

# 10e année

## Santé mentale et bien- être émotionnel

Nom : \_\_\_\_\_

Enseignant/e: \_\_\_\_\_

Salle: \_\_\_\_\_

**/ 40 points (2023)**

**Objectifs :**

- Discuter de la santé mentale, du bien-être émotionnel, du bien-être et des habiletés d'adaptation.
- Discuter sur comment on peut résoudre la stigmatisation de la santé mentale et les mythes qui l'entoure.
- Explorer les ressources et où chercher de l'aide et de l'appui.

4 choses que je connais au sujet du bien-être émotionnel et de la santé mentale : (4 points)

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

4 choses que je me demande au sujet du bien-être émotionnel et de la santé mentale. (4 points)

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Deux choses que j'ai apprises en jouant au "Wellness Ball Game" : (2 points)

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Deux choses que j'ai apprises en jouant au "Mind Matters Game" : (2 points)

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Deux façons dont notre culture contribue à notre bien-être émotionnel : (2 marks)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Parler de nos difficultés et de notre santé mentale est stigmatisant. Citez deux moyens de réduire les jugements sur la santé mentale et les problèmes de santé mentale. (2 points)

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Les voies vers la santé (14 points)

Les personnes à qui je peux parler :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Les choses que j'aime faire pour déstresser et qui (que) :

1. ne coûte rien \_\_\_\_\_

2. Je peux faire seul \_\_\_\_\_

3. Je peux faire avec les autres \_\_\_\_\_

4. Je peux faire pendant que je suis à l'école \_\_\_\_\_

5. Je peux faire tous les jours \_\_\_\_\_

6. Je peux faire de temps en temps ou quelque fois \_\_\_\_\_

Les choses que j'aime de moi :

1. \_\_\_\_\_

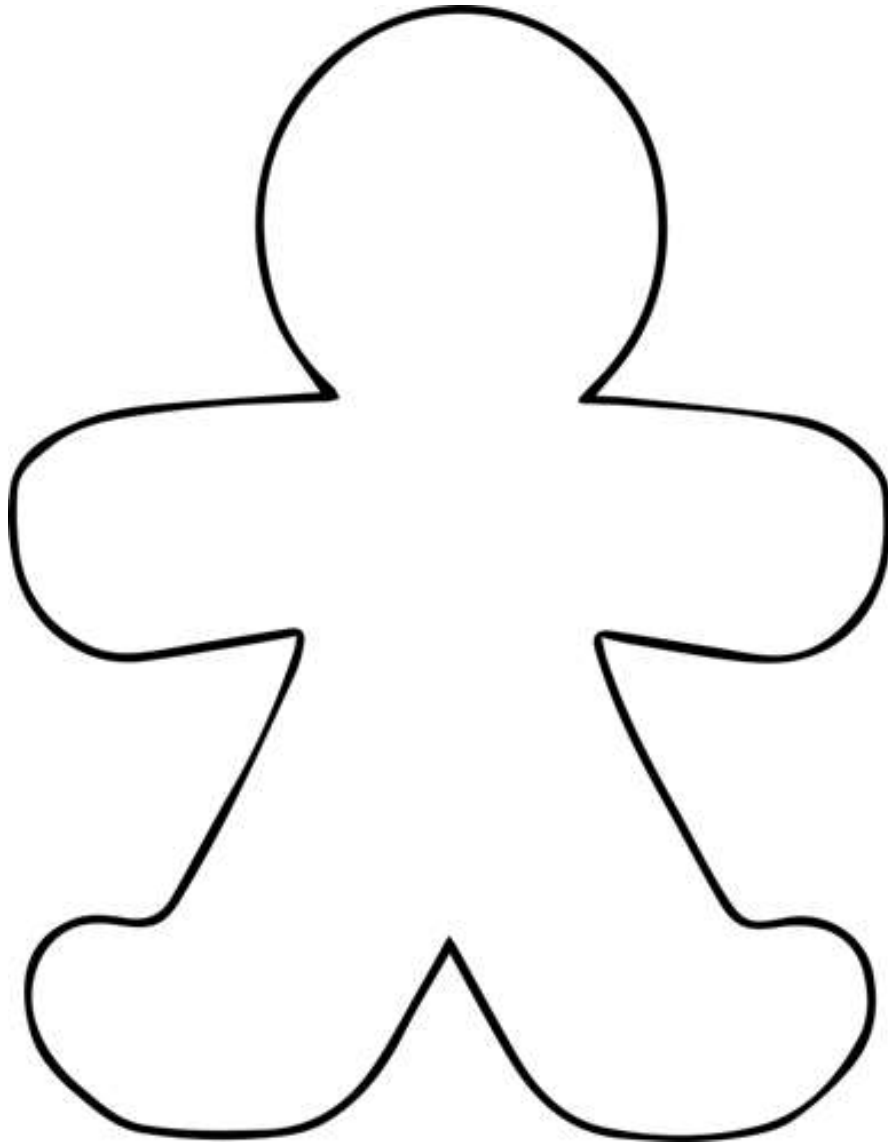
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Dessines ou écris quelque chose qui te donne de la force (2)

