

> SANTÉ MENTALE

> D'ACCORD/PAS D'ACCORD

> JEUNES

Description : Des affirmations sur les thématiques relatives à la santé mentale dans son ensemble sont proposées aux participant·e·s. Chacun·e est ensuite invité·e à se positionner sur les affirmations (d'accord ou pas d'accord) et expliquer pourquoi.

Type de support : Jeu de débat.

Profil du public : Public 13/25 ans

Thématique principale : Santé mentale

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Avril 2018


D'ACCORD
PAS D'ACCORD



Le manque de sommeil
est un signe
de mauvaise santé.

UTILISATION

- En individuel / en groupe.
- Avec animateur·rice·s.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

Au cours de l'animation, les participant·e·s pourront :

- Acquérir des connaissances sur les thématiques liées à la santé mentale.
- Développer leur esprit critique par rapport aux fausses croyances et représentations sur la santé mentale.

THÈMES ABORDÉS

Hygiène de vie
Vie affective et sexuelle
Consommation de produits psychoactifs
Travail / École / Avenir
Personnes ressources
Émotions
Relations interpersonnelles
Représentations sur la santé mentale
Bien être / mal être

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créatrice.
Savoir communiquer efficacement
Être habile dans ses relations interpersonnelles.

MATÉRIEL

L'outil se compose de 26 cartes comportant des affirmations sur la santé mentale. Il peut être complété par des cartons vert et rouge pour que les jeunes puissent exprimer leur avis sur l'affirmation.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Cet outil peut être utilisé de différentes manières.

Première possibilité :

- L'animateur·rice énonce des affirmations. Si les jeunes pensent que cette affirmation est vraie, il·elle·s lèvent la carte verte ou un objet; si les jeunes pensent que l'information est fautive, il·elle·s lèvent la carte rouge ou un objet.

Deuxième possibilité :

- L'animateur·rice invite chaque jeune à choisir une carte sans la retourner. Une fois toutes les cartes distribuées, chaque jeune va tour à tour lire son affirmation au reste du groupe et exprimer son point de vue (d'accord / pas d'accord/ne se prononce pas). Le reste du groupe est invité à exprimer son point de vue.
- L'animateur·rice peut apporter un complément d'information et des pistes de réflexion supplémentaires.

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil incitant à la participation et s'avérant plutôt ludique, il peut être utilisé pour ouvrir une séance d'animation ou de débat.
- L'outil ouvrant sur de nombreuses préoccupations des jeunes, la sélection des cartes permet de s'approcher au plus près des attentes des groupes rencontrés.

Limites :

- Cet outil nécessite un certain temps d'animation en fonction du nombre de cartes distribuées.
- Veiller à ce que les jeunes ne parlent pas de leur vie personnelle.

RESSOURCES

Sites internet et numéro de téléphone :

Fil Santé jeunes
Suicide écoute
Drogues Info Service.

Structures :

Maisons des adolescents (MDA)
Points accueil écoute jeunes (PAEJ)
CMPP, CMP
Consultations adolescents dans les hôpitaux
Aide sociale à l'enfance (ASE)
Consultation jeunes consommateurs.

AFFIRMATIONS PROPOSÉES

Les affirmations proposées sont accompagnées de questions de relance. Elles ne sont pas exhaustives. Elles peuvent être utilisées par l'animateur·rice pour lancer ou faire rebondir le débat.

>LE MANQUE DE SOMMEIL EST UN SIGNE DE MAUVAISE SANTÉ

Relances possibles :

- Qu'est ce qu'être en bonne santé ?
- Comment peut se sentir une personne qui manque de sommeil ?
- A quoi peut être lié un manque de sommeil ?
- Quelles stratégies une personne peut-elle mettre en place pour dormir mieux ?
- Toutes les personnes ont besoin du même nombre d'heures de sommeil ?
- Est-ce que certains produits psychoactifs peuvent perturber le bon déroulement du sommeil ?

>LE TRAVAIL EST UNE SOURCE DE BIEN ÊTRE

Relances possibles :

- Qu'est-ce qui peut générer du bien être et du mal être dans le travail ?
- Qu'est-ce qu'un « bon » travail ?
- Est-ce que c'est facile pour une personne de savoir ce qu'elle souhaite exercer comme métier plus tard ?

