

Guide d'animation *d'une* CAPSULE VIDÉO



La santé mentale POSITIVE

La voix des élèves en FGA-FP

Guide d'animation d'une CAPSULE VIDÉO

Coordination

Frédéric Bergeron-Vachon, agente de planification, de programmation et de recherche

Recherche et rédaction

Frédéric Bergeron-Vachon, agente de planification, de programmation et de recherche

Marilou Cyr Fournier, agente de planification, de programmation et de recherche

Claude Lemire, agente de planification, de programmation et de recherche

Marc Pelletier, agent de planification, de programmation et de recherche

Sous la supervision de

Judith Archambault, cheffe médicale adjointe

Marylène Goudreault, cheffe de service

Marc Lamontagne, chef de service

Collaborations internes

Karine His, agente de planification, de programmation et de recherche

Julie Laloire, agente de planification, de programmation et de recherche

Marie-Mousse Laroche, coordonnatrice professionnelle

Nicole Perreault, agente de planification, de programmation et de recherche

Florian Soletti, agent de planification, de programmation et de recherche

Comité de validation externe

Cécilia Da Silveira, conseillère pédagogique réseau et au Centre Antoine-De-St-Exupéry, CSSPI

Toute l'équipe de l'Accompagnement national des services éducatifs complémentaires en FP-FGA :

Karine Jacques, Karine Martin, Lucie Tremblay et Martine Veillette.

Est une production des **Services Développement des jeunes et Promotion de la santé mentale positive en milieux éducatifs** de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

1560, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H2L 4M1

santepublicquemontreal.ca

Avril 2025

Révision linguistique

Lucie Tremblay

Graphisme et mise en page

Sonia Boulais, graphiste
Paon communication

www.paoncommunication.ca

Facilitation graphique

Illustration (p. 11) et portraits des élèves participant.es (couvertures)

Marie-Ève D'Amour, facilitatrice graphique, L'ÎLOT
www.lilotcoop.com

Autres illustrations

www.freepik.com

Crédits de la capsule vidéo

Élèves participant.es :

Jérémy Baird, CFP Verdun, Mécanique automobile

Daniel Elias Côté Nunez, CFP Verdun,
Mécanique automobile

Sonia Goulet, CFP Verdun, Esthétique

Abdul Hakeem, CEA Gédéon-Ouimet, DES

Daphné Barest, CEA Gédéon-Ouimet, DES

Giada Christophe, CEA Outremont, DES

Merlyn Hernandez Ramirez, CEA Outremont, DES

Favio Pareja Raulino, CEA Outremont, DES

Vidéaste : **François Bonenfant**

Entrevue : **Marilou Cyr Fournier**

Un merci spécial à ceux et celles
qui ont rendu ces tournages possibles :

CEA Gédéon-Ouimet, CSSDM

Daniel Mailhot, directeur

Lisanne Le Tellier, directrice adjointe

Alexandra Castaneda Henriquez,
intervenante psychosociale

Julie Allaire, technicienne en travail social

CEA Outremont, CSSMB

Angie Eleftheratos, directrice

Maryse Cloutier, psychoéducatrice

Aurélié Massard, technicienne en travail social

CFP Verdun, CSSMB

Alain Bourque, directeur

Geneviève Bigras, directrice adjointe

Imane Laghmedi, technicienne en
éducation spécialisée

NOTE

En conformité avec la *Charte d'engagement sur l'inclusion des personnes de la diversité sexuelle et de genre* adoptée par le Comité de direction du CCSMTL le 22 juin 2021, ce document est rédigé autant que possible de façon inclusive.

Nous avons favorisé les termes épïcènes, lorsque possible.

À savoir...

Les images qui réfèrent à des documents ou à des outils sont interactives.

Un simple clic permet d'ouvrir le PDF correspondant en grand format et de le télécharger au besoin.

Cette publication est disponible en ligne à l'adresse suivante :
santepubliquemontreal.ca

© Gouvernement du Québec, 2025

ISBN 978-2-555-00918-9 (En ligne)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025





Table des matières

MISE EN CONTEXTE	5
La capsule vidéo <i>La santé mentale positive : la voix d'élèves en FGA-FP</i>	5
À qui s'adresse ce guide?	6
À quoi peut servir ce guide?	6
Objectifs spécifiques	6
– Pour les équipes-centres en FGA ou en FP	6
– Pour les élèves	7
PREMIÈRE ÉTAPE : LA PRÉPARATION	8
Fiches synthèses par thématique (au besoin)	10
Facilitation graphique	11
DEUXIÈME ÉTAPE : L'ANIMATION AVANT LE VISIONNEMENT	12
TROISIÈME ÉTAPE : LE VISIONNEMENT	14
QUATRIÈME ÉTAPE : L'ANIMATION SUITE AU VISIONNEMENT	14
AVEC UNE ÉQUIPE-CENTRE	15
AVEC DES ÉLÈVES	17
Santé mentale positive	17
Accueil en FGA ou en FP	20
Gestion du stress	21
Conciliation études-travail-vie personnelle	23
Motivation et engagement scolaire	25
PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE D'ANIMATION	27
ANNEXES	28
Annexe A. Conditions à mettre en place pour la discussion	29
Annexe B. Questions pour l'animation avec une équipe-centre	31
Annexe C. Liste de réactions possibles au stress	33
Annexe D. Exemple et gabarit pour l'activité <i>La tarte de mon quotidien</i>	34
RÉFÉRENCES	36

MISE EN CONTEXTE

Au printemps 2024, la Direction régionale de santé publique de Montréal a produit une capsule vidéo mettant de l'avant la voix de huit élèves de Montréal en formation générale des adultes ou en formation professionnelle (FGA-FP). L'objectif était de les entendre sur ce qui contribue positivement à leur santé mentale et à leur réussite dans leur parcours scolaire.

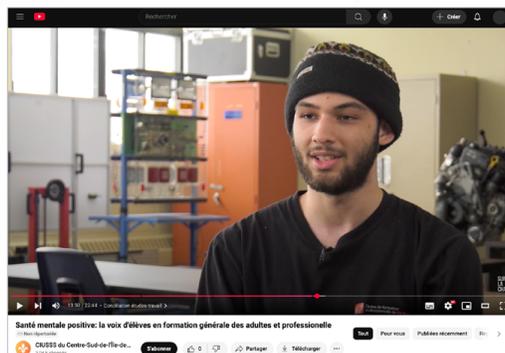
La capsule vidéo

La santé mentale positive : la voix d'élèves en FGA-FP

Lien vers la capsule : www.youtube.com/watch?v=8P_RHCLV4X4

Les chapitres :

- 00:00 – Présentation des élèves et leur définition de la santé mentale positive
- 05:56 – Accueil et diversité
- 09:08 – Gestion du stress
- 13:39 – Conciliation études-travail
- 15:44 – Motivation et engagement scolaire



Durée totale : 22,43 minutes

L'objectif de ce guide est de faciliter l'utilisation de la capsule vidéo pour sensibiliser et favoriser la mise en action autour de thématiques clés touchant le bien-être et la réussite éducative des élèves en formation générale des adultes (FGA) et en formation professionnelle (FP).

À qui s'adresse ce guide ?

- Membres des équipes scolaires œuvrant en formation générale des adultes et en formation professionnelle, notamment les directions, le personnel enseignant et des services éducatifs complémentaires, ainsi que toute personne jouant un rôle actif en faveur de la santé mentale et de la réussite éducative au sein des centres ;
- Partenaires communautaires présents dans ces milieux ;
- Les équipes de santé publique collaborant avec les centres FGA-FP.

À quoi peut servir ce guide ?

Le guide sert à soutenir la mise en place d'un atelier avec une équipe-centre ou encore, avec des élèves en FGA ou en FP, en proposant des activités et des questions à poser pour animer une discussion dans le cadre du visionnement de cette capsule vidéo.

