

# Activités pour les animateurs



En tant qu'animateur des 4-H, il est important que vous approfondissiez vos connaissances sur la santé mentale et les services disponibles pour soutenir tout membre des 4-H qui pourrait se tourner vers vous pour obtenir de l'aide. Nous vous encourageons à passer en revue les ressources en santé mentale des 4-H du Canada et à faire vos propres recherches afin que vous vous sentiez plus à l'aise d'en parler avec vos membres.

Essayez de profiter des conseils et activités suivants avec votre club pour ouvrir le dialogue sur la santé mentale et effectuer des vérifications régulières.



## Le présent guide d'activités est divisé en trois sections :

### 1. Santé mentale et réunions des 4-H

- Pourquoi intégrer la santé mentale dans vos réunions
- Comment intégrer la santé mentale dans vos réunions
- Conseils pour parler de santé mentale

### 2. Activités brise-glace sur la santé mentale

- Créer un espace ouvert pour parler de santé mentale
- Aidez-moi à me relever — La montgolfière
- Déstigmatiser la santé mentale
- Visitez le site Web de Jeunesse, J'écoute

### 3. Activités de vérification — En continu

- Le bourgeon, la rose et l'épine
- Le thermomètre des sentiments
- Créez votre propre vérification

# 1. Santé mentale et réunions des 4-H

## Pourquoi intégrer la santé mentale dans vos réunions

Il est important de tenir des discussions régulières sur la santé mentale lors de vos réunions des 4-H afin de :

- déstigmatiser le sujet de la santé mentale;
- créer un lieu confortable et sûr où il est acceptable de parler de santé mentale;
- encourager les membres des 4-H à parler ouvertement de leurs difficultés.

## Comment intégrer la santé mentale dans vos réunions

- Passez à travers les activités décrites dans ce guide pour introduire le sujet de la santé mentale.
- Effectuez des vérifications régulières auprès de vos membres des 4-H. Une fois que celles-ci font partie de l'horaire habituel, les membres peuvent se sentir plus à l'aise de s'ouvrir. Consultez les activités de vérification à la section trois.
- Invitez des experts en santé mentale à prendre la parole lors de vos réunions des 4-H.

## Conseils pour parler de santé mentale

- Lorsque vous parlez de santé mentale en tant que groupe, prévoyez suffisamment de temps pour avoir une discussion ouverte et franche avec les membres des 4-H.
- Comprenez les émotions et les pensées des personnes et préparez-vous à ce que les membres viennent vous voir à l'issue de la discussion.
- Essayez de ne pas laisser la discussion à la fin de la réunion; intégrez-la à l'ordre du jour de la réunion de sorte que, si des émotions sur le sujet surgissent, vous ayez le temps de les aborder avant que tout un chacun ne se dépêche de rentrer à la maison.
- Vérifiez vos perceptions, vos jugements et vos préjugés à l'égard de la santé mentale avant de commencer à en parler avec vos membres. La lecture des fiches-conseils des ressources en santé mentale des 4-H du Canada est un excellent point de départ.

## 2. Activités brise-glace sur la santé mentale

### ACTIVITÉ

#### Créer un espace ouvert pour parler de santé mentale

**Objectif :** Créer un lieu confortable et sûr qui permet d'échanger au sujet de la santé mentale au moment opportun, en établissant un code de conduite convenu. Il s'agit d'une première étape importante pour faire en sorte que les membres sentent que leur club des 4-H est un groupe sûr pour faire part de leurs émotions et aborder leur santé mentale et, avec le temps, pour faire en sorte que celui-ci constitue une partie de leur système de soutien.

**Âge :** Neuf ans et plus

**Durée :** 20 à 30 minutes

**Matériel :** papier, crayons et boîte de commentaires et de suggestions

#### Instructions :

- Expliquez à vos membres des 4-H qu'il est important d'établir un code de conduite convenu pour entretenir des communications ouvertes et sûres afin que tout un chacun se sente à l'aise d'échanger. Après une première discussion, demandez aux membres de remplir les lignes directrices du groupe à la page suivante.

#### Points de discussion :

- Demandez à vos membres ce qu'évoque pour eux un espace ouvert ou un espace sûr. Celui-ci est-il différent lorsque vous faites un remue-méninge pour un événement du club ou lorsque vous engagez une discussion plus délicate sur un sujet comme la santé mentale? Demandez à quelqu'un de prendre note des idées de lignes directrices.
- Parlez de l'objectif des lignes directrices du groupe et expliquez qu'elles sont en place pour permettre aux personnes de se tenir responsables les unes les autres de l'ouverture et de la sécurité des lieux. Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne ne suit pas les lignes directrices?
- *Rappel : Les lignes directrices du groupe s'appliquent indépendamment de l'âge ou du rôle de la personne : on s'attend à ce que les adultes y adhèrent autant que les jeunes.*
- Et si quelqu'un ne se sent pas à l'aise d'échanger devant les autres? Discutez d'autres options pour permettre à tous les membres de prendre part aux discussions. Peut-être pourriez-vous ajouter une boîte de suggestions pour les idées anonymes?



