

Faites-vous entendre pour la santé mentale des enfants

Date : Au cours de la semaine qui précède l'événement *FAITES-VOUS ENTENDRE* du 2 décembre

Sujet: Comprendre la santé mentale et en faire la promotion

Temps alloué: 45 à 60 minutes

Objectifs d'apprentissage

Les élèves seront en mesure de :

1. Comprendre la santé mentale positive
2. Connaître les faons simples de faire la promotion de la santé mentale

Explications pour l'enseignant

L'Agence de la santé publique du Canada décrit la santé mentale positive comme «la capacité que chacun d'entre nous possède de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer son aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes tous confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être affectif et spirituel qui reconnaît l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions sociales et de la dignité personnelle.»

Ressources

[Trousse sur la santé mentale positive](#)

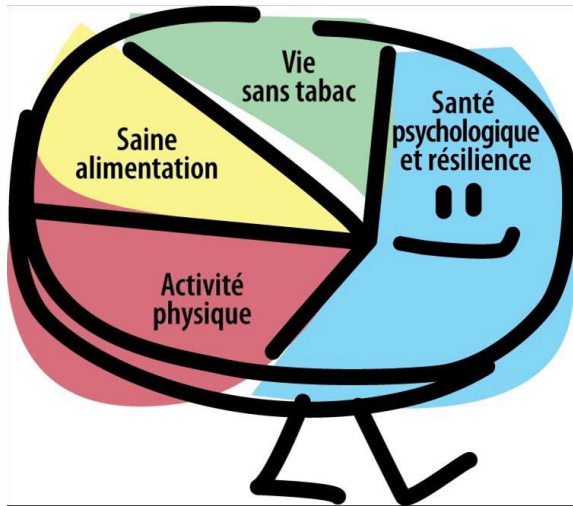
12 Façons d'améliorer votre santé mentale positive

BellAliant



Introduction

- Discutez de la santé mentale positive avec vos élèves.
- Présentez le concept (en utilisant l'image ci-dessous) qui explique que la santé mentale est une composante de mieux-être.



Activités suggérées

- Divisez la classe en groupes de 12 élèves. Donnez à chaque élève un conseil que vous trouverez dans le pamphlet *12 façons d'améliorer votre santé mentale*. Demandez aux élèves de devenir «experts» du conseil que vous leur avez donné. Demandez leur de faire semblant qu'ils sont à une fête et alors qu'ils parlent ensemble, demandez-leur de partager leurs conseils sur la santé mentale positive.
- En utilisant les conseils pour une meilleure santé mentale, les élèves vont créer un tableau pour compter le nombre de fois qu'ils pratiquent les suggestions pour la santé mentale sur une période de 2 ou 3 jours.
- Une fois les données recueillies, les élèves vont construire un graphique pour présenter les efforts pour améliorer la santé mentale.
- En petits groupes, les élèves vont partager leur graphique sur la santé mentale. Idéalement, vous pourrez discuter des façons dont les stratégies seront mises en place.

Activités complémentaires

- Demandez aux élèves de partager leur graphique sur la santé mentale avec leurs parents et tuteurs. Ils pourront tenir un défi de santé mentale familial. Pendant la semaine, les membres de la famille enregistreront les façons dont ils pratiquent la santé mentale.
- Après 7 jours, demandez aux élèves de partager leurs résultats avec la classe.