

La santé mentale :

une série d'activités orales



Thématique / Courte description de la RÉEL:

Voici des activités de production orale sur le thème de la santé mentale des adolescentes et adolescents. L'objectif est de les amener à partager leurs expériences personnelles et à faire des liens avec des ressources communautaires.

Français cadre, orale, secondaire

Citer cette ressource:

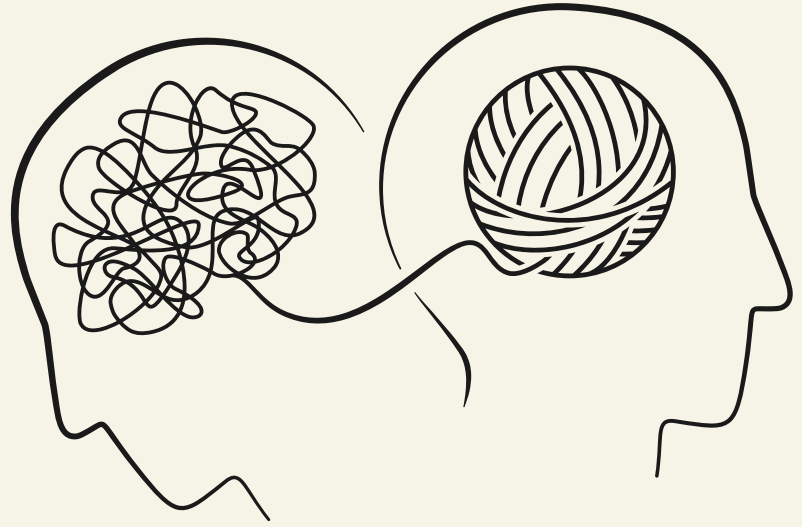
La santé mentale : une série d'activités orales, par Lucinda Jang-Naruse et Grace Ming-Chun Liu,
CC BY-NC

Lucinda Jang-Naruse et Grace Ming-Chun Liu

Vocabulaire thématique

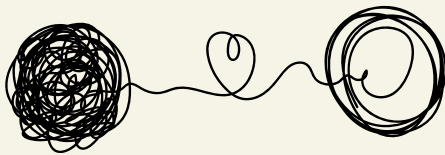
Les concepts:

- le bien-être (mental): (mental) well-being
- la santé mentale: mental health
- l'estime de soi (f.): self-esteem
- la confiance en soi: self-confidence
- le soutien: support
- l'aide (f.): help
- un problème: a problem
- une solution: a solution
- un traitement: a treatment
- un/une thérapeute: a therapist
- un/une psychologue: a psychologist
- un/une psychiatre: a psychiatrist
- parler de ses problèmes: to talk about one's problems
- chercher de l'aide: to seek help



Les conditions de la santé mentale:

- la dépression: depression
- l'anxiété (f.): anxiety (can also be a condition)
- le trouble (mental): (mental) disorder
- la maladie mentale: mental illness

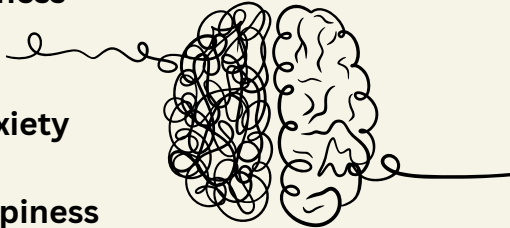


Les verbes:

- se sentir: to feel (oneself)
- être (stressé/anxieux/heureux/triste): to be (stressed/anxious/happy/sad)
- avoir peur (de): to be afraid (of)
- s'inquiéter (pour/de): to worry (about)
- se calmer: to calm down
- se détendre: to relax
- souffrir (de): to suffer (from)

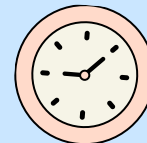
Les émotions:

