

## La santé mentale

Nous pouvons dire qu'une personne en bonne santé mentale est celle qui est capable d'accepter et de surmonter les difficultés de la vie, qui reconnaît en elle des forces et des faiblesses et qui s'accepte ainsi, qui se donne des moyens pour nourrir son esprit, faire croître et vivre sainement son corps et ouvrir son cœur.

La santé mentale d'une personne est faite de réalisme, de choix, d'action tout comme de pardon, de recommencement... C'est croire qu'on peut se donner une bonne vie si on se préoccupe de ses besoins physiques, affectifs, intellectuels, sociaux et spirituels.

Penser à sa santé mentale ce serait par exemple :

- gérer son stress
- faire du sport
- soigner sa grippe
- communiquer avec les autres
- apprendre quelque chose de nouveau

## La santé mentale à l'école

Beaucoup de jeunes confondent santé mentale, handicap mental, déficience mentale, maladie mentale et imaginent tous ces termes reliés à la folie.

Il semble important de définir avec eux ces différents concepts et d'insister sur le sens de la santé mentale.

Une façon simple de leur en parler, c'est de leur présenter la santé mentale comme la santé de toute leur personne autant dans leur tête, dans leur cœur que dans leur corps.

Il devient alors plus facile d'amener les enfants à trouver des moyens concrets pour les inciter à développer la force intérieure qui leur permettra de mieux surmonter les difficultés et d'apprendre à profiter des bons moments que la vie réserve.

À titre d'intervenants auprès d'élèves du primaire, favoriser la prévention des troubles affectifs des élèves peut faire partie de vos préoccupations et de vos objectifs.

Vos attitudes et vos interventions vous amèneront alors à leur offrir un milieu de vie propice à une bonne santé mentale et à les inciter très tôt au pouvoir qu'ils ont sur leur propre santé mentale.

## Pour favoriser la santé mentale des élèves

- ◇ Aménager un milieu de vie accueillant où chacun aura sa place autant le professeur que les élèves.
- ◇ Risquer d'être un modèle éducatif, c'est-à-dire se présenter comme une personne avec ses forces, ses faiblesses et ouverte au changement.
- ◇ Développer le sens des responsabilités chez l'élève en l'amenant à faire des choix et à accepter que son choix comporte gains, pertes et conséquences.
- ◇ Présenter des consignes claires pour que les élèves connaissent vos attentes réelles.
- ◇ Fournir des outils de travail aux élèves, leur montrer comment :
  - être attentif
  - se détendre
  - entrer en relation avec les autres
  - apprendre
  - réaliser leur travail



## **Votre santé mentale, votre principal outil**

Si vous prenez soin de votre santé mentale dans votre vie personnelle c'est-à-dire dans votre vie privée, dans votre vie professionnelle, dans votre vie intérieure, il vous sera plus facile de contribuer à l'épanouissement de vos élèves.

Prendre soin de vous dans votre rôle d'enseignant c'est :

- Savoir clairement ce que le milieu scolaire attend de vous.
- Vous fixer des objectifs qui vous soient personnels et réalisables et non pas uniquement répondre à des objectifs qui vous sont imposés.
- Reconnaître que vous avez des habiletés, que vous êtes capable de vous améliorer et que votre expérience reste un bon atout pour vous.
- Promouvoir l'importance d'être apprécié en tant que personne.
- Planifier un temps précis pour vous perfectionner, partager avec vos collègues, afin d'être mieux outillé à faire face aux différents vécus des élèves ou aux exigences des programmes.
- Vous créer un réseau de support dans votre milieu.

### ***Maintenant à moi d'agir !***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Texte : Diane Bouvier & Monique Rancourt,  
psychologues, Commission scolaire de  
Lévis

**ACSM - Chaudière-Appalaches inc.**  
5935, St-Georges, bureau 310  
Lévis (Québec) G6V 4K8  
Tél. : (418) 835-5920  
Télé. : (418) 835-1850  
Courriel : [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)  
Site : [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

## **LA SANTÉ MENTALE**



**Dépliant d'information  
à l'intention  
des éducateurs du primaire**

Ce dépliant a été réalisé par :



**L'ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
FILIALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES**