

EDITIONS PAROLES DE SAGESSE

1er
DEGRÉ

PARCOURS BIEN-ÊTRE MENTAL FORCES ET FRAGILITÉS

GUIDE DE L'ANIMATEUR



DU CP A LA 3^{ème}

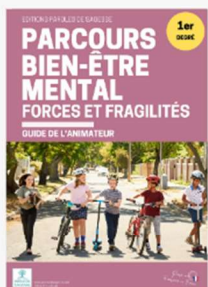
Dans le cadre de l'éducation intégrale de la personne, apprendre à prendre soin de son **bien-être mental** est aussi important que de prendre soin de son corps, de ses émotions et de son esprit. En **prévention**, il est possible d'initier les enfants et les jeunes à des réflexions et des attitudes qui renforcent la capacité à gérer leurs émotions, à trouver davantage de solutions alternatives aux comportements à risque, à développer la résilience afin de faire face à des situations difficiles ou à l'adversité. Donner aux élèves des clés pour avancer dans la vie scolaire, puis dans la vie en société, dès leur plus jeune âge maximise leurs chances d'avoir une vie épanouie et équilibrée.

Ces **6 ateliers** vous permettront de parler avec les jeunes des forces et des fragilités qui sont le lot de toute personne humaine, libérer la parole et donner des solutions face aux écueils inhérents à la vie. Par exemple, que faire lorsqu'on se sent stressé, déprimé, lorsqu'on manque d'estime de soi ou de confiance en soi, ou encore comment faire face à la pression ? Autant d'émotions qui sont courantes à plus ou moins forte échelle, chez la plupart des jeunes. **En parler très tôt permet d'apprendre à mettre en place des solutions pour "gérer" plutôt qu'être "débordé"**. Ce kit vous permettra d'accompagner les jeunes et de les aider à mettre en place des solutions pour retrouver de l'énergie, apprendre à s'apaiser, trouver de la confiance, des points d'appuis intérieurs et faire face à la pression.

1 KIT PAR CLASSE



GUIDE D'ANIMATION



6 ateliers prêts à animer pour les établissements scolaires et groupes.
durée modulable:
10 mn' à 1h



6 AFFICHES (1er ou 2nd degré)



6 affiches à exposer dans chaque classe, l'entrée et les couloirs,
- 1 affiche par atelier -
A changer chaque semaine pour maximiser l'impact



EXERCICES, VIDEOS



Dans le guide pédagogique, retrouvez pour chaque atelier: des exercices et des vidéos pour vous permettre d'approfondir les thèmes, en heure de vie de classe, en début de cours ou lors d'évènements ponctuels



DISCUSSIONS DE GROUPE GUIDEES



Dans le guide pédagogique, des propositions de trames de discussions que vous pouvez adapter à la durée que vous souhaitez et aux évènements prévus dans l'année ou pour résoudre des problématiques rencontrées en classe

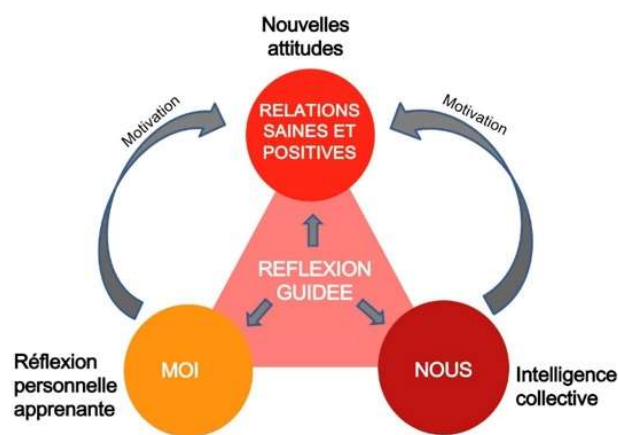
LA METHODE :

Depuis 2003, les *Éditions Paroles de Sagesse* ont développé une méthode pour enseigner le **savoir-être**, l'intelligence émotionnelle et l'éducation à la relation grâce à des supports simples d'utilisation et faciles à diffuser à grande échelle.