- Vos règles de base pourraient comprendre ce qui suit :
  - > **Respect** : Il est important que chacun respecte les sentiments des autres.
  - > **Confidentialité** : Quand il s'agit d'histoires personnelles ou de sentiments, ceux-ci doivent demeurer entre les personnes auxquelles ils sont confiés. Les discussions de nature personnelle doivent être préservées par les personnes qui ont eu le privilège de les écouter.
  - > **Aucun jugement** : Personne ne peut faire de commentaires sur l'histoire ou les sentiments d'une personne.
  - > **Anonymat** : Toutes les questions ou tous les commentaires placés dans la boîte doivent rester anonymes même si vous reconnaissez qui les a écrits (assurez-vous que seuls les animateurs lisent les questions ou commentaires).
- Profitez de cette discussion pour établir un lien avec la fiche-conseils « **Bâtir votre système de soutien** ». En travaillant avec votre club pour créer un espace sûr et ouvert où échanger, les membres peuvent commencer à reconnaître que les autres membres et les animateurs des clubs des 4-H peuvent faire partie de leur système de soutien lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés.
- Vous pouvez également profiter de cette discussion pour établir un lien avec la fiche-conseils « **Comprendre l'intimidation** ». Il est important d'aborder le fait que l'intimidation n'a pas sa place dans votre club des 4-H et ce que vous pouvez faire si vous en êtes témoin.



## Modèle : Lignes directrices du groupe

**Les lignes directrices de notre groupe :**

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

**Pourquoi ces lignes directrices sont importantes :**

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

**Que se passe-t-il si nous ne suivons pas ces lignes directrices du groupe :**

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

**En signant le présent document, nous souscrivons collectivement à ces lignes directrices et nous nous engageons à les respecter.**

*Notre signature :*

--

## ACTIVITÉ

### Aidez-moi à me relever – La montgolfière

Il est important que toute personne puisse reconnaître ce qui la rend malheureuse, dépassée ou stressée, mais aussi ce qui lui permet de se relever, lui procure des sentiments positifs et la rend confiante et heureuse.

**Objectif :** Encourager les membres des 4-H à reconnaître ce qui leur permet de se relever (ce qui les rend heureux ou enlève leur stress) et ce qui les ébranle (problèmes qu'ils éprouvent ou émotions malheureuses qu'ils peuvent ressentir).

**Âge :** six ans et plus

**Durée :** de 20 à 30 minutes

**Matériel :** Impression de la montgolfière fournie, crayons de couleur (ou autres accessoires de couleur), taille-crayon, autre matériel de bricolage (facultatif)

#### Instructions :

- Pour commencer, discutez avec vos membres des 4-H des problèmes généraux ou des émotions qui peuvent les faire se sentir déprimés et des raisons pour lesquelles ils se sentent ainsi. Par exemple :
  - > le stress lié à l'école;
  - > l'anxiété;
  - > la tristesse.
- En tant que club, faites un remue-méninge pour trouver des idées que les membres des 4-H pourraient utiliser pour combattre ces sentiments et ces problèmes. Par exemple :
  - > faire de l'exercice;
  - > lire;
  - > passer du temps avec des animaux.
- Vous trouverez une montgolfière que vous pourrez imprimer à la fin de cette activité. Imprimez-la et distribuez-la à vos membres des 4-H.
- Demandez à vos membres des 4-H d'écrire sur les sacs de sable de la montgolfière les émotions ou les problèmes qui pèsent sur eux. À l'intérieur de la montgolfière, demandez-leur d'écrire des choses qui leur permettent de se relever et les font se sentir bien. Encouragez vos membres à décorer leur montgolfière.
- Si vos membres des 4-H se sentent à l'aise de le faire, prévoyez du temps à la fin de l'activité pour qu'ils partagent leur montgolfière.