Ce guide, comme la capsule vidéo, aborde les cinq thèmes suivants (ceux-ci peuvent être abordés en même temps ou séparément) :

1. Définir la **santé mentale positive** et ce qui y contribue
2. S'adapter à la **diversité** des besoins et des parcours de vie en contexte d'**accueil** des nouveaux élèves
3. Favoriser la **gestion du stress** et de l'anxiété
4. Faciliter la **conciliation études-travail-vie personnelle**
5. Soutenir la **motivation** et l'**engagement scolaire**

Objectifs spécifiques

Pour les équipes-centres en FGA ou en FP

- Permettre à l'équipe-centre de réagir aux témoignages des élèves tout en se questionnant sur leurs propres expériences et perspectives en lien avec ces différentes thématiques ;
- Réfléchir aux enjeux véhiculés par les thématiques abordées par les élèves, et ce, en mettant en perspective comment les actions se déroulent dans leur centre ;
- Cibler des actions qui peuvent être renforcées ou intégrées soit dans la classe ou dans le centre.

Pour les élèves

- Permettre aux élèves de réagir aux témoignages de leurs pairs et de se questionner sur leur propre vécu et perspective sur ces différentes thématiques;
- Mettre de l'avant une diversité de parcours, d'enjeux et de pistes d'actions;
- Développer leur sentiment d'appartenance envers leur groupe et leur centre en proposant des actions à poser dans le centre pour améliorer le bien-être de tous les élèves.

Si vous souhaitez obtenir un accompagnement pour organiser une activité de sensibilisation en lien avec la santé mentale positive dans votre centre à l'aide de cette capsule, et que votre centre est situé à Montréal, n'hésitez pas à contacter notre équipe de proximité :

✉ FGA-FP.drsp.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca



Dans ce guide d'animation, **une démarche en 4 étapes¹** est proposée :

- 1. La préparation**
- 2. L'animation avant le visionnement**
- 3. Le visionnement**
- 4. L'animation suite au visionnement**



¹ Inspiré de : Hirsch, S., Audet, G., Gosselin-Gagné, J. et Turcotte, M. (2023). *Aborder des thèmes sensibles avec les élèves*. Centre d'intervention pédagogique en contexte de diversité. https://sre.servicescsmb.com/wp-content/uploads/2020/12/Vivre-ensemble-FICHE_Sujets-sensibles.pdf

PREMIÈRE ÉTAPE : LA PRÉPARATION

Cette section propose différents éléments à prendre en compte lors de la préparation de l'atelier par la ou les personnes organisatrices. Ce sont avant tout des pistes pour soutenir votre préparation qui peut varier selon le milieu et son contexte.

A. Déterminer le public cible de l'activité (élèves ou équipe-centre) et l'objectif (s'inspirer des propositions dans la section **Objectifs spécifiques**) :

- Selon le temps prévu, choisir le ou les thèmes à aborder et le ou les chapitres vidéo correspondants.
- **Note** : Si le temps le permet, l'écoute complète et dans l'ordre chronologique proposé est à privilégier.

B. Prévisionner les capsules en gardant en tête les propositions suivantes pour vous préparer à certaines réactions possibles de votre public cible au visionnement de la capsule :

- Il peut être utile de faire ressortir les idées préconçues qui peuvent émerger, selon vous, en écoutant le témoignage des élèves ;
 - En tentant, par exemple, de départager ce qui peut être des faits versus des opinions.
- Il peut également être pertinent de porter attention à votre ressenti et ce qui rend les thématiques sensibles.



- C.** Parmi les propositions de questions et d'activités présentées dans ce guide, choisir ou s'inspirer de celles qui vous semblent les plus appropriées pour votre public :
- N'hésitez pas à adapter la ou les propositions choisies pour correspondre à vos besoins et votre contexte.
- D.** Penser au contexte dans lequel l'activité va se dérouler et préparer le matériel nécessaire et la disposition de la salle.
- Si un outil technologique sera utilisé durant l'activité (ex. Wooclap, mentimeter), préparer les questions dans la plateforme en amont.
- E.** Établir le cadre et les règles de discussion à mettre de l'avant pour s'assurer que celle-ci se passe dans l'ouverture, la bienveillance et le respect. Convenir également de comment les présenter aux personnes participantes. Voici des propositions :

Un simple [clic sur l'image](#) vous permet d'accéder au PDF téléchargeable et de l'afficher en grand format.

Conditions à mettre en place pour la discussion :

1. Je m'engage au respect et à la confidentialité des points de vue exprimés par les autres personnes du groupe;
2. Je lève la main si je souhaite m'exprimer et je comprends qu'une personne qui ne s'est pas encore exprimée sera priorisée;
3. Je m'exprime au "je" et je pars de mon expérience;
4. Je me rappelle qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises questions ou commentaires;
5. Au besoin, je peux prendre une pause de la discussion en sortant de la classe. Une personne viendra s'assurer que je me porte bien.

* Au besoin, vous trouverez des propositions plus détaillées pour vous inspirer à l'[annexe A](#).

Fiches synthèses par thématique (au besoin)

L'objectif de cette sous-section est de vous appuyer dans votre préparation en fournissant des informations pertinentes sur chacun des thèmes. Au besoin et selon vos connaissances et votre expérience avec le ou les thèmes choisis, vous trouverez ici des hyperliens vers des fiches synthèses. Celles-ci présentent soit des définitions, des messages clés et/ou quelques bonnes pratiques à garder en tête pour les 5 thèmes abordés dans la capsule vidéo. Ces fiches peuvent également être reprises avec le groupe lors de l'atelier si vous le jugez pertinent.

Santé mentale positive



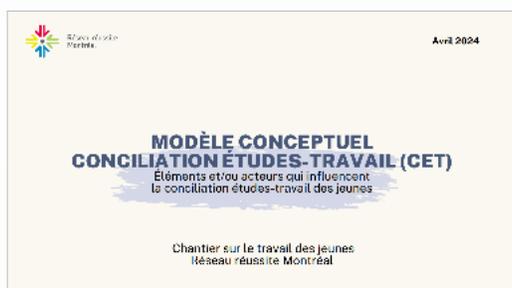
Fiche synthèse

S'adapter à la diversité des besoins et des parcours de vie en contexte d'accueil des nouveaux élèves



Quelques exemples de bonnes pratiques par Julie Morissette

Faciliter la conciliation études-travail-vie personnelle



« **Modèle conceptuel conciliation études-travail (CET)** : Éléments et/ou acteurs qui influencent la conciliation études-travail des jeunes » de Réseau réussite Montréal

Favoriser la gestion du stress et de l'anxiété



Fiche « **L'anxiété, c'est l'affaire de tous !** » du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Soutenir la motivation et l'engagement scolaire



Infographie «Les ingrédients de la motivation et de l'engagement» de Réseau réussite Montréal

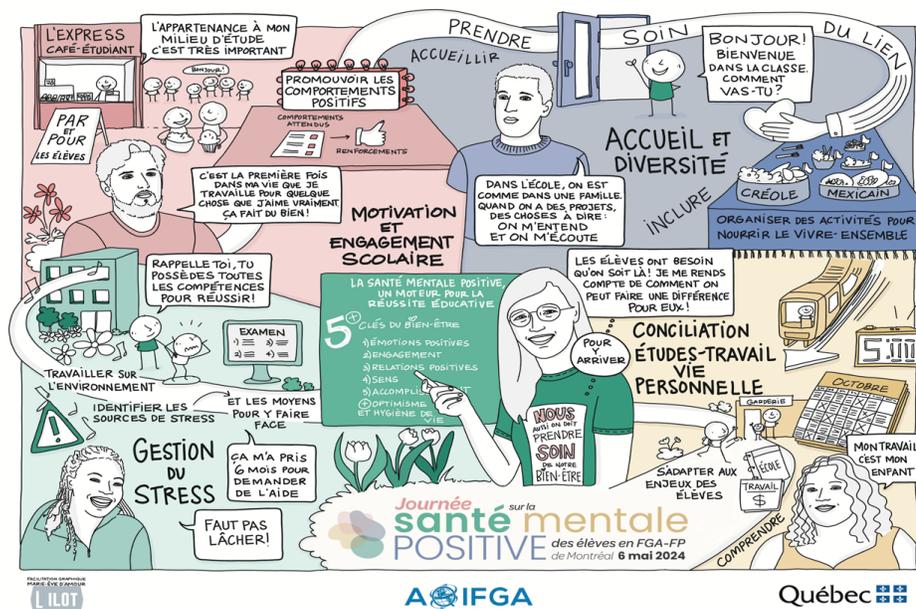


Éléments reconnus pour soutenir la motivation en FGA et en FP recensés sur le site de Réseau réussite Montréal

Facilitation graphique

Vous pouvez également vous référer à la facilitation graphique, réalisée par Marie-Ève D'Amour de L'ILOT, qui représente les éléments clés soulevés par des acteurs scolaires en FGA-FP lors d'une journée de mobilisation des connaissances autour de ces 5 thèmes.

