



Comprendre la santé mentale pour mieux agir!

Direction de santé publique de la Montérégie

Guide d'animation pour transformer la capsule d'autoapprentissage « Comprendre la santé mentale pour mieux agir! » en une expérience d'apprentissage collectif

Mise en contexte de l'activité

Cette activité vise à faciliter l'appropriation collective de la capsule d'autoapprentissage « Comprendre la santé mentale pour mieux agir! ».

Pourquoi cette activité? La santé mentale est une responsabilité collective. Comprendre ses bases est essentiel pour l'adoption des « lunettes santé mentale » afin de mieux intégrer cette perspective dans nos activités professionnelles et nos décisions organisationnelles.

Objectifs du guide :

- Favoriser l'acquisition de nouvelles connaissances;
- Se donner un langage commun;
- Réfléchir ensemble;
- Changer notre perception et notre rôle face à la santé mentale positive afin de favoriser celle-ci auprès des populations desservies.

Paramètres pour une animation efficace

Taille du groupe : Petit (10 et moins)

Durée de l'animation : De 45 à 60 minutes

Prérequis : Avoir accès à la [capsule](#) (vérifiez la connexion Internet et sa vitesse, son et volume, etc.)

Matériel requis

Guide d'animation
Un grand écran ou un projecteur

Accès à la capsule en ligne
Optionnel : papier et crayon

Astuces et pièges à éviter

- Que vous soyez une personne débutante ou expérimentée, bien se préparer, c'est la clé.
- L'adoption d'une posture de co-apprentissage (et non d'expertise) est essentielle!
- Créer un climat de confiance : assurez-vous que les personnes participantes sont à l'aise. Elles peuvent choisir de s'exprimer ou non, sans justification. Il est aussi possible de leur demander de proposer d'autres règles.
- S'assurer que tout le monde comprend le contenu de l'activité : posez des questions simples, observez les réactions non verbales.
- N'hésitez pas à utiliser vos propres astuces!

Avant de commencer

Qu'est-ce qu'est la capsule d'autoapprentissage? « Comprendre la santé mentale pour mieux agir! » est une courte formation conçue pour augmenter des connaissances et sensibiliser différents publics à l'importance des actions de promotion de la santé mentale de la population, qui doivent être posées par des acteurs variés.

La capsule a été conçue pour :

- Comprendre les concepts clés entourant la santé mentale, utile pour tout professionnel en dehors du réseau de la santé (ex. : milieu municipal, communautaire, ministériel, etc.);
- Identifier les facteurs qui influencent la santé mentale;
- Réfléchir à son rôle sur la santé mentale des populations desservies.

La capsule n'a pas été conçue pour :

- Développer une expertise en santé mentale ou en intervention;
- Identifier des stratégies pour prendre soin de sa propre santé mentale;
- Apprendre comment réagir face à la détresse psychologique.

Québec

Préparation

1. Avant la tenue de l'activité :

- Invitez vos collègues ou partenaires à réaliser l'activité. Servez-vous du message d'invitation ([Annexe 1](#). Invitation à réaliser l'activité);
- Assurez-vous de lire au complet les sections qui suivent pour préparer votre animation.

2. Le jour de l'activité assurez-vous :

- Que la capsule « Comprendre la santé mentale pour mieux agir! » est affichée à l'écran;
- Que le test du son a été fait;
- De demander à une personne participante d'être la gardienne du temps.

Déroulement de l'activité

Étape 1 : Présentation de l'activité

Durée : 5 minutes

Informez les personnes participantes de la durée prévue de cette section.

a. Présentez le déroulement de l'activité :

Expliquez que vous allez visionner en groupe la capsule d'autoapprentissage en ligne « Comprendre la santé mentale pour mieux agir! ». Les personnes participantes seront appelées à prendre la parole lors des activités d'intégration proposées tout au long de la capsule.

b. Donnez les consignes, les rappels et ouvrez la porte à une courte période de questions :

Invitez les personnes participantes à adopter une posture de co-apprentissage. Informez-les que votre rôle est de faciliter la tenue de l'activité et non d'assurer une expertise dans la matière; Informez-les que la durée maximale de l'activité est d'une heure et présentez votre collègue qui sera le gardien du temps;

Rappelez-leur que l'activité vise à mieux comprendre votre rôle dans la santé mentale, pas de modifier le contenu de la capsule;

Invitez-les à poser des questions avant de commencer;

(Au besoin) Invitez-les à fermer la sonnerie de leur téléphone;

(Au besoin) Ajoutez ici d'autres consignes.