La méthode s'articule autour de 3 piliers :

- 1 - réflexion personnelle apprenante
- 2 - intelligence collective
- 3 - mise en pratique de nouvelles attitudes

La méthode permet la mise en place de **relations ouvertes et positives** pour un épanouissement personnel et collectif accru.



PARCOURS DES ATELIERS :



ATELIER 1 :

Conscientiser ses forces et apprivoiser ses fragilités

Objectifs :

- Lever les tabous et les non-dits sur les souffrances psychiques les plus courantes chez les jeunes ;
- Renforcer les points d'appuis intérieurs ;
- Identifier les symptômes et encourager à demander de l'aide dès qu'on repère un premier symptôme.



ATELIER 2 :

Que faire lorsqu'on se sent stressé ?

Objectifs :

- Apprendre à identifier les situations sources de stress ;
- Donner des solutions concrètes pour y faire face.



ATELIER 3 :

Que faire lorsqu'on a l'impression de manquer de confiance en soi ?

Objectifs :

- Dédramatiser le sentiment de manque de confiance en soi ;
- Donner des solutions concrètes pour développer la confiance.



ATELIER 4 :

Que faire lorsqu'on se sent triste ou déprimé ?

Objectifs :

- Libérer la parole sur les sentiments de tristesse ou de dépression ;
- Donner des clés pour retrouver de l'énergie.



ATELIER 5 :

Que faire si on n'a pas une bonne estime de soi ?

Objectifs :

- Apprendre à repérer les pensées négatives ;
- Découvrir les façons de développer une juste estime de soi.



ATELIER 6 :

Que faire lorsqu'on a l'impression d'avoir trop de pression ?

Objectifs :

- Apprendre à différencier la pression positive de la pression négative ;
- Donner des solutions pour utiliser la première et se libérer de la seconde.

OBJECTIFS DE CE PARCOURS :

- ✓ Lever les tabous et les non-dits sur les souffrances psychiques les plus courantes chez les jeunes et renforcer les points d'appuis intérieurs ;
- ✓ Identifier les symptômes et encourager à demander de l'aide dès qu'on repère un premier symptôme ;
- ✓ Dédramatiser le sentiment de manque de confiance en soi et donner des solutions concrètes pour développer la confiance et une juste estime de soi ;
- ✓ Libérer la parole sur les sentiments de tristesse ou de dépression ;
- ✓ Apprendre à repérer les pensées négatives et donner des clés pour retrouver de l'énergie ;
- ✓ Apprendre à identifier les situations sources de stress et donner des solutions concrètes pour y faire face ;
- ✓ Apprendre à différencier la pression positive de la pression négative et donner des solutions pour utiliser la première et se libérer de la seconde.

LES OUTILS :

Le kit « **Forces et Fragilités – Bien-être mental** » contient 6 affiches à mettre aux murs des classes, des couloirs, réfectoire, accueil, bureaux... (format 40 x 60 cm)

Les visuels offrent une lecture à plusieurs niveaux :

- Des mots clés qui accrochent l'œil et résonnent positivement dans les esprits pour faire réfléchir les élèves sur eux-mêmes mais aussi une note de sensibilisation pour les enseignants et une seconde pour les parents ;
- Une démarche créative d'engagement individuel ou par groupe/classe avec en option les **cartes** « *Trouve tes forces* » pour les élèves (disponibles sur le site www.parolesdesagesse.com) ;
- Chaque thème peut être l'occasion d'amorcer la discussion par groupes pour aller plus loin et explorer les notions essentielles grâce aux vidéos, exercices et discussions proposés ci-après.

LES MOYENS PEDAGOGIQUES :

Le kit d'affiches s'utilise :

Option 1

En simple campagne d'affichage : l'effet le plus impactant pour les élèves est de changer de message chaque semaine le même jour et de positionner plusieurs fois la même affiche dans le couloir ou le hall principal, et aussi dans les classes, le CDI, la cantine.

Option 2

Comme support d'animation de groupe (1 kit par classe) : avec le guide de l'animateur et des groupes de discussion en classe.

Comme en publicité, il est plus efficace de mettre plusieurs affiches rapprochées dans un même lieu. C'est la répétition qui favorise la lecture (en voiture sur un boulevard, on voit plusieurs fois la même affiche).