#### Points de discussion :

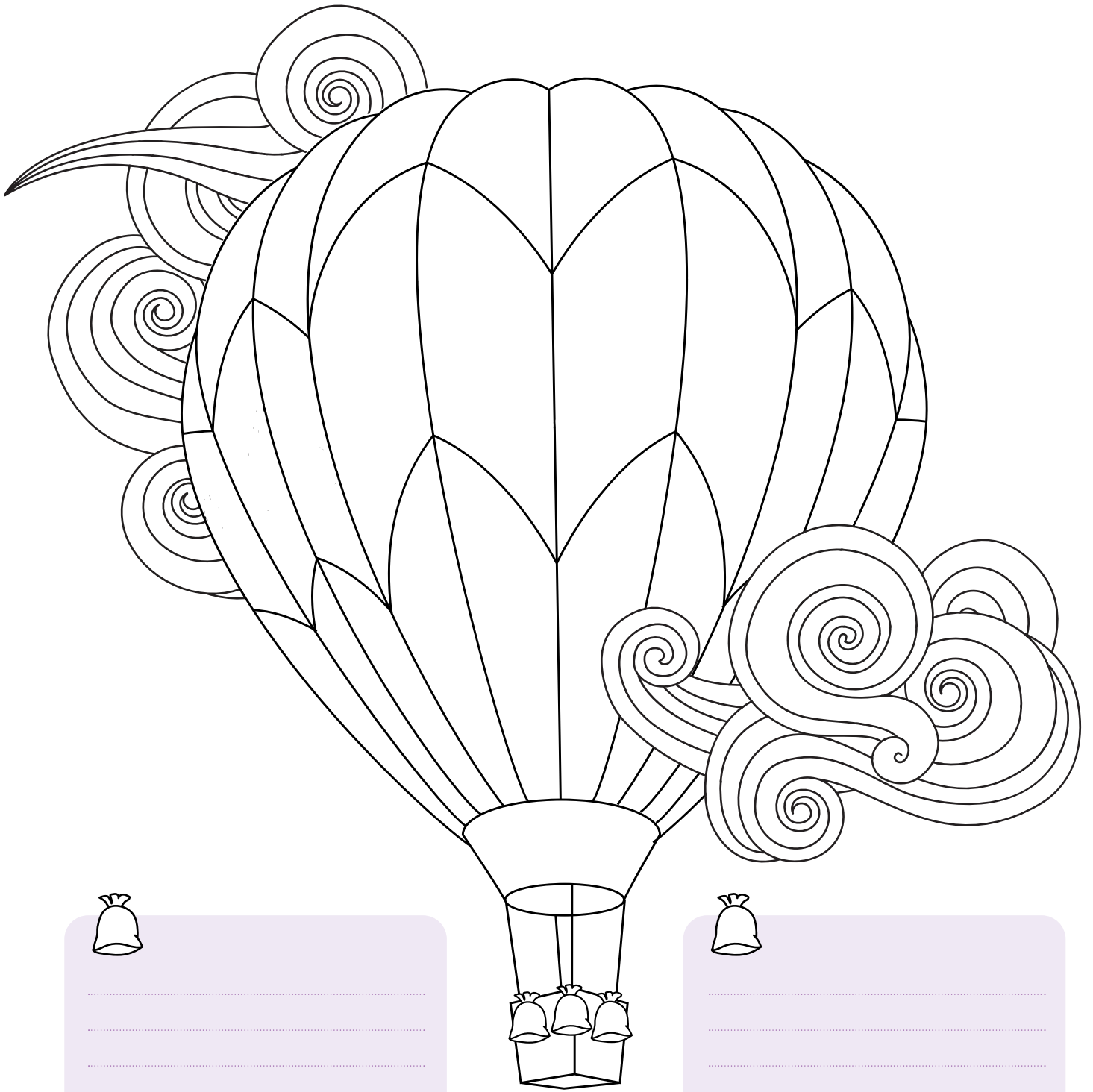
Avec de jeunes membres de 10 ans et plus, vous pouvez commencer par leur présenter des concepts plus approfondis sur la santé mentale. Veuillez consulter « **Introduction à la santé mentale** » et les fiches-conseils à l'intention des membres et des animateurs.

La santé mentale peut être visualisée comme un continuum où certains jours sont meilleurs que d'autres. Cette activité de montgolfière montre ce qui peut déprimer les gens, mais aussi ce que ceux-ci peuvent faire pour se relever.

Lorsqu'une personne éprouve des difficultés sur le plan de la santé mentale, nous parlons d'une « mauvaise santé mentale ». La mauvaise santé mentale peut englober la tristesse, l'inquiétude et le stress pendant quelques jours, mais, lorsqu'elle perdure, il est important d'obtenir de l'aide. Un professionnel peut aider à déterminer si les symptômes d'une mauvaise santé mentale font partie d'un trouble mental et établir un diagnostic.

**Rappel :** Toute personne traversera des périodes où elle sera en bonne santé mentale et d'autres où elle sera en mauvaise santé mentale, sans pour autant souffrir d'un trouble mental. Il s'agit là d'un moment idéal pour présenter la fiche-conseils « **Prendre soin de soi** ».

Bon nombre des idées que vos membres ont énumérées sur leur montgolfière seraient des exemples de la façon dont ils peuvent prendre soin d'eux-mêmes et améliorer leur estime de soi.



Four horizontal dashed lines for writing notes.



Four horizontal dashed lines for writing notes.



Four horizontal dashed lines for writing notes.



Four horizontal dashed lines for writing notes.

## ACTIVITÉS

### Déstigmatiser la santé mentale

La santé mentale est un sujet qui est encore largement stigmatisé aujourd'hui. La seule façon de le déstigmatiser est de le normaliser dans les conversations de tous les jours.

**Objectif :** Engager la conversation sur la stigmatisation et les moyens de réduire celle-ci.

**Âge :** Treize ans et plus

**Durée :** de 30 à 35 minutes

**Matériel :** Crayons et papier

**Instructions :** Les activités suivantes sont destinées à vous et à vos membres en vue d'amorcer la conversation sur la stigmatisation et la santé mentale.

#### ACTIVITÉ 1 Qu'est-ce que la stigmatisation?

Entretenez une conversation avec vos membres pour définir ce que signifie la stigmatisation et l'effet que celle-ci peut avoir sur les gens.

