

ATELIER 1 (EN 3 EXERCICES)

Objectif général : Aider les jeunes à mieux comprendre la santé mentale, le stress et l'anxiété

Exercice 1

 **Objectif spécifique** : Susciter une première réflexion des jeunes quant à la santé mentale en général et au stress en particulier.

CONSIGNES	
INDIVIDUEL	GROUPE
<p>Demander au participant de répondre au questionnaire sur le stress et la santé mentale (p.8) en précisant leur degré d'accord ou de désaccord face à chacune d'elles.</p>	<p>1^e variante Expliquer aux membres du groupe qu'ils seront invités à se lever debout pour participer à cet atelier. Pour chaque phrase énoncée par l'animateur, chaque personne se déplacera vers le côté de la pièce qui représente leur position personnelle, soit «en accord » pour le côté gauche et « en désaccord » pour le côté droit. Ensuite, demander aux personnes d'expliquer leur point de vue, selon leur position dans la salle.</p> <p>2^e variante Proposer aux membres du groupe de réaliser une réflexion personnelle en répondant individuellement à chacun des énoncés présents dans le tableau ci-bas. Par la suite, inviter les personnes à se regrouper en petits groupes pour échanger et expliquer leurs réponses respectives.</p>
RÉSULTATS ATTENDUS	
<p>Le ou les participants sont en mesure de saisir que la santé mentale est présente chez chaque personne, et capable d'identifier au moins un avantage lié au stress du quotidien.</p>	
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	TEMPS ESTIMÉ
<p>Tableau intitulé « questionnaire sur le stress et la santé mentale »</p>	<p>25 minutes</p>