

Unité 2 -

Stratégies pédagogiques pour l'éducation à la santé mentale

Pourquoi utiliser différentes méthodes d'enseignement ?

La santé mentale est un sujet sensible et personnel ; l'enseignement traditionnel ne suffit donc pas à lui seul. Dans ce contexte, un bon enseignement doit :

- ✓ Aider les apprenants à s'impliquer émotionnellement.
- ✓ Instaurer la confiance et réduire la stigmatisation.
- ✓ Encourager le partage et la réflexion.
- ✓ Aider les personnes à comprendre qu'elles ne sont pas seules.

→ C'est pourquoi nous utilisons des stratégies pédagogiques interactives et bienveillantes

Quatre stratégies utiles pour l'éducation à la santé mentale

- Le storytelling : crée des liens, réduit la stigmatisation
 - « Laissez-moi vous parler d'une femme qui... »
- Outils visuels - facilitent la compréhension des concepts
 - Thermomètre du stress, cartes des émotions.
- Questions guidées - favorisent la réflexion et l'apprentissage
 - « Comment pouvons-nous soutenir une personne en difficulté ? »

Stratégie n° 1 : le storytelling

Pourquoi utiliser des récits ?

- ✓ Réduit la stigmatisation.
- ✓ Rend les concepts plus accessibles.
- ✓ Favorise l'empathie et la compréhension émotionnelle.

Exemples de phrases d'introduction :

- ◆ Un jeune réfugié de notre communauté m'a dit...
- ◆ Il y avait une femme qui se sentait seule et anxieuse après son arrivée...
- ◆ Beaucoup de gens se sentent stressés, mais ils ne le montrent pas toujours...

Conseil : utilisez des histoires fictives ou anonymisées et ne partagez jamais d'histoires réelles privées sans consentement.

Stratégie n° 2 : Outils visuels

Pourquoi les supports visuels sont-ils efficaces ?

- ✓ Ils aident les gens à comprendre les sentiments.
- ✓ Ils fonctionnent bien dans les groupes multilingues.
- ✓ Réduisent la honte — il est plus facile de « montrer » que d'« admettre ».

Outils utiles :

- Cartes des sentiments/de l'humeur
- Dessins ou cartes du corps
- Thermomètre du stress
- Tableaux simples (sommeil, énergie, inquiétude, routine)

Exemple d'activité :

- Les apprenants choisissent une carte qui reflète « Comment ressentez-vous le stress ? »
- Puis ils partagent leur réponse (sur la base du volontariat).

Stratégie n° 3 : Questions guidées et réflexion

Utilisez des questions ouvertes pour :

- ✓ Explorer les sentiments.
- ✓ Encourager la réflexion.
- ✓ Aider les personnes à identifier les possibilités de soutien.

Exemples de questions guidées :

- Quels signes vous indiquent qu'une personne pourrait être en difficulté ?
- Comment les croyances culturelles influencent-elles la recherche d'aide ?
- Qu'est-ce qui permet à une personne de se sentir en sécurité pour parler ?

À éviter :

- ✗ « Pourquoi n'as-tu pas demandé de l'aide ? » → (donne l'impression de blâmer la personne)
- ✓ À dire plutôt : « Qu'est-ce qui pourrait empêcher quelqu'un de demander de l'aide ? »

Points clés de l'unité 2

- Une bonne éducation à la santé mentale est interactive, sûre et centrée sur l'humain.
- Les récits, les supports visuels et les échanges en groupe contribuent à réduire la stigmatisation.
- Les questions ouvertes favorisent la réflexion, et non le diagnostic.
- Nous n'avons pas besoin de « réparer » les gens — nous favorisons l'apprentissage et la compréhension.