>ON PEUT AVOIR CONFIANCE EN L'AVENIR

Relances possibles :

- Est-ce facile pour une personne de se projeter dans l'avenir ?
- Est-ce facile d'imaginer son avenir de manière positive ?
- Est-ce qu'une personne aura envie des mêmes choses tout au long de sa vie ?
- Le choix des études peut-il être un facteur de stress ?
- A qui une personne peut-elle parler de ses incertitudes quant à son avenir ?
- Est-ce que toutes les personnes ont envie des mêmes choses pour leur avenir ?
- Est-ce que la société dans laquelle une personne vit a un impact sur sa vision de l'avenir ?

>IL EXISTE DES PERSONNES À QUI ON PEUT PARLER DE SES PROBLÈMES

Relances possibles :

- Est-ce qu'il est facile pour une personne de parler de ses problèmes ? Si non, pour quelles raisons ?
- Est-ce qu'une personne peut parler de ses problèmes avec un.e ami.e ?
- Est-ce qu'une personne peut parler de ses problèmes avec ses parents ?
- Est-ce qu'il existe des sites internet spécialisés où une personne peut évoquer ses difficultés ? (Fil Santé jeune)
- Est-ce qu'il existe des personnes à qui une personne peut parler de ses problèmes dans l'établissement / la structure ?
- Est-ce qu'il existe des lieux spécialisés où une personne peut parler de ses problèmes ?

>ON PEUT CONFIER DES CHOSES PERSONNELLES À N'IMPORTE QUI

Relances possibles :

- Est-ce que c'est important de se sentir proche d'une personne pour pouvoir lui parler de choses personnelles ?
- A qui une personne peut parler de ses problèmes sans se sentir jugée ?
- Qu'est-ce que peut ressentir une personne qui est jugée par les autres ?
- A qui une personne peut-elle s'adresser lorsqu'elle éprouve des difficultés à l'école / dans sa structure ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de se confier à n'importe qui ?

>ON PEUT TOUT DIRE À SES PARENTS

Relances possibles :

- Est-ce que c'est facile pour une personne de parler de ses problèmes à ses parents ?
- Est-ce qu'il existe des sujets tabous dont une personne ne peut pas parler à ses parents ?
Si oui, à qui cette personne peut-elle en parler ?
- A qui une personne peut-elle s'adresser lorsqu'elle éprouve des difficultés à l'école / dans sa structure ?
- Pour quelles raisons certains sujets sont tabous pour les parents ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients à se confier à ses parents ?

>LES PARENTS NE VEULENT PAS VOIR GRANDIR LEURS ENFANTS

Relances possibles :

- De quoi les parents peuvent-ils avoir peur ?
- Est-ce que les parents voient vraiment les jeunes tels qu'ils sont ?
- Est-ce qu'il est possible qu'une personne ne veuille pas grandir ?
- Est-ce que les adultes ont une mauvaise image des jeunes ? Si oui, pour quelles raisons ?

>C'EST IMPORTANT DE RESPECTER L'INTIMITÉ DE CHACUN.E

Relances possibles :

- Qu'est-ce que l'intimité ?
- Comment exprimer à une personne qu'il.elle dérange notre intimité ?
- A partir de quel moment une personne entrave / dérange l'intimité d'une autre personne ?

> AVOIR UNE RELATION AMOUREUSE C'EST DIFFICILE

Relances possibles :

- Qu'est-ce qui peut être difficile dans une relation amoureuse ?
- Qu'est-ce qui peut être une source de bien être dans une relation amoureuse ?
- Lorsqu'une personne est malheureuse dans une relation amoureuse, que peut-elle faire ?
- Est-ce qu'il existe des personnes avec qui en parler ?

> L'ÉCOLE PERMET DE S'ÉPANOUIR

Relances possibles :

- Qu'est-ce qui peut générer du bien être pour une personne à l'école ?
- Qu'est-ce qui peut générer du mal être pour une personne à l'école ?
- A qui une personne peut-elle s'adresser lorsqu'elle éprouve des difficultés à l'école / dans sa structure ?