Un simple [clic sur l'image](#) vous permet d'accéder au PDF téléchargeable et de l'afficher en grand format.



DEUXIÈME ÉTAPE :

L'ANIMATION AVANT LE VISIONNEMENT

Cette section présente quelques idées pour mettre la table avant le visionnement de la capsule.

- Mentionner le ou les objectifs de l'atelier et les grandes lignes du déroulement.
- Avec le groupe, s'entendre sur le cadre et les règles pour favoriser des échanges ouverts et respectueux (**voir propositions ci-haut**);
 - ◊ Si possible, écrire les conditions établies par l'ensemble du groupe sur un tableau ou autre support visuel qui restera visible tout au long de l'activité.
- Indiquer aux personnes participantes que la capsule vidéo aborde des sujets sensibles comme des enjeux en lien avec la santé mentale, mais que l'accent est mis sur des pistes de solutions et la résilience des élèves qui partagent leur parcours.
- En fonction de l'activité ou du thème de la discussion qui suivra le visionnement, il peut être intéressant de nommer d'avance au groupe une question à garder en tête lors de l'écoute.

Proposition d'activité d'introduction :

La santé mentale, c'est quoi déjà ?

Objectifs :

- ☑ Connaître le niveau d'aisance des personnes participantes à parler de santé mentale.
- ☑ Déstigmatiser le terme santé mentale en le présentant comme allant au-delà des troubles mentaux en amont du visionnement.

Durée :

10 à 15 minutes

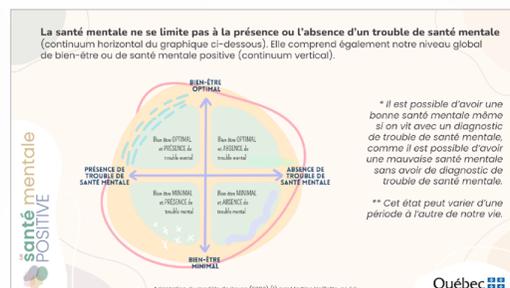
Matériel requis :

- L'activité peut se faire avec un outil technologique (style Wooclap, mentimeter, Teams, etc.) ou à main levée.

Déroulement : Poser ces trois questions au groupe :

- Quel est le premier mot qui me vient en tête quand j'entends « santé mentale » ?
 - ◆ Avec outil technologique : Choisir l'option nuages de mot pour l'affichage des réponses.
 - ◆ Sans outil : Récolter les réponses verbalement et les écrire sur le TBI ou sur des post-its.
- Sur une échelle de 1 à 3, quel est mon niveau d'aisance à parler de santé mentale ?
 - ◆ 1 = très à l'aise
 - ◆ 2 = plus ou moins à l'aise
 - ◆ 3 = pas du tout à l'aise
- Selon vous, existe-t-il un lien entre la santé mentale et le bien-être ?
 - ◆ Oui
 - ◆ Non
 - ◆ Je ne sais pas

Prendre le temps de revenir sur les réponses avec les personnes participantes en se référant à cette diapositive au besoin que vous trouverez dans **la fiche synthèse sur la santé mentale positive** :



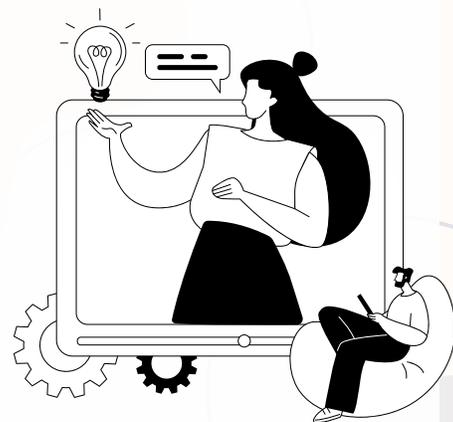
Notes pour l'animation : Si des expériences ou des perspectives différentes émergent, faire ressortir que la vision d'une bonne santé mentale peut varier d'une personne à l'autre selon, par exemple, l'appartenance culturelle ou le milieu socioéconomique² d'appartenance.

2 Institut national de la santé publique du Québec. (2024). Interventions pour promouvoir la santé mentale de la population. <https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/interventions>

TROISIÈME ÉTAPE : LE VISIONNEMENT

Lancer la vidéo selon la séquence prédéterminée (1 à 5) ou le ou les chapitres choisis.

- **Pendant le visionnement** : être attentif aux réactions des personnes participantes et noter les moments ou les phrases qui les font réagir pour pouvoir y revenir lors de l'échange.



QUATRIÈME ÉTAPE : L'ANIMATION SUITE AU VISIONNEMENT

Cette section présente quelques idées pour animer une discussion ou une activité suite au visionnement de la capsule.

Si vous disposez de peu de temps pour faire un retour suite au visionnement de la capsule vidéo, voici quelques propositions de questions générales pour animer une brève discussion :

- *Qu'est-ce qui vous a touché dans le témoignage de ces élèves ?*
- *Est-ce que certaines paroles vous ont surpris ?
Si oui, lesquelles et pourquoi ?*
- *Qu'est-ce que vous aimeriez pouvoir dire à ces élèves ?*

AVEC UNE ÉQUIPE-CENTRE

Proposition d'activité :

Nos leviers d'actions pour contribuer au bien-être et à la réussite des élèves

Durée :
40 à 60 minutes

Objectif :

- ☑ Cibler des actions qui peuvent être renforcées ou intégrées soit dans la classe ou dans le centre pour favoriser le bien-être et la réussite éducative des élèves. (Idéalement, impliquer la direction du centre dans la préparation de cette activité.)

Matériel requis :

- Les questions imprimées pour chaque sous-groupe (voir [annexe B](#)).
- Des post-its, de grands cartons ou une plateforme numérique pour la prise de notes lors des discussions en sous-groupes et en plénière.
- Des collants sous forme de picots (environ 3 à 5 pour chaque personne participante).

Déroulement en sous-groupes :

- Si le nombre de personnes participantes le permet, divisez le groupe en 5 sous-groupes (un par thématique).
- Chaque sous-groupe dispose de 15 minutes pour discuter d'une des cinq thématiques en se basant sur les questions fournies à l'[annexe B](#), soit les principaux défis, les actions en cours et les actions à renforcer ou à mettre en place pour chaque thématique.
- Chaque groupe prend des notes des éléments importants qui émergent de leurs discussions qui pourront être partagés en plénière à la fin.
- Faire une rotation des groupes pour que tous les groupes aient la chance d'aborder une deuxième thématique. Après la rotation, le groupe est invité à bonifier les éléments de réponses déjà proposés par le premier groupe qui s'est attardé à cette thématique en partant des notes du groupe #1. Allouer un autre 15 minutes pour cette deuxième thématique.

Notes pour l'animation : Si vous ne disposez pas de beaucoup de temps, il est possible d'animer un échange en grand groupe à partir des questions proposées pour une ou deux thématiques à la fois.

Déroulement de la plénière :

1. Pour chacune des thématiques abordées (1 à 5), nommer un porteur (du deuxième sous-groupe qui a abordé la thématique) qui fera une brève synthèse de ce qui a été discuté en sous-groupe en mettant l'accent sur la question #3 « actions à renforcer ou à mettre en place ». Les groupes qui n'ont pas abordé cette thématique seront invités à bonifier au besoin.
 - a. Nommer une personne qui prendra des notes des nouveaux éléments qui seront énoncés lors de la plénière.
2. Faire un exercice de priorisation des actions que l'équipe-centre aimerait renforcer ou mettre en place.
 - a. Afficher les idées d'actions à renforcer ou à mettre en place.
 - b. Chaque personne participante dispose d'un total de 3 à 5 picots (ou autre symbole ou collant à apposer) à répartir sur l'ensemble des propositions d'actions à renforcer ou à mettre en place selon ce qu'elle souhaite prioriser (toutes thématiques confondues).
3. Animer un bref remue-ménage sur les prochaines étapes à mettre en place concernant une ou deux actions qui ressortent comme étant prioritaires pour l'équipe-centre.

Suivi des actions prioritaires : Garder des traces de la discussion et, si possible, faites des suivis avec la direction, avec l'équipe psychosociale et avec l'équipe-centre pour assurer la mise en place et le suivi des actions prioritaires ciblées.