Il faut créer un impact pour que les élèves les lisent et les remarquent. Il est important de ne pas disperser les affiches à travers l'établissement. Il vaut mieux les rassembler dans l'accueil, le couloir principal, les classes. Et si possible, les afficher face aux élèves (dans une salle, en face de là où ils sont assis, dans un couloir, en face du sens de la marche, en plus des côtés).

ATTENTION ! Les affiches isolées peuvent ne pas être vues du tout.

Il est important que les affiches changent chaque semaine le même jour. Au bout de 2 semaines, les élèves vont comprendre le rythme et attendre de découvrir le nouveau message de la semaine. La ponctualité de l'affichage est importante pour générer l'intérêt.

L'impact des affiches décuple l'efficacité de chaque message et permet de toucher tous les élèves, dans chaque classe.



NOTES DE SUPPORT LETTRE D'INFORMATION AUX ENSEIGNANTS

PARCOURS
FORCES ET FRAGILITÉS - BIEN-ÊTRE MENTAL
© 2024 WWW.PAROLESDESAGESSE.COM

Cher(e)s enseignant(e)s, cher(e)s animateur(ice)s,

Dans le cadre de l'éducation intégrale de la personne, apprendre à prendre soin de son **bien-être mental** est aussi important que de prendre soin de son corps, de ses émotions et de son esprit. En **prévention**, il est possible d'initier les enfants et les jeunes à des réflexions et des attitudes qui renforcent la capacité à gérer ses émotions, à trouver davantage de solutions alternatives aux comportements à risque, à développer la résilience afin de faire face à des situations difficiles ou à l'adversité. Donner aux élèves des clés pour avancer dans la vie scolaire, puis dans la vie en société, dès leur plus jeune âge maximise leurs chances d'avoir une vie épanouie et équilibrée.

Ces **6 ateliers** vous permettront de parler avec les jeunes des forces et des fragilités qui sont le lot de toute personne humaine, libérer la parole et donner des solutions face aux écueils inhérents à la vie. Par exemple, que faire lorsqu'on se sent stressé, déprimé, lorsqu'on manque d'estime de soi ou de confiance en soi, ou encore comment faire face à la pression ? Autant d'émotions qui sont courantes à plus ou moins forte échelle, chez la plupart des jeunes. **En parler très tôt permet d'apprendre à mettre en place des solutions pour "gérer" plutôt qu'être "débordé"**. Ce kit vous permettra d'accompagner les jeunes et de les aider à mettre en place des solutions pour retrouver de l'énergie, apprendre à s'apaiser, trouver de la confiance, des points d'appuis intérieurs et faire face à la pression.

En octobre 2022, un échantillon représentatif de 1000 adolescents français âgés de 11 ans à 15 ans ont été interrogés. Ce baromètre a vocation à être produit chaque année.

- 1 adolescent français sur 2 souffre de symptômes d'anxiété ou dépressifs.
- 1 adolescent sur 3 en suspicion d'"état d'anxiété généralisé". Les adolescents issus de catégories sociales plus favorisées sont un peu plus atteints.
- 17 % des adolescents se déclarent envahis par des idées suicidaires.
- On observe une hausse de la préoccupation sur l'état du monde et recul de la préoccupation pour l'état de la planète.
- Près d'1 adolescent sur 3 déclare avoir été victime de cyberviolence.
- 38% des adolescents qui ont rencontré des problèmes d'anxiété estiment que ces derniers ont rendu plus difficiles leur scolarité ou leurs relations avec les autres.¹

¹ Baromètre Ipsos, *Notre Avenir*, 21 octobre 2022

Quelle que soit la matière que nous enseignons ou notre rôle auprès des jeunes que nous accompagnons, nous pouvons les aider à mieux étudier, en leur donnant des outils pour se connaître eux-mêmes et pour réussir à concilier le travail, les examens et leur vie sociale, tout en prenant soin d'eux-mêmes.

Dans bien des cas, libérer la parole, et lever les tabous sur le « mal-être » permet souvent d'éviter que les situations ne dégénèrent.

C'est dans ce but que notre établissement a décidé de mettre en place le parcours « Forces et Fragilités – Bien-être mental ».

