



Maison des Adolescents Sud Corse + 3114 Corse

## Atelier Santé Mentale – Assises de la Jeunesse 2024 5 décembre CORTE

**NOM DE L'ATELIER :** Santé mentale, être attentif aux signaux d'alerte

*Afin de relier les notions de « santé mentale » et « d'empathie », nous vous proposons un atelier en 4 temps afin d'informer les jeunes sur la question de la santé mentale, mais également d'éveiller leur conscience vis-à-vis de leurs pairs et de leur entourage dans une dynamique de préoccupation de l'autre.*

### **RESUME**

« A partir de l'histoires de Chiara (niveau collègue) // de Lisandra (niveau lycée et +) on te propose d'apprendre à repérer les signaux d'alerte des personnes qui t'entourent et de mener l'enquête sur les causes de leur mal être. Tu peux évidemment appliquer cette vigilance à toi-même et apprendre à demander de l'aide autour de toi ».

### **OBJECTIFS DE L'ATELIER**

L'objectif de l'atelier est d'affuter les capacités observationnelles de chacun et chacune en reliant des éléments isolés et en les traitant comme des indices d'une santé mentale qui se détériore.

Les compléments de récits seront pensés pour apporter des pistes quant aux causes potentielles des symptômes. Cela permettra de mettre en avant des situations que l'on sait être des facteurs de risque en santé mentale (situations de violences intra ou extra familiales, harcèlement...). Cette démarche permet au jeune de prendre pleinement conscience de la réalité d'un trouble tout en le plaçant dans une dynamique identificatoire à travers le récit proposé.

L'accent sera également mis sur la nécessité d'appliquer cette observation empathique à soi-même (encouragement à demander de l'aide si besoin).

### **DUREE TOTALE**

45 minutes

## DEROULE DE L'ACTIVITE / GUIDE DE L'ANIMATEUR

### **1<sup>ème</sup> partie : Classe entière, lecture de l'histoire**

L'animateur présente les consignes de la partie 1 :

« Nous allons vous lire l'histoire de Chiara / Lisandra. Cette histoire va aborder des thématiques difficiles comme le harcèlement ou d'autres formes de violences. Si jamais vous vous sentez en difficulté ou mal à l'aise avec le contenu de l'exercice, n'hésitez pas à nous en parler et ce à n'importe quel moment de l'atelier ».

« Votre mission sera de repérer le plus d'indices possibles qui pourrait laisser penser que la santé mentale de Chiara / Lisandra est affectée. Vous avez le droit de prendre des notes si vous le voulez ».

L'animateur fait une lecture lente de l'histoire.

DUREE / 5 MINUTES

### **2<sup>ème</sup> partie : travail en petits groupes.**

Nous proposerons aux jeunes de se répartir en petits groupes de 5 environ et nous leur distribuerons un jeu de carte ainsi qu'un bloc de post-it.

Chaque petit groupe aura une couleur distinctive reportée sur son jeu de carte (éventuellement un bloc de post-it de la même couleur). Chaque petit groupe sera ainsi nommé par sa couleur.

Consignes :

« Sur chaque carte est notée un signe pouvant indiquer que la santé mentale d'une personne est altérée. Nous vous demandons de trouver quels sont les signes qui, selon vous, correspondent à la situation de Chiara / Lisandra. Certains correspondront, d'autres pas. Si vous remarquez des signes qui n'apparaissent pas sur les cartes fournies vous pouvez les noter sur les post-it ».

Les animateurs se répartiront dans les petits groupes (3114). Un animateur volant (MDA SC) se déplacera de groupes en groupes. Les animateurs pourront guider les jeunes et répondre à d'éventuelles questions.

Les animateurs pourront également les encourager à établir deux colonnes afin de répartir les cartes entre celles correspondant à la situation et celle qui ne correspondraient pas.

Les animateurs noteront quel signe est le plus évocateur en fonction du groupe.