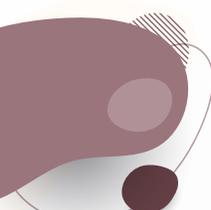


AVEC DES ÉLÈVES

Proposition de questions et de sept activités d'approfondissement pour animer une discussion avec les élèves suite au visionnement de la capsule vidéo

Choisir les questions et/ou la ou les activités qui semblent les plus porteuses selon l'objectif visé (ex. sensibiliser ou mobiliser vers l'action) et du ou des thèmes à aborder. Lorsqu'une question est en couleur, c'est parce qu'une activité d'approfondissement est proposée en lien avec cette question.

Note générale pour l'animation : Cette animation peut avoir lieu lors de la même séance que le visionnement de la capsule vidéo ou à un autre moment prédéterminé. Si cette discussion a lieu à un moment ultérieur, sélectionner les questions et les énoncer en amont aux élèves pour qu'ils puissent prendre le temps d'y réfléchir avant la séance.



Santé mentale positive

- Ça veut dire quoi pour toi d'avoir une bonne santé mentale?
- Qu'est-ce que tu fais concrètement pour te sentir mieux quand ça ne va pas trop bien ou simplement pour prendre soin de ta santé mentale/ton bien-être?**
(voir la proposition d'activité **Nos stratégies pour prendre soin de nous**)
 - **Notes pour l'animation :** Il est possible de commencer par demander aux élèves de donner quelques exemples qui proviennent des témoignages dans la capsule vidéo pour démarrer la discussion (ex. faire une activité sportive, prendre une marche dans le bois, voir des amis, écouter de la musique, ...).
- Est-ce qu'il y a des éléments qui pourraient être mis en place ou renforcés au centre pour favoriser ta santé mentale/ton bien-être?
 - Noter les propositions soulevées et effectuer un exercice de priorisation avec les élèves.
 - Revenir sur les propositions des élèves avec la direction et/ou l'équipe-centre.

- Est-ce qu'il y a des comportements que tu pourrais modifier dans ton quotidien pour t'aider à améliorer ta santé mentale/ton bien-être?
- Quelles sont tes forces sur lesquelles tu peux miser?**
(voir la proposition d'activité *L'arbre est dans ses forces*)

Proposition d'activité :

Nos stratégies pour prendre soin de nous

Objectif :

- ☑ Rendre les stratégies énoncées par les élèves visibles pour qu'ils puissent s'en souvenir et s'en inspirer au quotidien.

Matériel requis :

- Matériel de bricolage disponible (un grand carton, des crayons de couleur, des revues à découper, de la colle, de la peinture, etc.)

Déroulement :

- Inviter les élèves à faire une œuvre collective avec les moyens qui sont nommés pour en garder des traces tangibles dans la classe ou dans le centre.

Durée :
20 à 30 minutes

Proposition d'activité :

L'arbre est dans ses forces
du Mouvement Santé mentale Québec
[Disponible en ligne](#)

Objectifs :

- ☑ Offrir l'occasion aux jeunes de reconnaître leurs forces;
- ☑ Favoriser le développement de la confiance et l'estime de soi;
- ☑ Célébrer et mettre en valeur les forces des jeunes de milieux variés.

Matériel requis :

- Voir la page 2 du [document suivant](#).

Durée :

60 minutes pour la première partie et **60 minutes** pour la deuxième partie proposée.

Adaptation possible pour une version simplifiée plus courte.

Accueil en FGA ou en FP

- Peux-tu nous raconter comment tu as vécu ton accueil au centre?
 - ◆ Qui t'a accueilli.e? De quelle manière?
 - ◆ Qu'est-ce que tu as aimé?
 - ◆ Qu'est-ce que tu as trouvé plus difficile?
- Si tu avais à améliorer un élément concernant l'accueil et le soutien que tu as reçu lors de ton arrivée au centre, ce serait quoi?
- Comment peux-tu contribuer à l'accueil des nouveaux élèves en tant qu'élève?
- Quel message aimerais-tu transmettre aux nouveaux élèves qui commencent leur parcours en FGA ou en FP?** (voir la proposition d'activité **Messages aux nouveaux élèves**)

Proposition d'activité :

Messages aux nouveaux élèves

Objectif :

- ☑ Souligner le rôle potentiel des élèves pour faciliter l'accueil des nouveaux élèves au centre.

Matériel requis :

- Un grand carton et des crayons de couleur

Déroulement :

- Inviter les élèves à écrire leur message aux nouveaux élèves sur un carton collectif qui pourra être exposé au centre lors de la prochaine rentrée.

Durée :
15 à 20 minutes

Gestion du stress

- Quels sont les signes que ton niveau de stress augmente? (voir la proposition d'activité **Qu'est-ce qui se passe quand je vis du stress?**)
- Au centre, dans ton quotidien, est-ce qu'il y a des stressseurs? Si oui, lesquels?
- Au centre, dans ton quotidien, est-ce qu'il y a des choses, des lieux ou des personnes qui t'aident à t'apaiser quand tu te sens stressé.e?
 - ◆ **Dans le centre, y a-t-il des endroits qui t'aident à relaxer?** (voir la proposition d'activité **Photovoix**)

Proposition d'activité :

Qu'est-ce qui se passe quand je vis du stress?

Objectif :

- ☑ Aider les élèves à reconnaître les signes que leur niveau de stress monte pour faciliter la mise en place de stratégies.

Matériel requis :

- Une liste des réactions possibles au stress (voir **annexe C**) imprimée pour chaque élève ou préparée dans un outil d'animation (ex. wooclap ou mentimeter).

Déroulement :

- Présenter la liste des réactions possibles au stress aux élèves et les inviter à cocher les manifestations qu'ils leur arrivent de ressentir en période de stress.
- Si cela s'y prête, inviter les élèves à échanger sur les manifestations vécues en situation de stress.

Durée :
20 minutes

Proposition d'activité :

Photovoix

*du Centre RBC d'expertise universitaire
en santé mentale*

Disponible en ligne

Objectifs :

- ☑ Mettre de l'avant l'impact potentiel des lieux physiques et de l'aménagement de l'espace sur le bien-être.
- ☑ Partager entre élèves leurs lieux préférés dans le centre (ou à proximité de celui-ci) pour s'apaiser, relaxer ou encore, étudier.

Matériel requis :

- Chaque élève doit avoir en main son cellulaire.

Déroulement :

- Inviter les élèves à circuler dans le centre ou aux alentours de celui-ci pour prendre une photo avec leur cellulaire de leur endroit préféré (ex. pour se relaxer, pour étudier, pour se changer les idées, etc.).
- Une fois leur photo prise, inviter les élèves à vous l'envoyer par courriel. Faire un collage numérique des photos des élèves pour y revenir en groupe lors d'une prochaine séance. Lors de cette séance subséquente, à l'aide du support visuel du collage numérique des photos partagées, inviter les élèves qui le souhaitent à parler de la symbolique de ce lieu préféré et en quoi celui-ci contribue à leur bien-être.

Durée :

Version simplifiée
possible pour une
durée de **20-30**
minutes sur deux
séances distinctes.

Conciliation études-travail-vie personnelle

- **Travailles-tu en même temps que tes études?**
Si oui, comment ça se passe pour toi?
 (voir la proposition d'activité **La tarte de mon quotidien**)
 - ◆ Y a-t-il des aspects de ta vie personnelle ou familiale qui te demandent beaucoup de temps?
 - ◆ Selon toi, qu'est-ce que le centre fait pour t'aider à étudier et travailler en même temps?
- Selon toi, qu'est-ce que le centre pourrait faire pour t'aider davantage à étudier et travailler en même temps?
 - ◆ Garder des traces des propositions des élèves et y revenir avec la direction et l'équipe-centre.

Proposition d'activité :

La tarte de mon quotidien

Objectifs :

- ☑ Favoriser une prise de conscience du temps alloué aux différentes sphères de sa vie.
- ☑ Faire ressortir les enjeux que certains élèves peuvent vivre en lien avec la conciliation études-travail-vie personnelle.

Matériel requis :

- Un carton déjà découpé en forme de cercle ou une assiette de papier avec un trou au centre (1 par élève) pour y insérer des cure-pipes de différentes couleurs (5 par élèves) et des crayons de couleur. Voir l'exemple à l'**annexe D**.