6 THÉMATIQUES SERONT ABORDÉES :

1. C'est normal d'avoir des fragilités, tu as des forces que tu n'imagines pas au fond de toi. Tu peux les découvrir.

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Lever les tabous et les non-dits sur les souffrances psychiques les plus courantes chez les jeunes ;
- Renforcer les points d'appuis intérieurs ;
- Identifier les symptômes et encourager à demander de l'aide dès qu'on repère un premier symptôme.

2. Comment se sentir bien - Que faire lorsqu'on se sent stressé ?

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Apprendre à identifier les situations sources de stress ;
- Donner des solutions concrètes pour y faire face.

3. Que faire pour gagner en confiance en soi ?

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Dédramatiser le sentiment de manque de confiance en soi ;
- Donner des solutions concrètes pour développer la confiance.

4. Comment retrouver de l'énergie - Que faire lorsqu'on se sent déprimé ?

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Libérer la parole sur les sentiments de tristesse ou de dépression ;
- Donner des clés pour retrouver de l'énergie.

5. Comment apprendre à s'aimer - Que faire si on n'a pas une bonne estime de soi ?

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Apprendre à repérer les pensées négatives ;
- Découvrir les façons de développer une juste estime de soi.

6. Comment retrouver son équilibre – Que faire si on ressent trop de pression ?

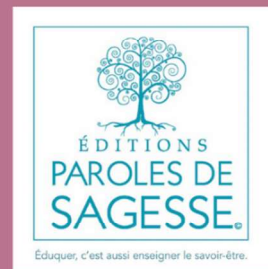
Les objectifs de cet atelier sont de :

- Savoir différencier la pression positive de la pression négative ;
- Apprendre à utiliser la première et se libérer de la seconde.

Si durant les semaines qui viennent certains élèves viennent à vous pour exprimer des questions ou vous partager une difficulté sur ces thèmes, vous pouvez accueillir les élèves avec bienveillance et les orienter vers la psychologue de l'établissement, ou l'animateur(trice) en pastorale qui sera à même de continuer à les orienter.

FORCES ET FRAGILITÉS ATELIER 1

Conscientiser ses forces et apprivoiser ses fragilités



OBJECTIFS :

- Lever les tabous et les non-dits sur les souffrances psychiques les plus courantes chez les jeunes ;
- Renforcer les points d'appuis intérieurs ;
- Identifier les symptômes et encourager à demander de l'aide dès qu'on repère un premier symptôme.

Vous pouvez commencer cette séance en proposant aux élèves de remplir un questionnaire anonyme pour apprendre à se connaître soi-même. Vous pouvez leur dire en introduction que le but de ce moment d'échange va être de les aider à identifier leurs forces intérieures.



Exercice d'introduction : Quiz « *Est-ce que je me connais bien moi-même ?* »

Le questionnaire a plusieurs objectifs :

- Vous permettre de faire un état des lieux sur le ressenti des élèves
- Mettre en lumière des problèmes non identifiés et non verbalisés
- Permettre aux élèves d'apprivoiser la thématique

ATTENTION, ce questionnaire est anonyme, il est important de les prévenir qu'ils n'auront pas à le rendre ni à le montrer à qui que ce soit. Si un élève ne souhaite pas répondre, il est préférable de ne pas le forcer.

Après avoir récupéré les questionnaires, si certains résultats sont saillants, vous pouvez les leur commenter. **A ce stade, il est important de leur faire un retour global uniquement (les difficultés particulières évoquées par écrit doivent rester confidentielles).**

Par exemple, selon les sondages, 50% des jeunes déclarent avoir déjà éprouvé un sentiment de dépression. Leur montrer, par les résultats du sondage, qu'ils ne sont pas seuls et qu'il est normal d'éprouver cela parfois peut être très bienfaisant et rassurant. Surtout, cela permet de libérer la parole pour ceux d'entre eux qui n'osent pas exprimer leur mal-être.

Programme Forces et Fragilités
Questionnaire anonyme



Quels sont mes opinions et mes ressentis sur les sujets suivants ?