- la joie: joy
- la tristesse: sadness
- la colère: anger
- la peur: fear
- l'anxiété (f.): anxiety
- le stress: stress
- le bonheur: happiness
- le malheur: unhappiness/misfortune
- l'ennui (m.): boredom
- la frustration: frustration



Les adjectifs:

- stressé(e): stressed
- anxieux/anxieuse: anxious
- heureux/heureuse: happy
- triste: sad
- en colère: angry
- calme: calm
- détendu(e): relaxed
- malheureux/malheureuse: unhappy
- inquiet/inquiète: worried



ACTIVITÉ 1

Cours: Français cadre

Année: 9e

Sujet: la santé mentale

Attente:

B1. Expression orale aux fins de communication : communiquera oralement de l'information et des idées en français en utilisant diverses stratégies d'expression orale, des structures linguistiques appropriées et un niveau de langue convenant à l'auditoire et à l'objet

Objectif(s):

- Apprendre les concepts/terminologies essentiels au sujet de santé mentale
- Exprimer oralement les 'choses' qui représentent leur santé mentale.

Introduction:

Les élèves créent une 'représentation' de 5 - 6 objets/activités/habilités/loisirs/personnes/citations/leçons, etc qui leur donne du soutien/de la confiance/du plaisir/des opportunités pendant leurs moments de stress. Visuellement, les élèves peuvent utiliser des mots, des vidéos, des photos, des images, etc. Les élèves présentent leur travail oralement (eg. en petit groupe, devant la classe, à l'enseignant.e).

Modifications et astuces:

- Format imposé: Choisir un format spécifique pour la représentation visuelle (ex: une seule image, un poème, une chanson, une courte vidéo). Cela peut sortir les élèves de leur zone de confort et les pousser à explorer différentes formes d'expression.

Approfondissement du contenu:

- Thèmes plus complexes: Choisir des thèmes plus complexes et moins personnels, tels que "les défis de la société actuelle" ou "l'importance de la diversité culturelle". Cela encourage les élèves à réfléchir à des enjeux plus larges et à développer leur pensée critique.
- Questions de réflexion: Fournir une liste de questions de réflexion auxquelles les élèves doivent répondre dans leur présentation (ex: "Qu'est-ce qui vous a inspiré dans le choix de ces éléments?", "Comment ces éléments vous aident-ils à surmonter les moments difficiles?", "Quel message souhaitez-vous transmettre à travers votre représentation?").

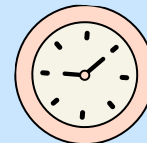
Interactions:

- Questions du public: Encourager les élèves à poser des questions aux présentateurs. Cela stimule la discussion et permet d'approfondir la réflexion sur les thèmes abordés.

Autres idées:

- Collaboration: Demander aux élèves de travailler en groupe pour créer une représentation collective.
- Sortie ou intervention extérieure: Organiser une sortie ou inviter une personne extérieure à témoigner sur un thème lié au stress et au bien-être. Cela peut apporter de nouvelles perspectives et enrichir la réflexion des élèves.

La représentation
de ma
santé mentale



ACTIVITÉ 2

Cours: Français cadre

Année: 9e

Sujet: la santé mentale

Attente:

B2. Expression orale aux fins d'interaction : participera à des interactions orales en français à diverses fins et avec différents auditoires;

Objectif(s):

- Donner des conseils dans certaines situations concernant la santé mentale.

Introduction:

En petits groupes, les élèves créent des scénarios faisant référence à une situation concernant la santé mentale (ex. dépression, anxiété, stress social, stress familial, maladie mentale, etc). Après, les groupes échangent les scénarios et discutent des conseils possibles qu'ils donneraient dans ces situations. Invitez les élèves à partager des scénarios qu'ils ont eux-mêmes vécus (s'ils sont confortables)

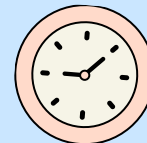
Modifications et astuces:

Complexifier les scénarios

- Thèmes croisés: Intégrer plusieurs problématiques de santé mentale dans un même scénario (ex : dépression et anxiété sociale). Cela reflète la réalité complexe de ces troubles et force les élèves à réfléchir à des interactions nuancées.
- Personnages multiples: Ajouter des personnages secondaires (amis, famille, professionnels) qui ont des réactions variées face à la personne en difficulté. Cela complexifie la dynamique et montre qu'il n'y a pas de solution unique.
- Situations ambiguës: Créer des scénarios où les signes de mal-être sont subtils ou peuvent être interprétés de différentes manières. Cela encourage l'esprit critique et la discussion sur les limites de nos perceptions.
- Conséquences à long terme: Introduire des éléments qui montrent l'impact des problèmes de santé mentale sur la vie de la personne à long terme (études, relations, travail). Cela sensibilise aux enjeux de la chronicité et de l'importance du suivi.

Approfondir la réflexion sur les conseils

- Types de conseils variés: Demander aux élèves de proposer différents types de conseils : écoute empathique, orientation vers des ressources, stratégies de coping, etc.
- Justification des conseils: Exiger que les élèves justifient leurs conseils en s'appuyant sur des connaissances (issues de recherches ou des discussions antérieures) sur la santé mentale.
- Obstacles possibles : Demander aux élèves de réfléchir aux obstacles potentiels à la mise en œuvre des conseils (ex : peur de la stigmatisation, manque de moyens, difficultés d'accès aux soins).
- Adaptation des conseils: Demander aux élèves d'adapter leurs conseils en fonction de l'âge, du contexte culturel ou des spécificités de la personne dans le scénario.



ACTIVITÉ 3

Cours: Français cadre

Année: 9e

Sujet: la
santé
mentale

Attente:

B3. Compréhension interculturelle : dans ses communications orales, démontrera qu'il est conscient des aspects culturels des diverses communautés francophones et autres dans le monde ainsi que de l'utilisation appropriée des conventions sociolinguistiques de la langue française dans une variété de situations

Objectif(s):

- Faire des connexions entre eux et la communauté

Introduction:

Les élèves créent et présentent un produit visuel (eg. une affiche, une infographie) qui représente leur recherche de 3 organisations en Ontario/Canada qui soutiennent la santé mentale.

Modifications et astuces:

Complexifier la recherche

- Types d'organisations variés: Élargir le type d'organisations à rechercher : organismes communautaires, lignes d'écoute, services gouvernementaux, initiatives de soutien par les pairs, etc. Cela permet de mieux cerner la diversité de l'offre en santé mentale.
- Critères de sélection spécifiques: Imposer des critères de sélection plus précis (ex: organisations offrant des services pour une tranche d'âge spécifique, pour un type de trouble particulier, ou utilisant une approche thérapeutique spécifique).
- Analyse comparative: Demander aux élèves de comparer les 2 organisations sélectionnées (points communs, différences, forces, faiblesses).

Complexifier la création visuelle

- Appel à l'action: Demander aux élèves d'inclure un appel à l'action clair et précis (ex: comment contacter l'organisation, comment s'impliquer, comment faire un don).
- Public cible: Définir un public cible précis pour le produit visuel (ex: adolescents, personnes âgées, professionnels de la santé). Les élèves devront adapter leur message et leur style en conséquence.

Complexifier la présentation

- Présentation orale détaillée: Demander aux élèves de ne pas seulement décrire les organisations mais aussi d'analyser leur impact, leurs défis, et de donner leur opinion critique.
- Questions/réponses: Prévoir une période de questions/réponses après chaque présentation pour encourager l'échange et la réflexion.

Présenter les trois organisations

Le nom de l'organisation

La description de l'organisation (les informations e.g. l'année de création, l'emplacement)

Le but de l'organisation

Pourquoi cette organisation est-elle utile ?

Les coordonnées

Le site-web