##### Points de discussion :

- La stigmatisation désigne un « ensemble d'attitudes et de croyances négatives qui motivent le public en général à craindre, rejeter, éviter et discriminer des personnes souffrant d'une maladie mentale. La stigmatisation ne se résume pas simplement à des paroles ou à des gestes inadéquats. La stigmatisation est un manque de respect. Elle consiste à attacher une étiquette négative à une personne souffrant d'une maladie mentale » (passage tiré du Guide du Dr Kutcher et de la Dre Wei du Centre de soins de santé IWK).
- Principaux concepts de la stigmatisation
  - > La stigmatisation entraîne un comportement et un traitement discriminatoires à l'égard des personnes souffrant d'une maladie mentale.
  - > La peur de la stigmatisation empêche souvent les personnes de chercher de l'aide et un traitement pour une maladie mentale.
  - > La stigmatisation se perpétue par des croyances erronées sur la maladie mentale et se traduit par des attitudes de la société, dans la politique officielle, dans les médias, etc.
  - > La stigmatisation peut être réduite en fournissant des renseignements exacts sur la maladie mentale et son traitement.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements, consultez les ressources suivantes :

- Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)
  - > Lutte contre la stigmatisation : [camh.ca/fr/agent-du-changement/lutte-contre-la-stigmatisation](http://camh.ca/fr/agent-du-changement/lutte-contre-la-stigmatisation)
  - > Série 101 sur la santé mentale et la dépendance : Stigmatisation : [camhx.ca/education/online\\_courses\\_webinars/mha101/stigma/Stigma\\_.htm](http://camhx.ca/education/online_courses_webinars/mha101/stigma/Stigma_.htm)
- Association canadienne pour la santé mentale — Stigmatisation et discrimination (en anglais seulement) : [ontario.cmha.ca/documents/stigma-and-discrimination](http://ontario.cmha.ca/documents/stigma-and-discrimination)

Cette section sur la déstigmatisation de la santé mentale est extraite de l'ouvrage du Dr Stan Kutcher et de la D<sup>re</sup> Yifeng Wei du Centre de soins de santé IWK intitulé « Guide pour le programme d'études secondaires et la santé mentale : Comprendre la santé mentale et la maladie mentale, version 3 », créé en décembre 2017. [teenmentalhealth.org/curriculum/](http://teenmentalhealth.org/curriculum/)



## ACTIVITÉ 2 Que savez-vous de la santé mentale – Questionnaire

### Instructions :

- Ce questionnaire vise à savoir ce que vous et vos membres des 4-H savez sur la santé mentale. Il n'y a pas de problème si vous ou vos membres des 4-H en savez peu, car cette activité vise à élargir vos connaissances et celles de vos membres des 4-H.
- Imprimez et distribuez le questionnaire à vos membres.
- Accordez-leur environ cinq minutes pour remplir le formulaire.
- Discuter du questionnaire avec les réponses fournies.

### Que savez-vous de la santé mentale?

Cochez la réponse la plus appropriée :	En accord	En désaccord	Incertain(e)
1. Les personnes devraient travailler elles-mêmes pour résoudre leur maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Lorsque vous souffrez d'une maladie mentale, c'est probablement pour toute la vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Les femmes sont plus sujettes que les hommes à avoir une maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La prise de médicaments constitue la meilleure façon de traiter la maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Les personnes souffrant d'une maladie mentale sont généralement violentes et dangereuses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Les adultes sont plus susceptibles que les adolescents de souffrir d'une maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. En observant une personne, vous pouvez déterminer si elle souffre d'une maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Les personnes souffrant d'une maladie mentale sont généralement timides et tranquilles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La maladie mentale peut affecter n'importe qui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Accepteriez-vous d'avoir une personne souffrant d'une maladie mentale dans votre club?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Vous seriez heureux ou heureuse de vous lier d'amitié avec une personne souffrant d'une maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **Réponses au questionnaire :**

### *1. Les personnes devraient travailler elles-mêmes pour résoudre leur maladie mentale*

Faux. Lorsque des personnes ont des préoccupations au sujet d'une maladie physique, elles consultent généralement un médecin. La maladie mentale est associée à un désordre au niveau du cerveau et exige généralement une aide professionnelle. À cause de la stigmatisation entourant la maladie mentale, plusieurs personnes ont hésité à aller chercher de l'aide.

### *2. Lorsque vous souffrez d'une maladie mentale, c'est probablement pour toute la vie*

Bien qu'il soit vrai que la plupart des maladies mentales durent toute la vie, elles sont souvent épisodiques, ce qui veut dire que les symptômes ne sont pas toujours présents. Tout comme les personnes qui vivent avec des maladies physiques chroniques comme l'arthrite et l'asthme, les personnes souffrant d'une maladie mentale peuvent, lorsque cette maladie est bien gérée, vivre une vie plus saine et plus productive.

### *3. Les femmes sont plus sujettes que les hommes à avoir une maladie mentale*

Les hommes comme les femmes sont également affectés par la maladie mentale en général, mais on note un taux plus élevé de maladies précises chez les femmes, comme des troubles alimentaires. Certains types de troubles mentaux sont plus élevés chez les hommes, comme l'alcoolisme et le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité). Certaines maladies mentales sont partagées de façon égale entre les hommes et les femmes (comme le trouble bipolaire). Lorsque comparées aux hommes, les femmes sont plus prédisposées à aller chercher de l'aide pour leurs difficultés mentales ou émotionnelles et à partager leurs préoccupations avec des amis. Les femmes ont plus tendance à informer leurs amis qu'elles ont des consultations.

