

PARLONS DE LA SANTÉ MENTALE

COMPRENDRE ET PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE





TABLE DES MATIÈRES

3	SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES
5	INTRODUCTION : QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?
10	MODULE 1 : PARLER OUVERTEMENT DE LA SANTÉ MENTALE
21	MODULE 2 : FAIRE FACE AUX PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE
31	MODULE 3 : APPRENDRE À CONNAÎTRE SES ÉMOTIONS
43	MODULE 4 : RENFORCER LA RÉSILIENCE POUR FAIRE FACES AUX DÉFIS
53	CONCLUSION
55	ÉVALUATION DE LA FORMATION
56	BIBLIOGRAPHIE



AVERTISSEMENT

Gestion des réactions émotionnelles pendant la formation

La santé mentale est un sujet profondément personnel et sensible, et les participants peuvent avoir de fortes réactions émotionnelles au contenu. Afin de garantir un environnement sûr et favorable à tous :

- **Commencer par la compassion** : faites savoir aux participants qu'il est normal d'avoir des émotions et qu'ils se trouvent dans un environnement sûr et favorable
- **Respecter la confidentialité** : tout ce qui est partagé pendant la formation doit rester confidentiel
- **Encourager le respect mutuel** entre les participants
- Rappeler aux participants qu'il est normal qu'ils se sentent bouleversés par la formation et qu'ils **ne doivent pas se sentir obligés de continuer**. S'ils ont besoin d'une pause, ils peuvent sortir et revenir lorsqu'ils sont prêts
- **Être attentive au langage corporel et au comportement**, vérifier régulièrement avec les participants
- **Réagir à la détresse en restant calme et en apportant son soutien**, en faisant preuve d'empathie et en rassurant sur la validité des sentiments, en proposant une pause et en encourageant le soutien par les pairs
- Responsabiliser les participants en soulignant qu'ils **ne sont pas obligés de partager leur expérience personnelle**, sauf s'ils le souhaitent
- Offrir aux participants la possibilité de **s'entretenir avec vous en privé après la session** s'ils en ressentent le besoin
- Encourager les participants à réfléchir à leur propre résilience, à leurs points forts et à leurs capacités d'adaptation
- Préciser que le **bien-être des participants est la priorité**

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES



Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre la santé mentale, en reconnaissant les concepts clés qui s'y rattachent, notamment le bien-être, la détresse psychologique et les troubles mentaux.
- Enquêter sur les mythes, les stéréotypes et les stigmates liés à la santé mentale et les remettre en question.
- Appliquer des stratégies d'adaptation efficaces pour gérer le stress, l'anxiété et les difficultés émotionnelles dans des situations réelles.
- Développer et intégrer des routines d'autosoins et des stratégies de renforcement de la résilience dans la vie quotidienne.

Processus pédagogique

- Le manuel pédagogique est destiné à fournir aux formateurs les informations et les connaissances nécessaires à la préparation de la formation.
- Le plan de formation fournit aux formateurs des instructions détaillées, étape par étape, pour permettre la mise en œuvre de la formation.
- Le matériel qui accompagne le manuel pédagogique (PowerPoint et annexes) est fourni aux professionnels pour mettre en œuvre la formation.

Messages clés de la formation

- La santé mentale fait partie de la santé globale
- Parler de la santé mentale est essentiel
- La résilience peut se construire
- Le bien-être est un voyage qui dure toute la vie

Structure et durée de la formation

Ce programme de formation est conçu pour inciter les jeunes à développer des pratiques de bien-être émotionnel et à lutter contre la stigmatisation de la santé mentale. Il se compose de quatre

modules destinés à améliorer la compréhension de la santé mentale par les participants, à briser la stigmatisation et à promouvoir le développement de la résilience et des stratégies d'adaptation. La durée totale de la formation est de **14 heures** et elle est structurée de manière à se dérouler sur **deux jours complets**, à raison de **7 heures** par jour.

Les formateurs sont encouragés à adapter le contenu et la durée des sessions de formation **en fonction de leur public, du temps disponible et des objectifs spécifiques de la formation**. Ils ont la possibilité de sélectionner et d'ajuster les sessions pour répondre aux besoins spécifiques des participants.

La formation comprend **24 activités**, telles que des exercices de réflexion, des jeux de rôle, des discussions, etc. En plus de ces activités, les animateurs peuvent intégrer des discussions, des études de cas et des échanges interactifs pour renforcer les concepts clés. La durée totale de la formation variera donc en fonction du niveau d'interaction et d'engagement au cours de ces échanges. Il est conseillé aux animateurs de tenir compte de ces facteurs lorsqu'ils structurent les sessions afin de garantir une expérience d'apprentissage dynamique et efficace.

Chaque animateur est encouragé à adapter la formation en choisissant les activités les plus pertinentes et en organisant les sessions de la manière qui convient le mieux à son public, qu'elle soit dispensée de manière intensive en une seule session ou répartie sur plusieurs sessions plus courtes. L'objectif principal reste de s'assurer que les participants acquièrent une compréhension globale de la santé mentale et de sa gestion.

Contraintes

- **Réactions émotionnelles** : les participants peuvent avoir des réactions émotionnelles pendant la formation. Les formateurs doivent garantir un environnement sûr en encourageant l'ouverture et en respectant la confidentialité.

- **Composants interactifs** : certaines activités peuvent prendre plus de temps que prévu, il faut donc faire preuve de souplesse dans la gestion du calendrier.
- **Disponibilité du matériel** : veiller à ce que tout le matériel nécessaire (documents, Diapos et ressources) soit préparé à l'avance.
- **Environnement physique** : veiller à ce que l'espace de formation soit propice aux discussions et aux activités de groupe, en particulier pour les ateliers collaboratifs ou les jeux de rôle.

Ressources nécessaires

- PowerPoint
- Documents à distribuer pour les activités (par exemple, cartes "Mythes et réalités sur la santé mentale", test de préformation, etc.)
- Tableaux blancs, marqueurs et stylos pour les activités de groupe
- Des études de cas imprimées pour les discussions de groupe
- Dés pour les jeux de rôle
- Une salle de formation confortable qui accueille tous les participants
- Espace pour le travail en groupe et les activités (zones de séparation ou tables pour les discussions collaboratives)
- Ordinateur portable, projecteur et écran pour la présentation des Diapos

Méthodes d'évaluation

➤ 1. Test de pré-formation

Réalisez un premier test pour évaluer les connaissances des participants en matière de santé mentale et de sujets connexes. Cela permettra d'orienter le contenu de la formation.

➤ 2. Réflexion basée sur l'activité

À l'issue des différentes activités, engager les participants dans des discussions réflexives afin d'évaluer l'efficacité de la formation et de renforcer l'apprentissage.

➤ 3. Discussion de groupe et retour

- Les animateurs doivent observer et évaluer l'engagement et la compréhension des participants au cours des discussions et des activités de groupe.
- Encouragez le retour d'information par les pairs lorsque les participants partagent leurs idées ou leurs difficultés au cours des exercices.

➤ 4. Évaluation post-formation

- À la fin de la formation, distribuez un formulaire de retour d'information afin de recueillir les avis des participants sur le contenu, la structure et le style d'animation de la formation.
- Inclure des questions ouvertes pour identifier les domaines d'amélioration et ce qui a été le plus bénéfique.



DIAPO 1



INTRODUCTION : QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?



Objectifs de l'introduction

- ✓ Identifier les principales dimensions de la santé mentale, notamment le bien-être, la santé émotionnelle et la détresse psychologique.
- ✓ Identifier et distinguer les ressources et les obstacles en matière de santé mentale.

Objectifs de la formation

- ✓ Comprendre la santé mentale, en reconnaissant les concepts clés qui s'y rattachent, notamment le bien-être, la détresse psychologique et les troubles mentaux.
- ✓ Enquêter sur les mythes, les stéréotypes et les stigmates liés à la santé mentale et les remettre en question.
- ✓ Appliquer des stratégies d'adaptation efficaces pour gérer le stress, l'anxiété et les difficultés émotionnelles dans des situations réelles.
- ✓ Développer et intégrer des routines d'auto-soins et des stratégies de renforcement de la résilience dans la vie quotidienne.

DIAPO 2

Plan de formation

- ✓ Introduction
- ✓ Module 1 : Parler ouvertement de la santé mentale

- ✓ Module 2 : Faire face aux problèmes de santé mentale
- ✓ Module 3 : Apprendre à connaître ses émotions
- ✓ Module 4 : Renforcer la résilience pour faire face aux défis
- ✓ Conclusion

DIAPO 3



Établir une charte d'engagement pour un espace bienveillant

Établir un cadre de respect entre les participants :

- ✓ Se débarrasser des préjugés
- ✓ Ouverture d'esprit
- ✓ Honnêteté dans la communication
- ✓ L'écoute active
- ✓ Respecter le partage de chacun
- ✓ Tolérance zéro à l'égard des brimades et du harcèlement

Le cadre peut être fixé directement ou les participants peuvent proposer eux-mêmes les règles.

C'est ici que les formateurs peuvent ajouter des informations sur les solutions proposées en cas de réactions émotionnelles fortes de la part des participants.

DIAPO 4



Faisons connaissance

Avant de plonger dans le cœur de la formation, il est important de prendre un moment pour que chacun apprenne à se connaître. Cela permet de créer un environnement confortable et de confiance, ce qui facilite l'échange d'idées tout au long de la session. Chaque personne disposera de quelques minutes pour se présenter et répondre à une question amusante destinée à briser la glace. L'objectif est de briser la glace et d'aider chacun à se sentir plus à l'aise.

DIAPO 5



Durée : 5-10 minutes

Activité brise-glace "Le jeu des noms"

Chaque personne prononce son nom accompagné d'un adjectif qui commence par la même lettre que son nom et qui le décrit d'une manière ou d'une autre (Exemple : "Jean le joyeux"). Cela aide les membres à se souvenir des noms et à décrire qui ils sont dans le processus.

Une fois que tout le monde a donné son nom et son adjectif, demandez à chacun de dire le nom et l'adjectif de la personne qui se trouve à côté de lui, à droite ou à gauche.

DIAPO 6



Questionnaire pré-formation

Avant de commencer la session, **le formateur doit informer les participants qu'ils doivent compléter le questionnaire pré-formation**. Ce test permettra d'évaluer leurs **connaissances initiales et leurs attentes** concernant la formation. Il doit être réalisé avant le début de la formation afin de garantir une expérience d'apprentissage efficace. (Annexe 1).

Envoyer le test à l'avance

Au moins **une semaine avant la formation**, envoyez un mail aux participants en indiquant :

- ✓ Une **brève explication** de l'objectif du test (pour adapter la formation à leurs besoins).
- ✓ Un **lien vers le questionnaire en ligne** (ou joindre un document pour ceux qui préfèrent une version papier).
- ✓ Une **date limite de réalisation** (idéalement 2 à 3 jours avant la session).

Contrôler les réponses

Quelques jours avant la formation, **examinez les réponses** afin d'identifier les lacunes en matière de connaissances et d'adapter l'objectif de la formation si nécessaire.

Vérification de l'achèvement le jour de la formation

- ✓ Avant de commencer la session, **demandez si tous les participants ont effectué le test**.
- ✓ Si certains ne l'ont pas encore fait, **accordez-leur 5 minutes pour le faire** au début de la session (si le temps le permet).

DIAPO 7

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Avant d'aborder des sujets plus détaillés, vous devez comprendre les différents concepts liés à la santé mentale.

DIAPO 8

Il existe plusieurs façons de parler de la santé mentale et plusieurs concepts clés qui sont parfois difficiles à différencier

Demandez aux participants :

- ✓ Avez-vous déjà entendu parler de ces concepts ?
- ✓ Savez-vous ce qu'ils signifient ?
- ✓ Comment les définiriez-vous ?
- ✓ Quelles sont les différences ou les similitudes entre eux ?

Permettez-leur de partager leurs idées.



DIAPO 9



Définition de la santé mentale

La santé mentale est définie comme un état de bien-être dans lequel un individu peut réaliser ses propres capacités, faire face au stress normal de la vie, travailler de manière productive et contribuer à sa communauté.

DIAPO 10

Spectre de la santé mentale

Tout le monde a une santé mentale et nous nous trouvons tous dans ce spectre. Quelques personnes se trouvent aux deux extrémités de ce dernier, mais nous sommes toujours en mouvement sur ce celui-ci.

L'objectif est de pouvoir maintenir une santé mentale positive à tout moment, mais il arrive que nous soyons en détresse mentale. Nous ressentons plusieurs symptômes de santé mentale qui affaiblissent notre état de bien-être. Et parfois, nous sommes affectés par un trouble de la santé mentale, ce qui signifie que nous avons besoin de soutien et de soins.

La santé mentale s'inscrit donc toujours dans un spectre à plusieurs dimensions :

- ✓ **Santé mentale positive** (postulant l'épanouissement personnel et le bien-être).
- ✓ **La détresse psychologique** (induite par des situations stressantes et des difficultés existentielles). Elle peut être passagère - sentiments occasionnels d'anxiété ou de "blues" - ou persistante.
- ✓ **Troubles mentaux** de durée et de gravité variables, invalidants et nécessitant des soins médicaux¹.



¹ [https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \"Mon,et la mutuelle à 100%25.](https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \)

DIAPO 11

Distinction entre santé mentale et bien-être

La santé mentale et le bien-être sont tous deux essentiels à une vie épanouie, car ils permettent de relever les défis, d'atteindre ses objectifs et de profiter de la vie. Le bien-être fait partie de la santé mentale car il comprend des facteurs tels que de bonnes relations, le sentiment d'être satisfait de la vie et le sentiment d'avoir un but. La principale différence entre les deux est la suivante :

- ✓ **La santé mentale** fait référence à l'état psychologique, c'est-à-dire à la façon dont on pense, dont on se sent et dont on gère la vie quotidienne. Une bonne santé mentale a des indicateurs clairs, tels que la capacité à faire face au stress, le maintien de relations saines et le bon fonctionnement dans les tâches quotidiennes. Lorsque ces indicateurs ne sont pas présents, des problèmes de santé mentale peuvent survenir.
- ✓ **Le bien-être** est un concept plus large qui englobe la santé mentale, mais aussi la santé physique, les relations sociales et la satisfaction globale de la vie. Le bien-être ne repose pas sur des indicateurs spécifiques ; il reflète les sentiments personnels de bonheur, de confort et de satisfaction.

DIAPO 12

Santé mentale vs Bien-être mental

En résumé :

- ✓ **Santé mentale** = santé psychologique globale (peut être bonne ou mauvaise).
- ✓ **Bien-être mental** = sentiment personnel de paix intérieure et d'équilibre (même face aux défis).

Exemple :

On a diagnostiqué chez **Sarah** un trouble anxieux (problème de santé mentale). Elle a parfois des crises de panique et doit gérer ses symptômes à l'aide d'une thérapie et de médicaments.

Cependant, grâce à un système de soutien solide, à un travail intéressant, à des exercices physiques réguliers et aux stratégies d'adaptation qu'elle a apprises, Sarah se sent **généralement calme, épanouie et optimiste dans la vie**. Elle aime passer du temps avec ses amis, se sent liée à ses valeurs et dispose d'outils pour gérer le stress.

Cela signifie que Sarah jouit d'un **bon bien-être mental**, même si elle souffre d'un **problème de santé mentale**.

DIAPO 13

Concept de santé mentale : santé émotionnelle

La **santé émotionnelle** est liée à la manière dont nous comprenons, exprimons et gérons nos émotions. Il ne s'agit pas d'être toujours heureux, mais de reconnaître ce que nous ressentons – comme la tristesse, la joie, la colère ou le stress – et de savoir comment y répondre de manière saine.

Lorsque notre santé émotionnelle est solide, nous pouvons :

- ✓ Faire face aux hauts et aux bas de la vie
- ✓ Établir des relations positives
- ✓ Prendre des décisions équilibrées
- ✓ Prendre soin de soi et des autres

Tout comme la santé physique, la santé émotionnelle a besoin d'attention et de soins. Parler de nos émotions, pratiquer l'auto-réflexion et utiliser des stratégies d'adaptation sont autant de moyens de la soutenir.

DIAPO 14

Détresse et maladie mentale = troubles psychologiques

La santé mentale est souvent associée à des troubles psychologiques qui affectent le bien-être, mais c'est aussi la recherche d'un équilibre entre toutes les dimensions de la vie afin de maintenir cet état de bien-être permanent.

La **détresse** est un état de souffrance émotionnelle. Il s'agit d'un sentiment d'accablement, d'anxiété, de tristesse ou d'incapacité à faire face à la situation. La détresse fait référence à un malaise émotionnel intense qui affecte la capacité d'une personne à fonctionner normalement.

Il peut s'agir de sentiments tels que la peur, la tristesse, la frustration ou la perte de contrôle.

Contrairement à la maladie mentale, la détresse est généralement temporaire, mais elle peut devenir grave si elle n'est pas traitée.

La détresse est comme une alarme interne qui se déclenche – elle signale que quelque chose ne va pas et que nous pouvons avoir besoin de soutien ou de repos.

La **maladie mentale** est un état pathologique qui affecte la façon dont une personne pense, ressent, se comporte ou interagit avec les autres. Il ne s'agit pas seulement d'un sentiment de tristesse ou de stress, mais d'une affection grave qui peut nécessiter un soutien

ou un traitement.

La maladie mentale est comme une tempête dans l'esprit : elle empêche de penser clairement, de se sentir stable ou d'interagir facilement avec les autres.

Comme les maladies physiques, elle peut s'améliorer grâce aux soins, au soutien et parfois au traitement.

DIAPO 15

Détresse mentale vs maladie mentale

Distinction entre détresse mentale et maladie mentale :

- ✓ La **détresse mentale** est une réaction normale à des situations difficiles, comme l'anxiété avant un examen, la tristesse après une défaite ou le stress lors d'un conflit. Elle peut être intense mais disparaît généralement d'elle-même ou grâce à des stratégies d'adaptation simples.
- ✓ La **maladie mentale**, quant à elle, implique des symptômes plus graves et durables qui affectent la vie quotidienne, les relations et le fonctionnement d'une personne. Elle nécessite souvent un soutien ou un traitement professionnel, comme une thérapie ou des médicaments.

Exemple :

Se sentir nerveux avant une présentation = détresse mentale.

Sentir une anxiété constante qui empêche de sortir de chez soi = possibilité de maladie mentale.

DIAPO 16



Influence de la santé mentale

Demandez aux participants :

- ✓ Qu'est-ce qui vous permet de vous sentir bien et en bonne santé ?
- ✓ Qu'est-ce qui vous déprime parfois ?

Demandez aux participants d'écrire sur des feuilles de papier ou des post-it tous les facteurs qui influencent leur santé mentale et de les coller sur un tableau blanc ou un mur. Une fois qu'ils ont donné toutes leurs idées, demandez-leur de regrouper les facteurs en différentes catégories.

DIAPO 17

Les différents facteurs qui influencent la santé mentale

Trois types de facteurs influencent notre santé mentale :

- ✓ **Facteurs individuels** : spécifiques à l'individu (santé physique, intelligence émotionnelle, génétique).
- ✓ **Facteurs économiques et sociaux** : liés au niveau de vie et aux relations sociales (éducation, revenu, emploi et conditions de travail, famille, amis, communauté).
- ✓ **Facteurs sociétaux** : ils englobent les cadres de vie (infrastructures, espaces, environnements), la politique (économie, santé, droits), la culture et les conditions de vie (logement, services, sécurité).

Comme ces facteurs sont propres à chaque individu et variables, la santé mentale fluctue elle aussi. Certains jours, nous nous sentons bien, d'autres jours, nous avons plus de mal. C'est normal, la santé mentale peut varier d'un endroit à l'autre.

Les facteurs sont soit des ressources, soit des obstacles.

DIAPO 18

Les ressources

D'une part, il existe des ressources qui ont une influence positive sur la santé mentale :

- ✓ **Ressources internes** (gestion des émotions, capacité à demander de l'aide, gestion du stress, etc.).

- ✓ **Ressources externes** (famille solidaire, emploi stable, activités de loisirs, etc.).

DIAPO 19

Les obstacles

D'autre part, il existe des obstacles qui ont une influence négative sur la santé mentale :

- ✓ **Obstacles individuels** (dévalorisation, déni, repli sur soi, etc.)
- ✓ **Obstacles collectifs** (exclusion, précarité, etc.)

Certains événements majeurs, survenant tout au long de la vie, auront également un impact négatif sur la recherche d'une bonne santé mentale, tels que les maladies, la perte d'un proche, un licenciement, ou parfois même un événement positif. Ces événements peuvent avoir un impact à court et à long terme. Si une personne est confrontée à plus d'obstacles qu'elle n'a de ressources pour l'aider à faire face à ces événements, il peut être difficile de maintenir une bonne santé mentale. Toutefois, la résilience peut être renforcée au fil du temps, transformant ces expériences en sources de force. Les événements positifs renforcent également la santé mentale au fil du temps.

Les facteurs et les événements sont propres à chaque individu et variables, ce qui explique que la santé mentale fluctue également.



DIAPO 20



MODULE 1 : PARLER OUVERTEMENT DE LA SANTÉ MENTALE

OBJECTIFS DU MODULE

- Identifier l'impact de la santé mentale sur la vie quotidienne et comprendre l'importance d'en prendre soin.
- Évaluer l'influence de la stigmatisation
- Développer des stratégies pour réduire la stigmatisation dans le cadre personnel et communautaire.



DIAPO 21

Durée : 20 minutes

Activité «Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ?» (exercice de réflexion individuelle)

Objectif : réfléchir à sa propre santé mentale et identifier les facteurs qui influencent l'humeur du moment.

Matériel nécessaire : Carte Dixit, cartes à dessiner, images ou autocollants

Déroulement de l'activité

Demandez aux participants de :

- Choisir une couleur qui représente leur humeur du jour
- Choisir le temps qui représente leur humeur du jour

Demandez-leur de réfléchir aux raisons de leur humeur du jour. Il n'est pas nécessaire qu'ils partagent leurs réflexions. Ont-ils bien dormi ? Ont-ils reçu de bonnes/mauvaises nouvelles ? Quels sont les événements qui ont pu conduire à ce choix ?

Permettez aux participants qui le souhaitent de partager leurs sentiments avec le groupe et de discuter des différentes humeurs présentes dans la pièce.

DIAPO 22

Pourquoi est-il important de parler de santé mentale ?

Demandez aux participants pourquoi, selon eux, il est important de parler de la santé mentale.

Parfois, nous allons bien, parfois non. En parler peut nous aider à comprendre ce qui se passe. Cela peut aussi nous aider à mieux **comprendre** nos processus internes lorsque nous exprimons à haute voix ce que nous avons dans le cœur et dans l'esprit.

DIAPO 23

Il est important de parler de la santé mentale parce que...

Il est essentiel de comprendre et d'aborder la question de la santé mentale. Cela renforce la résilience, aide à briser la stigmatisation autour des problèmes de santé mentale et permet une intervention précoce en cas de besoin.

Ceci est également important lorsque les jeunes participent à la mobilité internationale et qu'ils sont éloignés de leur vie quotidienne habituelle. De nouveaux facteurs et des événements majeurs vont survenir au cours de la mobilité internationale, et il faut en tenir compte. En abordant ouvertement ces questions, nous créons un environnement favorable où l'apprentissage, la croissance et le bien-être émotionnel sont valorisés.



DIAPO 24

Le pouvoir de l'autoréflexion

Pour comprendre et améliorer notre santé mentale, il est essentiel de procéder à une auto-réflexion régulière. Elle nous aide à reconnaître

notre état émotionnel, à identifier des schémas et à apporter des changements positifs.

L'autoréflexion contribue à l'élaboration d'un **concept de soi**, qui est un élément essentiel de notre identité. Elle comprend les idées que nous nous faisons de nos traits de caractère, de nos capacités, de nos croyances, de nos valeurs, de nos rôles et de nos relations. Ce concept de soi influence notre humeur, notre jugement et notre comportement, façonnant ainsi notre façon d'interagir avec le monde.

En pratiquant régulièrement l'autoréflexion, nous en retirons plusieurs avantages :

- **Meilleure connaissance de soi** : mieux comprendre nos pensées et nos émotions.
- **Un plus grand sentiment de contrôle** : se sentir plus à même de gérer sa santé mentale.
- **Amélioration des compétences en matière de communication** : être capable d'exprimer plus clairement nos émotions et nos besoins.
- **Une meilleure prise de décision** : faire des choix réfléchis et bien informés.
- **Une plus grande responsabilité** : assumer la responsabilité de nos actions et de notre croissance.

En bref, l'autoréflexion nous aide à construire une relation plus forte et plus saine avec nous-mêmes, ce qui est essentiel pour une bonne santé mentale.

Pour pratiquer l'autoréflexion, commencez par vous poser des questions ouvertes. Soyez attentif aux émotions qui surgissent lorsque vous explorez vos réponses et restez curieux de savoir pourquoi vous vous sentez ainsi.

Tenir un journal est un outil utile. Il vous aide à suivre les événements passés, vos réactions émotionnelles et la manière dont vous pourriez gérer différemment des situations similaires à l'avenir.

Accordez-vous suffisamment de temps et d'espace pour traiter les expériences et les émotions. Soyez patient, doux et compréhensif envers vous-même pendant que vous « digérez » ce qui s'est passé.

La création d'un tableau d'autoréflexion peut également améliorer votre pratique de la réflexion. Il vous aide à visualiser et à célébrer votre moi authentique en y ajoutant régulièrement de nouvelles idées, qualités et expériences.

L'autoréflexion nous aide à découvrir ce qui se cache sous la surface de nos pensées et de nos émotions, à l'instar d'un iceberg dont seule une petite partie est visible au-dessus de l'eau, tandis que la majorité reste cachée en dessous. Pour comprendre notre santé mentale, nous devons regarder plus loin, au-delà de ce qui est immédiatement visible. C'est là que le modèle de **l'iceberg de la santé mentale** devient essentiel.

DIAPO 25

L'iceberg de la santé mentale : au-dessus et au-dessous de l'iceberg



La métaphore de l'iceberg représente l'ampleur des problèmes de santé mentale qui ne sont pas visibles.

L'iceberg de la santé mentale est une métaphore utilisée pour représenter la complexité des problèmes de santé mentale, les différentes couches symbolisant la visibilité ou l'invisibilité de divers symptômes, expériences ou défis. Il s'agit d'une illustration qui souligne à quel point les problèmes de santé mentale d'une personne peuvent être cachés sous la surface.

Seule une petite partie des problèmes de santé mentale est visible aux yeux des autres, tout comme 10 % seulement d'un iceberg se trouve au-dessus de l'eau.

En surface : il existe des symptômes ou des comportements de santé mentale que les autres peuvent facilement observer, que nous pouvons voir lorsque nous rencontrons la personne.

Juste en dessous de la surface : il y a les symptômes qui ne sont peut-être pas aussi évidents pour les autres, mais qui sont tout de même quelque peu visibles pour ceux qui nous sont proches. Il y a un besoin d'attention.

Les aspects les plus cachés des problèmes de santé mentale se trouvent profondément enfouis sous la surface. Ils sont souvent intériorisés et peuvent ne pas être visibles pour les autres, à moins que quelqu'un ne choisisse de les partager avec nous.

Il est important de comprendre que les comportements et les émotions visibles ne sont que la partie émergée de l'iceberg ; des luttes plus profondes, souvent cachées, nécessitent une attention et un soutien.



DIAPO 26-28

Durée : 30-40 minutes

Activité «Les dés qui tournent» (retour d'expérience, groupe)

Objectifs :

- Analyser comment différentes situations et habitudes affectent le bien-être émotionnel.
- Réfléchir sur ses expériences personnelles et identifier les facteurs qui ont un impact positif ou négatif sur la santé mentale.

Matériel nécessaire : deux dés

Déroulement de l'activité

Pour réfléchir à tous les aspects de la vie sur lesquels la santé mentale peut avoir un impact et pour ouvrir la conversation à ce sujet, lançons une activité. Cette activité peut être réalisée en petits ou grands groupes.

Chaque participant lance les dés à tour de rôle. En fonction du chiffre obtenu, le participant répond à la question correspondante. Il y a deux séries de questions, l'une facile et l'autre plus approfondie. Le formateur peut choisir de ne faire que la série de questions faciles ou laisser le participant choisir la série qu'il souhaite faire. Pour la deuxième série, les participants doivent utiliser deux dés.

Questions faciles :

1. Pensez à un moment où vous vous êtes senti heureux. Quels sont les facteurs qui ont contribué à ce moment ?
2. Qu'est-ce qui vous met en colère ?
3. Racontez-nous un moment où vous avez été fier de vous et pourquoi ?
4. Quelle situation/habitude vous rendra épuisé(e) ?
5. Vers qui vous tournez-vous si vous êtes confronté à des difficultés ?
6. Qu'est-ce qui, dans votre routine quotidienne, vous aide à vous sentir bien sur le plan émotionnel ?

Questions plus approfondies :

7. Partagez deux décisions que vous avez prises et qui ont changé votre vie.
8. Quel est le comportement ou l'habitude que vous savez être mauvais pour votre santé mentale ?
9. Quelles sont les pensées négatives les plus courantes que vous avez et comment les combattre ?
10. Quelles sont les valeurs les plus importantes pour vous et comment influencent-elles votre santé mentale ?
11. Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un n'est pas d'accord avec vous ou vous critique ?
12. Dans quelle situation ou habitude vous sentez-vous épuisé(e) ?

Veillez à ce que chaque personne ait la parole et à ce qu'il n'y ait pas d'interruptions ou de conversations parallèles. Vous pouvez faire un, deux ou trois tours en fonction du nombre de participants.

Possibilité de débriefer avec les participants à la fin de l'activité :

- A-t-il été facile de répondre aux différentes questions ?
- Comment vous êtes-vous senti en répondant aux questions ?
- Cette activité vous a-t-elle appris quelque chose sur vos propres habitudes en matière de santé mentale ?
- Cela vous a-t-il aidé à comprendre la santé mentale dans votre vie quotidienne ?

DIAPO 29

Comment la santé mentale influence-t-elle notre vie quotidienne ?

Maintenant que nous avons exploré divers aspects de nos expériences et de nos émotions par le biais de l'autoréflexion, il est important de comprendre **pourquoi** cela est important. **La santé mentale ne se limite pas à ce que nous ressentons, elle concerne notre façon de vivre.** Elle influence notre façon de penser, de réagir, de prendre des décisions, d'établir des relations et même de prendre soin de nous-mêmes. Voyons comment la santé mentale influe sur notre vie quotidienne dans différents domaines.

DIAPO 30

La santé mentale affecte de nombreux aspects de notre vie

La santé mentale est profondément liée à tous les aspects de notre vie. Que nous en soyons conscients ou non, elle façonne nos pensées, nos sentiments, nos actions et nos interactions avec le monde. Selon **l'étude transnationale MIND sur les besoins en santé mentale**, la santé mentale a un impact sur divers aspects de notre vie quotidienne. Comprendre ces aspects nous aide à identifier comment notre santé mentale influence notre bien-être général et notre fonctionnement quotidien.

Les zones les plus touchées

1. Apprentissage et concentration (73%)

La santé mentale a le plus grand impact sur notre capacité à nous concentrer, à absorber de nouvelles informations et à rester attentif. Les difficultés à se concentrer ou à retenir les informations peuvent affecter le travail, les études et les tâches quotidiennes.

2. Relations avec la famille et les amis (71%)

La santé mentale influence fortement la manière dont nous interagissons, communiquons et nous connectons avec les autres. Les difficultés rencontrées dans

ces domaines peuvent peser sur les relations personnelles et professionnelles et conduire à l'isolement ou au conflit.

Les zones fortement impactées

3. Confiance et estime de soi (66%)

Une mauvaise santé mentale peut diminuer notre estime de soi, nous faire douter de nos capacités et nous amener à nous sentir inadéquats ou indignes.

4. Habitudes de sommeil (65%)

Les problèmes de santé mentale perturbent souvent le sommeil, provoquant des insomnies, de l'agitation ou des horaires de sommeil irréguliers. Un mauvais sommeil peut à son tour aggraver la santé mentale.

5. Capacités de prise de décision (64%)

Les problèmes de santé mentale peuvent affecter notre capacité à prendre des décisions claires et rationnelles, en augmentant l'indécision ou l'impulsivité.

Les zones modérément touchées

6. Gérer les défis et les échecs (52%)

La santé mentale influence notre capacité de résistance face aux difficultés. Une résilience réduite peut donner l'impression que les échecs sont accablants et plus difficiles à surmonter.

7. Habitudes alimentaires (44%)

L'anxiété, le stress ou les états dépressifs peuvent conduire à une suralimentation, à une sous-alimentation ou à des choix alimentaires malsains, ce qui a un impact sur la santé physique.

8. Participation à des activités et passe-temps (41%)

La baisse de motivation ou le manque d'énergie peuvent limiter l'engagement dans des activités agréables ou significatives.

Les zones les moins touchée mais à prendre en compte

9. Activités physiques (37%)

Bien que ce ne soit pas le domaine le plus touché, la santé mentale peut réduire la motivation à faire de l'exercice, ce qui est essentiel pour le bien-être général.

10. Gestion financière (28%)

La gestion des finances exige de la concentration, de la prise de décision et de la résilience. Une mauvaise santé mentale peut avoir un impact sur ces capacités, entraînant du stress et de mauvaises décisions financières.

DIAPO 31

Pensez aux déclencheurs !

Demandez au participant quel type de situation affecte notre santé mentale. Quels sont les éléments déclencheurs ?

DIAPO 32

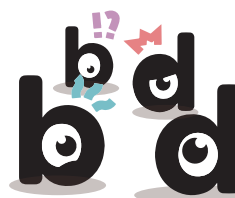
Les différents déclencheurs

L'étude transnationale de MIND a exploré les facteurs les plus susceptibles de contribuer à une mauvaise santé mentale parmi les personnes interrogées. Si les personnes interrogées ont reconnu l'existence d'une série de situations susceptibles d'entraîner des problèmes de santé mentale, certains facteurs de stress sont apparus comme particulièrement importants :

- **La perte ou le deuil** (84%) suscite de fortes réactions émotionnelles et est souvent associée à une profonde détresse psychologique et à des difficultés d'adaptation.
- **Traumatismes ou abus** (82%) qui sont profondément pénibles et peuvent entraîner des conséquences psychologiques durables, telles que le trouble de stress post-traumatique.
- **Problèmes relationnels ou familiaux** (82%) : les conflits interpersonnels et les dissensions familiales peuvent perturber la stabilité émotionnelle et contribuer aux sentiments d'anxiété, de dépression et d'isolement.
- **Les problèmes de santé** (78 %) coïncident avec les problèmes de santé mentale, les maladies chroniques et les handicaps exacerbant la détresse psychologique.
- **Les facteurs pointés du doigt comme la discrimination ou les préjugés** (71 %) et les problèmes de logement (63 %) sont des facteurs modérément déclencheurs.
- Au contraire, des facteurs tels que **le temps passé devant un écran** (10 %) et **les situations globales** (28 %) ont été perçus comme moins déclencheurs, ce qui indique que les personnes interrogées peuvent donner la priorité aux facteurs de stress personnels plutôt qu'aux facteurs de stress externes.

L'analyse met en évidence le besoin critique d'interventions portant sur les facteurs de stress personnels, tout en sensibilisant au rôle des facteurs de stress externes dans l'évolution de la santé mentale. Les contextes culturels, socio-économiques et éducatifs influencent la perception des facteurs de stress, ce qui souligne l'importance d'interventions sur mesure qui tiennent compte des facteurs individuels et contextuels pour promouvoir efficacement le bien-être.

Si la santé mentale est si importante, pourquoi n'en parlons-nous pas ?



Durée : 40 minutes

DIAPO 33

Activité «La chasse aux trésors» (jeu de rôle, groupe)

Objectif : identifier comment les préjugés, les hypothèses et les idées préconçues influencent la prise de décision et les perceptions de la santé mentale.

Matériel nécessaire : Annexe 2 – La chasse aux trésors

Déroulement de l'activité

Étape 1 : Introduction et présentation du jeu (5 min)

Script : « Une expédition doit être montée pour partir à la recherche d'un trésor sur une île. 12 participants se portent volontaires pour faire partie de cette expédition. Cependant, il n'y a de la place que pour 6 personnes pour cette chasse au trésor. Une fois sur l'île, le groupe devra se débrouiller seul. Ils n'auront que du matériel médical, de l'eau fraîche et de la nourriture. Vous devez décider qui peut faire partie de l'expédition pour que la mission soit un succès. »

(Le formateur peut adapter le nombre de personnages en fonction du nombre de participants à la formation).

Chaque participant aura une carte de personnage à représenter pendant l'activité. Par Exemple, le participant 1 aura la carte «Tom», il devra donc incarner «Tom» pendant le jeu.

L'animateur distribue la première série d'informations sur les personnages (une carte par personne).





Étape 2 : Première décision (15 min),

Le groupe dispose maintenant de 15 minutes pour décider entre eux qui vient et qui ne vient pas dans l'expédition pour trouver le trésor.

Une fois que le groupe a pris sa décision, l'animateur donne à chaque personne la deuxième description du personnage. Cette deuxième carte donne de nouvelles informations sur le personnage.

Étape 3 : Deuxième décision (10 min)

Le groupe dispose maintenant de 10 minutes supplémentaires pour décider s'il souhaite conserver le groupe tel qu'il est ou s'il souhaite modifier l'équipe qui fera partie de l'expédition.

Étape 4 : Retours (10 min)

- Demandez maintenant au groupe de discuter de la manière dont ils sont parvenus à la décision finale. Ont-ils modifié leurs choix ? Oui/Non – Pourquoi ?
- En quoi ce scénario reflète-t-il des situations réelles ? – Stigmatisation/discrimination/stéréotypes/faire des suppositions sur la base de l'apparence des gens, de leur façon de parler, de leur origine et de ce qu'ils font.
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez apprendre/emprunter de cette activité ?

DIAPO 34

Qu'est-ce que la stigmatisation ?

Maintenant que vous avez décidé qui devait participer à l'expédition, prenons un peu de recul et réfléchissons au processus. **Les choix que vous avez faits étaient basés sur les informations dont vous disposiez et sur vos propres perceptions, préjugés et hypothèses.** Cette activité nous aide à voir à quelle vitesse nous formons des jugements sur les autres, parfois sans même nous en rendre compte.

Et si ces jugements étaient influencés par la **stigmatisation** ?

Qu'est-ce que la **stigmatisation** pour vous ?

DIAPO 35



Stigmatisation de la maladie mentale

Notre société attribue souvent diverses étiquettes aux maladies mentales, ce qui perpétue la stigmatisation, la discrimination et l'intolérance.

Rappelez au participant que tout le monde a parfois des pensées ou des attitudes stigmatisantes ou discriminatoires. L'essentiel est de reconnaître ces pensées et attitudes, de réfléchir à leur origine et de travailler activement à changer les comportements néfastes qu'elles peuvent entraîner.

DIAPO 36

Les différents types de stigmatisation

Cette stigmatisation peut se manifester de plusieurs manières :

- **Stigmatisation publique** : attitudes et croyances négatives de la part d'individus ou de groupes plus larges à l'égard des personnes atteintes de troubles mentaux. Cela peut conduire à la discrimination et à l'exclusion sociale.
- **Autostigmatisation** : lorsque les personnes vivant avec des troubles mentaux intériorisent ces croyances négatives, ce qui entraîne un sentiment de honte et une baisse de l'estime de soi.
- **Stigmatisation structurelle** : politiques et pratiques systémiques qui limitent les possibilités offertes aux personnes vivant avec des troubles mentaux, telles qu'un financement insuffisant des services de santé mentale ou des lois discriminatoires.



DIAPO 37

Les jeunes sont confrontés à la stigmatisation dans différents contextes

Étiquetage : catégorisation d'une personne en fonction de son état de santé mentale, ce qui influence la façon dont les autres la perçoivent et la traitent. Les personnes peuvent intérioriser ces étiquettes et commencer à s'identifier à elles. Il est important de donner la priorité à l'individu plutôt qu'à son état de santé mentale. Par Exemple, «une personne vivant avec une maladie mentale» au lieu de «un malade mental».

Attitude négative : sentiment ou opinion négative à l'égard de quelqu'un, ou manière de se comporter qui en découle. Par Exemple, si quelqu'un a une opinion négative des personnes vivant avec des maladies mentales, il risque de les éviter ou de les traiter injustement.

Stéréotypes : lorsque des idées fixes, souvent erronées, sont appliquées à des personnes. Dans le cas des problèmes de santé mentale, cela pourrait signifier supposer que les personnes vivant de certains troubles sont violentes, ce qui est une généralisation nuisible et erronée.

Préjugé : opinion ou sentiment injuste et déraisonnable, en particulier lorsqu'il est formé sans réflexion ou connaissance suffisante. Avoir des préjugés à l'encontre d'une personne peut conduire à l'exclusion, à l'éviter ou à la traiter de manière partielle. Par Exemple, supposer que les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont incapables de partir de manière indépendante.

Discrimination : se produit lorsqu'une personne est traitée injustement en raison de son état de santé mentale. Elle peut être directe (traiter quelqu'un mal à cause de son état) ou indirecte (avoir des politiques qui désavantagent injustement les personnes ayant des problèmes de santé mentale).

Division «nous» contre «eux» : les gens ont tendance à diviser les autres en groupes, tels que ceux qui ont ou n'ont pas de problèmes de santé mentale. Cela crée un sentiment de division, où ceux qui n'ont pas de problèmes de santé mentale se considèrent comme «meilleurs» ou mieux acceptés, ce qui conduit à l'exclusion de ceux qui ont des problèmes de santé mentale.



L'impact de la stigmatisation

La stigmatisation a un impact considérable sur les personnes confrontées à des problèmes de santé mentale. Lorsqu'une personne est confrontée à la stigmatisation, elle peut être traitée injustement ou exclue de possibilités que d'autres considèrent comme acquises. Dans certains cas, la douleur liée à la stigmatisation et à la discrimination peut sembler encore plus accablante que la maladie mentale elle-même.



La stigmatisation peut nuire à l'estime de soi d'une personne, entraînant des sentiments de **honte ou de gêne**. Cette charge émotionnelle peut empêcher les individus de rechercher l'aide dont ils ont besoin, les pousser à se retirer des interactions sociales, ou même à se tourner vers des mécanismes d'adaptation néfastes tels que l'abus de substances. Les effets de la stigmatisation sont réels et peuvent profondément affecter le bien-être et la qualité de vie d'une personne.

Des exemples de stigmatisation de la santé mentale se produisent lorsque les gens utilisent un langage nuisible ou font des suppositions injustes. Des phrases comme **«Tu es folle», «Elle est schizophrène» ou «Tu ne peux pas être déprimée, tu es si heureuse»** sont des expressions courantes de la stigmatisation. La stigmatisation apparaît également lorsqu'une personne est ridiculisée ou qualifiée de faible parce qu'elle demande de l'aide.

La stigmatisation découle souvent de stéréotypes et d'idées fausses. Les personnes vivant avec des troubles mentaux sont parfois injustement considérées comme **«dangereuses», «incompétentes» ou perçues comme une «blague»**. Ces étiquettes sont non seulement inexactes, mais elles peuvent aussi causer du tort, empêcher les gens de chercher de l'aide et contribuer aux sentiments d'isolement et de honte. Selon l'étude transnationale MIND sur les besoins en matière de santé mentale, 41 % des personnes interrogées expliquent que la stigmatisation qui entoure la santé mentale peut les empêcher de chercher de l'aide.



DIAPHO 39

Durée :
30-40 minutes

Activité «La santé mentale et les faits» (ateliers collaboratifs, groupe)

Objectif : identifier les informations fausses et vraies et briser les mythes existants en matière de santé mentale.

Matériel nécessaire : Annexe 3 – Mythes et réalités de la santé mentale, documents contenant des faits et des mythes liés à la santé mentale, enveloppes, autres mythes et réalités : <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>, <https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

Déroulement de l'activité

Placez les faits sur la santé mentale et les mythes sur la santé mentale dans des enveloppes. N'oubliez pas de cacher lesquels sont des mythes et lesquels sont des faits. Regroupez les participants par deux et donnez-leur une enveloppe chacun.

Invitez les participants à examiner ensemble les feuilles de papier, à séparer les mythes de la réalité et à trouver les mythes et les faits qui vont ensemble.

Donnez au groupe environ 10 à 15 minutes pour l'activité, en leur demandant de réorganiser les feuilles en deux colonnes.

À l'aide du tableau fourni, discutez des réponses en groupe :

- Avez-vous appris de nouvelles choses sur la santé mentale ?
- Comment distinguer un mythe d'un fait ?
- Pourquoi cette différence est-elle importante ?

Selon vous, quel est l'impact des mythes sur les maladies mentales sur les personnes qui ont été diagnostiquées avec une maladie mentale ?

DIAPHO 40

Pourquoi les mythes existent-ils et persistent-ils ?

Nous avons vu dans l'activité qu'il existe des mythes sur la santé mentale et qu'il est important de comprendre pourquoi.

Historiquement, les maladies mentales étaient souvent mal comprises et associées à des fautes morales ou à des forces surnaturelles. Ces premières idées fausses ont laissé un héritage de stigmatisation qui continue d'influencer les perceptions modernes de la santé mentale.

Croyances culturelles : dans de nombreuses cultures, les problèmes de santé mentale sont entourés de superstitions et sont souvent considérés comme une source de honte. Ces croyances culturelles découragent les discussions ouvertes et perpétuent les mythes sur les maladies mentales. Par exemple, dans des pays comme la Chine, le Japon et la Corée du Sud, le fait de reconnaître ses problèmes de santé mentale peut être considéré comme un signe de déshonneur ou de faiblesse, non seulement pour la personne concernée, mais aussi pour toute sa famille. Par conséquent, de nombreuses personnes évitent de demander une aide professionnelle, craignant d'être jugées ou exclues socialement.

Les médias : les médias dépeignent également les personnes atteintes de maladies mentales comme violentes ou imprévisibles, renforçant ainsi les stéréotypes négatifs. Ces représentations façonnent la perception du public et contribuent à la persistance des mythes.

Le manque de connaissances : un manque général de compréhension de la santé mentale conduit à la diffusion d'informations erronées. En l'absence d'une éducation appropriée, les gens peuvent s'appuyer sur des mythes et des idées fausses pour combler le manque de connaissances.

DIAPHO 41

Comment différencier les mythes des faits en matière de santé mentale ?

Il est important de faire la distinction entre les mythes et les faits concernant la santé mentale, mais comment ?

Pour distinguer les mythes des faits, il est important de s'appuyer sur des sources crédibles et des preuves scientifiques. Les recherches et les données provenant d'organisations réputées telles que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la National Alliance on Mental Illness (NAMI) sont des références fiables. L'esprit critique joue également un rôle : remettre en question les informations, évaluer la crédibilité de la source et comprendre le contexte permettent d'identifier les idées fausses.

DIAPO 42

Pourquoi est-il important de consulter des experts et d'écouter des histoires personnelles ?

La consultation de **professionnels ou d'experts de la santé mentale** garantit que les informations sont exactes et fondées sur des preuves. Les mythes se répandent souvent par manque de connaissances professionnelles.

Écouter les **récits personnels** de personnes ayant vécu des expériences permet d'avoir une perspective du monde réel. Ces récits peuvent humaniser les problèmes de santé mentale et briser les stigmates grâce à des récits compréhensibles.

DIAPO 43

Quelles sont les ressources éducatives qui peuvent aider à démystifier la santé mentale ?

Des livres, des articles, des vidéos et des sites web réputés fournissent des ressources éducatives qui expliquent avec précision les problèmes de santé mentale. La lecture de ces documents permet de clarifier les idées fausses et d'acquérir une meilleure compréhension des sujets liés à la santé mentale. Il est essentiel de choisir des ressources provenant d'organismes de santé, d'institutions universitaires ou de groupes de défense bien établis.

DIAPO 44

Quel est l'impact des mythes sur la santé mentale ?

Autostigmatisation : l'intériorisation des mythes peut conduire à l'autostigmatisation, c'est-à-dire à un sentiment de honte ou de culpabilité à l'égard de sa maladie.

Obstacles à l'aide : les mythes peuvent créer des obstacles à la recherche d'aide, car les personnes peuvent craindre d'être jugées ou croire que le traitement ne les aidera pas.

Isolement social : les mythes peuvent conduire à l'isolement social, car les individus peuvent se retirer des interactions sociales pour éviter la stigmatisation.

Retombées sur la santé mentale : les mythes peuvent avoir un impact négatif sur les résultats en matière de santé mentale en décourageant les personnes à suivre un traitement ou à bénéficier d'un soutien.

DIAPO 45

Stigmatisation et mobilité internationale

Les mythes sur la santé mentale créent une stigmatisation qui peut s'intensifier lors de la mobilité internationale, où les différences culturelles, l'isolement et le manque de compréhension peuvent encore renforcer les perceptions négatives.

Lorsque les jeunes s'installent dans un nouveau pays, ils sont confrontés à divers défis interculturels qui peuvent **exacerber la stigmatisation de la santé mentale** :

- **Différences culturelles** : les cultures n'ont pas toutes la même attitude à l'égard de la santé mentale. Dans certaines cultures, les problèmes de santé mentale peuvent être considérés comme un signe de faiblesse ou comme quelque chose à cacher, ce qui peut accroître la stigmatisation des personnes cherchant de l'aide à l'étranger.
- **Barrières linguistiques** : les difficultés de communication peuvent conduire à des malentendus et à l'isolement, ce qui fait qu'il est plus difficile pour les individus d'exprimer leurs besoins en matière de santé mentale et de demander de l'aide.
- **Intégration sociale** : l'adaptation à un nouvel environnement social peut être stressante. Si les personnes se sentent exclues ou incomprises, cela peut aggraver leur sentiment de stigmatisation et les empêcher de chercher de l'aide.
- **Absence de systèmes de soutien familiaux** : l'éloignement de la famille et des amis peut priver les individus de leurs réseaux de soutien habituels, ce qui rend plus difficile la gestion des problèmes de santé mentale et accroît l'impact de la stigmatisation.





DIAPO 46

Durée :
20 minutes

Activité «Discussion de groupe sur la stigmatisation» (débat structuré, groupe)

Objectif : proposer des techniques efficaces pour discuter de la santé mentale de manière à réduire la stigmatisation et à promouvoir la compréhension.

Matériel nécessaire : Annexe 4 - Scénarios «Discussion de groupe sur la stigmatisation»

Déroulement de l'activité

Discussion :

➤ Expliquez aux participants qu'ils vont travailler sur des scénarios fictifs conçus pour les aider à comprendre l'impact de la stigmatisation et la manière d'y remédier.

Pour chaque situation, posez la question :

- Réagiraient-ils à la stigmatisation ? Quelle a été leur réaction ?
- S'ils ne réagissent pas, quelles solutions pourraient-ils apporter pour lutter contre la stigmatisation ?
- Que pourraient-ils faire pour inclure les personnes de leur entourage qui pourraient être stigmatisées en raison de leur santé mentale ?

Partagez avec eux des réponses auxquelles ils n'auraient peut-être pas pensé.

DIAPO 47

Comment réduire la stigmatisation ?

La stigmatisation est l'un des principaux obstacles à la prise en charge ouverte de la santé mentale. En reconnaissant la stigmatisation, nous pouvons commencer à la combattre et créer un environnement favorable.

Il est essentiel de réduire la stigmatisation autour de la santé mentale, car cela peut encourager les individus à demander de l'aide sans crainte d'être jugés, favoriser un dialogue ouvert et améliorer l'accès aux services de soutien. La déstigmatisation favorise une culture de l'empathie, améliore le bien-être émotionnel et aide les individus à développer leur résilience. Elle permet également de réduire l'isolement social, de créer des environnements plus inclusifs et de briser les stéréotypes néfastes, ce qui se traduit par de meilleurs résultats en matière de santé mentale pour tous.

DIAPO 48

Les différentes façons de procéder

La National Alliance on Mental Illness (NAMI) propose également quelques suggestions sur ce que nous pouvons faire en tant qu'individus pour contribuer à réduire la stigmatisation de la maladie mentale :

+ **Parler de manière positive** : la santé mentale est souvent abordée de manière négative, ce qui contribue à la stigmatisation. Il est important d'en parler avec une vision positive, en se concentrant davantage sur les capacités des personnes et moins sur les limitations que leur état mental peut entraîner. N'utilisez pas de mots comme «fou», «brisé» ou «faible», mais optez plutôt pour un langage sans jugement et inclusif.

J **Parler naturellement** : parlez de manière décontractée. Parler de santé mentale n'a pas besoin d'être une conversation sérieuse ou formelle. Le fait de l'aborder naturellement dans les discussions quotidiennes rend le sujet moins intimidant.

I **S'informer et informer les autres** : en vous informant sur la santé mentale, vous disposez d'informations précises qui peuvent contribuer à dissiper les mythes et à remettre en question les stéréotypes. Il est important de partager activement ces connaissances avec les autres, que ce soit dans le cadre de conversations personnelles ou sur des plateformes publiques, afin de sensibiliser la population et de créer une communauté mieux informée.



Être conscient du langage : rappelez aux gens que les mots ont de l'importance.



Encourage la même considération pour la santé mentale que celle physique : faites des comparaisons avec la manière dont ils traiteraient une personne atteinte d'un cancer ou d'un diabète.



Faire preuve de compassion à l'égard des personnes atteintes d'une maladie mentale.



Être honnête au sujet du traitement : normalisez le traitement de la santé mentale, au même titre que les autres traitements de santé.



Encourager l'autodétermination : «Je lutte contre la stigmatisation en choisissant de vivre une vie responsabilisée. Pour moi, cela signifie être propriétaire de ma vie et de mon histoire et refuser de laisser les autres me dicter la façon dont je me vois ou dont je me sens dans ma peau ». – Val Fletcher.



Il est également très important de **ne pas éviter de se faire soigner** : personne ne devrait laisser la peur d'être étiqueté ou discriminé l'empêcher de demander de l'aide et un traitement.



DIAPO 49

Réflexion sur la sensibilisation à la santé mentale et la stigmatisation

Tout au long de ce module, nous avons exploré l'importance de parler ouvertement de la santé mentale, de reconnaître son impact sur la vie quotidienne et de comprendre comment la stigmatisation peut façonner les perceptions et les expériences. Nous avons appris que la santé mentale affecte divers aspects de notre vie, notamment **l'apprentissage, les relations, la prise de décision et le bien-être général**. Il est essentiel de reconnaître cette influence pour créer des environnements favorables où la santé mentale peut être abordée sans crainte ni jugement.

Nous avons également examiné le concept de **stigmatisation**, en décomposant ses différentes formes : **stigmatisation publique, auto-stigmatisation et stigmatisation structurelle**. Comprendre ces distinctions nous permet d'identifier les attitudes et les pratiques néfastes et de travailler activement à la réduction de leur impact. En s'attaquant à la stigmatisation, nous favorisons l'inclusion, l'empathie et une approche plus saine de la santé mentale pour tous.

En outre, nous avons discuté de la façon dont **l'autoréflexion** est un outil clé pour améliorer la sensibilisation à la santé mentale. Réfléchir sur nos pensées, nos émotions et nos expériences nous aide à mieux nous comprendre et renforce notre capacité à relever efficacement les défis.

DIAPO 50

Prochaine étape : Faire face aux problèmes de santé mentale

Maintenant que nous comprenons mieux l'importance de parler de la santé mentale et d'éliminer la stigmatisation, nous allons nous concentrer sur la manière de **reconnaître, d'aborder et de gérer les problèmes de santé mentale**. Dans le prochain module, nous explorerons divers mécanismes d'adaptation, nous identifierons les facteurs de stress potentiels et nous développerons des stratégies pour renforcer la résilience. Le développement de ces compétences est essentiel pour maintenir le bien-être mental et faire face aux difficultés avec confiance et force.



DIAPO 51

MODULE 2 : FAIRE FACE AUX PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

OBJECTIFS DU MODULE

- Identifier les différents types de troubles mentaux et les symptômes associés à chacun d'entre eux.
- Reconnaître les ressources de soutien disponibles et évaluer leur pertinence pour le rétablissement de la santé mentale.

Nous ne parlons pas beaucoup de la santé mentale, mais les problèmes de santé mentale existent et deviennent parfois des troubles de la santé mentale.



DIAPO 52



Durée :
10 minutes

Energizer «Quelles sont les personnes célèbres qui vivent avec une maladie mentale ?»

Objectif : comprendre que les troubles de la santé mentale n'empêchent pas les individus de réussir et d'apporter une contribution significative.

Matériel nécessaire : Annexe 5 - Quelles sont les personnes célèbres qui vivent avec une maladie mentale

Déroulement de l'activité

Donnez aux participants des informations/indices sur une célébrité sans en donner le nom. Les participants doivent trouver la célébrité en fonction des indices donnés.

Exemple :

- Il est ancien premier ministre
 - Il est anglais
 - La personne appelait sa dépression «son chien noir».
- = Réponse «Winston Churchill»
- Il s'agit d'un jeu de rapidité. L'objectif est d'introduire le sujet du module.

DIAPO 53



Tout le monde peut être confronté à des problèmes de santé mentale

Cet energizer nous a montré que les troubles mentaux n'empêchent personne d'atteindre la grandeur ou de contribuer de manière significative à la société. À l'instar des personnes célèbres dont nous avons parlé, tout le monde peut être confronté à des problèmes de santé mentale. Il est important de reconnaître que les problèmes de santé mentale se présentent sous de nombreuses formes, mais qu'ils ne définissent pas le potentiel d'une personne. Dans la prochaine partie de notre module, nous explorerons non seulement les différents troubles de la santé mentale, mais aussi les défis auxquels les personnes sont confrontées pour les gérer. Mettons fin à la stigmatisation et abordons la santé mentale avec compréhension, empathie et ouverture d'esprit.

DIAPO 54

Les différents défis à relever

La vie quotidienne présente de nombreux défis qui, s'ils ne sont pas correctement gérés, peuvent affaiblir la santé mentale au fil du temps. Lorsque les facteurs de stress s'accumulent, ils peuvent contribuer à l'anxiété, à la dépression ou à d'autres problèmes de santé mentale.

1. Stress lié au travail ou à l'école

Des défis tels qu'une **lourde charge de travail, des délais serrés, un manque de contrôle, un mauvais équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée ou les études, ainsi que des brimades ou du harcèlement** peuvent être à l'origine d'une tension émotionnelle importante. Le stress chronique lié au travail ou à l'école peut conduire à l'épuisement professionnel, à l'anxiété ou à la dépression.

- **Réaction excessive dans différentes situations** : hypersensibilité émotionnelle causée par le stress accumulé ou le sentiment d'être incompris par les collègues, les superviseurs, les enseignants ou les pairs. Cet état émotionnel exacerbé peut peser sur les interactions sociales et augmenter le stress.
- **Stress négatif** : un stress persistant et incontrôlable dû à des devoirs, des examens, des projets, des attentes sur le lieu de travail ou des conflits interpersonnels peut provoquer de l'anxiété, de la frustration et des émotions néfastes affectant à la fois la santé mentale et physique.
- **Fatigue mentale et physique** : la gestion de responsabilités excessives, qu'elles soient professionnelles ou académiques, peut drainer de l'énergie, réduire la concentration et aggraver le stress.

2. Pressions financières

Les difficultés économiques, telles que **l'endettement, le chômage, les faibles revenus ou le coût élevé de la vie**, peuvent déclencher ou aggraver des problèmes de santé mentale. Le stress financier est étroitement lié à l'anxiété, à la dépression et à une faible estime de soi.

- **Sentiment d'incompétence** : les difficultés financières peuvent donner aux individus un sentiment d'inadéquation ou d'incapacité, ce qui réduit la confiance et la motivation.
- **Perte de confiance en soi** : des échecs ou des revers financiers répétés peuvent éroder l'estime de soi, ce qui conduit à un retrait social et à l'évitement des opportunités de croissance.

3. Problèmes relationnels

Les problèmes de relations personnelles, tels que les conflits familiaux, les ruptures, les divorces, l'isolement social ou la solitude, peuvent avoir un impact significatif sur la santé mentale. Une solitude persistante ou un conflit non résolu peuvent contribuer à la dépression, à l'anxiété, au syndrome de stress post-traumatique ou à une faible estime de soi.

- **Isolement ou repli sur soi** : éviter les interactions sociales pour échapper à l'inconfort peut conduire à la solitude et aggraver la santé mentale.
- **Baisse de la concentration et de la motivation** : la fatigue émotionnelle résultant de conflits permanents ou de problèmes

relationnels peut nuire à la productivité et à la réalisation des objectifs personnels ou professionnels.

4. Problèmes de santé physique

La santé mentale est étroitement liée à la santé physique. Des conditions telles que les maladies chroniques, la douleur, une mauvaise alimentation ou le manque d'exercice peuvent contribuer aux symptômes dépressifs, à l'anxiété, à la fatigue et aux difficultés cognitives.

- **Problèmes d'appétit** : le stress ou l'inconfort peuvent entraîner une sous-alimentation, une suralimentation ou une alimentation émotionnelle, qui peuvent évoluer vers des troubles de l'alimentation.
- **Troubles du sommeil** : l'anxiété et la difficulté à se détendre peuvent conduire à l'insomnie ou à un sommeil perturbé, ce qui affecte négativement l'humeur, la concentration et la santé mentale en général.
- **Fatigue mentale et physique** : une fatigue permanente peut réduire la concentration, augmenter l'irritabilité et contribuer à un cycle d'épuisement et de stress.



DIAPO 55

Les défis en mobilité internationale

Outre les défis quotidiens, les personnes qui partent en mobilité internationale sont confrontées à d'autres difficultés qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale.

Barrières linguistiques / Assimilation linguistique : les difficultés de communication dues à des compétences linguistiques insuffisantes

peuvent ralentir l'intégration, provoquer une fatigue mentale et rendre les interactions quotidiennes stressantes et épuisantes.

Intégration dans un nouvel environnement : s'adapter à de nouvelles normes, coutumes et comportements peut être accablant. L'établissement de relations et la résolution de problèmes pratiques tels que le transport peuvent ajouter au stress et compliquer l'intégration.

Acceptation et compréhension des différences culturelles et des valeurs : il est essentiel d'accepter et de respecter les différentes normes culturelles sans porter de jugement. Cela nécessite de l'observation, une écoute active et un dialogue pour surmonter les stéréotypes et les préjugés.

Le mal du pays : le fait de se sentir déconnecté des personnes, des lieux et des habitudes familières peut entraîner un sentiment de solitude et de nostalgie. Ce sentiment est souvent intensifié par le choc culturel et l'absence d'être chers, ce qui conduit à la déception et au repli sur soi.

Découverte de soi : la rencontre de nouveaux environnements conduit souvent à l'introspection. Les succès et les échecs peuvent favoriser la prise de conscience de soi, mais aussi susciter le doute et la remise en question des objectifs de vie.

Réaliser des activités : l'adaptation à un environnement de travail ou d'études différent, avec des responsabilités inconnues, peut être source de stress et d'anxiété. Les barrières linguistiques et le sentiment d'inadéquation peuvent amplifier les sentiments d'échec ou de frustration.



Durée :
30-40 minutes

DIAPO 56

Activité «Charge mentale dans en mobilité internationale» (apprendre par l'expérimentation, groupe)

Objectif : identifier l'impact de l'accumulation des défis sur le bien-être mental pendant la mobilité internationale.

Matériel nécessaire : Annexe 6 - Liste des défis qui peuvent se arriver lors d'une mobilité internationale, un sac à dos ou un grand sac, de petits objets.

Déroulement de l'activité

Demandez un volontaire pour porter le sac vide.

Demandez aux autres participants de citer des défis qui peuvent survenir lors d'une mobilité internationale. S'ils ont du mal à trouver, leur donner la liste des défis.

Grâce à la liste figurant dans le polycopié, chaque fois qu'un participant donne une réponse qui figure sur la liste, demandez-lui de choisir un objet et de le mettre dans le sac.

Progressivement, le sac à dos devient plus lourd.

Une fois que tout le monde a participé et suggéré plusieurs défis, demandez aux participants comment ils se sentent lorsqu'ils portent la charge.

Faire le lien avec l'impact du stress accumulé sur le bien-être mental au fil du temps

Posez les questions suivantes aux participants :

- 🔴 Comment le stress s'accumule-t-il ?
- 🔴 Quels sont les signes d'alerte indiquant que le sac à dos est trop lourd ?



DIAPO 57

Reconnaître les signes : symptômes d'une santé mentale fragile

Les symptômes d'une santé mentale fragile peuvent se manifester de différentes manières et comprennent souvent des signes émotionnels, cognitifs, comportementaux et physiques.

❖ Symptômes émotionnels

- Tristesse persistante ou humeur maussade.
- Sentiments de dévalorisation ou de culpabilité.
- Irritabilité ou sautes d'humeur.
- Anxiété, inquiétude excessive ou crises de panique.

❖ Symptômes cognitifs

- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.
- Troubles de la mémoire ou oublis.
- Pensées négatives ou critiques à l'égard de soi-même.
- Pensées obsessionnelles ou ruminations.

❖ Symptômes comportementaux

- Retrait des interactions sociales ou des activités.
- Changements dans les habitudes alimentaires ou de sommeil (par exemple, insomnie, sommeil excessif, frénésie alimentaire, perte d'appétit).
- Consommation accrue de substances telles que l'alcool ou les drogues.
- Impulsivité ou comportements à risque.

❖ Symptômes physiques

- Fatigue ou manque d'énergie.
- Maux de tête, tensions musculaires ou douleurs inexpliquées.
- Problèmes digestifs (par exemple, maux d'estomac, nausées).
- Changements de poids ou d'appétit.

❖ Symptômes sociaux

- Isolement des amis ou de la famille.
- Difficulté à entretenir des relations.
- Se sentir déconnecté des autres ou incompris.

❖ Symptômes en lien avec le travail/l'école

- Diminution de la productivité ou des performances.
- Difficulté à se concentrer sur les tâches ou à respecter les délais.
- Perte d'intérêt pour les activités précédemment appréciées.

Il est important de comprendre que lorsque ces symptômes persistent ou s'intensifient, ils peuvent contribuer au développement de troubles mentaux plus graves.

DIAPO 58

Reconnaître les signes : les différents troubles

Il existe différents troubles de la santé mentale, chacun ayant son propre ensemble de symptômes et de défis. Ces troubles peuvent affecter l'humeur, la pensée, le comportement et le bien-être général, et peuvent aller des troubles anxieux et de l'humeur aux troubles psychotiques, de la dépendance, de l'alimentation et de l'attention.



Les troubles de l'humeur : Les troubles de l'humeur se traduisent par des changements d'humeur extrêmes qui ont un impact sur le bien-être émotionnel. La dépression et la bipolarité sont les formes les plus communes. La dépression se caractérise par une tristesse persistante, une perte d'intérêt, de la fatigue et un sentiment de désespoir. Le trouble bipolaire se caractérise par une alternance de périodes de dépression et de manie, au cours desquelles les personnes peuvent ressentir une énergie accrue, une impulsivité et une euphorie. Ces troubles peuvent perturber le fonctionnement

quotidien, les relations et la stabilité mentale en général.



Les troubles de l'addiction : Les troubles addictifs englobent à la fois les troubles liés à l'utilisation de substances et les addictions comportementales. Les troubles liés à l'utilisation de substances comprennent la dépendance à l'alcool, aux drogues ou à d'autres substances nocives, tandis que les addictions comportementales peuvent concerner les jeux d'argent ou l'utilisation compulsive d'Internet. L'addiction se traduit souvent par une perte de contrôle, un comportement compulsif, des symptômes de sevrage et des répercussions négatives sur la vie personnelle et professionnelle.



Troubles psychotiques (par exemple, schizophrénie) : Les troubles psychotiques impliquent une distorsion de la pensée et une perception compromise de la réalité. La schizophrénie est l'un des troubles psychotiques les plus connus et se caractérise par des symptômes tels que des hallucinations, délires, discours désorganisé et comportement erratique. Ces symptômes peuvent rendre le fonctionnement quotidien et les interactions sociales extrêmement difficiles. Les individus peuvent avoir des difficultés à distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas, ce qui a un impact sur leur capacité à communiquer et à interagir avec les autres de manière efficace.



Troubles de l'alimentation : Les troubles de l'alimentation sont des comportements malsains liés à la nourriture et à l'image corporelle. Ils comprennent l'anorexie (restriction alimentaire), la boulimie (frénésie alimentaire et purge) et l'hyperphagie boulimique (alimentation incontrôlée). Ces troubles affectent la santé physique et le bien-être émotionnel.



Le trouble déficitaire de l'attention (TDA/TDAH) : Le trouble déficitaire de l'attention (TDA) et le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) se caractérisent par l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité. Les personnes atteintes de ces troubles ont souvent du mal à se concentrer, à s'organiser, à s'agiter et à oublier. Ces symptômes peuvent affecter les résultats scolaires, l'efficacité au travail et les relations sociales.

Maintenant que nous avons exploré les différents troubles de la santé mentale, nous allons parler de l'un des troubles les plus courants et les plus lourds de conséquences : **l'anxiété**.



Trouble anxieux

Les troubles anxieux sont le principal trouble de santé mentale en Europe. Ils touchent environ 25 millions de personnes (5,4 % de la population totale de l'UE), suivis par les troubles dépressifs (21 millions de personnes, 4,5 %) et les troubles liés à la drogue et à l'alcool (11 millions de personnes, 2,4 %).

L'anxiété est une réponse émotionnelle normale au stress ou à une situation perçue comme menaçante. Elle se caractérise par un sentiment de malaise, de nervosité ou de peur. Lorsque l'anxiété devient excessive, persistante et interfère avec la vie quotidienne, elle peut être qualifiée de trouble anxieux.

Il existe plusieurs types de troubles anxieux, en fonction du type de situation ou d'objet qui provoque l'anxiété, et du type de croyance qui exacerbe l'anxiété (stress post-traumatique, phobie sociale, agoraphobie, anxiété généralisée, trouble panique, trouble obsessionnel compulsif).

DIAPO 60



Effets de l'anxiété

En cas de crise de panique, les symptômes ressemblent à ceux d'une crise cardiaque mais ne durent que 10 ou 15 minutes. Si la personne n'a jamais eu de crise de panique, il peut être préférable d'appeler les services d'urgence.

DIAPO 61



Durée : 30 minutes

Activité «Débat sur l'anxiété» (débat structuré, groupe)

Objectif : détecter les idées fausses sur l'anxiété pour identifier les faits réels.

Matériel nécessaire : Annexe 7 - Débat sur l'anxiété, feuilles ou panneaux recto-verso OUI/NON

Déroulement de l'activité

Distribuez aux participants des feuilles ou des panneaux recto-verso sur lesquels est écrit OUI/NON. Vous allez leur poser différentes questions et ils devront décider s'ils sont d'accord ou non avec l'affirmation en montrant le côté «Oui» ou «Non» de la feuille ou du panneau. S'ils ne savent pas, ils peuvent laisser leur feuille/signe de côté.

DIAPO 62

Au-delà des défis : Apprendre à faire face et à chercher du soutien

La santé mentale est complexe. Même si des troubles comme l'anxiété peuvent sembler insurmontables, il existe des moyens d'aller mieux. Les problèmes de santé mentale sont réels, mais les ressources, les compétences et les stratégies qui nous aident à y faire face et à soutenir ceux qui nous entourent le sont tout autant.

Dans l'activité précédente, nous avons exploré les idées fausses les plus répandues sur l'anxiété. Maintenant, allons de l'avant :

- Quelles sont les ressources disponibles pour nous aider ?
- Comment les classer par ordre de priorité en fonction de nos besoins ?
- Quelles mesures pouvons-nous prendre pour nous soutenir et soutenir les autres ?

Découvrons ensemble ces réponses dans l'activité suivante : **La vente aux enchères des ressources !**

Lisez chaque affirmation du questionnaire sur l'anxiété (vous pouvez mettre toutes les questions dans le PPT, une diapositive pour chaque question).

Demandez aux participants de choisir un camp et d'expliquer pourquoi ils l'ont choisi. Discutez avec les participants de leur point de vue. Donnez la bonne réponse et l'explication du quiz.

À la fin, débriefez avec les participants pour savoir s'ils ont une compréhension plus complète de l'anxiété.

DIAPO 63



Durée :
60 minutes

Activité «La vente aux enchères des ressources»

(travail en sous-groupes, groupes)

Objectif : reconnaître les différentes ressources et les classer par ordre de priorité en fonction de leur pertinence et de leur importance pour le soutien à la santé mentale.

Matériel nécessaire : Annexe 8 – Liste des ressources

Déroulement de l'activité

Répartissez les participants en groupes de 2 à 4 personnes.

Remettez à chaque groupe un document sur la «vente aux enchères des ressources».

Commencez l'exercice en présentant le défi aux participants : ils disposent de 100 points pour choisir différentes ressources dans la liste. Ils donnent le nombre de points qu'ils veulent pour chaque ressource, et les points sont attribués par ordre d'importance et doivent être choisis par l'ensemble du groupe.

Ils doivent classer les ressources par ordre de priorité en fonction de leur importance et déterminer celles vers lesquelles ils se tourneront lorsqu'ils auront besoin d'aide et pourquoi.

Donnez aux équipes suffisamment de temps pour attribuer une valeur à chaque élément et la justifier brièvement.

Lorsque la matrice est complète, demandez aux joueurs d'expliquer leurs décisions et leur raisonnement. En sélectionnant et en hiérarchisant les éléments importants, la matrice peut ensuite servir de référence pour la prise de décisions futures concernant le projet.

DIAPO 64

Les chemins de la santé mentale : Ressources et professionnels vers lesquels vous pouvez vous tourner

Diverses ressources sont disponibles pour soutenir la santé mentale, mais il est essentiel de se rappeler que la **première étape doit toujours commencer par AÉRER**. La formule AÉRER fournit un cadre compatissant pour offrir un soutien initial. Avant d'orienter une personne vers des professionnels ou des ressources, il est important de s'assurer qu'elle **se sent entendue, validée et soutenue**.

A Approcher la personne, évaluer et assister en cas de crise : établir le contact avec la personne, évaluer ses besoins et lui apporter une aide immédiate si elle est en crise. Cette étape vise à instaurer un climat de confiance et de compréhension.

É Écouter activement et sans jugement : offrir à la personne un espace sûr, sans jugement, pour qu'elle puisse exprimer ses pensées et ses sentiments. Écoutez attentivement et validez ses émotions sans l'interrompre ni faire de suppositions.

R Réconforter et informer : reconforter et fournir des informations fiables sur les problèmes de santé mentale. Donnez de l'espoir et encouragez la personne en lui assurant qu'elle peut obtenir de l'aide.

E Encourager à aller vers des professionnels : suggérer des ressources professionnelles, telles que des psychologues, des psychiatres, des conseillers ou des travailleurs sociaux. Expliquez-leur les avantages d'un soutien professionnel et orientez-les vers les ressources appropriées.

R Renseigner sur les autres ressources disponibles : donner des détails sur les outils d'entraide, les groupes de soutien, les lignes téléphoniques d'urgence, les applications ou les ressources communautaires qui peuvent offrir une aide supplémentaire.

Une fois qu'un environnement sûr et favorable est établi grâce à **AÉRER**, les individus peuvent être encouragés à explorer d'autres ressources à leur disposition.

DIAPO 65

Professionnels de la santé mentale

Médecin généraliste : premier point de contact du patient. Il peut reconnaître les symptômes d'un trouble mental émergent et orienter le patient vers des structures de soutien locales ou vers un autre professionnel de la santé.

Psychologues : ils peuvent apporter un soutien aux personnes souffrant de troubles psychologiques. Ils n'ont pas de diplôme médical et ne peuvent donc pas prescrire de médicaments.

Psychiatre : médecin spécialisé dans le traitement des troubles mentaux (principalement graves ou chroniques). Vous pouvez consulter un psychiatre avec une lettre de votre médecin généraliste.

Travailleurs sociaux : professionnels travaillant dans les services de santé mentale. Ils apportent soutien et assistance aux personnes affectées par des problèmes de santé mentale et les aident à interagir plus efficacement avec leur environnement immédiat et social.

Centres communautaires de santé mentale : entité qui fournit les services suivants : services ambulatoires, y compris des services ambulatoires spécialisés pour les enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies mentales chroniques.

DIAPO 66

Autres ressources disponibles

Organisations nationales de santé mentale : ces organisations fournissent un soutien général, des conseils et des informations sur la santé mentale. Elles peuvent proposer des lignes d'assistance téléphonique, des services de consultation, des actions : services de plaidoyer et du matériel pédagogique. Elles collaborent souvent avec les autorités sanitaires pour améliorer les politiques de santé mentale et la sensibilisation.

Lignes d'assistance téléphonique et soutien en cas de crise : les lignes d'assistance téléphonique et les services de crise offrent un soutien immédiat et confidentiel aux personnes en détresse ou en crise de santé mentale. Ces services sont souvent disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour apporter un soutien émotionnel et mettre les personnes en contact avec les soins appropriés.

Services spécialisés : ces services s'adressent à des problèmes de santé mentale spécifiques tels que la toxicomanie, les troubles de l'alimentation, les troubles psychotiques et d'autres affections. Ils font souvent appel à des professionnels formés dans des

domaines particuliers de la santé mentale et peuvent inclure des centres de réadaptation, des thérapies ou des conseils ciblés.

Ressources en ligne et applications mobiles : les plateformes numériques offrent des ressources accessibles pour le soutien à la santé mentale. Elles comprennent des sites web éducatifs, des applications pour gérer les symptômes de santé mentale, des outils de méditation et des services de conseil en ligne.

Matériel éducatif et ressources d'auto-assistance : les ressources d'auto-assistance comprennent des guides, des brochures, des articles et des programmes de formation conçus pour éduquer les individus et leur donner les moyens de gérer leur santé mentale. Elles peuvent être utilisées de manière indépendante ou dans le cadre d'un système de soutien plus large.



Durée :
30 minutes

DIAPO 67

Activité «Le cercle d'écoute» (retours d'expérience, groupe)

Objectif : développer l'écoute active pour créer un environnement favorable et non stigmatisant pour les discussions sur la santé mentale.

Matériel nécessaire : Annexe 9 – Scénarios – «Le cercle d'écoute»

Déroulement de l'activité

Disposez les participants en cercle.

Offrez aux participants la possibilité de partager leurs expériences ou celles d'autres personnes dont les amis ou la famille ne se sentaient pas bien mentalement. S'ils ne souhaitent pas partager, vous pouvez les inviter à imaginer un scénario (ou à imaginer vous-même un scénario) présentant l'histoire d'une personne souffrant d'un problème de santé mentale et ayant besoin d'aide.



> Encouragez l'écoute active, c'est-à-dire que les participants s'efforcent de comprendre l'orateur et de faire preuve d'empathie à son égard, sans l'interrompre ni le juger.

Demandez aux participants ce qu'ils auraient fait pour aider la personne. S'ils auraient eu des idées sur la façon de gérer différentes situations. Souligner l'importance de l'empathie et de l'écoute active dans le soutien à la santé mentale.

DIAPO 68



Comment soutenir la santé mentale : l'empathie

La stigmatisation de la santé mentale est l'un des principaux obstacles qui empêchent les individus de chercher de l'aide et de parler ouvertement de leurs difficultés. La stigmatisation engendre **la peur, la honte et la désinformation**, ce qui peut conduire à l'isolement et à l'aggravation des troubles mentaux.

Mais pour briser le cycle de la stigmatisation, nous devons **améliorer la compréhension, favoriser l'empathie et développer des compétences socio-émotionnelles** pour réagir de manière appropriée lorsqu'une personne est en difficulté.

Empathie : c'est la capacité de partager les sentiments ou les expériences de quelqu'un d'autre en imaginant ce que cela ferait d'être dans la situation de cette personne.

L'empathie est essentielle pour réduire la stigmatisation et aider les personnes vivant avec une maladie mentale, car elle favorise la compréhension, l'acceptation et le soutien. Elle aide à lutter contre l'isolement, encourage les gens à chercher de l'aide et promeut une société plus inclusive où la santé mentale est considérée comme une préoccupation légitime et non comme un défaut personnel. L'empathie permet également d'instaurer la confiance, qui est cruciale pour l'efficacité des soins et des traitements.

DIAPO 69

Apprentissage social et émotionnel

L'apprentissage socio-affectif (ASE) est le processus par lequel les individus, en particulier les élèves, apprennent à comprendre et à gérer leurs émotions, à se fixer et à atteindre des objectifs positifs, à ressentir et à montrer de l'empathie pour les autres, à établir et à maintenir des relations positives et à prendre des décisions responsables. Les programmes ASE se concentrent généralement sur le développement de cinq compétences de base :

1. **Conscience de soi** : reconnaître et comprendre ses émotions et ses pensées
2. **Gestion de soi** : gérer efficacement le stress, contrôler ses impulsions et se motiver
3. **Sensibilité sociale** : comprendre et faire preuve d'empathie à l'égard d'autres personnes issues de milieux et de cultures différents
4. **Compétences relationnelles** : construire des relations saines et positives et communiquer efficacement
5. **Prise de décision responsable** : faire des choix éthiques et constructifs en matière de comportement personnel et social

L'apprentissage socio-émotionnel (ASE) est important pour la santé mentale car il aide les individus à développer des compétences telles que la conscience de soi, l'empathie, la régulation émotionnelle et l'établissement de relations. Ces compétences améliorent le bien-être émotionnel, réduisent le stress et favorisent des interactions plus saines, ce qui est essentiel pour gérer les maladies mentales et renforcer la résilience.

DIAPO 70

Exemples de langage positif et inclusif

Présentez aux participants des exemples de phrases à utiliser lorsqu'ils doivent aider quelqu'un.