* *Version simplifiée possible avec seulement papier et crayon : voir le gabarit proposé aussi à l'annexe D (en imprimer un par élève).*

Durée :
30 minutes

Déroulement :

- Inviter les élèves à délimiter le cercle en différentes sections à l'aide des cure-pipes qui représentent la répartition du temps qu'ils allouent dans une semaine aux études, au travail, à leur famille (ex. comme parent ou proche aidant), à leur vie sociale et au temps pour soi (ex. sport, lecture).
- Face à ce constat, proposez aux élèves de faire une réflexion personnelle écrite ou une discussion en grand groupe en partant de ces questions :
 - ◆ Est-ce que le temps alloué aux différentes sphères de ta vie te convient ?
 - ◆ Est-ce que tu aimerais allouer plus (ou moins) de temps à une sphère de ta vie ? Si oui, laquelle ?
Et quels moyens concrets pourrais-tu mettre en place pour y arriver ?
 - ◆ Te sens-tu à l'aise d'affirmer tes limites auprès de ton employeur ou d'autres personnes de ton entourage qui ont des attentes envers toi ?

Note pour l'animation : Cette activité peut être reprise à différents moments de l'année scolaire pour savoir si des éléments ont changé dans la vie de l'élève.

Motivation et engagement scolaire

- Qu'est-ce qui t'a donné envie d'aller en FGA ou en FP?
- Qu'est-ce qui t'aide à te sentir ou à te garder motivé.e par tes études?
- Qu'est-ce qui nuit ou pourrait nuire à ta motivation à poursuivre tes études?
- Quel type de soutien aurais-tu besoin pour t'aider à rester motivé.e et engagé.e dans tes études?
- Qu'est-ce qui te rend fier dans ton parcours, dans ce que tu fais présentement?**
(voir la proposition d'activité **Ma source de fierté**)

Proposition d'activité :

Ma source de fierté

Objectif :

- ☑ Soutenir le développement d'une estime de soi positive pour les élèves en les invitant à partager quelque chose qui leur fait vivre de la fierté à leurs pairs.

Matériel requis :

- De petits bouts de papier (un par élève) et un contenant (ex. pot Masson ou chapeau).

Déroulement :

- Inviter chaque élève à écrire sur un petit bout de papier une source de fierté en lien avec leur parcours sans y apposer leur nom. Leur indiquer de faire une petite boulette avec leur papier et de le déposer dans le contenant prévu.
- Proposer à un élève à la fois de piger un papier et tenter de deviner à qui « appartient » dans le groupe cette source de fierté. Encourager les autres élèves à l'aider au besoin.

Durée :
20 minutes

Note pour l'animation - Pour une société plus juste ?

Cette note s'applique à l'ensemble des activités et des discussions avec les élèves.

- En prenant en compte qu'un nombre important des élèves vivent dans la précarité³, voici quelques exemples de bonnes pratiques à privilégier à travers les discussions, lorsque cela s'y prête :
 - ◆ Légitimiser le bagage d'expériences des élèves ;
 - ◆ Encourager les élèves à nourrir leurs aspirations ;
 - ◆ Encourager les élèves à se prémunir d'injustices qu'ils ont pu subir (ex. discrimination dans l'accès à un logement) en les sensibilisant aux recours possibles s'il y a lieu ;
 - ◆ Encourager les élèves à prendre conscience de leurs préjugés lorsqu'ils émettent des commentaires qui ont pour effet de stigmatiser ou de porter atteinte aux personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale ou tout autre groupe de personnes (telle que la race, le sexe, l'identité et l'expression de genre, le handicap, etc.).⁴

À la fin de la discussion et/ou de la ou des activités choisies :

- Sonder les élèves pour savoir comment ils ont vécu l'activité et dans quel état psychologique ils repartent. Voici une proposition à cet effet :
 - ◆ Très court sondage d'appréciation (sur une plateforme numérique comme forms ou encore sur papier) :
 Sur une échelle de 1 à 5 (1 étant « pas du tout aimé » et 5 étant « beaucoup aimé ») :
 - Comment as-tu vécu l'activité proposée aujourd'hui ?
 - Comment as-tu vécu les échanges ?

Qu'est-ce que tu aimerais te rappeler dans quelques mois en lien avec les sujets abordés aujourd'hui durant cette activité ?

- 3 Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2019). Référentiel pour guider l'intervention en milieu défavorisé. Une école pour la réussite de tous. Gouvernement du Québec. https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/Referentiel-milieu-defavorise.pdf
- 4 Ministère de l'Éducation. (2024). Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire. Programme Culture et citoyenneté québécoise. Gouvernement du Québec. https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ-culture-citoyennete-quebecoise-Secondaire.pdf

PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE D'ANIMATION

Si vous avez animé une activité de visionnement et d'échange autour de la capsule vidéo dans votre centre FGA ou FP (que ce soit avec des membres de l'équipe-centre ou avec des élèves), nous vous invitons à remplir ce court sondage d'appréciation. Cela contribuera à l'amélioration continue de ce guide et/ou de futurs outils similaires :

Lien vers le sondage d'appréciation :

Retour sur une activité d'animation en lien avec la capsule vidéo.



Si vous avez conçu une autre activité que celles proposées dans ce guide en lien avec la capsule vidéo, n'hésitez pas à la partager **à l'aide de ce canva!**



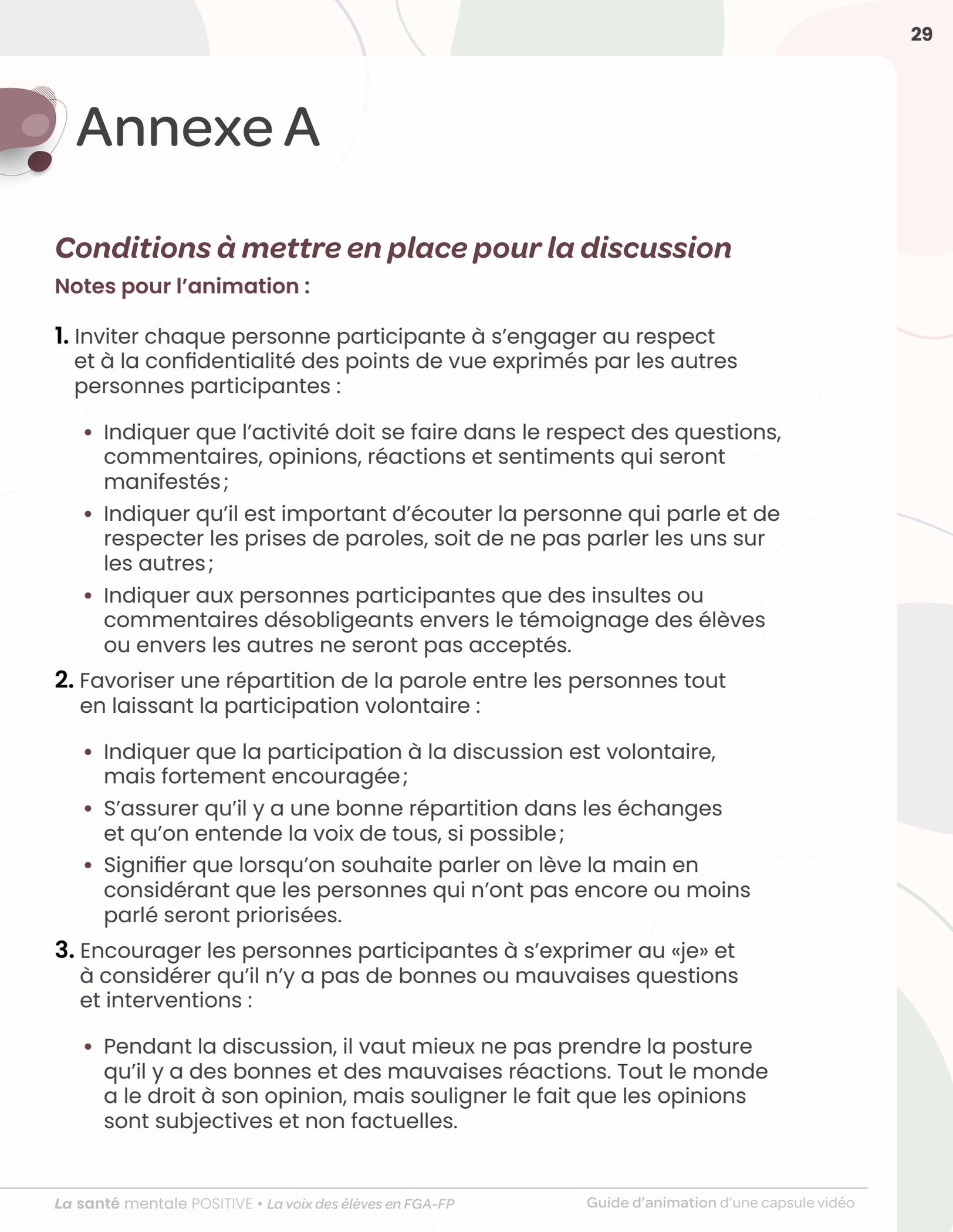
Merci!