Numérisez pour accéder à la capsule



Étape 2 : Visionnement de la capsule et travail en groupe

Durée : 40 minutes

Informez les personnes participantes de la durée prévue de cette section.

Expliquez qu'ensemble, vous allez visionner la capsule d'apprentissage et que vous allez arrêter la diffusion afin de réaliser les activités en groupe.

Invitez-les à lire, à tour de rôle, les activités qui vont s'afficher à l'écran pour favoriser davantage la participation de tout le monde.

À l'attention de l'animateur : Afin de faciliter votre tâche, vous trouverez en annexe les onze (11) activités interactives de la capsule. Ce sont les moments clés pour arrêter la diffusion et répondre aux questions en groupe.



Démarrez la capsule et arrêtez-la lors de chaque activité interactive.

Par la suite, arrêtez-la à la section 6.3



Étape 3 : Conclusion

Durée : 15 minutes

Informez les personnes participantes :

De la durée prévue de cette section;

Que vous entamez la conclusion de l'activité;

Que cette section permettra d'appliquer les éléments abordés dans la capsule au contexte des activités qu'elles font dans le cadre de leur travail.

Invitez les personnes participantes à :

Identifier six (6) messages clés à retenir de la capsule;

Identifier trois (3) idées à appliquer dans leur milieu (en lien avec les projets ou actions de leur organisation qui peuvent soutenir la santé mentale, d'une famille fictive comme celle d'Oscar et Lola, par exemple).



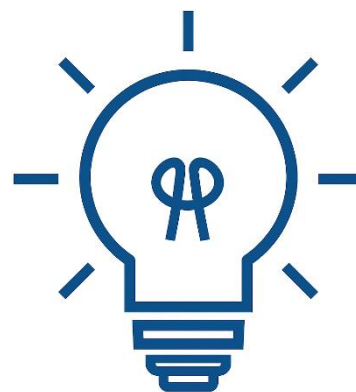
Redémarrez la capsule pour visionner l'activité 12 (section 7.1) « Messages clés à retenir ». Cliquez sur le « + » pour dévoiler quelques messages clés à retenir.

Des variantes pour l'animation hybride ou sous-groupes

- **Version hybride :** chaque personne regarde la capsule seule, note ses réponses, puis les partage en groupe (en lisant les réponses d'une autre, pour plus de surprises!).
- **Version en sous-groupes :** on regarde la capsule ensemble, puis on discute en petits groupes. Chaque groupe partage ensuite ses idées avec tout le monde.

Quelques idées en plus

- **Intégrer** l'activité à la planification annuelle d'équipe, pour assurer la tenue de l'activité.
- **Ajouter** la capsule à la « trousse d'accueil » des nouvelles ressources embauchées.
- **Souligner** les dates clés en santé mentale en proposant cette activité à vos collègues ou partenaires externes :
 - Le 13 mars – la Journée de la promotion de la santé mentale positive;
 - La première semaine de mai - la Semaine de la santé mentale;
 - Le 10 octobre : la Journée internationale de la santé mentale.
- **En parler** à d'autres équipes de votre organisation pour, tous ensemble, adopter la « lunette santé mentale »!



Annexe 1. Invitation à réaliser l'activité

Consigne : Copiez, adaptez le message suivant et envoyez-le à vos collègues ou partenaires.

Objet : Appropriation collective de la capsule d'autoapprentissage
« Comprendre la santé mentale pour mieux agir! »

Message :

Le maintien d'un bon niveau de santé mentale des populations que **nous desservons/vous desservez** par le biais des activités de **notre/votre** travail est une responsabilité de tous.

Je vous invite à suivre en équipe le court parcours de formation « Comprendre la santé mentale pour mieux agir! ». Cette dernière vise à mieux savoir définir la santé mentale, reconnaître les facteurs qui l'influencent et des facteurs qui peuvent la mettre à risque ou qui peuvent la protéger.

Lors de cette activité d'une durée d'une heure, **nous pourrions/vous pourriez** identifier des pistes d'actions concrètes, applicables à travers les activités de **notre/votre** secteur de travail.