DIAPO 71



Tout réunir : comprendre les défis en matière de santé mentale et aller de l'avant

Tout au long de ce module, nous avons exploré divers aspects des problèmes de santé mentale, des symptômes courants d'une santé mentale fragile aux troubles mentaux les plus répandus. Nous avons examiné comment les facteurs de stress quotidiens, qu'ils soient liés au **travail, à l'école, aux finances, aux relations ou à la santé physique**, peuvent s'accumuler et entraîner de graves problèmes de santé mentale. En outre, nous avons reconnu les défis uniques qui peuvent survenir en **la mobilité internationale**, notamment les barrières linguistiques, les différences culturelles, le mal du pays et les difficultés d'adaptation à de nouveaux environnements.

Nous avons souligné que lorsque les symptômes persistent ou s'aggravent, ils peuvent évoluer vers des troubles tels que **l'anxiété, les troubles de l'humeur, les troubles addictifs, les troubles psychotiques, les troubles de l'alimentation et les troubles déficitaires de l'attention**. Bien que diverses ressources soient disponibles pour aider à relever ces défis, il est essentiel de commencer par une approche compatissante grâce à **la formule AÉRER**, qui met l'accent sur **la connexion, l'écoute active, la réassurance, l'encouragement à l'aide professionnelle et le partage de ressources supplémentaires**. Cette formule sert de cadre pratique et de soutien pour s'assurer que les personnes se sentent entendues, validées et habilitées à demander de l'aide.

En fin de compte, la résolution des problèmes de santé mentale nécessite de l'empathie, de la compréhension et des conseils appropriés. La mise à disposition de **professionnels de la santé, de ressources communautaires, d'outils en ligne et de matériel éducatif** joue un rôle important dans la promotion du bien-être mental.

DIAPO 72

Prochaine étape : comprendre et gérer ses émotions

Après avoir identifié les différents défis et troubles liés à la santé mentale, il est important de reconnaître que la **compréhension et la gestion des émotions** est un élément clé des soins de santé mentale. Le développement de la conscience émotionnelle et de la résilience peut aider les individus à mieux faire face aux facteurs de stress, à améliorer leur santé mentale et à prévenir l'apparition ou l'aggravation de troubles.

Dans le module suivant, **«Apprendre à connaître ses émotions»**, nous explorerons la façon dont les émotions affectent la santé mentale, nous apprendrons des stratégies pour identifier et comprendre nos émotions, et nous pratiquerons des compétences qui peuvent améliorer la résilience émotionnelle et le bien-être. Allons de l'avant et découvrons comment la conscience émotionnelle peut être un outil puissant pour préserver la santé mentale.



DIAPO 73



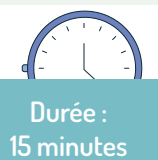
MODULE 3 : APPRENDRE À CONNAITRE SES ÉMOTIONS

OBJECTIFS DU MODULE

- Reconnaître et étiqueter les différentes émotions, en comprenant leur impact sur le bien-être personnel.
- Appliquer des techniques de régulation émotionnelle pour gérer les émotions intenses et réduire leur impact négatif.
- Comprendre le processus de réflexion et explorer ses propres besoins



DIAPO 74



Durée :
15 minutes

Activité «Statues» (energizer)

Objectif : explorer comment différentes émotions peuvent être communiquées par des gestes et des postures physiques.

Déroulement de l'activité

Tout d'abord, un participant quitte la pièce et les autres doivent exprimer une émotion avec leur corps. Tous les participants, sauf un, exprimeront la même émotion. Le dernier doit exprimer une émotion différente.

Une fois que toutes les statues sont prêtes, le participant qui a quitté la salle peut revenir. Il devra trouver qui exprime une émotion différente des autres ; il peut nommer l'émotion s'il ou elle le peut. Les statues ne doivent pas bouger ni faire de bruit.

Une fois que le participant a trouvé les différentes émotions représentées, il peut choisir une autre personne pour quitter la pièce et vous pouvez recommencer l'activité depuis le début, en choisissant des émotions différentes.

Terminez l'activité par un compte rendu, en demandant aux participants comment s'est déroulée l'activité, comment ils se sont sentis en représentant les différentes émotions, laquelle a été facile et laquelle a été difficile à représenter.

DIAPO 75

Différence entre émotions et sentiments

Avant d'expliquer l'importance de comprendre ses émotions et tout ce qui s'y rapporte. Il faut savoir faire la différence entre les émotions et les sentiments.

Les émotions sont des réponses automatiques de notre corps à certaines situations. Elles se produisent rapidement et impliquent des réactions physiques. Par exemple, si vous entendez un bruit fort, vous pouvez sursauter

parce que vous ressentez immédiatement de la **peur**. Il s'agit d'une réaction naturelle de votre corps face à quelque chose de surprenant ou de potentiellement dangereux.

Les sentiments sont les expériences personnelles qui viennent après les émotions. Ils sont façonnés par nos pensées et nos expériences passées. Après la peur initiale causée par le bruit, vous pouvez vous sentir **contrarié ou soulagé** lorsque vous vous rendez compte de la cause du bruit. Ces sentiments dépendent de la façon dont vous interprétez la situation.

En termes simples : **les émotions arrivent en premier** – elles sont rapides et automatiques. **Les sentiments viennent ensuite** – ils sont ce à quoi vous pensez consciemment et ce que vous vivez en fonction de ces émotions.

DIAPO 76

Pourquoi est-il important de connaître ses émotions ?

En quoi cela peut-il contribuer à votre santé mentale ?
Il s'agit d'une compétence importante pour les enfants et les adultes. Les personnes qui reconnaissent ce qu'elles ressentent et se calment ou adaptent leur comportement en conséquence ont plus de chances de réussir dans la vie, d'avoir des relations saines et de gérer plus efficacement les situations difficiles.

Nos émotions sont des déclencheurs internes qui peuvent nous aider à savoir si d'autres personnes ou situations auront un impact positif ou négatif sur notre bien-être. La maîtrise de nos émotions nous permet également de mieux contrôler notre vie.

Les émotions négatives peuvent également engendrer des pensées négatives qui peuvent affecter notre bien-être. Si nous apprenons à contrôler ces pensées dès le début, cela nous aidera à mieux prendre soin de notre bien-être et à mener une vie plus épanouie.

Connaître ses émotions permet également de savoir quand il faut demander de l'aide. Il peut s'agir de l'aide d'amis ou de la famille ou, dans les cas les plus graves, de professionnels de la santé mentale.

Apprendre à gérer ses émotions améliore également nos relations avec les autres et nous aide à comprendre les émotions d'autrui.



DIAPO 77

Émotions primaires et secondaires

Les émotions sont des réactions naturelles déclenchées par des événements externes et internes. Chaque émotion sert un but en répondant à un besoin spécifique.

Nous parlerons tout d'abord des émotions primaires. Elles sont universelles et vécues par tout le monde. Cependant, la manière dont les gens expriment ces émotions peut varier considérablement en raison de divers facteurs.

Il existe des émotions secondaires, qui sont plus nuancées et souvent façonnées par l'environnement et les interactions sociales.

DIAPO 78

La roue des émotions

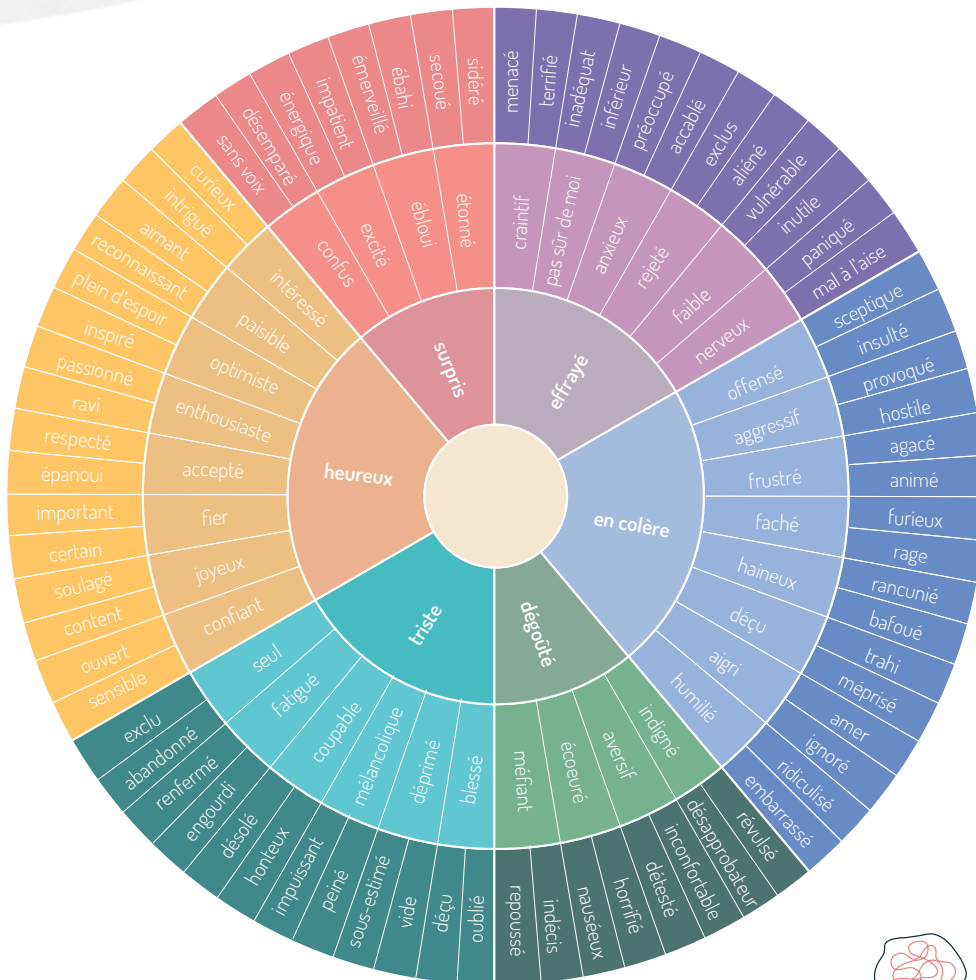
Dans la roue des émotions, nous pouvons voir les émotions primaires dans le cercle intérieur et les émotions secondaires liées à ces émotions primaires dans les cercles extérieurs. Il s'agit d'un outil utile qui peut nous aider à identifier nos réactions émotionnelles et celles des autres.

La roue des émotions montre également comment le langage façonne notre compréhension des émotions. Il fournit un vocabulaire qui nous aide à identifier et à décrire avec précision ce que nous ressentons.

Les couleurs de la roue représentent visuellement les différentes familles d'émotions. Elles permettent de regrouper les émotions apparentées, ce qui facilite la reconnaissance des schémas ou des liens. Par exemple, les nuances de bleu sont souvent liées à la tristesse, tandis que les nuances de jaune sont liées au bonheur.

Le fait de disposer d'un vocabulaire émotionnel plus étendu permet aux individus de mieux comprendre et exprimer leurs états émotionnels. C'est particulièrement utile dans ses relations avec les autres, car cela permet de communiquer les émotions avec plus de précision et d'éviter les erreurs d'interprétation. Il est important d'éviter d'interpréter ou de juger les émotions, il faut plutôt les identifier et les comprendre.

Aucune émotion n'est intrinsèquement positive ou négative, même si nous pouvons préférer éprouver certaines émotions plutôt que d'autres. Toutes les émotions ont une valeur et sont essentielles à l'expérience humaine. Cependant, lorsque nos émotions deviennent envahissantes par leur intensité, leur expression ou leur rôle dans notre vie, elles peuvent conduire à l'inconfort ou à la souffrance.



DIAPO 79



Connaître ses émotions mène à la conscience de soi

Lorsque l'on parle de conscience de soi, il y a deux niveaux à considérer : interne et externe.

Le premier, interne, fait référence à la façon dont nous percevons nos propres pensées, sentiments, comportements et réactions, ainsi qu'à l'impact qu'ils ont sur les autres. Par exemple, si nous nous sentons en colère et que nous crions,

comment cela peut-il affecter les autres ? Il se peut que cela mette mal à l'aise les personnes qui nous entourent.

La conscience externe de soi est notre capacité à percevoir comment les autres nous perçoivent en fonction de nos pensées, de nos sentiments, de nos comportements et de nos réactions. Par exemple, après avoir crié, que vont penser de nous les personnes qui nous entourent ? Ils penseront peut-être que nous sommes irrationnels ou menaçants et nous éviteront.



DIAPO 80-81

Connaissez-vous le nom de la technique permettant de reconnaître, de traiter et de gérer les émotions ?

Posez la question aux participants, puis expliquez ce qu'est la régulation émotionnelle.

La régulation émotionnelle fait référence aux processus utilisés par les individus pour gérer et répondre à leurs expériences émotionnelles de manière appropriée et adaptée.

Elle permet aux individus de naviguer dans des situations complexes avec plus de clarté et d'équilibre. Elle est importante car les émotions sont étroitement liées à la façon dont chacun pense et se sent. Toutes les émotions sont utiles et méritent d'être vécues ; il n'y a pas de «bonnes» ou de «mauvaises» émotions. Une régulation efficace des émotions est associée à une série de résultats positifs, notamment l'amélioration du bien-être et de la résilience.

DIAPO 82

Améliorer sa régulation émotionnelle permet d'améliorer sa résilience

Il est essentiel de cultiver la résilience, en particulier pour les jeunes qui s'apprêtent à vivre de nouvelles expériences.

Imaginez la santé mentale comme une roue qui avance sur un chemin. La résilience, c'est la solidité de cette roue. Tant que le chemin est lisse, tout va bien. Mais quand il devient accidenté, c'est là que la résistance est mise à l'épreuve. Plus la roue est solide, plus il est facile d'affronter les secousses. Renforcer sa résilience mentale, c'est construire une roue plus robuste.

La régulation émotionnelle et la résilience sont essentielles au maintien du bien-être mental.



DIAPO 83

Durée :
20 minutes

Activité «Échelle de l'humeur et approche 'Ruler» (réflexion, individuel)

Objectif : identifier son état émotionnel actuel et en rechercher les causes et les conséquences.

Matériel nécessaire : Annexe 10 – Indicateur de l'humeur, imprimé pour tous les participants

Déroulement de l'activité

Cette activité peut être réalisée individuellement ou en groupe. Il est également possible de la faire deux fois pour voir si l'humeur des participants change au cours de la journée. Les participants peuvent la faire ensemble pour constater que tout le monde n'est pas au même endroit sur le plan émotionnel.

Introduction : distribuez à chacun une feuille sur laquelle figure l'indicateur d'humeur.

Il s'agit d'un graphique divisé en quatre quadrants de couleurs différentes qui représentent chacun un ensemble d'émotions différent. Il mesure l'énergie et le caractère agréable d'un sentiment afin de vous fournir les «coordonnées» de votre situation émotionnelle. Chaque quadrant représente un niveau différent d'énergie et d'agréement. L'axe des y représente le niveau d'énergie physique, tandis que l'axe des x représente le niveau d'énergie positive ou négative.

Demandez aux participants d'indiquer où ils se situent actuellement. Ils ne sont pas obligés de partager leur réflexion.

L'approche RULER est ensuite présentée aux participants :

- 🔍 Reconnaître où vous vous situez sur l'indicateur d'humeur
- 🔍 Comprendre les causes et les conséquences de cette émotion
- 🔍 Étiqueter l'émotion avec des mots qui décrivent ce que vous ressentez

- > Exprimer ses émotions
 Réguler ses émotions à l'aide de stratégies utiles

Demandez aux participants de réfléchir aux causes et aux conséquences de cette émotion qu'ils ont identifiée sur l'indicateur d'humeur. Ils peuvent écrire pourquoi s'ils le souhaitent, mais l'activité est individuelle. Ensuite, les participants sont invités à nommer l'émotion avec des mots.

Réfléchissez aux conséquences de cette émotion. Que ressentez-vous face à cette émotion ? Comment vous affecte-t-elle ? Comment pourrait-elle affecter les personnes qui vous entourent ? Pourrait-elle affecter vos relations avec vos pairs, votre famille, vos amis, vos proches ? Prenez une minute pour y réfléchir également. Comme nous l'avons fait précédemment, vous pouvez également l'écrire sur une feuille de papier.

Terminez l'activité par un exercice de débriefing. Cet exercice peut être réalisé individuellement ou en groupe.

Notez où en sont les participants, s'ils se sentent bien ou s'ils sont fatigués. Ils peuvent y revenir tout au long de la journée s'ils le souhaitent.

DIAPHO 84

Variété de l'intensité des émotions

Tout événement entraîne une série d'émotions. Dans ce cas, les réactions émotionnelles peuvent varier en intensité :

- Dans certains cas, les émotions peuvent être écrasantes. Une vague émotionnelle peut traverser le corps, rendant difficile de garder la tête hors de l'eau.
- Parfois, elle peut aussi ressembler à un feu d'émotions qui dure indéfiniment et ne s'éteint jamais. Dans ce cas, alors que l'émotion est à son comble, des pensées négatives sur soi-même, sur les autres ou sur le monde peuvent déclencher une nouvelle vague émotionnelle.

- Et parfois, les émotions sont évitées mais reviennent plus fortes, un boomerang émotionnel, une émotion désagréable peut être mise de côté en se distrayant.

Tout cela peut arriver et remettre en cause votre bien-être, mais la régulation émotionnelle peut s'apprendre.



Durée : 20 minutes

DIAPHO 85

Activité «Identification émotionnelle» (retour d'expérience, groupe)

Objectif : identifier les différentes expériences d'émotions fortes.

Matériel nécessaire : grandes feuilles de papier

Déroulement de l'activité

Sur un tableau ou de grandes feuilles de papier, écrivez les trois variétés d'intensité des émotions. Demandez aux participants d'identifier trois situations dans lesquelles ils ont ressenti ces trois situations et avec quelles émotions.

Posez des questions comme :

- Avant aujourd'hui, avez-vous remarqué que c'était ce que vous viviez ?
- Qu'est-ce que cela fait de se sentir ainsi ?
- Comment avez-vous réagi ?

DIAPHO 86

Que faire lorsque les émotions sont trop fortes ?

Aucune émotion n'est intrinsèquement positive ou négative, même si les individus peuvent préférer ressentir certaines émotions plutôt que d'autres. Toutes les émotions ont une valeur et sont essentielles à l'expérience humaine

- Valider les émotions en acceptant leur présence sans se juger :** les émotions n'ont pas besoin d'être justifiées pour exister.
- Laissez l'émotion suivre son cours** et rappelez-vous qu'elle ne durera pas.

Chacun peut utiliser des stratégies générales ou spécifiques lorsqu'il s'agit de réguler ses émotions.

La régulation émotionnelle aide les individus à garder le contrôle, ce qui leur permet de répondre aux situations de manière réfléchie plutôt que de réagir de manière impulsive. La régulation émotionnelle peut également favoriser des relations plus saines avec les autres.

DIAPO 87

Stratégies générales à utiliser pour l'autorégulation

Identifier les émotions ressenties et se concentrer sur la manière dont elles affectent l'individu.

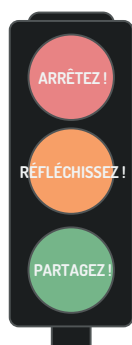
Identifier les déclencheurs : comprendre les déclencheurs personnels et ce qui contribue au bien-être ou à la détresse émotionnelle.

Parler de ses émotions : engager une conversation sur les émotions peut aider à les traiter.

Utiliser la méditation, la pleine conscience ou la relaxation pour soutenir la santé mentale en raison de leur capacité à procurer un sentiment de calme et de paix, à promouvoir l'équilibre émotionnel et à améliorer le bien-être général.

Écrire dans un journal peut encourager l'autoréflexion et la libération des émotions, notamment en aidant les individus à clarifier les émotions complexes et à revenir à l'instant présent.

Savoir faire des pauses : il est nécessaire de savoir se reposer, en particulier pour éviter l'intensité émotionnelle.



DIAPO 88

Outil de gestion du stress sous forme de feux tricolores

Le feu tricolore de gestion du stress est un outil utile pour l'autorégulation dans les situations stressantes.

Cet outil peut vous aider à apprendre à vous autoréguler et à rester calme dans les situations stressantes. Lorsque vous vous trouvez

dans une situation stressante ou qui vous met en colère, imaginez un feu de signalisation dans votre tête. Si le feu est rouge, cela signifie que vous ressentez la situation plus intensément. Vous devez donc vous arrêter, respirer profondément et essayer de vous calmer. Lorsque vous vous sentirez plus calme, le feu passera au jaune.