ANNEXES



- A. Conditions à mettre en place pour la discussion
- B. Questions pour l'animation avec une équipe-centre
- C. Liste de réactions possibles au stress
- D. Exemple et gabarit pour l'activité *La tarte de mon quotidien*



Annexe A

Conditions à mettre en place pour la discussion

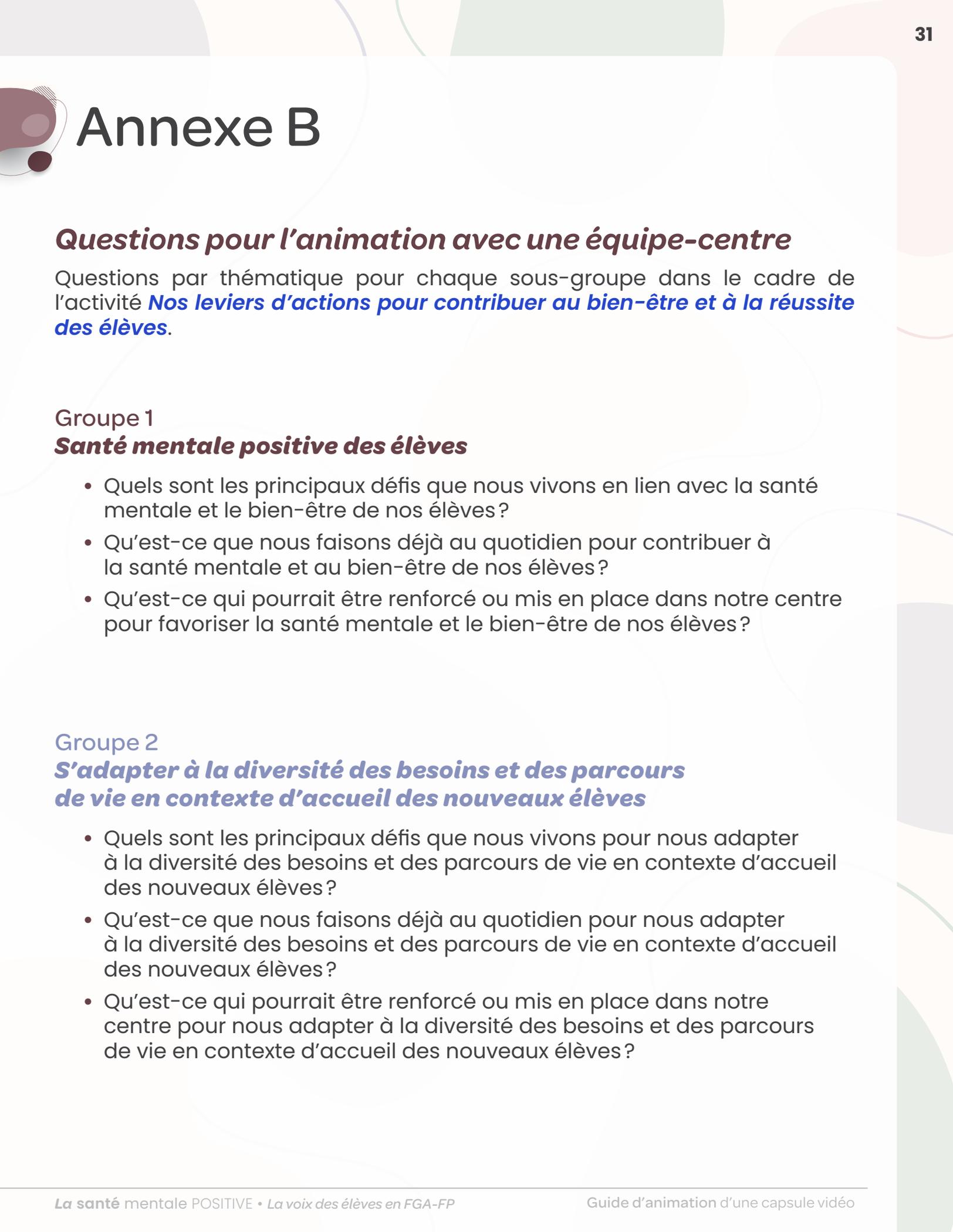
Notes pour l'animation :

- 1.** Inviter chaque personne participante à s'engager au respect et à la confidentialité des points de vue exprimés par les autres personnes participantes :
 - Indiquer que l'activité doit se faire dans le respect des questions, commentaires, opinions, réactions et sentiments qui seront manifestés;
 - Indiquer qu'il est important d'écouter la personne qui parle et de respecter les prises de paroles, soit de ne pas parler les uns sur les autres;
 - Indiquer aux personnes participantes que des insultes ou commentaires désobligeants envers le témoignage des élèves ou envers les autres ne seront pas acceptés.
- 2.** Favoriser une répartition de la parole entre les personnes tout en laissant la participation volontaire :
 - Indiquer que la participation à la discussion est volontaire, mais fortement encouragée;
 - S'assurer qu'il y a une bonne répartition dans les échanges et qu'on entende la voix de tous, si possible;
 - Signifier que lorsqu'on souhaite parler on lève la main en considérant que les personnes qui n'ont pas encore ou moins parlé seront prioritaires.
- 3.** Encourager les personnes participantes à s'exprimer au «je» et à considérer qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises questions et interventions :
 - Pendant la discussion, il vaut mieux ne pas prendre la posture qu'il y a des bonnes et des mauvaises réactions. Tout le monde a le droit à son opinion, mais souligner le fait que les opinions sont subjectives et non factuelles.

4. Permettre de se retirer de la discussion (quitter la salle) et faire appel à une personne intervenante si une personne quitte la classe subitement :
 - Indiquer aux personnes participantes que si une d'entre elles est mal à l'aise par rapport aux thématiques traitées, qu'il est important de trouver une personne de confiance pour en discuter. Ne pas rester avec des préoccupations ou des questions sans réponses. Si c'est un élève, le référer à une personne intervenante de l'école.
5. Engager activement les personnes participantes dans l'activité en partant de leurs connaissances et expériences :
 - Utiliser des questions non menaçantes : poser des questions axées sur le « comment » et le « quoi » plutôt que sur le « pourquoi ».

** Pour aller plus loin dans l'animation d'une entente, nous vous invitons à consulter ces documents de référence :*

- **«Outil pour une entente collective»** de Communagir.
- **Guide pour «Aborder des thèmes sensibles avec les élèves»** du Centre d'intervention pédagogique en contexte de diversité.



Annexe B

Questions pour l'animation avec une équipe-centre

Questions par thématique pour chaque sous-groupe dans le cadre de l'activité **Nos leviers d'actions pour contribuer au bien-être et à la réussite des élèves.**

Groupe 1

Santé mentale positive des élèves

- Quels sont les principaux défis que nous vivons en lien avec la santé mentale et le bien-être de nos élèves ?
- Qu'est-ce que nous faisons déjà au quotidien pour contribuer à la santé mentale et au bien-être de nos élèves ?
- Qu'est-ce qui pourrait être renforcé ou mis en place dans notre centre pour favoriser la santé mentale et le bien-être de nos élèves ?

Groupe 2

S'adapter à la diversité des besoins et des parcours de vie en contexte d'accueil des nouveaux élèves

- Quels sont les principaux défis que nous vivons pour nous adapter à la diversité des besoins et des parcours de vie en contexte d'accueil des nouveaux élèves ?
- Qu'est-ce que nous faisons déjà au quotidien pour nous adapter à la diversité des besoins et des parcours de vie en contexte d'accueil des nouveaux élèves ?
- Qu'est-ce qui pourrait être renforcé ou mis en place dans notre centre pour nous adapter à la diversité des besoins et des parcours de vie en contexte d'accueil des nouveaux élèves ?