> LA RÉUSSITE PROFESSIONNELLE DÉPEND DE LA RÉUSSITE SCOLAIRE

Relances possibles :

- Réussir à l'école, ça veut dire quoi ?
- Est-ce que les résultats scolaires peuvent générer du stress ou de l'anxiété pour une personne ?
- Qu'est-ce qu'un « bon » travail ?
- Est-ce que c'est facile pour une personne de savoir ce qu'elle souhaite exercer comme métier plus tard ?
- A qui une personne peut-elle s'adresser si elle éprouve des difficultés concernant son orientation scolaire et/ou professionnelle ?
- De mauvais résultats scolaires empêchent-ils d'avoir un métier ?

> SI UNE PERSONNE EST SEULE C'EST QU'ELLE VA MAL

Relances possibles :

- Est-ce qu'une personne peut ressentir du bien être en étant seul.e ?
- Quelles activités peut-on faire seul.e ?
- Est-ce qu'une personne peut choisir d'être seul.e ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients d'être seul.e et d'être en groupe ?
- A quel moment la solitude devient pesante ?
- Est-ce que le fait d'avoir des ami.e.s génère du bien être ?
- Est-ce qu'on peut voir lorsqu'une personne se sent seule ?
- Une personne seule est-elle « bien vue » par les autres ?

> LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE NE CONCERNENT QU'UNE PETITE PARTIE DE LA POPULATION

Relances possibles :

- Qu'est ce qu'une maladie mentale ?
- Est-ce qu'une personne qui va mal est atteinte de maladie mentale ?
- Vers qui se tourner lorsque l'on s'inquiète pour quelqu'un ?
- Est-ce que les jeunes sont plus touchés par les maladies mentales ?
- Est-ce que les jeunes se déclarent plus heureux que les adultes ?

(95% des jeunes se déclarent heureux et intéressés par la vie - Ipsos - La santé mentale des jeunes - Fondation Pierre Deniker). 10 à 20% des jeunes de 15 à 25 ans ont des troubles psychiques (anxiété, dépression, addictions etc.) - Psychom - <http://www.psycom.org/>

> SEULS LES MÉDICAMENTS PEUVENT GUÉRIR DES MALADIES MENTALES

Relances possibles :

- Qu'est-ce qu'une maladie mentale ?
- Est-ce qu'une personne qui va mal est atteinte de maladie mentale ?
- Comment reconnaît-on une personne qui va mal ?
- Vers qui se tourner lorsqu'on s'inquiète pour quelqu'un ?

Les médicaments, les psychothérapies, l'entraide, l'environnement social peuvent aider les personnes à aller mieux. - Psychom - <http://www.psycom.org/>

> L'INFIRMIER.E SCOLAIRE EST SOUMIS.E AU SECRET PROFESSIONNEL

Relances possibles :

- Qu'est ce que le secret professionnel ?
- Est-ce plus facile pour une personne de parler de ses problèmes à une personne qui ne la connaît pas ?

> LES PERSONNES QUI CONSOMMENT DES DROGUES VONT MAL.

Relances possibles :

- Pour quelles raisons les personnes consomment-elles des drogues ?
- Est-ce que toutes les personnes qui consomment des drogues sont dépendantes ?
- Comment sait-on si une personne va mal ?
- A qui peut-on parler de ses consommations ?

> CONSOMMER DES DROGUES SOULAGE LE MAL ÊTRE

Relances possibles :

- Pour quelles raisons les personnes consomment-elles des drogues ?
- Est-ce que toutes les personnes qui consomment des drogues sont dépendantes ?
- Comment sait-on si une personne va mal ?
- A qui peut-on parler de ses consommations ?
- Est-ce qu'il existe des structures où une personne peut parler de ses consommations de drogues ?

> ON EST TOUTES ET TOUS ÉGAUX. LES FACE À LA SANTÉ

Relances possibles :

- Qu'est-ce que la santé ?
- Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?
- En France, est-ce que tout le monde peut avoir accès au système de santé ?
- Est-ce qu'il a des facteurs héréditaires qui peuvent jouer sur l'état de santé ?
- Qu'est-ce qui influe sur notre santé (facteurs individuels, sociaux, environnementaux etc.) ?

> FAIRE DU SPORT AIDE À SE SENTIR BIEN.

Relances possibles :

- Comment peut se sentir une personne après avoir fait du sport ?
- Quels effets sont provoqués par le sport sur le cerveau ?
- Le sport a-t-il un impact sur la santé ?
- Peut-on être accro au sport ?
- Est-ce que le sport permet de se faire des ami.e.s ?

