



Têtes plongeantes Parlons Santé Mentale

Éclairage 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.

La capacité à « résoudre des problèmes de façon créative et efficace » implique de savoir utiliser des stratégies volontaires et structurées afin de trouver des solutions adaptées et efficaces aux difficultés de la vie quotidienne. Le mot « problème » est ici utilisé dans son acception générale de difficulté rencontrée dans la vie quotidienne.

Face à un problème, il est nécessaire d'apprendre aux élèves à identifier les trois cas de figure possibles :

- je peux résoudre seul le problème : j'observe la situation, j'imagine et analyse les solutions possibles, je choisis la meilleure, je mets en œuvre la solution choisie et j'ajuste le cas échéant ;
- je ne peux pas résoudre seul le problème : je demande l'aide d'une tierce personne après avoir identifié les « personnes ressources » ;
- je reconnais une situation de danger, d'urgence : je donne l'alerte, je fais appel à un professionnel spécialisé dans l'aide.

Cette séance a pour objectif de renforcer les capacités d'analyse, l'esprit critique ainsi que le pouvoir d'agir.

Pour aller plus loin

- Page éducol [Développer les compétences psychosociales chez les élèves](#)
- Page éducol [Agir pour favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves](#)

Présentation de l'activité pédagogique

Niveau

Collège (4^e-3^e) et lycée.

Animation

Binôme enseignant/psychologue de l'éducation nationale ou infirmier ou assistant de service social.

Durée

55 minutes.

Modalités

En classe entière/en petits groupes.

Matériel

Vidéo projection, feuilles A3, feutres, pâte adhésive.

Objectifs

Comprendre ce qu'est la santé mentale.

Identifier les ressources fiables en santé mentale.

Renforcer la capacité à agir de manière efficace face à une situation à risque.

Point d'attention

L'objectif n'est pas de pousser les élèves à se confier, mais de développer leur capacité à connaître les personnes ou les numéros qui peuvent les aider.

Proposition de déroulé de l'activité

Durée des droits d'exploitation

Les droits d'exploitation des extraits du documentaire « Têtes Plongeantes » sont accordés pour une durée de deux ans, soit jusqu'au 1^{er} avril 2028.

1. Phase de mise en projet

Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : enrichir les connaissances sur la santé mentale et les ressources sur lesquelles les élèves peuvent s'appuyer.

2. Mise en activité

Étape 1 - Exploration des représentations sur la santé mentale

Visionnage des extraits 1 et 2 du documentaire « têtes plongeantes ».

Réactions et échanges des élèves suite à l'extrait visionné.

Construction commune d'une définition de la santé mentale.

Quiz VRAI/FAUX en mouvement

Pour chaque affirmation se positionner physiquement dans l'espace :

- côté droit de la salle pour ceux qui pensent que l'affirmation est vraie ;
- côté gauche pour ceux qui pensent qu'elle est fausse.

1. Tout le monde vit des hauts et des bas dans sa santé mentale (Vrai)
2. On peut savoir comment quelqu'un va juste en le regardant (Faux)
3. On doit toujours gérer ses problèmes seuls (Faux)
4. Il faut absolument trouver la cause si un camarade change de comportement (Faux)

Pour chaque question :

- faire argumenter les élèves sur leur choix de réponse ;
- apporter des éléments d'éclairage complémentaires. En particulier : Il arrive à tout le monde de se sentir mal, par moment. Il est important d'en parler et de se faire accompagner, si cela dure.

Étape 2 - Réalisation d'affiches ressources

Réalisation des affiches

Répartition des élèves en 4 groupes.

Deux groupes réalisent une affiche sur les ressources au sein de l'établissement

Deux groupes réalisent une affiche sur les ressources en dehors de l'établissement

Chaque groupe invente un slogan simple en lien avec le fait de demander de l'aide en cas de besoin.

Présentation des affiches et du slogan.

Visionnage des extraits 3, 4 et 5 du documentaire « Têtes plongeantes ».

Discussion sur :

- les types de ressources ;
- la fiabilité des ressources proposées ;
- l'accessibilité des ressources ;
- la difficulté à demander de l'aide.

Valorisation possible des affiches : affichage dans un espace dédié.

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.
- Terminer en insistant sur l'intérêt de solliciter de l'aide quand on ne peut faire face seul à une difficulté.
- **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 éducol à faire mettre dans les agendas et rappeler leur spécificité : 3018 contre le harcèlement, 3114 prévention suicide, 119 enfance en danger).