### *4. La prise de médicaments constitue la meilleure façon de traiter la maladie mentale*

Les médicaments peuvent contribuer de manière efficace au traitement d'une maladie mentale, mais ils ne constituent pas toujours la meilleure ni la seule approche à cet effet. Pour de nombreuses personnes souffrant d'une maladie mentale, les médicaments sont une composante nécessaire. Une vaste gamme d'interventions appropriées, qui incluent des médicaments, des conseils, un soutien social, professionnel et familial, de même qu'un effort autonome et des ressources génériques pour tous les membres de la collectivité (comme des groupes, des clubs et des institutions religieuses) peuvent également jouer un rôle important pour aider les personnes à récupérer et à maintenir un bon équilibre. Il est bon de penser aux médicaments comme un élément souvent nécessaire, mais insuffisant, pour le traitement de nombreux troubles mentaux. La meilleure approche regroupe plusieurs stratégies dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement.

### *5. Les personnes souffrant d'une maladie mentale sont généralement violentes et dangereuses*

Les personnes souffrant d'une maladie mentale ne sont généralement pas plus violentes que le reste de la population. La maladie mentale ne joue aucun rôle dans la plupart des crimes violents commis dans notre société. L'hypothèse selon laquelle n'importe quelle maladie mentale implique presque certainement un potentiel de violence est erronée. Cependant, un petit nombre de personnes souffrant d'une maladie mentale qui leur fait perdre la capacité de distinguer la réalité de l'illusion pourrait commettre un acte violent inhabituel. Ces circonstances sont inhabituelles et sont alors amplifiées dans les médias, ce qui entraîne une croyance erronée selon laquelle toutes les personnes souffrant d'une maladie mentale sont violentes.

### *6. Accepteriez-vous d'avoir une personne souffrant d'une maladie mentale dans votre club?*

Voir la réponse à la question 11 ci-dessous.

### *7. Vous seriez heureux ou heureuse de vous lier d'amitié avec une personne souffrant d'une maladie mentale.*

Les questions 10 et 11 abordent la question de la « distance sociale », autrement dit la volonté de s'engager dans une relation plus ou moins proche avec une personne. La distance sociale est un indicateur des attitudes du

public à l'égard des personnes souffrant d'une maladie mentale. La distance sociale est un concept complexe motivé par de nombreux facteurs, y compris l'âge, le sexe, des facteurs socioéconomiques et culturels, mais également par l'attitude générale des répondants à l'égard de la maladie mentale. Un contact ou une inclusion sociale des personnes souffrant d'une maladie mentale avec le reste de la population est un facteur qui pourrait entraîner une réduction de la stigmatisation. Cela peut se produire lorsque les personnes apprennent qu'un collègue de travail, un voisin ou un ami est aux prises avec une maladie mentale et que, malgré cela, cette personne vit de façon autonome, travaille et fait partie de la collectivité.

### **Points de discussion :**

1. Avez-vous entendu des commentaires négatifs au sujet des personnes souffrant d'une maladie mentale? (Les réponses possibles peuvent comprendre la violence, un comportement bizarre, etc.)
2. Avez-vous entendu des commentaires positifs sur la santé mentale? (Les réponses pourraient comprendre le lien vers la créativité.) Bien que cela puisse sembler positif, rappelez aux étudiants que la généralisation peut également être une forme de stéréotypie.
3. Pourquoi pensez-vous que les personnes souffrant d'une maladie mentale sont stigmatisées? (Les réponses possibles pourraient, entre autres, comprendre le fait qu'elles sont perçues comme différentes et que les personnes ne connaissent pas vraiment les faits sur la santé mentale.)
4. Quels sont les facteurs ayant contribué au changement d'attitude du public au sujet de certaines de ces conditions ou de certains de ces problèmes? (Les réponses possibles pourraient comprendre l'éducation, la politique gouvernementale, le dialogue ouvert, la recherche scientifique, la législation modifiant les normes sociales, de meilleures connaissances, etc.)
5. Selon vous, comment la stigmatisation influence-t-elle la vie des personnes souffrant d'une maladie mentale? (Les réponses possibles pourraient comprendre les suivantes : ces personnes décident de ne pas chercher de l'aide et un traitement, même si elles pourraient en bénéficier; cela les rend malheureuses; elles pourraient ne pas être capables d'obtenir un emploi ou de trouver un logement; elles pourraient perdre leurs amis; cela crée des tensions dans toute la famille, etc.)



### ACTIVITÉ 3 Réduction de la stigmatisation

Faites un remue-méninge avec vos membres des 4-H sur les façons de réduire la stigmatisation liée à la santé mentale et les activités qu'ils peuvent entreprendre pour mettre en œuvre ces moyens.