Groupe 3

Favoriser la gestion du stress et de l'anxiété

- Quels sont les principaux défis que nous vivons en lien avec la gestion du stress et de l'anxiété de nos élèves ?
- Qu'est-ce que nous faisons déjà au quotidien pour favoriser la gestion du stress et de l'anxiété chez nos élèves ?
- Qu'est-ce qui pourrait être renforcé ou mis en place dans notre centre pour favoriser la gestion du stress et de l'anxiété chez nos élèves ?

Groupe 4

Faciliter la conciliation études-travail-vie personnelle

- Quels sont les principaux défis que nous vivons pour nous adapter à la conciliation études-travail-vie personnelle de nos élèves ?
- Qu'est-ce que nous faisons déjà au quotidien pour faciliter la conciliation études-travail-vie personnelle de nos élèves ?
- Qu'est-ce qui pourrait être renforcé ou mis en place dans notre centre pour faciliter la conciliation études-travail-vie personnelle de nos élèves ?

Groupe 5

Soutenir la motivation et l'engagement scolaire

- Quels sont les principaux défis que nous vivons pour soutenir la motivation et l'engagement scolaire de nos élèves ?
- Qu'est-ce que nous faisons déjà au quotidien pour soutenir la motivation et l'engagement scolaire de nos élèves ?
- Qu'est-ce qui pourrait être renforcé ou mis en place dans notre centre pour soutenir la motivation et l'engagement scolaire de nos élèves ?

Annexe C

Liste de réactions possibles au stress⁵

(en lien avec l'activité *Qu'est-ce qui se passe quand je vis du stress?*)

Réactions physiques

- Difficultés de sommeil
- Maux de tête
- Respirer vite
- Mal au ventre
- Fatigue
- Tensions musculaires

Réactions émotionnelles

- Tristesse
- Peur/inquiétudes
- Irritabilité
- Colère
- Sentiment d'être dépassé ou d'impuissance
- Baisse de confiance en soi

Réactions cognitives

- Difficultés à se concentrer
- Oublis plus fréquents
- Difficultés à prendre des décisions
- Imaginer que le pire va arriver
- Vision négative des choses ou tendance à dramatiser
- Jugement sévère sur soi ou les autres

Réactions comportementales

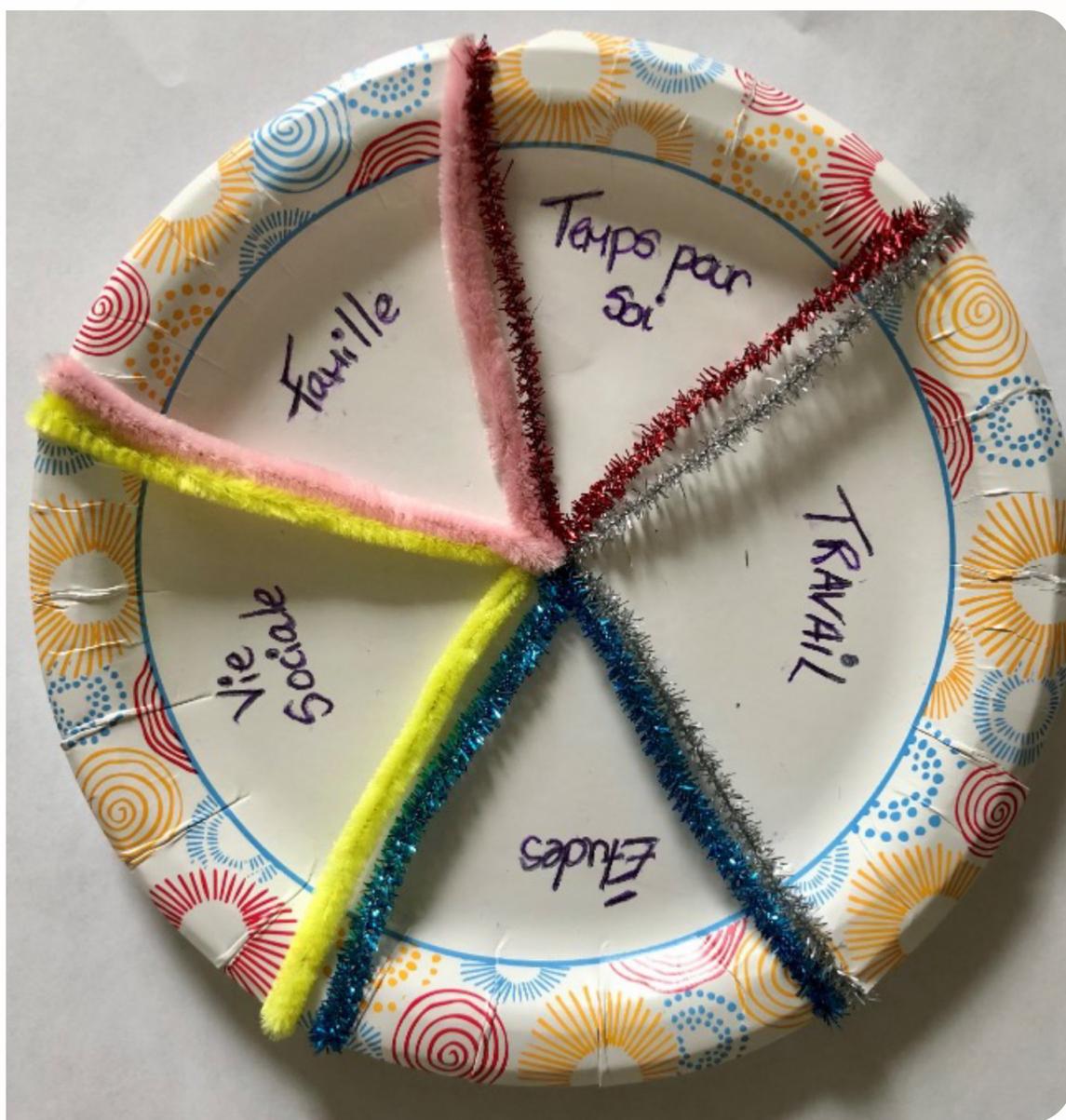
- Sautes d'humeur
- Agressivité
- Attitude rigide
- Pleurs
- Isolement
- Remettre à plus tard ce qu'on doit faire
- Augmentation de la consommation de drogue ou alcool
- Absentéisme

⁵ Cette liste est tirée et adaptée de la formation suivante :
 CHU de Québec et Université Laval. *Devenir veilleur : prévention et premiers secours psychologiques* [formation en ligne]. Plateforme de l'Environnement numérique d'apprentissage du CCSMTL. <https://fcp.rtss.qc.ca/ena-login/index.html>

Annexe D

Exemple et gabarit pour l'activité
La tarte de mon quotidien (à la page suivante)

