

Promotion de la santé mentale

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

En petits groupes, les élèves identifient les messages clés qu'ils connaissent bien concernant la santé mentale. Ensuite, ils créent et mettent en œuvre une stratégie de promotion afin de partager leurs messages positifs.

Pourquoi le faire ?

Contribuer à créer un milieu d'apprentissage sain et accueillant dans votre école. Identifier quelque chose que vous savez à propos de la santé mentale et le partager avec votre communauté scolaire.

Comment s'y prendre ?

En petits groupes, les élèves créent 3 ou 4 messages clés d'une phrase au sujet de la santé mentale et du bien-être émotionnel.

Chaque groupe choisit un message et effectue un remue-méninges pour identifier de quelles façons cette information peut être communiquée dans leur communauté scolaire. Par exemple, vous pourriez avoir recours aux moyens suivants :

- Articles pour le blogue de l'école
- Club de méditation scolaire

- Conférenciers
- Série de gazouillis pour le compte Twitter de l'école
- Yoga sur l'heure du midi

Chaque groupe établit ensuite un plan d'action pour réaliser l'activité, puis ils le mettent en œuvre.

Demander aux professionnels ou aux responsables de la santé mentale de l'école d'examiner les communications des conférenciers, les articles ou les messages sur les médias sociaux pour s'assurer qu'ils reflètent les pratiques exemplaires en matière de sensibilisation à la santé mentale en milieu scolaire.

De quoi avez-vous besoin ?

- Instruments d'écriture
- Papier

Comment faire preuve de créativité ?

Les classes ou les clubs scolaires préparent ensemble leur activité promotionnelle.

Les groupes forment un partenariat entre l'école et les membres de la communauté pour réaliser leur activité.

Adaptation de : Ophea. (2015). *Savoir santé*.