#### **Points de discussion :**

Voici quelques moyens de réduire la stigmatisation :

- Soyez attentifs à vos paroles
  - > Beaucoup d'entre nous, incluant les professionnels de la santé mentale et les personnes souffrant d'une maladie mentale, utilisent des termes et des expressions sur la santé mentale qui pourraient perpétuer la stigmatisation.
- Posez des questions
  - > Si vous ignorez quelque chose, au lieu de présumer ou de perpétuer des stéréotypes, la meilleure chose que vous puissiez faire est de poser des questions. Si vous êtes prêt à apprendre, les gens vous enseigneront.
- En savoir davantage sur la santé mentale
  - > En étant bien informé sur la santé mentale, vous pourrez mieux évaluer les stéréotypes négatifs que vous rencontrez et les contrer.
- Écoutez les personnes souffrant d'une maladie mentale
  - > Ces personnes peuvent décrire ce qu'elles trouvent stigmatisant, comment cette stigmatisation affecte leur vie et comment elles souhaiteraient être perçues et traitées.
- Exprimez-vous sur la stigmatisation
  - > Lorsqu'une de vos connaissances utilise incorrectement un terme psychiatrique (comme « schizophrénie »), informez-la de la signification exacte de celui-ci. Lorsqu'une personne fait un commentaire négatif sur une autre personne souffrant d'une maladie mentale, fait une blague qui ridiculise la santé mentale ou passe des commentaires irrespectueux à l'égard de la santé mentale, informez-la que de telles paroles sont blessantes et inacceptables.

## ACTIVITÉ

### Visitez le site Web de Jeunesse, J'écoute

Il est possible qu'un de vos membres des 4-H lutte silencieusement sans que vous le sachiez. Une façon de lui venir en aide est de lui faire découvrir le site Web de Jeunesse, J'écoute et les ressources disponibles.

**Objectif :** Éliminer les facteurs inconnus de l'accès au site Web de Jeunesse, J'écoute et aux « Ressources autour de moi ».

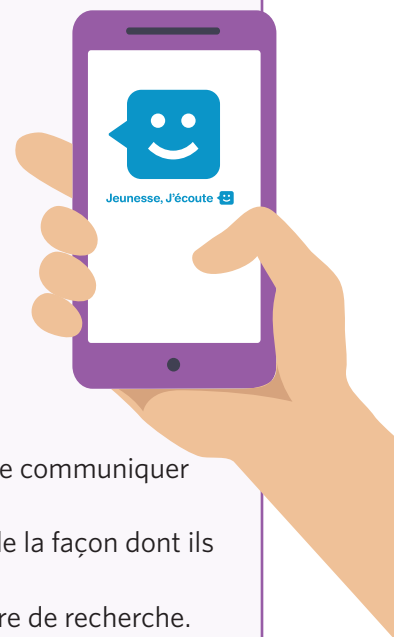
**Durée :** de 20 à 60 minutes

**Matériel :** Ordinateur(s), Internet, projecteur (facultatif)

#### Instructions :

- Montrez à vos membres des 4-H comment accéder au site Web de Jeunesse, J'écoute et aux « Ressources autour de moi » sur un ordinateur. Si vous n'avez qu'un seul ordinateur, vous pouvez en projeter l'écran sur le mur à l'aide d'un projecteur ou demander à tout le monde de se rassembler autour de l'ordinateur.
- Parcourir le site Web de Jeunesse, J'écoute
  - > Rendez-vous à l'adresse suivante : [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca).
  - > Sur la page principale, vous verrez une barre de recherche, les différentes façons de communiquer avec Jeunesse, J'écoute et les tendances.
  - > Pendant que la page principale est affichée à l'écran, discutez avec vos membres de la façon dont ils pourraient communiquer avec Jeunesse, J'écoute.
  - > Ensuite, demandez à une personne de suggérer un sujet et inscrivez-le dans la barre de recherche.
  - > Vous pouvez ensuite parcourir les articles et jeux proposés sur ce sujet.
- Exploration des « Ressources autour de moi »
  - > Rendez-vous à l'adresse : [apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdmoi](http://apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdmoi) ou à l'adresse [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca) et faites défiler vers le bas jusqu'aux moyens de communiquer avec Jeunesse, J'écoute et cliquez sur **Ressources autour de moi**.
  - > Une boîte de dialogue apparaîtra et indiquera ce message : « Voudriez-vous trouver des ressources autour de votre localisation? ». Vous pouvez sélectionner **Oui** ou **Non**.
  - > Saisissez une localisation. Il peut s'agir de votre lieu de résidence ou d'une ville voisine.
  - > Selon ce que vous recherchez, vous pouvez choisir un sujet pour affiner la recherche ou vous pouvez faire une recherche sur tous les sujets.
  - > Sur la gauche, vous avez tous les services qui sont dans ce secteur, qui seront organisés par sujet. Si vous faites défiler dans la carte vers le bas ou vers le haut, celle-ci affinera votre recherche ou l'agrandira, respectivement.
  - > Lorsque vous cliquez sur une ressource dans la barre latérale, tous les renseignements relatifs à ce service et à sa localisation s'afficheront.
- Si vous disposez de plusieurs ordinateurs :
  - > Demandez à vos membres des 4-H de former des groupes et laissez-les explorer le site Web de Jeunesse, J'écoute et les « Ressources autour de moi ».
  - > Accordez aux groupes un minimum de 20 minutes pour explorer les deux sites Web ensemble.
  - > Demandez à chaque groupe de remplir la page de la chasse au trésor du site Web de Jeunesse, J'écoute.
  - > S'ils se sentent à l'aise de le faire, demandez à chaque groupe de présenter ce qu'ils ont trouvé et interrogez-les sur la raison pour laquelle cela les intéresse.