*"Everybody has magic, it's just that most people either don't know it or don't believe it."*  
Rebecca McNutt

## Relation saine avec soi-même



**Dans le dessin, écris des choses que tu fais pour prendre soin et nourrir différents aspects de toi-même.**

La tête : représente ta santé mentale.

La partie du Cœur : représente ta santé émotionnelle.

Le reste du corps : représente ta santé physique.

L'espace autour de toi : représente ma santé spiritual.

**Toutes les différentes parties de nous-mêmes sont reliées entre elles et peuvent s'influencer mutuellement. Par exemple, dormir régulièrement et bouger notre corps de manière agréable, comme danser ou faire du sport, est bon pour notre santé physique, mais nous aide aussi sur le plan émotionnel. (8 points)**

## Le Bingo du bien-être

Trouvez une personne qui correspond à la case. Demandez-lui d'inscrire son nom dans la case et de répondre à la question. Remplissez les lignes du site \_\_\_\_\_ en long, en large et à travers, puis criez "Bingo !".

<p><b>Ecouter la musique</b> Quel genre ou artiste favori ?</p>	<p><b>Manger quelque chose que j'aime</b> Quelle genre de nourriture ?</p>	<p><b>Rester dans ma chambre</b> Qu'est-ce que tu fais dans ta chambre ?</p>	<p><b>Regarder la télé/films</b> Qu'est-ce que tu regardes ?</p>	<p><b>Rester positif envers moi-même</b> Qu'est-ce que tu dis ?</p>
<p><b>Passer du temps</b> Avec qui tu passes du temps?</p>	<p><b>Sortir</b> Pour faire quoi ?</p>	<p><b>Passer du temps sur son téléphone</b> Pour regarder /rechercher quoi?</p>	<p><b>Sortir pour une promenade à pied ou à vélo/Faire un tour en voiture</b> Où vas-tu?</p>	<p><b>Dessine ou écrire un journal</b> Qu'est-ce que tu dessines ou écris dans ton journal ?</p>
<p><b>Parler à quelqu'un</b> A qui tu parles ?</p>	<p><b>Lire</b> Que lis-tu?</p>	<p><b>Aller faire des achats</b> Qu'aimes-tu acheter ?</p>	<p><b>Jouer aux jeux vidéo</b> A quoi tu joues ?</p>	<p><b>Faire quelque chose qui n'a pas été cité ici</b> Quoi donc?</p>
<p><b>Smudge (pratique autochtone), prier, ou méditer</b> Lequel?</p>	<p><b>Boire de l'eau</b> Combien de verres tu bois ?</p>	<p><b>Etre actif</b> En faisant quoi ?</p>	<p><b>Faire une sieste</b> Pendant combien de temps ?</p>	<p><b>Prendre des respirations profondes</b> Quand fais-tu cela ?</p>
<p><b>Rire</b> Rire à propos de quoi?</p>	<p><b>Faire quelque chose de spirituel</b> Quelle chose ?</p>	<p><b>Faire quelque chose de bien à quelqu'un</b> A Qui?</p>	<p><b>Planifier quelque chose</b> Qu'est-ce que tu aspires à faire ?</p>	<p><b>Préparer/cuire quelque chose</b> Que cuisines-tu ?</p>

## Ressources sur le Web (12 points)

Explorez 4 de ces sites web pendant 10 minutes chacun. Rédigez 3 informations pour chacun d'entre eux.

Pôle d'information sur la santé sexuelle | Action Canada for Sexual Health and Rights (actioncanadashr.org)  
Teenclinic.ca  
Teentalk.ca

jeunessejecoute.ca  
Wemattercampagin.ca  
Thetrevorproject.org  
Huddlemanitoba.ca  
Reasontolive.ca  
Afm.mb.ca  
Mb.211.ca

N'importe quel site Web approprié  
Nativeyouthsexualhealth.com  
Mbwpg.cmha.ca/types-programs-services/youth-services/

Site 1 \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Site 2 \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Site 3 \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Site 4 \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_