Ensuite, vous devez continuer à respirer profondément et commencer à réfléchir à la situation, à ses causes et à ses conséquences. Cela vous aidera à rationaliser la situation et à mettre les choses en perspective, ce qui vous rapprochera du feu «vert». Lorsque le feu est «vert», vous pouvez aller de l'avant avec la situation et peut-être la partager avec une personne en qui vous avez confiance.



DIAPO 89

L'autorégulation de la colère

Respiration profonde : respirer lentement et profondément pour calmer votre corps et votre esprit. Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes et expirez pendant 4 secondes.

Comptez jusqu'à 10 : compter lentement jusqu'à 10 vous permet de faire une brève pause pour vous calmer avant de réagir impulsivement.

Libération physique : si possible, pratiquer une activité physique, comme serrer une balle anti-stress ou faire des pompes pour relâcher la tension.



DIAPO 90

L'autorégulation de la tristesse

Écouter de la musique stimulante : écouter de la musique qui élève l'humeur peut aider à modifier les états émotionnels.

L'autocompassion : parler à vous-même avec gentillesse, comme si vous étiez en train de réconforter un ami. Rappelez-vous qu'il est normal de se sentir triste.

Participer à une activité réconfortante : faire quelque chose de petit qui vous réconforte, comme écouter votre chanson préférée, regarder un film qui vous fait du bien ou boire une boisson chaude.

S'étirer ou bouger : s'étirer ou marcher doucement peut aider à relâcher les tensions émotionnelles dans le corps.

DIAPO 91



L'autorégulation de la peur

Se concentrer sur la respiration : une respiration lente et régulière peut activer la réaction de relaxation du corps et contribuer à réduire la peur.

Utiliser des affirmations : rassurez-vous avec des affirmations positives telles que «Je suis en sécurité» ou «J'ai déjà relevé des défis par le passé et je peux y faire face».

Relaxation musculaire progressive : tendez et détendez vos muscles, en commençant par les orteils et en remontant jusqu'à la tête, afin de relâcher la tension physique qui accompagne la peur.

Visualiser un endroit sûr : imaginer mentalement un environnement réconfortant peut réduire les sentiments de peur.

DIAPO 92



L'autorégulation du dégoût

Changer d'environnement : si la source du dégoût est externe (comme une odeur ou une vue

désagréable), essayez de vous en éloigner ou de faire une pause dans un environnement différent.

Ancrage : Utilisez des techniques d'ancrage telles que la méthode 5-4-3-2-1 pour détourner votre attention du sentiment de dégoût.

Respiration profonde : Respirez profondément et lentement pour calmer la réaction physique de votre corps au dégoût.

DIAPO 93



L'autorégulation de la surprise

Faites une pause et respirez : respirez lentement et profondément pour calmer la montée soudaine d'adrénaline. Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes et expirez pendant 4 secondes.

Se donner de l'espace : avant de réagir, prenez le temps de digérer la surprise et de retrouver votre calme.

Bouger : secouez doucement votre corps ou faites une petite promenade pour relâcher la tension due au choc soudain.

Parler de soi de manière positive : rassurez-vous en vous disant que vous pouvez gérer la situation avec des affirmations positives telles que «Je peux m'en sortir».

DIAPO 94



L'autorégulation du bonheur

Savourer le moment présent : prenez le temps de savourer pleinement votre bonheur. Réfléchissez à ce qui vous fait du bien et accueillez les émotions positives.

Partager votre joie : répandez votre joie en faisant un compliment, en disant à quelqu'un ce qui vous a rendu heureux ou simplement en souriant aux autres.

Pratique de la gratitude : prenez quelques secondes pour dresser mentalement la liste des choses dont vous êtes reconnaissant, ce qui peut renforcer votre sentiment de bonheur et d'épanouissement.

Être présent : concentrez-vous sur le moment présent et appréciez les bonnes sensations sans vous préoccuper de ce qui pourrait arriver ensuite.

DIAPO 95



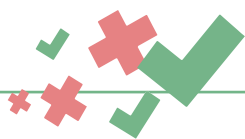
Apprendre à connaître ses émotions permet d'en savoir plus sur soi-même

La compréhension de vos émotions, ainsi que l'identification de déclencheurs spécifiques, peuvent vous aider à mieux vous connaître. Vous saurez ainsi ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, ainsi que les activités susceptibles d'avoir un impact positif ou négatif sur votre bien-être personnel. Chaque personne a des déclencheurs et des réactions émotionnelles différents face aux stimuli, c'est ce qui nous rend uniques.

En apprenant à connaître vos propres émotions et à vous autoréguler, vous en apprendrez davantage sur vous-même en tant que personne.

Être capable d'identifier avec succès les choses que vous aimez ou n'aimez pas, ainsi que les activités qui pourraient avoir un impact positif ou négatif sur vous, peut vous aider à améliorer votre bien-être général.

DIAPO 96



Durée : 20 minutes

Activité «Quiz pour se connaître»

(exercice de réflexion individuel, individuel)

Objectif : identifier les facteurs de motivation personnelle et leur impact sur le bien-être émotionnel

Matériel nécessaire : Annexe 11 – Quiz pour se connaître

Déroulement de l'activité

Remettez le test aux participants, qui peuvent y répondre en ligne ou sur papier. Demandez-leur ensuite de réfléchir au résultat et à ce que cela signifie pour eux de savoir maintenant quelles sont leurs motivations et ce qui contribue à leur bien-être émotionnel.

DIAPO 97



Pensées négatives et distorsions cognitives

Parfois, nous avons l'impression que notre cerveau travaille contre nous, qu'il traite les informations et nous fait ressentir des émotions qui ne sont pas justifiées. En effet, nous avons tous entre 60 et 80 pensées par jour. Pour donner un sens à tout cela, notre cerveau les simplifie et les interprète, ce qui nous permet de comprendre ce qui nous entoure.

La plupart de nos pensées seront négatives et c'est ce qu'on appelle les distorsions cognitives. Ces distorsions sont des façons de traiter l'information qui conduisent à des erreurs de pensée, transforment la réalité et provoquent des réactions émotionnelles souvent négatives.

Elles se produisent tous les jours et constituent une expérience courante et normale. Elles commencent ou se développent souvent pendant l'enfance et sont influencées par nos expériences au sein de la famille, de l'école, de la communauté ou de la culture. Les déclarations que nous recevons de modèles de confiance, tels que les enseignants ou les amis, ainsi que les médias sociaux, peuvent également avoir un effet.

En voici quelques exemples :

- 🔊 **Généralisation à outrance** : il ne m'arrive jamais rien de bon.
- 🔊 **Penser tout ou rien** : je ne suis pas parfait et j'ai commis une erreur, donc j'ai échoué. (Un extrême ou l'autre)
- 🔊 **Filtrage négatif** : ne remarquer que les choses négatives qui vous sont arrivées et éliminer les choses positives.
- 🔊 **Ne pas tenir compte des aspects positifs** : cela ne compte pas parce que j'ai eu de l'aide.

- 🔊 **La «lecture de l'esprit» et la divination** : je vais échouer à l'examen, alors pourquoi étudier ?
- 🔊 **Amplification ou minimisation** : cette petite erreur que j'ai commise a été un énorme échec.
- 🔊 **Raisonnement émotionnel** : je me sens coupable que l'événement ne se soit pas bien déroulé, c'est donc de ma faute.
- 🔊 **Déclarations «devrait» ou «doit»** : je devrais être plus avancé professionnellement dans ma vie et je n'atteindrai jamais ce que j'aurais dû atteindre à cet âge.
- 🔊 **Étiquetage** : j'ai oublié l'anniversaire de mon meilleur ami. Je suis la pire personne au monde.
- 🔊 **Personnalisation et blâme** : mon amie a annulé notre dîner à la dernière minute. Elle doit être en colère contre moi.

En apprenant à identifier ces schémas de pensée, on peut prendre conscience de la manière dont ils influencent les émotions et les perspectives. Cette prise de conscience nous permet d'aborder et d'ajuster toute inexactitude dans la pensée, ce qui conduit à des réponses émotionnelles plus équilibrées, comme le fait d'éprouver plus d'émotions positives ou de réduire l'intensité des émotions négatives.



DIAPO 98

Durée : 20 minutes

Activité «Le chauffeur de bus» (jeu de rôle, groupe)

Objectif : améliorer la connaissance de soi et les compétences en matière de communication en gérant les commentaires positifs et négatifs.

Matériel nécessaire : Annexe 12 – Les cartes de phrases du chauffeur de bus (cartes de phrases pour «les passagers gentils», «les passagers neutres» et «les passagers méchants»).

Déroulement de l'activité

Tous les participants s'assoient en cercle et l'un d'entre eux se porte volontaire pour être le chauffeur de bus.

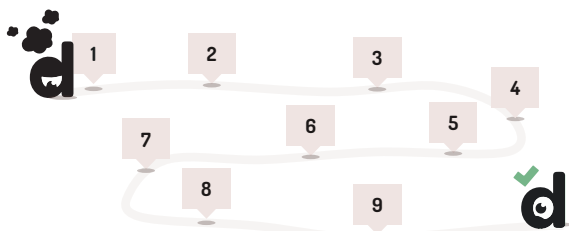
L'objectif du chauffeur de bus est d'aller d'un point A à un point B et toutes les personnes qui l'entourent sont les passagers. Répartissez les passagers en 3 groupes :

- 🔊 Celui qui dit des choses gentilles «le conducteur conduit vraiment bien», etc.
- 🔊 Celui qui dit des choses neutres «Il fait beau aujourd'hui».
- 🔊 Celui qui dit des choses méchantes : «Ce conducteur est vraiment un mauvais conducteur».

Distribuez aux participants les cartes en fonction de leur groupe.

Les passagers doivent dire au hasard les répliques en fonction de leur groupe et le conducteur du bus doit répondre ou non, comme il l'entend. Après quelques échanges, vous débrievez et demandez au conducteur ce qu'il pense de tout cela et aux passagers (en particulier ceux qui disent des choses méchantes) ce qu'ils pensent de ce qu'ils disent.

Objectif du chauffeur de bus : vous êtes le critique le plus sévère, et le chauffeur de bus, c'est vous-même. Dans votre vie, vous avez de bonnes pensées, de mauvaises pensées et des pensées neutres. Vous devez également faire preuve de compassion envers vous-même lorsque vous faites quelque chose et ne pas être trop dur avec vous-même.



DIAPHO 99

Conclusion sur les distorsions cognitives

Nous avons beaucoup de pensées au cours de la journée, mais la plupart d'entre elles sont des distorsions cognitives et nous devons aider notre cerveau à adopter un état d'esprit positif.

La première étape consiste à identifier ces pensées négatives pour ce qu'elles sont. Cela vous aidera à réaliser ce qui vous affecte. Dans la plupart des cas, ce sont les pensées négatives à propos de la situation plutôt que la situation elle-même qui vous contrarient. Vous pouvez changer vos pensées et vos opinions pour que ces situations vous affectent encore moins.

Il peut être difficile d'identifier ces pensées négatives au début, car elles peuvent vous sembler logiques et normales. Voici quelques pistes pour commencer :

1 S'écouter - Déterminez si vous ressentez de l'anxiété en examinant les éléments suivants :

1. Suis-je concentré sur cette tâche ou mon esprit est-il ailleurs ?
2. Mon corps est-il tendu ?
3. Ai-je des symptômes physiques inhabituels tels que des maux d'estomac ou une accélération du rythme cardiaque ?
4. Quand ai-je commencé à ressentir ces signes ?

Examinez vos pensées et voyez celles qui vous causent cette anxiété.

2 Identifier le type de distorsion : à l'aide des distorsions présentées précédemment, identifiez celles que vous ressentez dans vos pensées. Il peut être utile de les noter dans un journal ou quelque chose de similaire.

3 Changer de perspective : réfléchissez à la façon dont vous réagiriez si un proche, comme un ami ou un membre de votre famille, vous disait la même chose. Il est parfois utile de prendre du recul par rapport à votre expérience personnelle et de la revivre comme si quelqu'un d'autre la vivait. Que diriez-vous à cette personne ? Quels conseils lui donneriez-vous ?

4 Examiner les faits : généralement, les schémas de pensée négatifs ne sont pas fondés sur des faits. Prenez du recul et réfléchissez froidement à la situation. Si vous avez des pensées négatives sur vos capacités, pensez à toutes vos qualités. Si vous vous sentez en échec, par exemple, parce que vous avez rendu un devoir en retard, pensez à tous les autres devoirs que vous avez rendus à temps, et à la réaction des autres lorsque vous les avez rendus en retard. Ce n'était probablement pas aussi grave que nous le pensions. Souvent, ces pensées négatives nous font exagérer la situation réelle dans notre tête.

5 Distinguer les différentes composantes : en identifiant ces pensées négatives et ces distorsions, vous constaterez qu'elles sont souvent accompagnées d'étiquettes. «Je suis tellement ennuyé» ou «Je suis un raté» sont des exemples d'étiquettes. Cependant, ces étiquettes ne s'appliquent pas à l'ensemble de la personne.

6 Ne pas généraliser : les distorsions cognitives nous poussent souvent à généraliser à outrance. Par exemple, si une mauvaise chose s'est produite, nous généralisons souvent à l'excès et pensons que tout est mauvais. Ce n'est pas parce que vous avez commis une erreur que vous êtes un raté. La technique des «trois opposés» peut être utile dans ce cas, par exemple en pensant à trois opposés à la situation négative.

7 Évitez les suppositions : évitez d'essayer de deviner ce que les autres pensent ou ressentent à propos d'une situation. Si la situation le permet, demandez-leur directement ce qu'ils ressentent. Cela permettra de dissiper les doutes et d'éviter d'envenimer la situation en supposant que quelqu'un se sent d'une certaine manière.

8 Fini les «devrait» : fini les «devrait», les «aurait pu» ou les «aurait dû». Au lieu de penser «Je devrais déjà avoir une maîtrise», remplacez cette phrase par «Ce serait bien de...» ou «J'aimerais...»

9 Analyser les risques/bénéfices : considérez ces pensées négatives. En quoi cette pensée m'aide-t-elle et en quoi me nuit-elle ? Si vous découvrez qu'elle pourrait en fait vous faire plus de mal que de bien, cela vous aidera peut-être à l'éliminer plus facilement.

Ces conseils peuvent vous aider à faire face aux pensées négatives et aux distorsions cognitives. Toutefois, si la situation persiste et que vous ne parvenez pas à vous en sortir seul, vous pouvez envisager de demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Ensuite, j'aimerais vous proposer une activité calmante qui peut être utilisée pour la conscience de soi et le stress. Comme nous sommes toujours en train de nous inquiéter et de penser au passé et à l'avenir, il est bon de faire cette activité pour s'ancrer dans le présent, ce qui peut aussi beaucoup aider à lutter contre l'anxiété.

Il est maintenant temps de passer à la dernière activité de ce module, une activité qui vous aidera à vous ancrer dans le présent au lieu de vous inquiéter et de penser au passé et à l'avenir.

DIAPO 100



**Durée :
20 minutes**

Activité «Les 5 sens» (exercice de réflexion individuel, groupe)

Objectif : se concentrer sur le moment présent en sollicitant les cinq sens pour favoriser la relaxation et l'enracinement.

Déroulement de l'activité

Demandez aux participants de s'asseoir en cercle dans une position confortable. Demandez-leur de faire attention à leur respiration. Il est préférable d'utiliser une voix calme pour cet exercice.

Une fois qu'ils se sont concentrés sur leur respiration, suivez les étapes suivantes pour les aider à s'ancrer :

- 👂 Reconnaître trois choses que vous pouvez voir autour de vous et reconnaissez leur utilité, juste trois objets sans les juger, ni leur apparence, ni leur utilité.
- 👆 Reconnaître trois choses que l'on peut toucher (les pieds sur le sol, le dossier de la chaise).
- 👂 Reconnaître trois choses que vous entendez autour de vous (le bruit de la respiration, de la ventilation, des voitures à l'extérieur).
- 👃 Reconnaître trois choses que vous pouvez sentir (un bon parfum, du savon, la nature).
- 👅 Reconnaître trois choses que l'on peut goûter (un café, un sandwich, un chewing-gum)

Concluez en interrogeant les participants :

Qu'avez-vous ressenti ?

Y a-t-il une différence entre ce que vous ressentiez avant et ce que vous ressentez maintenant ?

OU

DIAPO 101



Durée : 20 minutes

Activité «Techniques de respiration» (exercice de réflexion individuel, groupe)

Objectif : pratiquer la respiration en pleine conscience pour améliorer la concentration et la régulation émotionnelle.

Déroulement de l'activité

Demandez aux participants de s'asseoir en cercle dans une position confortable. Demandez-leur d'être attentifs à leur respiration et de fermer les yeux. Il est préférable d'utiliser une voix calme pour cet exercice.

Une fois qu'ils sont concentrés sur leur respiration, vous pouvez introduire l'une des techniques de respiration :

- 👂 La technique de respiration 4-7-8 : Inspirez pendant 4 secondes / Maintenez la respiration pendant 7 secondes / Expirez pendant 8 secondes.
- 👂 La technique de la respiration en boîte : Inspirer pendant 4 secondes / Maintenir pendant 4 secondes / Expirer pendant 4 secondes / Retenir de nouveau pendant 4 secondes.

Pour l'une ou l'autre technique, faites trois à cinq tours avec les participants.

DIAPO 102



Réflexion sur l'intelligence émotionnelle et la conscience de soi

Il est important de connaître nos émotions, de reconnaître nos déclencheurs et d'apprendre à s'autoréguler avec succès. Cela nous aide à exceller dans la vie, à avoir des relations saines et à gérer efficacement les situations difficiles. Cela contribue également à un bien-être positif.

En tant qu'êtres humains, nous pouvons ressentir des émotions primaires et secondaires. Il s'agit de réactions naturelles déclenchées par des événements internes et externes. La roue des émotions est un excellent outil pour identifier ces émotions. Aucune émotion n'est intrinsèquement positive ou négative, elles font toutes partie de l'expérience humaine.

La connaissance de nos émotions conduit à la conscience de soi. Il s'agit d'une prise de conscience à la fois interne et externe. La conscience interne est la manière dont nos propres pensées, sentiments, comportements et réactions ont un impact sur les autres. La conscience externe fait référence à notre capacité à percevoir comment les autres nous perçoivent en fonction de nos pensées, de nos sentiments, de nos comportements et de nos réactions.

La technique que nous utilisons pour reconnaître, traiter et gérer les émotions est appelée «régulation émotionnelle». Elle nous aide à cultiver notre résilience, c'est-à-dire notre capacité à nous adapter et à nous remettre du stress, de l'adversité et des défis inévitables de la vie.

Les émotions peuvent être ressenties avec différentes intensités. Nous avons discuté de la vague émotionnelle, du feu des émotions et du boomerang émotionnel. Lorsque les émotions sont trop fortes, il est important de les valider et de les laisser suivre leur cours, mais aussi d'utiliser différentes stratégies d'autorégulation. Nous avons discuté des stratégies générales d'autorégulation, telles que l'identification des émotions ou des déclencheurs, la discussion avec une personne de confiance, la méditation ou la pleine conscience, ainsi que la tenue d'un journal. Nous avons également abordé le feu tricolore de gestion du stress pour faire face aux situations stressantes ou susceptibles d'induire de la colère, ainsi que les stratégies spécifiques d'autorégulation de la colère, de la tristesse, de la peur, du dégoût, de la surprise et de la joie.

Nous avons appris qu'apprendre à connaître nos émotions peut nous aider à mieux nous connaître. Cela peut nous aider à identifier ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, et à prendre soin de notre bien-être.

Nous avons discuté des pensées négatives et des distorsions cognitives, c'est-à-dire des façons de traiter l'information qui conduisent à des erreurs de pensée, à une transformation de la réalité et à des réactions émotionnelles souvent négatives. Nous avons parlé de différents exemples de distorsions cognitives et des moyens d'aider notre cerveau à adopter un état d'esprit plus positif.

Nous ne sommes jamais trop vieux pour apprendre à identifier et à réguler nos émotions, mais si elles deviennent trop fortes, nous pouvons consulter un professionnel de la santé mentale.

DIAPO 103

Prochaine étape : Renforcer la résilience pour surmonter les défis

Maintenant que vous avez acquis une meilleure compréhension de vos émotions, nous allons nous concentrer sur la façon de **renforcer votre résilience**. Dans le module 4, «Renforcer la résilience pour faire face aux défis», nous examinerons ce que signifie la résilience, pourquoi elle est importante et comment vous pouvez améliorer votre capacité à **vous adapter, à récupérer et à prospérer** même dans des situations difficiles. Poursuivons ce voyage vers un moi plus fort et plus résilient.