**Conseil à l'intention des animateurs :** Écoutez les questions qui préoccupent vos membres des 4-H et consultez le site Web de Jeunesse, J'écoute pour trouver des ressources que vous pourriez présenter au groupe ou partager individuellement.



## Points de discussion

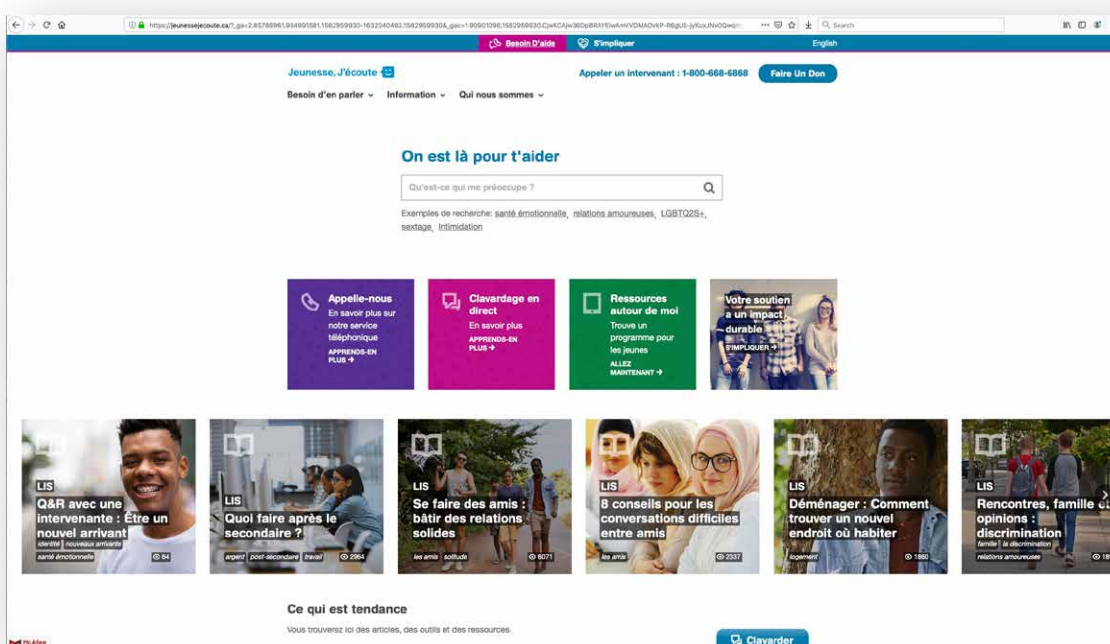
Vous pouvez présenter n'importe laquelle des fiches-conseils au cours de cette activité. Si vous n'êtes pas sûr de la fiche-conseils à présenter dans le cadre de cette activité, « **Aider un ami en détresse** » serait une bonne idée, si vous ne l'avez pas déjà présentée.

Aider un ami en détresse peut avoir un effet négatif sur vos propres émotions. Il est important de penser à vous pendant cette période. Communiquez avec un allié de confiance si vous ou votre ami avez besoin d'aide.

Si vous voulez en savoir davantage sur les sujets que nous avons abordés, consultez le site Web de Jeunesse, J'écoute.

Jeunesse, J'écoute est un excellent service pour en apprendre davantage sur d'autres sujets de santé mentale comme le suicide, les troubles alimentaires, l'anxiété et la dépression.

Il s'agit aussi d'un moment idéal pour présenter la fiche-conseil « **Accès aux ressources** ». Tous les renseignements pour communiquer avec Jeunesse, J'écoute se trouvent sur cette fiche-conseil et les ressources provinciales au verso se trouvent également à la rubrique **Ressources autour de moi**.



Jeunesse, J'écoute 

## Modèle : Chasse au trésor sur le site Web de Jeunesse, J'écoute

**1. Énumère les trois choses les plus intéressantes que tu as trouvées :**

1.
2.
3.

**2. Consulte la section « Outils et jeux ». Choisis deux jeux que tu as trouvés utiles ou que tu aimerais partager avec un ami.**

1.
2.

**3. Qu'est-ce que Jeunesse, J'écoute?**


**4. Rends-toi aux « Ressources autour de moi » et décris une ressource disponible dans ta région :**


**5. Quelles sont les tendances sur jeunessejecoute.ca?**

.....

.....

.....

.....

.....

**6. Où irais-tu si tu voulais parler à un intervenant?**

.....

.....

.....

.....

.....

**6. Existe-t-il plus d'une façon de communiquer avec un intervenant (encercle Oui ou Non)?**

Oui

Non



### 3. Activités de vérification — En continu

Les vérifications sont un excellent moyen de voir comment vos membres se débrouillent mentalement et émotionnellement. Elles peuvent se faire en petits ou en grands groupes. Plus vous faites de vérifications souvent, plus cela deviendra habituel, et plus vos membres se sentiront à l'aise de se confier.

