

## Exercice 2



**Objectif spécifique** : Permettre aux participants de se familiariser avec les diverses composantes de la santé mentale

### CONSIGNES

#### INDIVIDUEL ET DE GROUPE

Demander à un participant de lire la première partie de la définition en tentant de trouver les mots associés aux différentes images insérées dans le texte.

Ensuite, lire la 2<sup>e</sup> partie de la définition au participant ou au groupe.

L'animateur peut susciter la discussion en posant les questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous comprenez de cette définition-là?
- Qu'est-ce qui influence la santé mentale?
- À votre avis, quels sont des exemples de conditions de vie, de valeurs dominantes dans notre société?
- Leur demander d'identifier quelques-unes de leurs valeurs et voir si elles sont ou non respectées. Donner des exemples au besoin: respect de l'environnement, amour, amitié, travail, solidarité, etc.).

#### RÉSULTATS ATTENDUS

Le ou les participants sont en mesure d'identifier au moins trois éléments qui composent la santé mentale et deux valeurs personnelles.

#### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Exercice «définition de la santé mentale» partie 1 et 2. Pour avoir d'autres outils visuels, voir annexe 2 (graphique «la santé mentale, ses sphères»).

#### TEMPS ESTIMÉ

20 minutes