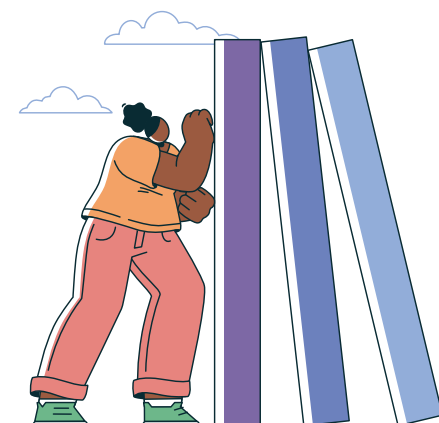
DIAPO 104



MODULE 4 : RENFORCER LA RÉSILIENCE POUR FAIRE FACE AUX DÉFIS

OBJECTIFS DU MODULE

- Reconnaître et appliquer des stratégies d'adaptation pour renforcer la résilience.
- Créer un plan de résilience personnalisé pour gérer le stress, tant dans la vie de tous les jours que pendant la mobilité internationale.
- Appliquer des stratégies de renforcement de la résilience pour améliorer le bien-être mental.



DIAPO 105

Qu'est-ce que la résilience ?

La résilience ne consiste pas à éviter le stress ou les difficultés, mais à y répondre. Elle nous aide à faire face aux défis inévitables de la vie, tels que la perte d'un être cher, le stress au travail, les problèmes de santé ou les changements majeurs de la vie. La résilience est une compétence qui peut être développée et renforcée au fil du temps, ce qui nous permet d'affronter les difficultés avec une plus grande confiance et une plus grande force émotionnelle.

Il s'agit de la **capacité à s'adapter et à se remettre du stress, de l'adversité et des revers**, ce qui nous permet de naviguer dans des situations complexes avec clarté et équilibre. Lorsque nous développons notre résilience, nous renforçons notre «roue» émotionnelle, l'outil qui nous aide à aller de l'avant même lorsque la route est semée d'embûches. Tout comme une roue doit être solide et équilibrée pour rouler sur les bosses et les obstacles, la résilience mentale nous aide à faire face aux différents facteurs de stress et aux luttes émotionnelles.

DIAPO 106

Comment fonctionne la résilience

Régulation émotionnelle : la résilience implique une gestion efficace des émotions afin qu'elles ne deviennent pas accablantes ou perturbatrices. Les techniques de régulation émotionnelle telles que la pleine conscience, la relaxation, la tenue d'un journal ou le recadrage cognitif aident à maintenir un sentiment de contrôle et d'équilibre.

Renforcer les ressources internes : le développement de compétences telles que la conscience de soi, la résolution de problèmes et l'intelligence émotionnelle renforce la résilience. Ces compétences vous aident à gérer vos émotions, à tirer des leçons des difficultés rencontrées et à tirer parti de vos expériences pour progresser.

Utiliser des ressources externes : les systèmes de soutien, tels que les amis, la famille, les mentors et les ressources professionnelles, fournissent des conseils, des encouragements et un soulagement face aux difficultés.

Tirer les leçons de l'expérience : la résilience ne consiste pas à éviter le stress ou l'inconfort. Elle consiste à relever des défis, à en tirer des enseignements et à utiliser ces expériences pour devenir plus fort et plus adaptable à l'avenir.

DIAPO 107



Durée : 40 minutes



Activité «La force en toi» (travail de groupe, groupe)

Objectif : identifier les facteurs de stress personnels et les points forts pour améliorer la connaissance de soi et la résilience.

Matériel nécessaire : feuilles mobiles ou tableau blanc, marqueurs, notes adhésives, grandes feuilles de papier ou de toile étiquetées avec les questions.

Déroulement de l'activité

Au cours de cette activité interactive, les participants explorent leurs facteurs de stress personnels, réfléchissent à des stratégies d'adaptation saines et développent ensemble leur résilience.

Posez différentes questions aux participants :

- ☁ Quelle est la chose positive qui vous est arrivée cette semaine ?
- ☁ Quel est votre mécanisme d'adaptation préféré ?
- ☁ Qu'est-ce qui vous motive dans les moments difficiles ?
- ☁ Quels sont les atouts personnels qui vous ont aidé à surmonter les difficultés rencontrées dans le passé ?
- ☁ Qui ou quoi vous soutient lorsque vous vous sentez stressé ?
- ☁ Quelles sont les habitudes de vie qui contribuent à votre bien-être mental et physique ?
- ☁ Pouvez-vous nous raconter un moment où vous avez surmonté un obstacle important dans votre vie ? Comment avez-vous procédé ?
- ☁ Quelles sont les activités qui vous donnent le plus confiance en vous ou qui vous donnent le plus de pouvoir ?

Vous pouvez poser les questions une par une oralement ou placer de grandes feuilles de papier sur le mur et demander aux participants d'écrire les réponses dans l'ordre qu'ils préfèrent. Cela permettra de créer un «Mur de la force» en ajoutant des affirmations et des forces personnelles sur des notes autocollantes pour représenter leur résilience collective.

La session se termine par un cercle de réflexion, renforçant le fait que la résilience se développe grâce au soutien, à la prise en charge de soi et à la force partagée.

DIAPO 108

Mécanismes d'adaptation

Les mécanismes d'adaptation sont les stratégies que les gens utilisent souvent face au stress et/ou aux traumatismes pour gérer les émotions douloureuses ou difficiles. Les mécanismes d'adaptation peuvent aider les gens à s'adapter à des événements stressants tout en les aidant à maintenir leur bien-être émotionnel.

DIAPO 109

Pourquoi les mécanismes d'adaptation sont-ils importants ?

Les mécanismes d'adaptation sont des **stratégies conscientes** que les individus utilisent pour gérer le stress et faire face à des situations difficiles. Ils jouent un rôle crucial dans le maintien du bien-être émotionnel et dans le fonctionnement efficace de la vie quotidienne.

Gestion du stress : les événements de la vie – qu'ils soient positifs, comme un mariage ou une naissance, ou négatifs, comme une perte d'emploi ou un deuil – peuvent induire un stress important. Les mécanismes d'adaptation permettent aux individus de **s'adapter à ces facteurs de stress** et d'atténuer leur impact sur la santé mentale et physique.

Régulation émotionnelle : en recourant à des stratégies d'adaptation, les personnes peuvent **traiter et exprimer leurs émotions** de manière saine, ce qui empêche les sentiments de devenir envahissants ou de conduire à des comportements inadaptés.

Résolution de problèmes : certains mécanismes d'adaptation se concentrent sur les causes profondes du stress, ce qui permet aux individus d'**identifier des solutions et de prendre des mesures proactives** pour résoudre les problèmes.

Amélioration de la résilience : l'utilisation régulière de stratégies d'adaptation efficaces favorise la résilience, ce qui permet aux individus

de **rebondir plus rapidement** face à l'adversité et de réduire l'impact à long terme du stress.

Prévention des comportements inadaptés : en l'absence de mécanismes d'adaptation sains, les individus peuvent avoir recours à des comportements néfastes, tels que l'abus de substances ou l'évitement. L'élaboration de stratégies d'adaptation permet d'**éviter ces conséquences négatives**.

DIAPO 110

Le stress

Demandez aux participants ce qui leur vient à l'esprit lorsqu'ils entendent le mot STRESS.

Après qu'ils aient cité quelques situations qui les stressent, demandez-leur comment ils définissent le stress.

DIAPO 111

Définition du stress

Selon l'OMS, le stress peut être défini comme un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Le stress est une réaction humaine naturelle qui nous incite à faire face aux défis et aux menaces de notre vie. Tout le monde est confronté au stress à un degré ou à un autre. La façon dont nous réagissons au stress fait cependant une grande différence pour notre bien-être général.

DIAPO 112



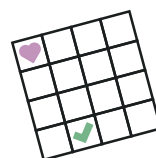
Lien entre le stress et les mécanismes d'adaptation

Le stress fait naturellement partie de la vie, mais c'est **la façon dont nous y réagissons** qui fait la différence. Les mécanismes d'adaptation sont les outils que nous utilisons pour **faire face aux situations stressantes**. Ils nous aident à gérer

nos émotions, à résoudre nos problèmes et à nous adapter à des circonstances difficiles. Des mécanismes d'adaptation efficaces peuvent :

- ☁ **Réduire l'intensité du stress** en apportant un soulagement émotionnel (par exemple, en parlant à un ami, en tenant un journal, en faisant de l'exercice).
- ☁ **Aidez-nous à nous attaquer à la source du stress** en résolvant les problèmes ou en recherchant des solutions pratiques.
- ☁ **Prévenir les conséquences négatives** telles que l'anxiété, la dépression ou l'épuisement professionnel en proposant des moyens plus sains de relever les défis.

L'utilisation régulière de mécanismes d'adaptation positifs contribue à renforcer la **résilience**, ce qui permet de gérer plus efficacement les facteurs de stress à venir.



Durée : 20-30 minutes

DIAPO 113

Activité «BINGO» (jeu interactif, groupe)

Objectif : identifier des stratégies d'adaptation efficaces pour gérer le stress et améliorer la résilience de la santé mentale.

Matériel nécessaire : Annexe 13 - BINGO à imprimer, stylos

Déroulement de l'activité

1. Avant de jouer, distribuez à chaque participant un exemplaire des fiches BINGO. Demandez au groupe de regarder leurs fiches de bingo.
2. Pour commencer, lisez chaque case l'une après l'autre.
3. Demandez à chaque participant d'identifier les stratégies d'adaptation qu'il trouve les plus utiles lorsqu'il est stressé. Demandez-leur de ne pas dévoiler ces stratégies aux autres participants, pour l'instant.
4. Invitez ensuite le groupe à se promener avec sa feuille. Ils doivent demander aux autres participants quelle est leur stratégie d'adaptation préférée et leur poser quelques questions à ce sujet. Si un participant a choisi, par exemple, «Peindre, dessiner ou écrire quelque chose», son camarade peut lui demander «En quoi cela l'aide-t-il ? «Qu'est-ce que tu peins ? «Qu'est-ce que tu ressens ?». Ils ajoutent ensuite des noms à la stratégie donnée.

- ☁ **Expression créative** : utiliser l'art, la musique, l'écriture ou d'autres formes créatives pour exprimer ses émotions.
- ☁ **Spiritualité ou pratique religieuse** : s'engager dans des activités spirituelles pour trouver un sens et un soutien.

DIAPO 118

L'évitement (lorsqu'il est sain)

L'évitement est une stratégie qui consiste à prendre temporairement ses distances par rapport à un facteur de stress ou à retarder une action directe afin de préserver son bien-être émotionnel. Lorsqu'elle est utilisée intentionnellement et avec parcimonie, elle peut constituer un mécanisme d'adaptation sain qui permet aux individus de se ressaisir, de retrouver un équilibre émotionnel et d'éviter de se sentir submergés avant de s'attaquer au problème.

- ☁ **Prendre temporairement ses distances** : faire une pause pour se détendre et reprendre des forces avant de revenir à la situation stressante.
- ☁ **S'adonner à des activités agréables** : s'adonner à des passe-temps pour se distraire et se ressourcer.

DIAPO 119

Adaptation proactive

L'adaptation proactive est une stratégie positive, tournée vers l'avenir, dans le cadre de laquelle les individus prennent des mesures délibérées pour prévenir ou minimiser les facteurs de stress futurs avant qu'ils ne se produisent. Au lieu de se contenter de réagir au stress, l'adaptation proactive implique d'anticiper les défis potentiels, de planifier à l'avance et de développer des compétences ou des ressources pour gérer efficacement les difficultés.

- ☁ **Préparation et planification** : anticiper les défis futurs et préparer des solutions

potentielles.

- ☁ **Renforcement des compétences personnelles** : améliorer les capacités de gestion du stress, telles que la communication assertive ou la résolution des conflits.
- ☁ **Prendre soin de soi** : maintenir une routine personnelle, y compris une alimentation équilibrée, un exercice physique régulier et un sommeil adéquat.



DIAPO 120-121

Stratégies générales

L'adaptation générale fait référence au large éventail de stratégies et de techniques utilisées par les individus pour gérer le stress, la détresse émotionnelle ou les situations difficiles. Elle comprend tout effort, conscient ou inconscient, visant à réduire, tolérer ou surmonter le stress.

- ☁ **Exercice physique régulier** : libère des endorphines et réduit le stress.
- ☁ **Maintenir des relations sociales saines** : fournir un soutien émotionnel.
- ☁ **Pratiques de pleine conscience** : aident à rester présent et à réduire le stress.
- ☁ **Limiter les substances nocives** : éviter l'alcool et les drogues, qui peuvent aggraver le stress.

Des stratégies d'adaptation efficaces sont essentielles au maintien de la santé mentale et de la résilience, car elles aident les individus à s'adapter aux différents défis de la vie et réduisent l'impact du stress sur leur bien-être. En utilisant des stratégies axées sur les problèmes lorsque nous pouvons changer la situation et des stratégies axées sur les émotions lorsque nous gérons nos émotions, nous pouvons mieux faire face aux défis. L'essentiel est de trouver ce qui fonctionne pour vous, de le mettre en pratique et de demander de l'aide si nécessaire.

DIAPO 122

Durée : 30 minutes

Activité «Et si»

(exercice de réflexion individuel, individuel)

Objectif : appliquer des techniques d'adaptation saines pour répondre aux défis quotidiens et à ceux liés à la mobilité.

Matériel nécessaire : papier et stylo ou carnet de notes, Annexe 14 - Scénarios «Et si»

Déroulement de l'activité

1. Donnez plusieurs exemples de situations difficiles

Expliquez aux participants qu'ils vont travailler sur 5 scénarios fictifs concernant des défis auxquels les gens peuvent être confrontés dans leur vie quotidienne et qu'ils s'en inquiètent.

2. Planifier votre réponse

Demandez aux participants de réfléchir à la façon dont ils réagissent habituellement à ce défi et aux stratégies d'adaptation saines qu'ils peuvent utiliser pour chaque défi, telles que :

- Respiration profonde
- Monologue intérieur positif
- Demander de l'aide
- Exercice, etc.

3. Faire de même pour les défis qui pourraient survenir lors d'une mobilité internationale

Invitez les participants à partager leurs réflexions. Voyez si, pour le même défi, la réponse sera la même ou non. Il n'est pas obligatoire que les participants partagent leurs réflexions.

OU

DIAPO 123

Durée : 40 minutes

Activité «La quête de la résilience» (jeu de rôle, groupe)

Objectif : évaluer et appliquer les techniques de renforcement de la résilience à des expériences de volontariat réelles.

Matériel nécessaire : Annexe 15 - Scénarios «Aventure du volontaire»

Déroulement de l'activité

1. Disposez les participants en cercle ou en demi-cercle de manière à ce que chacun puisse se voir et s'entendre.
2. Expliquez l'objectif du jeu : s'embarquer dans une aventure collaborative qui explore la résilience et les stratégies d'adaptation dans le contexte du bénévolat. Chaque participant contribuera à l'histoire et partagera ses idées.
3. Commencez par un scénario lié au bénévolat : Imaginez que vous êtes une équipe de bénévoles dans un centre communautaire local et que vous préparez un grand événement communautaire. Cependant, vous rencontrez plusieurs difficultés.
4. Faites le tour du cercle, le nouveau participant ajoutant un défi personnel dans l'histoire et le suivant devant trouver un mécanisme d'adaptation à ce défi en rapport avec le scénario de volontariat.
5. Poursuivre l'histoire en introduisant de nouveaux défis et en permettant aux participants de suggérer des solutions et des stratégies d'adaptation. Encouragez la créativité, l'humour et le travail d'équipe au fur et à mesure que l'histoire se déroule. Par exemple, les participants peuvent être confrontés à des conflits, à des défis, à des problèmes d'engagement des participants ou à des

> changements de dernière minute dans le programme de l'événement.

Après avoir conclu l'histoire, discutez des stratégies qui ont été partagées. Demandez aux participants quelles stratégies ont trouvé un écho chez eux et comment ils pourraient les utiliser dans leur propre vie.

DIAPO 124

Pourquoi est-il important d'avoir ses propres stratégies d'adaptation

Il est essentiel de disposer de ses propres capacités d'adaptation, car chacun vit le stress et les difficultés différemment. Les capacités d'adaptation sont des outils et des stratégies personnels qui vous aident **à gérer vos émotions, à vous adapter aux difficultés et à maintenir votre bien-être mental**. Elles sont essentielles pour améliorer la régulation émotionnelle, ce qui permet de traiter des sentiments tels que l'anxiété, la colère et la tristesse de manière plus saine, afin d'éviter que ces émotions ne deviennent envahissantes.

Pratiquer régulièrement des compétences d'adaptation contribue également à **renforcer la résilience**, en améliorant votre capacité à rebondir après un échec et à vous adapter au changement. Cette résilience permet d'affronter plus facilement les défis futurs avec confiance et force émotionnelle. En outre, le fait de disposer de stratégies d'adaptation efficaces procure un **sentiment d'autonomie et de contrôle**, ce qui permet de se sentir plus apte à gérer les situations stressantes.

L'utilisation systématique de ces compétences contribue à une **meilleure santé mentale**, en réduisant les symptômes d'anxiété, de dépression et de stress, et en favorisant l'équilibre émotionnel et la satisfaction de la vie. Développer ses propres capacités d'adaptation est un processus précieux qui renforce votre résilience, améliore votre bien-être et vous aide à relever les défis avec confiance.

DIAPO 125

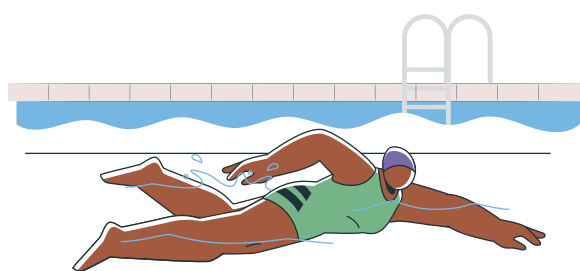
Stratégies d'adaptation en action : activités physiques

L'activité physique est l'un des moyens les plus efficaces de réduire le stress, d'améliorer l'humeur et le bien-être mental en général. Selon l'étude transnationale de MIND sur les besoins en matière de santé mentale, l'activité physique est considérée comme efficace à 69 %.

L'exercice physique déclenche la libération d'endorphines, des substances chimiques présentes dans le cerveau qui agissent comme des analgésiques naturels et des stimulants de l'humeur. Une activité physique régulière améliore également le sommeil, renforce l'estime de soi et permet d'évacuer les tensions de manière constructive.

Les stratégies d'adaptation physique les plus courantes sont les suivantes :

- **Exercices cardiovasculaires** : activités telles que la course à pied, la natation, le cyclisme et la danse, qui améliorent la santé cardiovasculaire et améliorent l'humeur.
- **Yoga et Pilates** : pratiques du corps et de l'esprit qui améliorent la flexibilité, la force, la relaxation et l'attention.
- **Sports et activités récréatives** : participer à des sports d'équipe ou à des activités physiques individuelles qui favorisent l'interaction sociale et procurent du plaisir.



DIAPO 126

Stratégies d'adaptation en action : les débouchées créatives

L'expression créative est un moyen puissant de **traiter les émotions, de réduire le stress et d'améliorer le bien-être**. S'engager dans des activités artistiques peut servir de distraction aux pensées négatives et promouvoir des expériences émotionnelles positives.

La créativité permet également d'explorer des émotions difficiles et de communiquer des sentiments qui peuvent être difficiles à exprimer verbalement. Selon l'étude transnationale de MIND, les débouchés créatifs sont considérés comme efficaces à 57 %.

Les stratégies d'adaptation créatives les plus courantes sont les suivantes :

- **Expression artistique** : dessin, peinture, sculpture ou autres arts visuels qui permettent l'exploration personnelle et l'auto-réflexion.
- **Musique et danse** : jouer d'un instrument de musique, chanter, composer de la musique ou danser pour se libérer de ses émotions.
- **Écriture et journal** : exprimer ses pensées et ses émotions par le biais de récits, de poèmes ou de réflexions personnelles.
- **Projets d'artisanat et de bricolage** : s'adonner à des activités comme le tricot, le travail du bois ou la création d'objets faits à la main qui favorisent la concentration et la relaxation.



DIAPO 127

Stratégies d'adaptation en action : techniques de relaxation

Les techniques de relaxation sont conçues pour **calmer l'esprit, réduire la tension musculaire et favoriser un état de détente physique et émotionnelle**. Ces techniques sont particulièrement utiles pour gérer l'anxiété, le stress et le sentiment d'être débordé. 55% des personnes ayant participé à l'étude transnationale de MIND pensent que les techniques de relaxation sont de bonnes stratégies d'adaptation.

