vous ne vous y attendiez pas et cela vous fait douter de vous.

Invitation à la réflexion :

- Comment réagissez-vous à la critique – vous fermez-vous, vous défendez-vous ou faites-vous autre chose ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous aider à garder les pieds sur terre et à réagir de manière saine ?

» Annexe 15 - Scénarios « L'aventure du volontaire »

Ces scénarios peuvent être introduits progressivement au cours de la narration ou écrits sur des cartes pour une sélection aléatoire.

1. **L'un des membres de votre équipe ne s'est pas présenté et n'a informé personne à l'avance.**
Maintenant, tout le monde se retrouve avec plus de travail et moins de temps pour terminer l'installation.
2. **Le lieu de l'événement a été modifié à la dernière minute.**
Le nouveau lieu est plus éloigné et vous devez coordonner à nouveau le transport et la logistique.
3. **Deux volontaires ont un désaccord et cessent de communiquer.**
La tension monte et affecte la dynamique du groupe et le travail d'équipe.
4. **Le budget de l'événement est soudainement réduit de moitié.**
Vous devez trouver des moyens créatifs pour faire plus avec moins de ressources.
5. **Un bénévole se sent dépassé et veut démissionner.**
Il n'a rien dit directement, mais il s'est replié sur lui-même et s'est moins impliqué.
6. **Vous recevez des commentaires négatifs inattendus de la part d'une organisation partenaire.**
Il ébranle la motivation et la confiance de l'équipe juste avant l'événement.
7. **Les prévisions météorologiques annoncent de fortes pluies le jour de l'événement.**
Vous devez rapidement adapter le plan extérieur à une alternative intérieure.
8. **Des malentendus culturels surgissent entre les volontaires internationaux et locaux.**
Certains comportements sont perçus comme impolis ou irrespectueux, mais de manière involontaire.
9. **Le chef de l'équipe n'est plus disponible en raison d'une urgence personnelle.**
Le groupe doit se réorganiser et répartir les responsabilités.
10. **La participation de la communauté est beaucoup plus faible que prévu.**
Certains membres de l'équipe ont l'impression que l'effort a été gaspillé et sont visiblement déçus.

Annexe 16 - Liste des stratégies d'adaptation

Stratégies de relaxation et de régulation émotionnelle

- Respiration profonde
- Méditation guidée ou pleine conscience
- Yoga doux ou étirements
- Écouter de la musique apaisante
- Aromathérapie (huiles essentielles, encens)
- Faire une courte pause pour se recentrer ou s'ancrer dans la réalité

Points de vente créatifs

- Dessin, peinture, coloriage
- Journal ou écriture créative
- Photographie ou collage
- Jouer d'un instrument de musique
- Création d'un tableau de bord

Activité physique et stratégies basées sur le corps

- Promenade ou randonnée dans la nature
- Danser ou bouger au son de la musique
- Exercice physique modéré (par exemple, vélo, jogging)
- Sports d'équipe ou individuels
- Mouvements doux (par exemple, tai chi, qigong)

Techniques cognitives

- Parler de soi de manière positive / recadrer les pensées négatives
- Affirmations personnelles
- Planification et organisation (listes de choses à faire, blocs de temps)
- Identifier et remettre en question les schémas de pensée inutiles
- Utilisation d'une roue des émotions ou d'un tracker d'humeur

Stratégies de soutien social

- Parler à un ami de confiance ou à un membre de la famille
- Rejoindre un groupe de soutien par les pairs
- S'adresser à un mentor ou à un professionnel en santé mentale
- Participer à des activités communautaires ou de groupe
- Faire du bénévolat ou contribuer à une cause commune

Connexion avec la nature

- Jardinage ou soins des plantes
- Observation de l'environnement naturel (oiseaux, arbres, ciel)
- Passer du temps à l'extérieur (parcs, forêts, lacs)
- Activités de plein air (pique-niques, jeux de plein air)

Habitudes de vie saines

- Dormir suffisamment
- Prendre des repas réguliers et équilibrés
- Réduire le temps passé devant un écran (en particulier avant le coucher)
- Prendre du temps pour soi sans culpabilité
- Maintenir une routine quotidienne cohérente

➤ Annexe 17 - Questionnaire de fin de formation

1. Qu'est-ce que la santé mentale et pourquoi est-il important d'en parler ?

- a) Elle ne fait référence qu'à notre santé physique.
- b) Elle influence notre façon de penser, de ressentir et d'agir.
- c) Elle n'a aucun impact sur nos relations ou nos prises de décision.
- d) Elle n'a d'importance qu'en période de crise.

Réponse correcte : (b)

Explication : La santé mentale affecte nos pensées, nos émotions, nos comportements et nos prises de décision. En parler favorise la prise de conscience, la compréhension et l'accès au soutien.