L'animateur volant s'assurera que les signaux clés ont été repérés par l'ensemble des groupes.

DUREE / 10 à 15 MINUTES

### 3<sup>ème</sup> partie : restitution et compléments de l'histoire

Les jeunes seront ensuite invités venir à prendre la parole groupe par groupe sur leurs observations et sur les signes qu'ils ont retenu. On posera la question :

« Quels sont les signaux d'alerte que votre groupe a repéré chez Chiara / Lisandra ? »

Les cartes faisant consensus seront affichés au tableau (cartes animateurs). Si des post-it ont été annotés, ils seront affichés et leur pertinence sera discutée avec la classe.

Une fois l'ensemble des carte affichées, les animateurs les disposeront au tableau dans un certain ordre (se référer au kit animateur) et demanderont aux jeunes de venir lire tour à tour de brefs paragraphes associés aux signaux collectivement objectivés. Ceux-ci seront annotés au verso des cartes animateurs. L'animateur pourra expliquer :

"Maintenant, afin de mieux comprendre les émotions et les comportements de Chiara / Lisandra et de connaître toute son histoire, je vais vous demander récupérer une carte au tableau, de la retourner et de lire à la classe le petit texte au verso".

Cette étape permettra aux participants de mettre en corrélation les comportements d'une personne, leur possible causes sous-jacentes.

#### *Point de vigilance*

*On s'assurera ici de demander aux adolescents les plus volontaires et à l'aise d'intervenir sur cette étape afin de ne pas mettre en difficulté un.e adolescent.e concerné.e directement ou indirectement par les problématiques évoquées.*

Il conviendra de questionner le groupe sur ce qu'il pense de ces nouvelles informations et de prendre le temps de s'arrêter plus longuement sur les sujets le plus délicats (comme les violences sexuelles ou les scarifications par exemple).

On pourra par exemple ponctuer ainsi :

« Que pensez-vous de cette information ? »

« Aviez-vous deviné ce que Chiara / Lisandra avait traversé avant de lire le dos de la carte ? »

Une fois l'ensemble des signaux explorés la partie "jeu" est terminée

DUREE / 15 MINUTES

#### 4<sup>ème</sup> partie : debriefing et ouverture

Dans cette partie, après avoir fait un rapide débriefing du jeu, nous nous en éloignerons volontairement pour élargir sur la question de la santé mentale de manière générale et questionner l'ensemble du groupe sur une définition collégiale.

Les animateurs encadreront cette partie en s'assurant que la santé mentale est perçue

- comme une composante de la santé globale
- comme indivisible de la santé somatique
- dans une dynamique positive
- hors de l'équation limitante « santé mentale = pathologie »

Nous pourrions également aborder comment il est possible de préserver sa santé mentale

En fonction de la dynamique du groupe on peut poser les questions suivantes :

"Pour finir notre atelier, j'aimerais que vous nous donniez votre impression à chaud sur cette histoire ? »

« Est-ce que les sujets abordés vous parlent »

« Pensez-vous qu'il est important de parler de ces sujets ? »

"C'est quoi la santé mentale pour vous ?"

« Selon vous, de quelle manière peut-on prendre soin des autres et de sa propre santé mentale ? »

DUREE / 10 MINUTES

*Les thématiques évoquées pouvant être délicates pour certain.es, les animateurs se tiendront à disposition en marge des ateliers pour discuter avec les adolescents qui auraient été chamboulés / qui auraient besoin d'être orientés vers un professionnel de santé.*

## FICHE TECHNIQUE :

- ***Le matériel nécessaire*** : stylos, feuilles, post-it, pates à fixe, un paperboard et un tableau, besoin d'une salle où les tables et chaises peuvent être modulable
- ***Nous fournirons au format papier le flyer mémo numérique (pour livret numérique des jeunes sur la santé mentale remis en fin de journée)***
- ***Question d'évaluation globale de la journée : libre choix à la CDC***