Les stratégies de relaxation les plus courantes sont les suivantes :

- **Méditation de pleine conscience** : se concentrer sur le moment présent sans jugement pour favoriser la clarté émotionnelle et réduire l'anxiété.

- **Exercices de respiration profonde** : la pratique d'une respiration lente et profonde permet de réduire la tension physique et de favoriser la relaxation.
- **Relaxation musculaire progressive** : la tension et la relaxation systématiques de différents groupes de muscles pour évacuer le stress.
- **Imagerie guidée** : utilisation de la visualisation pour évoquer des images mentales apaisantes qui créent un sentiment de paix et de relaxation.

DIAPO 128

Stratégies d'adaptation en action : soutien social

Les liens avec les autres apportent un soutien émotionnel et pratique essentiel en période de stress. Le soutien social peut aider les individus à se sentir compris, valorisés et moins isolés, ce qui en fait une ressource cruciale pour faire face à la situation. Dans l'étude MIND, la recherche de soutien auprès de la famille et des amis est apparue comme la stratégie d'adaptation la plus bénéfique (73 %).

Les formes courantes de soutien social sont les suivantes :

- **Parler aux amis et à la famille** : partager ses expériences et recevoir du réconfort et des conseils de la part de personnes de confiance.
- **Participer à des groupes de soutien** : rejoindre des groupes où des personnes confrontées à des difficultés similaires se réunissent pour s'encourager et partager des stratégies d'adaptation.
- **Établir des relations** : développer des liens solides et positifs qui apportent un soutien et une motivation continus.
- **Recherche d'une aide professionnelle** : consulter des thérapeutes, des conseillers ou d'autres professionnels de la santé mentale pour obtenir des conseils et un traitement.

DIAPHO 129-130

Stratégies d'adaptation en action : activités structurées et routines

La création d'une routine structurée apporte **prévisibilité et stabilité**, ce qui peut être réconfortant en période de stress. Les activités structurées donnent un sentiment d'utilité et d'accomplissement, ce qui contribue à renforcer la résilience et l'efficacité personnelle.

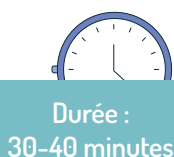
Cette stratégie est considérée comme utile par 55 % des personnes interrogées dans le cadre de l'étude transnationale sur les besoins en matière de santé mentale.

Les stratégies les plus courantes sont les suivantes :

- **Établir des emplois du temps quotidiens** : créer une routine cohérente qui prévoit du temps pour le travail, la détente, l'exercice et les interactions sociales.
- **Fixer des objectifs réalisables** : décomposer les tâches en étapes gérables afin de ne pas se laisser submerger et de favoriser les progrès.
- **S'engager dans des activités utiles** : s'adonner à des passe-temps, faire du bénévolat ou acquérir de nouvelles compétences qui procurent satisfaction et épanouissement personnel.



DIAPHO 131



Durée :
30-40 minutes

Activité «Boîte à outils sur la résilience»
(exercice de réflexion individuel, individuel)

Objectif : créer une boîte à outils personnalisée de stratégies de résilience pouvant être appliquées pour gérer le stress quotidien.

Matériel nécessaire : Annexe 16 - Liste des stratégies d'adaptation, papiers, stylos, crayons de couleur, marqueurs.

Déroulement de l'activité

1. Remettez à chaque participant une liste de stratégies d'adaptation.
2. Expliquez-leur que cette activité les aidera à créer une boîte à outils personnalisée contenant des stratégies qu'ils pourront utiliser lorsqu'ils seront confrontés à des défis.
3. Demandez aux participants de prendre un moment pour penser à un moment où ils ont été confrontés à un défi ou se sont sentis

stressés. Qu'est-ce qui les a aidés à faire face à cette situation ?

4. Encouragez-les à classer les différentes stratégies dans trois catégories différentes :
 - Les stratégies qu'ils utilisent et apprécient
 - Stratégies qu'ils aimeraient essayer
 - Stratégies qu'ils n'aiment pas
5. Encouragez-les à noter toute stratégie supplémentaire qui leur vient à l'esprit. Ces stratégies peuvent être les suivantes :
 - a. Activités physiques (yoga, danse, etc.)
 - b. Exutoires créatifs (par exemple, le dessin, l'écriture)
 - c. Techniques de relaxation (par exemple, respiration profonde, méditation)
 - d. Soutien social (par exemple, en s'adressant à des amis, en rejoignant un groupe)
6. Demandez aux participants de créer leur «boîte à outils de résilience personnelle» en inscrivant les stratégies qu'ils ont identifiées sur le papier. Ils peuvent utiliser des puces, des dessins ou des symboles pour représenter chaque stratégie.
7. Encouragez-les à décorer leur boîte à outils avec des couleurs, des gribouillages ou des dessins qui les inspirent, afin de la rendre visuellement attrayante et personnelle.

- > 8. Si vous vous sentez à l'aise, invitez les participants à partager avec le groupe une ou deux stratégies tirées de leur boîte à outils. Cela peut contribuer à renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté et donner de nouvelles idées aux autres.

Concluez l'activité en discutant de l'importance de disposer d'une boîte à outils personnelle dans laquelle puiser lorsque l'on est confronté à des défis. Rappelez aux participants que la résilience ne consiste pas à éviter le stress, mais à disposer des bons outils pour y faire face.



Renforcer la résilience face aux défis futurs

Tout au long de ce module, nous avons exploré le concept de **résilience**, c'est-à-dire la capacité à s'adapter, à se rétablir et à devenir plus fort face au stress et à l'adversité. La résilience ne consiste pas à éviter les difficultés, mais plutôt à développer les outils et les stratégies nécessaires pour les surmonter efficacement.

Nous avons discuté de divers **mécanismes d'adaptation**, allant des **activités physiques et créatives** aux **techniques de relaxation**, en passant par le **soutien social**, les **routines structurées**, les **ressources éducatives** et les **stratégies d'évitement saines**. Ces approches sont toutes des composantes essentielles du renforcement de la résilience et peuvent être adaptées aux besoins et aux préférences de chacun.

Développer ses propres capacités d'adaptation permet de **réguler ses émotions, de renforcer sa résilience et d'améliorer son bien-être mental en général**. Elle procure un sentiment d'autonomie et permet de se sentir plus apte à gérer les situations stressantes et à surmonter les obstacles. La pratique régulière de ces stratégies peut réduire les symptômes de l'anxiété, de la dépression et du stress, tout en favorisant une vie équilibrée et épanouissante.

Le développement de la résilience est un parcours de toute une vie qui évolue au fur et à mesure que l'on grandit et que l'on fait face à de nouveaux défis. En continuant à renforcer vos capacités d'adaptation, vous investissez activement dans votre santé mentale et votre bien-être.



DIAPO 133



CONCLUSION

OBJECTIFS DE LA CONCLUSION

- ♪ Réfléchir aux principaux enseignements tirés de la formation.
- ♪ Partager leurs apprentissages et leurs objectifs futurs en matière de santé mentale.
- ♪ Identifier les ressources futures qu'ils peuvent utiliser.



Durée :
5 minutes

Activité «Quizz de formation : évaluer votre compréhension»

Objectif : réviser et renforcer les concepts clés abordés tout au long de la formation : réviser et renforcer les concepts clés abordés tout au long de la formation

Matériel nécessaire : Annexe 17 – Quizz de fin de formation

Déroulement de l'activité

Nous sommes arrivés à la fin de notre formation et il est temps de voir ce que vous avez appris !

Le formateur peut décider de la manière dont il souhaite faire le quizz :

- ♪ Créer un Kahoot
- ♪ Poser les questions sur le PPT

avez développé des compétences pour **mieux comprendre votre propre santé mentale, reconnaître les défis et appliquer des stratégies d'adaptation pour maintenir votre bien-être**. Rappelez-vous que la résilience est un voyage, et non une destination, et qu'elle nécessite une pratique et une adaptation permanente.

À mesure que vous progressez, continuez à appliquer ce que vous avez appris, à explorer de nouvelles stratégies d'adaptation et à partager vos idées avec d'autres. En favorisant un environnement ouvert et positif, nous pouvons tous contribuer à briser la stigmatisation et à promouvoir la santé mentale pour tous.

DIAPO 135

Outils pratiques

Pour en savoir plus sur la santé mentale, les apprenants peuvent être redirigés vers le site web suivant :

<https://adice.asso.fr/projects/mind/>

Chaque outil est disponible en anglais, estonien, français, espagnol, slovaque et macédonien.

Sur ce site, les participants trouveront plusieurs outils qu'ils pourront consulter en ligne ou télécharger :

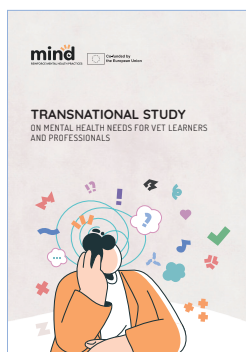
Une étude transnationale pour comprendre les besoins en santé mentale en Europe.

DIAPO 134



Réflexion sur la formation

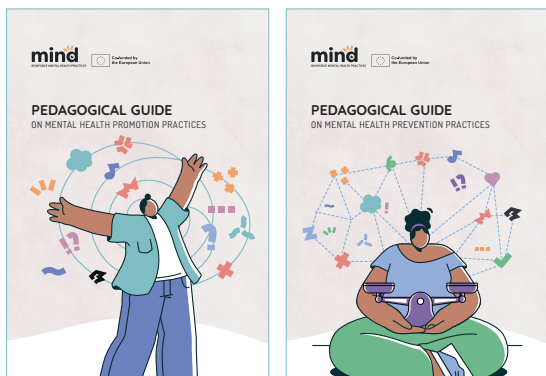
La santé mentale est un aspect complexe et évolutif de notre bien-être qui nécessite de l'attention, de la compréhension et des efforts continus. Tout au long de cette formation, vous



L'étude se concentre sur plusieurs aspects critiques de la santé mentale dans l'EFPI :

- ♪ **Perception de la santé mentale** : comment les professionnels et les apprenants perçoivent-ils la santé mentale et son impact sur leur vie quotidienne ?
- ♪ **Facteurs de stress dans l'EFPI** : quels sont les principaux facteurs qui affectent le bien-être mental des apprenants et des professionnels, en particulier pendant les périodes de mobilité ?
- ♪ **Le rôle des professionnels de l'EFPI** : quel soutien peuvent-ils apporter aux apprenants et de quelles ressources ont-ils besoin pour mieux les aider ?
- ♪ **Pratiques actuelles et lacunes en matière de soutien** : l'étude met en lumière les pratiques existantes et identifie les points à améliorer pour mieux intégrer la santé mentale dans les projets éducatifs.

Guides de promotion et de prévention de la santé mentale



Ces guides font partie d'un ensemble d'outils pédagogiques destinés à intégrer de meilleures pratiques en matière de santé mentale dans les projets de mobilité internationale. L'objectif est de fournir aux professionnels et aux jeunes en mobilité des ressources adaptées pour prévenir les risques et promouvoir le bien-être mental tout au long de leur voyage.

Un outil interactif pour comprendre comment prendre soin de sa santé mentale

Grâce à cet outil, les participants pourront suivre des histoires interactives sur cinq thèmes : le stress, la mobilité internationale, les émotions, l'anxiété et la santé mentale en général.

DIAPY 136

Merci d'avoir participé !

Restez résilient et prenez soin de vous !

Dire en revoie au groupe et le remercier de sa participation.



ÉVALUATION DE LA FORMATION

L'évaluation de la formation est essentielle pour garantir son efficacité et son amélioration continue. Ces questionnaires, administrés **avant et après la formation**, permettent aux formateurs et aux participants d'évaluer le processus d'apprentissage, d'identifier les domaines à améliorer et de mesurer l'impact de la formation sur les pratiques de tutorat (Annexe 18).

Pour obtenir un retour d'information sur la formation dispensée, évaluez-la avec les participants. Utilisez des questionnaires en ligne ou sur papier. L'évaluation de la formation vous permet de l'améliorer afin qu'elle réponde encore mieux aux besoins des participants.

Étape 1 : Expliquer l'objectif de l'évaluation

Avant de clore la session, prenez quelques instants pour présenter l'évaluation et expliquer son importance. Précisez que l'objectif est de :

- ✱ Comprendre l'impact de la formation sur les participants.
- ✱ Identifier ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré.
- ✱ Recueillir des suggestions pour mieux adapter les futures sessions aux besoins des participants.

Informez les participants que leurs commentaires sont anonymes et qu'ils seront utilisés pour améliorer les futures sessions de formation.

Étape 2 : Partager le questionnaire d'évaluation

Vous avez le choix entre deux formats en fonction de votre configuration :

✱ Option 1 : Formulaire en ligne

- Partagez un QR code, un lien ou envoyez un mail avec l'accès au formulaire d'évaluation (par exemple, via Google Forms ou Typeform).
- Encouragez les participants à le remplir avant de quitter la session ou dans les 24 heures après cette dernière.

✱ Option 2 : Version papier

- Distribuez des copies imprimées du questionnaire d'évaluation pendant la dernière partie de la session.
- Accordez aux participants 5 à 10 minutes pour remplir le questionnaire sur place.

Étape 3 : Assurer le suivi et encourager la participation

- ✱ Pour les formulaires en ligne, suivez les réponses et envoyez un rappel dans les 24-48 heures à ceux qui n'ont pas complété l'évaluation.
- ✱ Rappelez doucement aux participants l'importance de leur retour d'information pour l'amélioration des futures sessions de formation.

Étape 4 : Examiner et utiliser le retour d'information

Une fois les réponses recueillies, prenez le temps d'analyser le retour d'information en recherchant les tendances communes :

- ✱ Les participants se sont-ils sentis mieux préparés ou plus confiants après la formation ?
- ✱ Quelles parties de la formation ont été particulièrement utiles ou doivent être révisées ?
- ✱ Y a-t-il eu des problèmes logistiques ou des suggestions d'amélioration ?

Résumez les principales conclusions et partagez-les avec votre équipe ou les parties prenantes afin d'orienter les futures mises à jour ou adaptations de la formation.





BIBLIOGRAPHIE

Alliance nationale pour la maladie mentale. (n.d.). Dissiper les mythes sur la maladie mentale.

<https://www.nami.org/mental-illness/dispelling-myths-on-mental-illness/>

Alliance nationale pour la maladie mentale. (n.d.). Six mythes et faits sur la maladie mentale.

<https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

Le calme. (n.d.). Stratégies d'adaptation.

<https://www.calm.com/fr/blog/coping-strategies>

CAMH. (s.d.). Talking About Mental Illness (TAMI) Teacher's Guide.

http://www.camh.net/education/Resources_teachers_schools/TAMI/tami_teachersall.pdf

Centres de contrôle et de prévention des maladies. (n.d.). Mental health study : School nurses.

https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/healthyschools/shs/school_nurses_mh_study.htm

Le centre Juniper. (2022). L'importance des capacités d'adaptation et d'une meilleure santé mentale.

<https://www.thejunipercenter.com/the-importance-of-coping-skills-and-better-mental-health/#:~:text=They%20help%20us%20to%20manage,cope%20with%20difficult%20life%20events>

Commission de la santé mentale du Canada. (2023). Fiche d'information : Mythes et idées fausses les plus répandus en matière de santé mentale.

<https://mentalhealthcommission.ca/resource/fact-sheet-common-mental-health-myths-and-misconceptions/>

Connaissance de la santé mentale. (2018). Module 1 – Qu'est-ce que la santé mentale ?

<https://mhlcurriculum.org/wp-content/uploads/2018/11/final-module-1.pdf>

Connaissance de la santé mentale. (n.d.). Module 1.

<https://mhlcurriculum.org/module-1/>

Consilium. (n.d.). Politique de l'UE en matière de santé mentale.

<https://www.consilium.europa.eu/en/policies/mental-health/#:~:text=Anxiety%20disorders%20affected%20an%20estimated,1%20million%20people%2C%202.4%25>

Counseling@Wake Forest. (2022, 26 septembre). La différence entre les sentiments et les émotions.

<https://counseling.online.wfu.edu/blog/difference-feelings-emotions/>

Fondation pour la santé mentale de Nouvelle-Zélande. (n.d.). Qu'est-ce que la détresse mentale ?

<https://mentalhealth.org.nz/social-action-grants/what-is-mental-distress>

GoodTherapy. (n.d.). Mécanismes d'adaptation.

<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/coping-mechanisms>

Healthdirect. (n.d.). La stigmatisation de la maladie mentale.

<https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma>

Institut national de la santé mentale. (n.d.). Publications sur la santé mentale.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications>

MComme Mutuelle. (n.d.). Votre bien-être passe aussi par votre santé mentale.

<https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental «Mon,et la mutuelle à 100%25>

Nouvelles médicales aujourd'hui. (2022, 18 mai).

Medical myths : Mental health misconceptions.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>

MIND. (2024). Étude transnationale sur les besoins en santé mentale des apprenants et des professionnels de l'EFP.

<https://adice.asso.fr/publications/mind-etude-transnationale/>

MIND. (2025). Guide pédagogique sur les pratiques de promotion de la santé mentale.

<https://adice.asso.fr/publications/guide-promotion-de-la-sante-mentale/>

MIND. (2025). Guide pédagogique sur les pratiques de prévention en santé mentale.
<https://adice.asso.fr/publications/guide-prevention-de-la-sante-mentale/>

Munich Business School (s.d.). Modèle de l'iceberg en psychologie et en communication.
<https://www.munich-business-school.de/en/1/business-studies-dictionary/iceberg-model>

Université nationale. (2023). Why social emotional learning (SEL) matters for educators (Pourquoi l'apprentissage social émotionnel (SEL) est important pour les éducateurs).
<https://www.nu.edu/blog/social-emotional-learning-sel-why-it-matters-for-educators/>

Nightline France. (n.d.). Kit de vie – Réguler ses émotions.
<https://www.nightline.fr/kit-de-vie/reguler-ses-emotions>

Nightline France. (n.d.). Kit de vie.
<https://www.nightline.fr/kit-de-vie>

Organisation mondiale de la santé. (n.d.). Troubles mentaux.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Organisation mondiale de la santé. (n.d.). Faits en images : La santé mentale.
<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Organisation mondiale de la santé. (n.d.). Speaking out on stigma.
<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/speaking-out-on-stigma>

Organisation mondiale de la santé. (n.d.). Questions et réponses sur le stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

PsychCentral. (2023). Corriger les distorsions cognitives.
<https://psychcentral.com/lib/fixing-cognitive-distortions#identify-the-distortion>

Santé mentale communautaire des lacs du Nord. (n.d.). Personnes célèbres ayant souffert d'une maladie mentale.
<https://www.northernlakescmh.org/learn/general-mental-health-topics/famous-people-who-have-had-a-mental-illness/>

Skyland Trail. (n.d.). 10 types communs de distorsions cognitives.
<https://www.skylandtrail.org/10-common-types-of-cognitive-distortions/>

Soins de santé en Utah. (2017). 10 célébrités qui font face à des problèmes de santé mentale.
<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2017/04/10-celebrities-who-struggle-mental-health>

Tandfonline. (2013). Article sur la santé mentale et la stigmatisation.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17542863.2013.786108>

The Therapy Group of DC. (2021). Historical misconceptions fueling therapy stigma today.
<https://therapygroupdc.com/therapist-dc-blog/historical-misconceptions-fueling-therapy-stigma-today/>

Trauma Research UK. (n.d.). The traffic light technique.
<https://traumaresearchuk.org/the-traffic-light-technique/>

Verywell Health. (2023). Mécanismes d'adaptation.
<https://www.verywellhealth.com/coping-mechanisms-5272135>

Verywell Mind. (2022, 10 août). L'autoréflexion : Importance, avantages et stratégies.
<https://www.verywellmind.com/self-reflection-importance-benefits-and-strategies-7500858>

WebMD. (2022, 14 novembre). Ce qu'il faut savoir sur la santé émotionnelle.
<https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health>

WebMD. (n.d.). Quelles sont les causes des maladies mentales ?
<https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-causes-mental-illness>





ADICE

<https://www.adice.asso.fr>
adice@adice.asso.fr
+33 3 20 11 22 68



Volunteers Centre Skopje

<https://www.vcs.org.mk>
vcs_contact@yahoo.com
+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>
contacto@planbeducacionsocial.com
+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>
keric@keric.sk
+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>
jmk@jmk.ee
+372 7300 544

Ce projet est cofinancé par l'Union européenne. Les points de vue et les opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne. Ni l'Union européenne ni l'autorité de financement ne peuvent en être tenues pour responsables.