2. Comment la stigmatisation affecte-t-elle la santé mentale et le bien-être ?

- a) Elle encourage les gens à demander de l'aide.
- b) Elle favorise une communication ouverte.
- c) Elle crée des barrières et peut conduire à l'isolement.
- d) Elle améliore toujours la santé mentale.

Réponse correcte : (c)

Explication : La stigmatisation peut engendrer la honte et décourager les gens de chercher de l'aide, ce qui peut aggraver leur santé mentale et accroître leur isolement.

3. Quelle stratégie permet de réduire la stigmatisation ?

- a) Éviter les conversations sur la santé mentale.
- b) Remettre en question les stéréotypes et promouvoir l'empathie.
- c) Ignorer les difficultés des gens.
- d) Décourager les autres de demander de l'aide.

Réponse correcte : (b)

Explication : L'éducation des autres, la promotion de l'empathie et la lutte contre les stéréotypes nuisibles contribuent à créer un environnement dans lequel la santé mentale peut être discutée ouvertement.

4. Quel est un symptôme courant d'une santé mentale fragile ?

- a) Se sentir constamment heureux.
- b) Ne jamais ressentir d'émotions négatives.
- c) Une productivité accrue dans toutes les situations.
- d) Une détresse émotionnelle telle que la tristesse ou l'anxiété.

Réponse correcte : (d)

Explication : La détresse émotionnelle, y compris une tristesse ou une anxiété persistante, est un indicateur courant d'une santé mentale fragile qui nécessite une attention particulière.

5. Lequel des troubles suivants est un trouble mental courant ?

- a) L'anxiété.
- b) Se sentir temporairement triste.
- c) Être toujours heureux.
- d) Un niveau d'énergie élevé en permanence.

Réponse correcte : (a)

Explication : Les troubles anxieux font partie des affections mentales les plus courantes et peuvent avoir un impact considérable sur la vie quotidienne s'ils ne sont pas traités.

6. Quel facteur influence la santé mentale ?

- a) Uniquement les facteurs externes comme l'environnement.
- b) Uniquement les facteurs internes comme la personnalité.
- c) Les facteurs externes et internes.
- d) Aucun facteur n'influence la santé mentale.

Réponse correcte : (c)

Explication : La santé mentale est influencée par divers facteurs, notamment l'environnement, la génétique, les expériences de vie, la personnalité et les capacités d'adaptation.

7. Quelle est la différence entre les émotions et les sentiments ?

- a) Les sentiments et les émotions sont identiques.
- b) Les émotions sont des réactions instinctives ; les sentiments sont des interprétations personnelles.
- c) Les émotions ne sont que des réactions physiques.
- d) Les sentiments ne se manifestent que lorsque l'on est heureux.

Réponse correcte : (b)

Explication : Les émotions sont automatiques, tandis que les sentiments sont les interprétations conscientes de ces émotions, façonnées par les expériences personnelles.

8. Quel est l'objectif de la roue des émotions ?

- a) Aider à identifier et à comprendre les réactions émotionnelles.
- b) Éliminer toutes les émotions.
- c) D'embrouiller la conscience émotionnelle.
- d) Empêcher les gens de ressentir quoi que ce soit.

Réponse correcte : (a)

Explication : La roue des émotions fournit un cadre permettant d'identifier, de nommer et de comprendre les différentes émotions, ce qui favorise la prise de conscience émotionnelle.

9. Pourquoi la conscience émotionnelle est-elle importante ?

- a) Elle n'est importante que pour les émotions positives.
- b) Elle empêche toutes les émotions négatives de se produire.
- c) Elle fait disparaître complètement les émotions.

d) Elle permet de reconnaître et de gérer efficacement les émotions.

Réponse correcte : (d)

Explication : La conscience de soi permet aux individus de comprendre leurs émotions, ce qui conduit à une meilleure régulation émotionnelle et à une plus grande résilience.

10. Lequel des mécanismes suivants est un mécanisme d'adaptation sain ?

- a) S'isoler de tout le monde.
- b) Ignorer complètement les problèmes.
- c) Les activités physiques comme l'exercice.
- d) Refuser de demander de l'aide.

Réponse correcte : (c)

Explication : Les activités physiques libèrent des endorphines et réduisent le stress, ce qui en fait une stratégie d'adaptation efficace pour la régulation des émotions.

11. Comment les stratégies d'adaptation améliorent-elles la santé mentale ?

- a) En favorisant la régulation émotionnelle et la résilience.
- b) En évitant toutes les situations stressantes.
- c) En faisant disparaître tous les problèmes.
- d) En évitant tous les sentiments négatifs.