Exemple de version avec assiette et cure-pipes



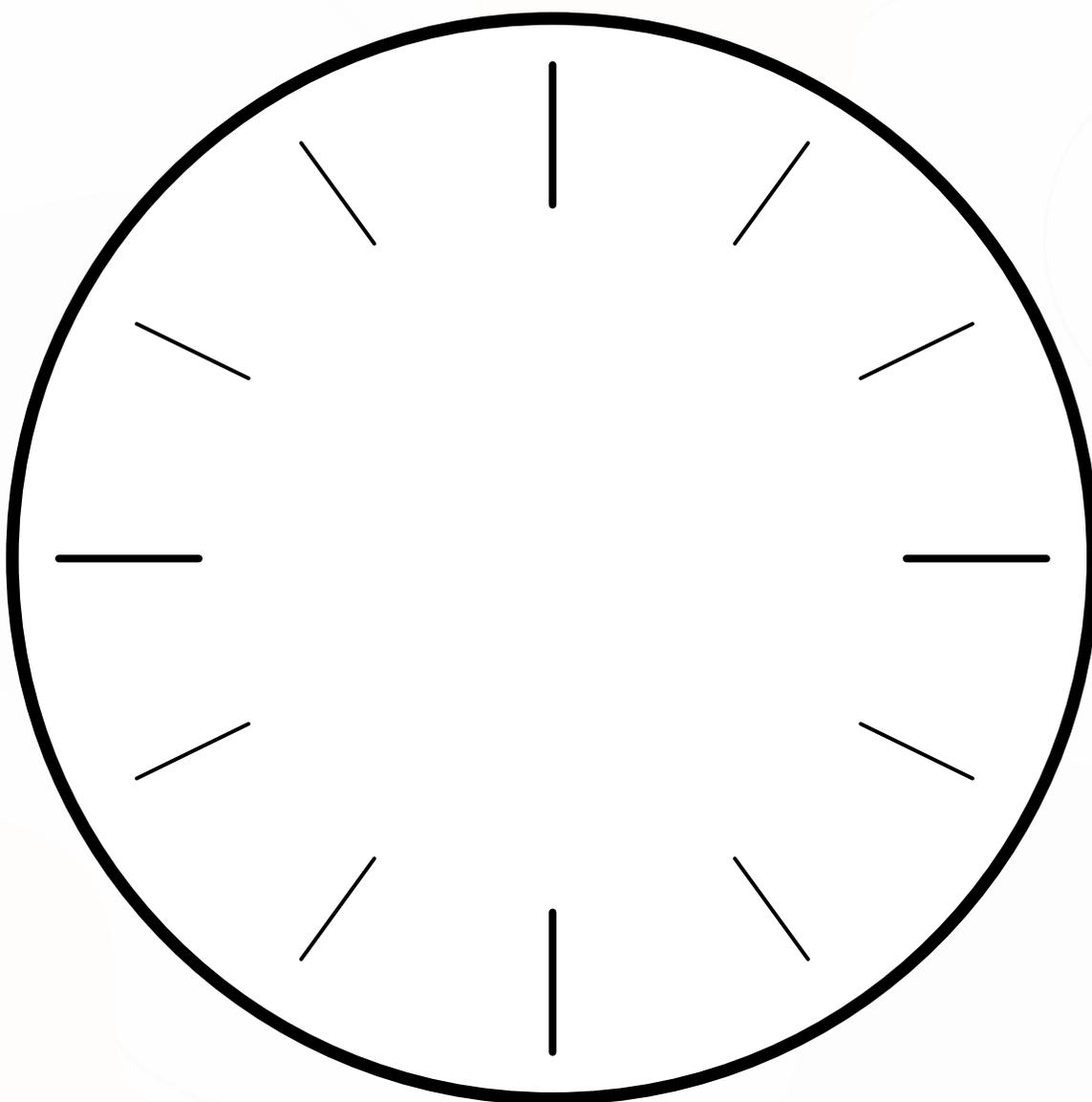
La tarte de mon quotidien

Consigne :

Diviser le cercle en fonction de la proportion du temps alloué dans une semaine en moyenne à tes « études », à ton « travail », à ta « famille », à ta « vie sociale » et au « temps pour moi ».

Nom : _____

Date : _____



RÉFÉRENCES

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. (2020). *Hors-Piste : L'anxiété, c'est l'affaire de tous.*

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/09/Fiche_enseignants_stress_anxiete_secondaire.pdf

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. (2023). *Hors-Piste : Photovoix, matériel d'animation.*

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2023/06/Photovoix_FGA-FP_2023-07-06.pdf

CHU de Québec et Université Laval. *Devenir veilleur : prévention et premiers secours psychologiques* [formation en ligne]. Plateforme de l'Environnement numérique d'apprentissage du CCSMTL.

<https://fcp.rtss.qc.ca/ena-login/index.html>

Communagir. (s.d.). *Outil pour une entente collective.*

<https://communagir.org/contenus-et-outils/communagir-pour-emporter/les-outils-d-animation/entente-collective/>

Conseil supérieur de l'éducation. (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs.* Gouvernement du Québec, 176 p.

<https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/50-0524-AV-bien-etre-enfant-2.pdf>

Desjardins, N., D'Amours, G., Poissant, J. et Manseau, S. (2008). *Avis scientifiques sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et en prévention des troubles mentaux : Développement des individus et des communautés.* Institut national de santé publique du Québec, 162 p.

https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/789_avis_sante_mentale.pdf

Hirsch, S., Audet, G., Gosselin-Gagné, J. et Turcotte, M. (2023). *Aborder des thèmes sensibles avec les élèves.* Centre d'intervention pédagogique en contexte de diversité.

https://sre.servicescsmb.com/wp-content/uploads/2020/12/Vivre-ensemble-FICHE_Sujets-sensibles.pdf

Institut national de la santé publique du Québec. (2024). *Qu'est-ce que la santé mentale ?*

<https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/definition>

Institut national de la santé publique du Québec. (2024). *Interventions pour promouvoir la santé mentale de la population.*

<https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/interventions>

RÉFÉRENCES

Institut national de la santé publique du Québec. (2024). *La santé mentale dans les médias et l'espace public : comment l'aborder?*
<https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/medias>

Keyes, C. L. (2010). The next steps in the promotion and protection of positive mental health. *Canadian Journal of Nursing Research*, 42(3) :17-28.

Lechasseur, C. (2016). *Mieux connaître ses élèves à la formation générale des adultes pour mieux les accompagner* [essai de maîtrise, Université de Sherbrooke]. Savoirs UdeS.
https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/9590/Levasseur_Caroline_MEEd_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2019). *Référentiel pour guider l'intervention en milieu défavorisé. Une école pour la réussite de tous.* Gouvernement du Québec.
https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/Referentiel-milieu-defavorise.pdf

Ministère de l'Éducation. (2024). *Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire. Programme Culture et citoyenneté québécoise.* Gouvernement du Québec.
https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ-culture-citoyennete-quebecoise-Secondaire.pdf

Morissette, J. (2024). *Accueil et diversité : S'adapter à la diversité des besoins et des parcours de vie en contexte d'accueil des nouveaux élèves* [communication orale]. Journée sur la santé mentale positive des élèves en FGA-FP de Montréal, Centre Mont-Royal.

Mouvement santé mentale Québec. (2024). *L'arbre est dans ses forces.*
<https://mouvementsmq.ca/projets/larbre-est-dans-ses-forces/>

MSSS. (2022). *Projet Épanouir.* Promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire. Cadre de référence.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf>

Réseau réussite Montréal. (2023). *La conciliation études-travail. Éléments et/ou acteurs qui influencent la conciliation études-travail des jeunes.* [Dossier thématique].
https://www.reseaurussitemontreal.ca/wp-content/uploads/2024/05/Modele_conceptuel_CET.pdf

RÉFÉRENCES

Réseau réussite Montréal. (2021). *Les ingrédients de la motivation et de l'engagement.*

https://www.researeussitemontreal.ca/wp-content/uploads/2021/02/RRM_ingredients_motivation_engagement.pdf

Réseau réussite Montréal. (s.d.). *Motivation et engagement.*

<https://www.researeussitemontreal.ca/dossiers-thematiques/motivation-engagement/>

Roy, J.-M. et Rosales, M. (2008). *Tandem sur la réussite des adultes en formation. Conditions favorisant la réussite.* Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/recherche_evaluation/TandemReussiteAdultesFormation.pdf

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale. (2011). *Les émotions et leurs fonctions.*

<https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/les-emotions-et-leurs-fonctions>

Theurel, A. (2023). *Promouvoir la santé mentale des étudiants : Référentiel d'intervention.* Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé, 76 p.

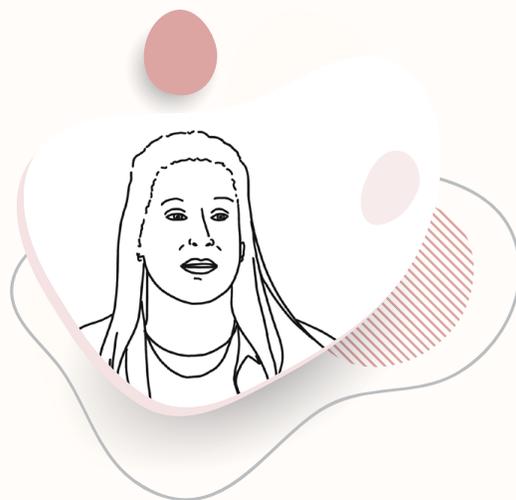
<https://rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2023/2023-ReferentielSanteMentale.pdf>





La **santé mentale**
POSITIVE

La voix des élèves en FGA-FP
Formation générale des adultes - Formation professionnelle



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

Guide d'animation
d'une **CAPSULE VIDÉO**