1. Je pense que tout le monde a des forces et des fragilités différentes. C'est normal d'être imparfait. Oui
Ça dépend
Non
2. Lorsque je me sens stressé, seul ou triste, je sais ce qui me donne de l'énergie pour me sentir mieux. Oui
Ça dépend
Non
3. J'ai été gentil et doux envers moi-même cette semaine. Oui
Ça dépend
Non
4. Je connais mes qualités et mes points forts. Oui
Ça dépend
Non
5. Je n'ai jamais de pensées négatives sur moi-même. Oui
Ça dépend
Non
6. Lorsque quelque chose me fait beaucoup souffrir, j'en parle à une personne de confiance. Oui
Ça dépend
Non
7. Je m'encourage moi-même lorsque je suis en difficulté. Oui
Ça dépend
Non
8. Je me suis déjà retrouvé face à un défi ou une situation difficile. Oui
Ça dépend
Non

9. Ça m'arrive d'être triste, stressé ou déprimé. Oui
Ça dépend
Non
10. Je sais comment réagir face à une situation quand je suis stressé ou triste. Oui
Ça dépend
Non
11. Je connais des gens qui connaissent des situations très difficiles mais je ne veux pas trahir le secret qu'ils m'ont confié. Oui
Ça dépend
Non
12. Je traverse moi-même une situation très difficile Oui
Ça dépend
Non
13. Je m'accepte tel que je suis. Oui
Ça dépend
Non
14. Je sais exprimer ce que je ressens vraiment. Oui
Ça dépend
Non

C'est normal d'avoir des fragilités. Souviens-toi que tu as des forces que tu n'imagines pas au fond de toi et tu peux les découvrir !



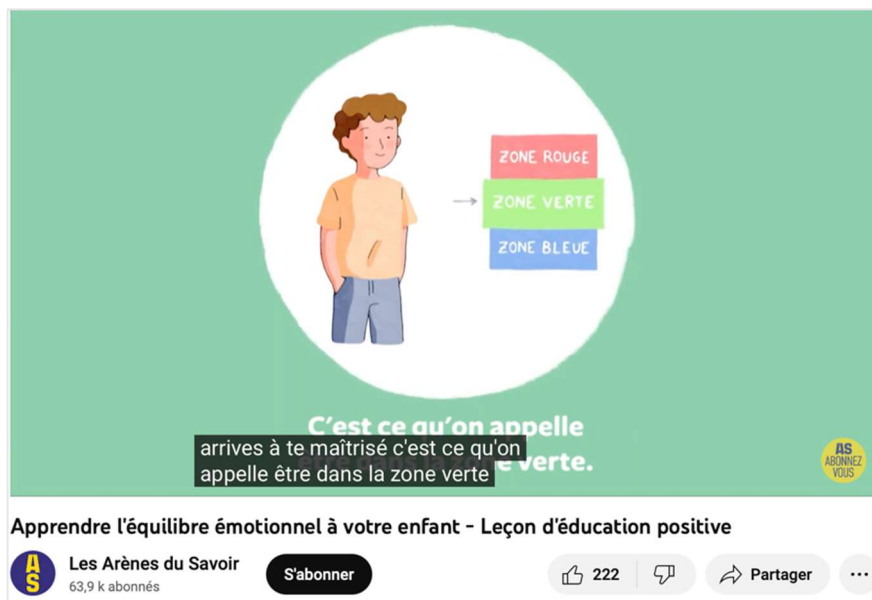


DISCUSSION : Vous pouvez rassurer les élèves sur le fait que nous avons tous des fragilités et que c'est normal. Nous pouvons dépasser ces fragilités en apprenant à nous connaître pour grandir et évoluer. Nous pouvons aussi découvrir des forces insoupçonnées en nous ainsi que de nouveaux points d'appui. Ensuite, vous pouvez leur expliquer que tout le monde a du mal à être bienveillant et à s'accepter tel qu'il est. Beaucoup d'entre nous ont parfois du mal à demander de l'aide quand nous en avons besoin. De la même façon qu'on peut apprendre les mathématiques, la grammaire ou s'entraîner en sport, on peut entrainer notre cerveau au mieux-être et au bonheur. Il faut apprendre l'introspection pour se connaître soi-même. C'est l'objectif des ateliers qui vont suivre.