Réponse correcte : (a)

Explication : Les stratégies d'adaptation efficaces améliorent la régulation émotionnelle, renforcent la résilience et améliorent la santé mentale en général.

12. Qu'est-ce qu'une boîte à outils de résilience personnelle ?

- a) Une stratégie visant à éviter toute émotion négative.
- b) Un ensemble de stratégies d'adaptation adaptées à vos besoins.
- c) Un outil qui élimine définitivement le stress.
- d) Un objet qui vous rend heureux en tout temps.

Réponse correcte : (b)

Explication : Une boîte à outils de résilience personnelle comprend des compétences et des ressources que vous pouvez utiliser pour gérer le stress et renforcer votre résilience.

➤ Annexe 18 - Questionnaire d'évaluation post-formation

1. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de la formation dans son ensemble ? (1 = Pas satisfait, 5 = Très satisfait)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. La formation a-t-elle répondu à vos attentes ?
☐ Oui, complètement
☐ Partiellement
☐ Non, pas du tout
3. Quelle est la probabilité que vous appliquiez les connaissances et les stratégies acquises au cours de cette formation dans votre vie quotidienne ? (1 = Peu probable, 5 = Très probable)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. Comment évaluez-vous votre compréhension des sujets suivants après la formation ? (1 = aucune compréhension, 5 = pleine compréhension)
 - Comprendre la santé mentale et la maladie mentale ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Faire la différence entre le bien-être, la détresse et les troubles ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Reconnaître la stigmatisation et son impact ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Appliquer des mécanismes d'adaptation pour gérer le stress ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Comprendre ses émotions ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Renforcer la résilience ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Savoir où et comment chercher un soutien en matière de santé mentale ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Comment évaluez-vous les aspects suivants de la formation ? (1 = pas satisfait, 5 = très satisfait)
 - Organisation et structure de la formation ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Intérêt et pertinence du contenu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Clarté et qualité des présentations des formateurs ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Possibilités de participation et d'interaction ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Utilité des différentes activités et outils présentés ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Rythme, durée et progression de la formation ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Logistique et accessibilité du format de formation (lieu, matériel, pauses, etc.) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. Dans quelle mesure chaque module vous a-t-il été utile ? (1 = Pas du tout utile, 5 = Très utile)
 - Module 1 : Parler ouvertement de la santé mentale ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Module 2 : Faire face aux problèmes de santé mentale ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Module 3 : Apprendre à connaître ses émotions ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Module 4 : Renforcer la résilience pour faire face aux défis ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
7. Qu'est-ce qui pourrait être amélioré dans la formation ?
 - ☐ Clarté du contenu
 - ☐ Plus d'exemples ou d'études de cas

- ☐ Gestion du temps
- ☐ Rien - j'étais satisfait
- ☐ Autre (veuillez préciser) : _____

8. Quelle partie de la formation vous a semblé la plus utile ?

- ☐ Comprendre le continuum de la santé mentale
- ☐ Identifier les problèmes personnels de santé mentale
- ☐ Briser la stigmatisation et les mythes
- ☐ Apprendre et pratiquer des stratégies d'adaptation
- ☐ Intelligence émotionnelle et conscience de soi
- ☐ Discussions de groupe et réflexions personnelles
- ☐ Autre (veuillez préciser) : _____

9. Quels sont les aspects de la formation qui ont été les moins pertinents ou les moins utiles ?

- ☐ Concepts théoriques liés à la santé mentale
- ☐ Les modèles et outils présentés (par exemple, le modèle de l'iceberg, la roue des émotions).
- ☐ Stratégies d'adaptation et techniques de renforcement de la résilience
- ☐ Informations sur les systèmes de soutien et les ressources professionnelles
- ☐ Discussions de groupe et exercices interactifs
- ☐ Aucun - J'ai trouvé tous les éléments utiles
- ☐ Autre (veuillez préciser) : _____

10. Y a-t-il un sujet qui, selon vous, devrait être traité de manière plus approfondie ?

- ☐ Techniques de régulation émotionnelle et de connaissance de soi
- ☐ Plus d'études de cas ou de jeux de rôle pour appliquer les concepts
- ☐ Stratégies de réponse aux crises de santé mentale
- ☐ Considérations culturelles et inclusion dans le soutien à la santé mentale
- ☐ Identifier et traiter les signes d'une santé mentale fragile
- ☐ Structurer des plans d'adaptation personnels ou des boîtes à outils de résilience
- ☐ Utilisation d'outils et de ressources numériques pour le bien-être mental
- ☐ Aucun - la profondeur de la couverture était suffisante
- ☐ Autre (veuillez préciser) : _____

11. Recommanderiez-vous cette formation à quelqu'un d'autre ?

- ☐ Oui
- ☐ Peut-être
- ☐ Non

12. Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions d'amélioration ?