



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Sensibilisation à la santé mentale

Séance
pour le collège et le lycée



Parlons
santé
mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE



Eclairage scientifique

Les compétences psychosociales (CPS) désignent les aptitudes psychologiques qu'un individu met en œuvre pour s'insérer et agir dans la société avec pertinence tout en maintenant un état de bien-être. Elles favorisent les relations de qualité, l'auto-efficacité, la construction de l'autonomie et le renforcement du pouvoir d'agir sur son propre bien-être. Leur développement est donc un levier essentiel pour favoriser une bonne santé mentale.

La recherche démontre que les CPS peuvent être développées tout au long de la vie et peuvent s'acquérir grâce à un enseignement explicite à l'École. La séance proposée dans ce livret s'inscrit dans la continuité des séances d'empathie déployées à l'école maternelle et élémentaire et s'adresse aux élèves de collège et de lycée. Elle vise en particulier à faire identifier aux élèves des leviers pour instaurer des relations de qualité.

Tout au long de la vie, les liens sociaux occupent une place essentielle dans la survie physique et le développement psychosocial de la personne. Chez les adolescents, l'interaction avec leurs pairs prend une place très importante car progressivement, ils vont aller chercher des liens d'attachement en dehors de sa structure familiale. Ils sont particulièrement sensibles au contexte social, notamment à ce que l'on appelle l'exclusion sociale. Si, dans un groupe, ils se retrouvent exclus ou stigmatisés d'une manière ou d'une autre, la situation peut être beaucoup plus difficile à gérer pour eux que pour nous, adultes. Il est donc essentiel de leur apprendre à développer des relations de qualité, pour favoriser leur bien-être.

Cette séance a pour objectif d'apprendre à identifier ce qui fonde une relation de qualité et à faire réfléchir les élèves sur la place des relations dans leur quotidien et sur la manière dont ils peuvent agir positivement pour favoriser leur bien-être et celui des autres.

Pour aller plus loin : pages Eduscol

[Développer les compétences psychosociales chez les élèves](#)

[Agir pour favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves](#)

Une activité pour apprendre à porter attention à l'autre

Niveau : collège et lycée

Objectifs :

- comprendre l'intérêt des relations interpersonnelles positives (fondées sur la communication, l'écoute, l'entraide, l'acceptation de l'autre, la confiance, le respect) comme source de bien-être individuel et social ;
- développer des relations solidaires entre pairs.

Durée : 55 minutes

Modalités : En classe entière / Seul(e) / en petits groupes

Matériel : Scénarios imprimés

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à porter attention à la qualité des relations.

2- Mise en activité

Etape 1 : Découverte des situations

Au collège :

En petits groupes, les élèves reçoivent une situation courte (voir les ressources à imprimer à la suite de la séance).

Au lycée :

Les élèves rédigent des situations déclenchantes ayant pour objet la qualité des relations au sein de l'établissement, en veillant à ne pas utiliser de situations réelles pour lesquelles les protagonistes pourraient être reconnus. Il est aussi possible de leur demander, en amont de la séance, de venir avec une situation repérée dans un texte littéraire, un film ou une série par exemple.

Etape 2 : Jeu de rôle

Les élèves préparent plusieurs courtes scènes à partir d'une même situation de départ pour montrer / jouer différents types de réactions, à la manière d'un théâtre forum. Les scènes, d'une durée d'une à deux minutes montrent soit un comportement d'entraide, soit une absence d'entraide.

Consignes pour la préparation

- Se répartir les rôles.
- Préparer la scène en décidant quels comportements d'entraide (ou d'absence d'entraide) le groupe souhaite traiter.
- Penser au langage corporel, au ton de la voix, aux émotions.
- Préparer une scène courte, d'1 à 2 minutes maximum.

Etape 2 : Analyse des situations

Faire discuter les élèves spectateurs pour analyser les comportements joués, mettre des mots précis sur les choix de vocabulaire, de ton, de gestes, leur impact sur la situation, ce qui aurait pu être fait différemment dans cette situation, leur ressenti face à cette situation.

Les scènes peuvent être à nouveau rejouées avec les propositions du public, à la manière d'un théâtre forum, pour montrer l'impact de paroles ou de comportements différents.

Etape 3 : Métacognition

- Quels sont vos besoins et vos attentes, en termes de relations avec les autres élèves ? (Au lycée, la discussion pourra aussi porter sur les relations avec les adultes, en réponse au besoin exprimé par les élus du conseil national à la vie lycéenne)
- Qu'est-ce qui vous empêche parfois d'agir ?
- Pourquoi ces comportements sont-ils aussi importants pour la vie en société et pour la santé mentale ?
-

3- Bilan de l'activité

- Valoriser toutes les participations.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté la séance, ce qu'ils ont appris et comment ils pensent le transférer au quotidien.
- Leur demander s'ils ont des propositions pour améliorer les relations au sein de l'établissement et, d'une manière générale, la santé mentale.
- Terminer en insistant sur l'intérêt de pouvoir reconnaître les situations où les autres élèves ont besoin d'aide et sur l'intérêt de s'aider pour mieux vivre ensemble et pour maintenir une bonne santé mentale.
- **Rappeler les soutiens présents, quand on se sent mal ou qu'on observe qu'un autre élève se sent mal** : les personnels de l'établissement (professeurs, personnels sociaux et de santé, personnels de vie scolaire... il faut choisir une personne de confiance, l'important, c'est d'en parler), les numéros d'urgence (distribuer la fiche avec les numéros d'urgence proposée sur la page [éduscol](https://www.eduscol.education.fr/3018) à faire mettre dans les agendas et rappeler leur spécificité : 3018 contre le harcèlement, 3114 prévention suicide, 119 enfance en danger).

Liste des situations : Distribuer un scénario à chaque groupe

Scénario 1 : L'élève isolé à la cantine

- Situation : Un élève mange seul à la cantine.
Comment réagissent les autres élèves ? (Trouver plusieurs solutions)

Scénario 2 : Stress avant un contrôle

- Situation : Un élève est très stressé avant un contrôle important.
Comment réagissent les autres élèves ? (Trouver plusieurs solutions)

Scénario 3 : Conflit dans un groupe de travail

- Situation : Deux élèves ne sont pas d'accord sur la manière de faire un devoir en groupe.
Comment réagissent les autres élèves ? (Trouver plusieurs solutions)

Scénario 4 : Rumeurs et harcèlement

- Situation : Une rumeur circule sur un élève.
Comment réagissent les autres élèves ? (Trouver plusieurs solutions)

Scénario 5 : Objets oubliés en classe

- Situation : Un élève oublie ses affaires dans la salle et un autre élève les trouve.
Comment réagissent les autres élèves ? (Trouver plusieurs solutions)

Scénario 6 : Dispute dans le couloir

- Situation : Deux élèves se disputent dans le couloir.
Comment réagissent les autres élèves ? (Trouver plusieurs solutions)