(Parler des trois aspects de la santé : physique, psychologique et social)

> C'EST IMPORTANT DE PRENDRE SOIN DE SOI.

Relances possibles :

- Comment une personne peut prendre soin d'elle ?
- Est-ce que prendre soin de soi peut procurer du plaisir ?
- Est-ce que se sentir bien avec soi-même permet de se sentir bien avec les autres ?
- Prendre soin des autres est important ?
- Qu'est-ce que ça peut apporter à une personne de prendre soin des autres ?

> SEUL.E.S LES FOUS / FOLLES VONT CONSULTER UN PSY.

Relances possibles :

- Être fou ou folle ça veut dire quoi ?
- A quoi sert un psychologue ?
- Quand est-ce qu'une personne peut se rendre chez le psychologue ?
- Est-ce que c'est gratuit ?
- Peut-on en trouver un.e sur internet ?
- Est-ce qu'on peut en parler avec ses parents ?
- Est-ce qu'une personne peut consulter un psy uniquement lorsqu'elle a un problème ?

> SE SENTIR LIBRE ET AUTONOME EST UNE SOURCE DE BIEN ÊTRE.

Relances possibles :

- Se sentir libre c'est quoi ?
- Qu'est-ce qu'être autonome ?
- Qu'est-ce qui peut empêcher l'autonomie ?
- Les règles sont-elles importantes ? Pour quelles raisons existent-elles ?

> IL EST PLUS FACILE POUR UNE FILLE QU'UN GARÇON D'EXPRIMER SES ÉMOTIONS.

Relances possibles :

- Comment les filles expriment leurs émotions ?
- Comment les garçons expriment leurs émotions ?
- Est-ce qu'un garçon peut pleurer en public ?
- Comment une fille exprime un sentiment de colère ?
- Est-ce que le fait qu'un garçon qui pleure est « accepté » dans la société ?
- Qu'est-ce qu'un stéréotype ?
- Est-ce qu'un garçon peut être sensible ?
- Est-ce important d'exprimer ses émotions ?

> LES PERSONNES RÉAGISSENT TOUTES DE LA MÊME MANIÈRE DEVANT UN ÉVÈNEMENT DIFFICILE.

Relances possibles :

- Pour quelles raisons les personnes peuvent avoir des réactions différentes devant un évènement difficile ?
- Quelles sortes de réactions peuvent avoir les personnes face à un évènement difficile ?
- Est-ce que certaines compétences / capacités peuvent aider à gérer un moment difficile ?
- Est-ce que c'est facile de demander de l'aide ?
- Est-ce qu'il existe des structures / endroits où une personne peut venir parler de ses problèmes ?

> L'ARGENT FAIT LE BONHEUR.

Relances possibles :

- Plus une personne est riche / comblée matériellement plus elle est heureuse ?
- De quoi une personne a-t-elle besoin pour se sentir épanouie dans sa vie ?
- Quelles sont les sources de satisfaction importantes dans la vie ?
- Est-ce que tout le monde a besoin des mêmes choses pour se sentir bien dans sa vie ?
- L'argent peut-il être une motivation dans le choix des études ?
- L'argent peut-il être une motivation dans le choix d'un travail ?

> S'INSULTER POUR RIGOLER C'EST PAS GRAVE.

Relances possibles :

- Qu'est-ce que peut ressentir une personne lorsqu'elle est insultée ?
- Quelle est la limite entre la blague et l'insulte ?
- Est-ce que ce qui fait rire une personne fait forcément rire tout le monde ?
- Qu'est ce qui peut faire rire dans le fait d'insulter une personne ?

> LA RÉPUTATION C'EST IMPORTANT.

Relances possibles :

- Qu'est-ce que la réputation ?
- Comment « se construit » une réputation ?
- Qu'est-ce qu'une mauvaise réputation ?
- Qu'est-ce qu'une bonne réputation ?
- Les réseaux sociaux jouent-ils un rôle dans la réputation d'une personne ?
- Existe-il une différence entre les réputations des filles et les réputations des garçons ?
- Est-ce que tout le monde a une réputation ?
- Qu'est-ce que le harcèlement ?
- A qui une personne peut-elle s'adresser si elle est harcelée ? (dans l'établissement et hors de l'établissement).
- Le harcèlement est puni par la loi ?