En tant qu'animateur des 4-H, les vérifications sont un excellent moyen pour vous d'effectuer ce qui suit :

- évaluer les sentiments et les émotions des membres du club après une réunion, une discussion ou un événement;
- obtenir un aperçu de ce dont le club pourrait avoir besoin à l'avenir;
- en apprendre davantage sur vos membres et sur ce qu'ils font à l'extérieur des 4-H;
- encourager la réflexion personnelle et collective.

Les vérifications peuvent aussi être extrêmement bénéfiques pour vos membres :

- en leur laissant le temps de faire une réflexion personnelle;
- en les aidant à apprendre à se connaître (surtout ceux qui sont nouveaux dans le club);
- en leur donnant le temps de partager leurs sentiments.

#### ACTIVITÉ 1

#### Le bourgeon, la rose et l'épine

##### **Instructions :**

Demandez à vos membres des 4-H quels sont leurs attentes, leurs moments forts et leurs difficultés de la semaine, du mois ou de la réunion des 4-H. Cette activité de vérification peut se faire en petits ou en grands groupes.

Conseil : Mettez vos membres des 4-H au défi d'avoir des réponses différentes les unes des autres.

##### **Légende :**



##### **Bourgeon :**

Quelque chose auquel vous avez hâte



##### **Rose :**

Quelque chose que vous avez aimé ou adoré



##### **Épine :**

Quelque chose que vous n'avez pas aimé ou qui vous a dérangé

##### **Point de discussion**

La santé mentale fait partie d'un continuum et vous aurez de bons jours et de mauvais jours. Si vous ne pouvez déterminer que les épines pendant des semaines, il est temps de faire appel à un allié de confiance pour obtenir son soutien.

## ACTIVITÉ 2

### Le thermomètre des sentiments

#### **Instructions :**

1. Imprimez l'activité du thermomètre et distribuez-la à vos membres.
2. Demandez à vos membres d'indiquer l'émotion qu'ils ressentent et de colorier le thermomètre pour en faire une représentation visuelle.
3. Demandez à vos membres de répondre aux trois questions correspondantes.
4. Si vos membres le désirent, demandez-leur de partager ce qu'ils ressentent et qu'elle en est la raison.

#### **Points de discussion**

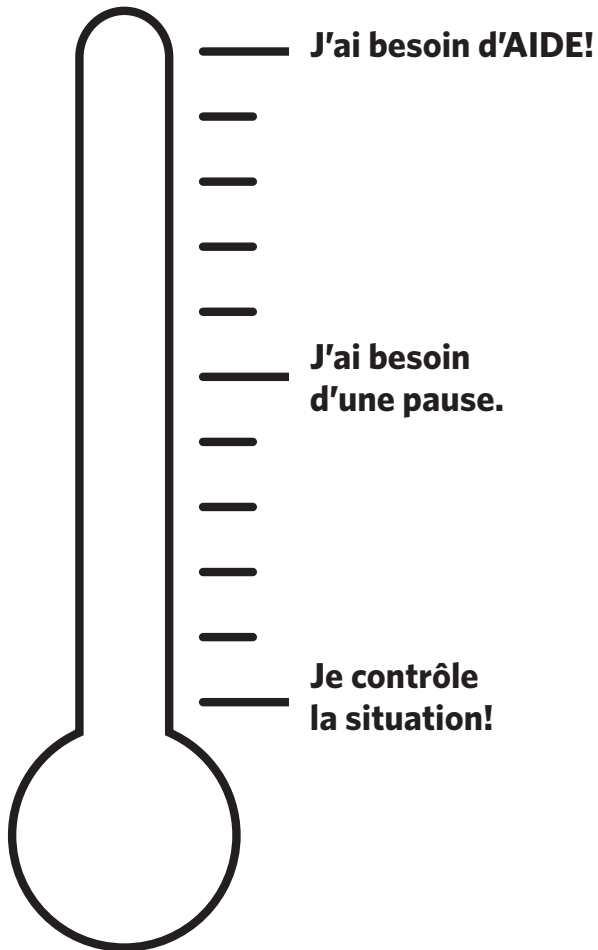
Si vous n'avez pas encore présenté les fiches-conseils « **Bâtir votre système de soutien** » ou « **Prendre soin de soi** », cela serait le moment idéal de le faire afin d'amener vos membres à réfléchir. Si vous les avez déjà présentées, tournez-vous à nouveau vers elles au moment de cette vérification. Demandez à vos membres ce qui suit :

Si vous ne savez pas quels sont les éléments ou qui sont les personnes qui pourraient vous aider à surmonter ce sentiment, consultez les fiches-conseils « Bâtir votre système de soutien » et « Prendre soin de soi ».

Pensez à un moment où vous auriez pu ressentir ce sentiment auparavant. Qu'avez-vous fait pour vous en libérer?

# Thermomètre des sentiments

Comment je me sens : \_\_\_\_\_



1. Pourquoi je me sens comme ça :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Que puis-je faire pour changer ce sentiment :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Qu'est ce qui pourrait aider :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Exemples de sentiments :

**CONTENT(E)**  
**FRUSTRÉ(E)**  
**STRESSÉ(E)**  
**DÉTENDU(E)**  
**TIMIDE**  
**TRISTE**

**FIER/FIÈRE**  
**CONFUS(E)**  
**DÉRANGÉ(E)**  
**SEREIN(E)**  
**INQUIET(ÈTE)**