Heure : _____

Lieu : _____

Adopter les « lunettes santé mentale », car c'est l'affaire de tous!

Au plaisir,

Votre nom

PS : Si vous êtes dans l'impossibilité d'assister à l'activité, vous pourriez réaliser le parcours de formation en tout moment, de façon individuelle.

Rendez-vous sur : [Santé mentale | Extranet santémontérégie](#)

Annexe 2. Les onze (11) activités interactives de la capsule pour la réponse en groupe

Consigne : Suivez l'ordre des activités afin de mieux prévoir les moments clés pour arrêter la diffusion de la capsule.

Activité 1 (section 2.1). Question ouverte : Dans le cadre de votre travail, agissez-vous sur la santé mentale des populations?

Activité 2 (section 2.2). Question ouverte : Lorsqu'on parle de santé mentale, quels sont les premiers mots qui vous viennent en tête?

Activité 3 (section 2.7). Question ouverte : Selon vous, qui parmi Amélia, Yasmine, William et Paul présente un bon niveau de santé mentale?

Activité 4 (section 3.2). Distinction entre problème de santé mentale et maladies ou troubles mentaux. Glissez et déposez les mots à côté de la définition correspondante.

Activité 5 (section 3.4). Classement des personnages dans le double continuum. Glissez les personnages dans le quadrant correspondant à sa situation.

Activité 6 (section 4.1). Facteurs qui déterminent la santé mentale. Cliquez sur les encadrés pour plus d'informations.

Activité 7 (section 4.2). Facteurs modifiables ou non modifiables. Cliquez sur les encadrés pour plus d'informations.

Activité 8 (section 4.6 à la section 4.9). Modèle écologique. Cliquez sur les « + » pour lire des exemples.

Questions optionnelles pour nourrir l'échange : demandez aux personnes participantes à quels niveaux se situe leur organisation et si les exemples leur font penser à des initiatives existantes.

Activité 9 (section 5.2). Facteurs de risque et de protection dans l'histoire de la famille Rey. Lisez leur histoire et glissez les facteurs de risque ou de protection dans la case appropriée.

Activité 10 (section 5.4). Question à choix unique. Les facteurs de risque sont-ils modifiables ou non modifiables?

Au besoin, apportez des nuances en ce qui concerne les facteurs modifiables. La responsabilité d'agir sur ceux-ci est partagée : plusieurs acteurs, dont l'individu, doivent intervenir de manière concertée.

Activité 11 (section 6.3). Question ouverte. Quelles politiques, quels programmes ou projets visant la population, implantés ou déployés par votre organisation, ont le potentiel d'agir positivement sur la santé mentale de la famille comme celle d'Oscar et Lola? Pourquoi?



Arrêtez la capsule à la section 6.3 et retournez à Étape 3 :

05

Annexe 3. Des pistes pour s'inspirer et aller plus loin



Animation d'activités en groupe

- Communagir propose des [outils d'animation](#) expérimentés par son équipe de conseillers et conseillères en développement collectif et des trucs pour bien réussir vos animations.
- Guide d'[autoformation](#) pour réussir vos groupes de travail, animations, réunions, interventions publiques, séminaires de formation, présentations, etc.

Pour en savoir davantage au sujet des déterminants de la santé

- Les facteurs qui influencent la santé : [les déterminants](#).

Outils pour prendre soin de sa propre santé mentale :

- Grâce à ce court [jeu-questionnaire interactif](#), passez en revue des aspects clés qui aident quotidiennement à garder un bon niveau de santé mentale;
- [Ça se cultive.ca](#) est une plateforme qui propose des outils pour accompagner les jeunes à développer une santé mentale florissante;
- Des applications et [outils numériques](#) qui offrent un support pour garder un bon niveau de santé mentale ou faire face à des difficultés;
- Mouvement santé mentale Québec, met à disposition des [ressources](#) destinées aux jeunes, aux adultes, aux milieux de travail et aux municipalités afin de favoriser un bon niveau de santé mentale.



Une production de la DSPu de la Montérégie en collaboration avec Manon Trépanier, conseillère en développement culturel (Direction de la Montérégie Ministère de la Culture et des Communications) et les membres du chantier santé mentale de la conférence administrative régionale en développement social (CAR-DS)