Puis, vous pouvez leur passer la vidéo suivante qui explique ce qu'est l'équilibre mental et émotionnel :



Vidéo : « Apprendre l'équilibre émotionnel », 2min44
<https://youtu.be/NY1XB0tdgek>



Vous pouvez ensuite lancer la discussion en leur demandant, selon eux, quels sont les avantages du bien-être mental ? Vous pouvez noter au tableau tout ce qu'ils diront et les relancer de temps à autres grâce aux réponses suivantes :

Par exemple, le bien-être mental se manifeste par :

- l'estime de soi,
- la dignité,
- un sentiment d'appartenance,
- la capacité de résoudre les problèmes,
- l'autodétermination,
- la tolérance,
- l'acceptation et le respect des autres...

Ce qui permet :

- de réaliser son plein potentiel,
- de se comprendre et de se sentir bien dans sa peau,
- de cultiver des relations et d'agrandir ses réseaux de soutien social,
- d'éprouver du plaisir et de s'amuser,
- de gérer le stress,
- d'évaluer les défis et les problèmes,
- de fixer des objectifs et de poursuivre ses centres d'intérêt,
- d'explorer ses choix et de prendre des décisions,
- d'acquérir la maîtrise de soi,
- d'acquérir de bonnes habiletés de résolution de problèmes et d'adaptation,
- de bien se remettre des expériences négatives propres à la vie...

En conclusion à cette discussion, vous pouvez leur expliquer que le bien-être mental est tout aussi important au bien-être global que la santé physique, l'appartenance sociale et affective, et l'épanouissement intellectuel.

Une étude récente du Royaume-Uni a révélé que certaines caractéristiques liées au bien-être mental présentes à l'âge de 10 ans sont des indicateurs aussi importants du niveau d'emploi et de rémunération à l'âge de 26 ans que les aptitudes scolaires.

L'appui de la famille et des amis est important en vue d'une bonne santé mentale et physique. Le fait d'avoir au moins un adulte qui l'appuie dans son entourage (parent, ami proche, enseignant, entraîneur, travailleur auprès des jeunes, etc.) peut empêcher qu'un enfant ou un jeune développe des troubles mentaux ou consomme des drogues. Il est donc important d'apprendre à prendre soin de soi-même durant toute sa vie.



Exercice : Dessinez comment vous vous sentez en ce moment

Parfois, les enfants ont de la difficulté à s'ouvrir et à parler de leurs émotions (et plus particulièrement de leur mal-être). Vous pouvez les **inviter à dessiner ce qu'ils ressentent aujourd'hui**. Ça leur permettra de **se connecter avec leurs émotions** plus facilement. Ils conscientiseront plus facilement **leur état émotif**. En préambule, vous pourrez **normaliser les émotions** en expliquant qu'il est normal de se sentir parfois heureux, parfois triste, parfois anxieux, parfois paisible, parfois stressé... Vous pouvez leur demander de symboliser ce qu'ils ressentent par une **image**, un **objet**. Demandez-leur: si cet objet pouvait parler qu'est-ce qu'il dirait ?



Exercice : jeu de cartes [Pour trouver ses forces](#)
(cartes vertes)



Matériel : Dans le jeu « *Trouve tes forces* »
(216 cartes), prendre les **36 cartes vertes***.

Disponibles sur le site
www.parolesdesagesse.com



Vous pouvez introduire cet exercice en expliquant que le but est de **se focaliser sur les qualités de chacun**. Tout le monde a des défauts, mais cet exercice vise à prendre conscience des points forts.

Proposez à chacun de tirer au hasard l'une des cartes vertes « *Pour trouver ses forces* », une par élève.

Puis, vous pouvez laisser une minute au groupe pour réfléchir en silence sur ce que la carte leur inspire. Cela peut-être une réponse directe, ou bien une association d'idées, ou bien un dessin, ou même une autre question. Ils peuvent écrire leur réponse (seulement s'ils le souhaitent) au verso de la carte.

ATTENTION, s'ils écrivent des choses personnelles, il est indispensable que les cartes soient conservées par eux-mêmes.

* *Jeu de cartes vendu séparément, non-inclus dans le kit*