

# « MES TRUCS POUR COMBATTRE LES BLEUS »



**CAHIER D'ACTIVITÉS  
À L'INTENTION DES ENSEIGNANTS  
DES ÉLÈVES DE 9 À 12 ANS**

proposé par



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

5935, St-Georges, bureau 310  
Lévis (Québec) G6V 4K8  
Tél. : (418) 835-5920  
Télec. : (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)

# TABLE DES MATIÈRES

|  |    |
|--|----|
| <b>Information</b> .....   | 2  |
| <b>Présentation</b> .....  | 3  |
| <b>Préambule</b> .....   | 4  |
| <b>La santé mentale, c'est la santé de toute ma personne</b>             |    |
| <b>La santé mentale dans ma tête</b> .....                               | 5  |
| <b>La santé mentale dans mon coeur</b> .....                             | 7  |
| <b>La santé mentale dans mon corps</b> .....                             | 9  |
| <b>Échange sur le thème : « Mes trucs pour combattre les bleus</b> ..... | 10 |
| <b>La gestion de la classe</b> .....                                     | 11 |
| <b>L'allégorie ou le récit métaphorique</b> .....                        | 12 |
| <b>Activité d'écriture : un message encourageant</b> .....               | 14 |
| <b>Aller chercher l'opinion des autres : interview ou sondage</b> .....  | 15 |
| <b>Affiche et/ou message publicitaire</b> .....                          | 16 |
| <b>Cercle magique : ma banque de ressources anti-poison</b> .....        | 17 |
| <b>Mots croisés</b> .....  | 18 |
| <b>Mots croisés - Solution</b> .....                                     | 19 |

Le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte et ne comporte aucune forme de discrimination.

## INFORMATION

L'Association Canadienne pour la Santé Mentale de Chaudière-Appalaches est un organisme sans but lucratif qui se préoccupe du bien-être émotionnel de la personne. Reconnue et accréditée par la Régie régionale de la santé et des services sociaux, elle poursuit des objectifs de promotion de la santé mentale et de prévention des maladies.

Intervenir tôt dans la vie d'un individu, en encourageant les comportements positifs, c'est augmenter ses chances de développer des attitudes favorables à une bonne santé mentale. C'est pourquoi nous préconisons particulièrement des actions posées par des personnes significatives auprès des élèves, c'est-à-dire, vous, les enseignants.

Le partenariat est une des principales valeurs auxquelles nous adhérons et le cahier d'animation que vous avez en mains en est un bel exemple. En effet, grâce au partenariat établi avec les auteures de ce cahier et la commission scolaire qui les emploie, nous pouvons l'offrir à l'ensemble des enseignants de la région 12, et nous espérons qu'il vous fournira des suggestions concrètes d'activités pour aborder avec vos élèves la notion de santé mentale, la démystifier et les amener à être proactifs et responsables envers leur propre santé et celle des autres. Deux dépliants d'informations complètent le cahier d'animation. Le premier s'adresse aux jeunes, leur propose des moyens concrets et les invite à agir. Le deuxième est pour vous, les enseignants. Il offre des définitions de la santé mentale et des moyens pour favoriser celle des élèves et la vôtre. N'hésitez pas à les reproduire au besoin.

Si, votre école a également développé ses outils pour la santé mentale des élèves, et qu'elle accepterait d'en faire bénéficier d'autres établissements, n'hésitez pas à nous contacter, ensemble, nous conviendrons de la meilleure façon pour y arriver.

***MERCI DE VOTRE COLLABORATION  
ET PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE !!!***

## PRÉSENTATION

De tout temps, la santé mentale des personnes est une préoccupation des intervenants en relation d'aide. De nos jours, elle est devenue un thème qui rejoint une plus grande population désireuse d'un mieux-être à tous les points de vue.

En tant qu'intervenantes en milieu scolaire, la santé mentale des élèves nous préoccupe donc. Notre action porte alors sur toutes les attitudes, interventions ou moyens utilisés pour favoriser le développement harmonieux de leur personne. Nous privilégions une vision holistique de la santé. Les points d'influence sont alors l'individu dans ses grandes entités : corps, coeur, esprit et, l'environnement dans lequel il évolue.

Vivre notre santé mentale, c'est donc penser à la santé de notre esprit, à l'équilibre fonctionnel qui nous permet d'affronter et de surmonter les difficultés de la vie et de s'adapter aux différentes situations qui se présentent. C'est aussi savoir profiter des bons moments de la vie, des moments de joie et de plaisir qui se produisent assurément.

Chaque année, au début de mai, l'Association canadienne pour la santé mentale organise une semaine de la santé mentale dans le but de conscientiser de plus en plus de personnes à son importance et de la promouvoir dans tous les milieux. En mai 1988, nous avons élaboré un recueil d'activités pouvant être vécues avec des élèves de 9 à 12 ans correspondant au thème « Mes trucs pour combattre les bleus ».

Tout en facilitant l'exploitation du thème avec les élèves, les objectifs de notre recueil étaient de sensibiliser les enfants à la santé mentale et de les rendre actifs dans l'actualisation de leur propre santé mentale et dans sa promotion.

Encore aujourd'hui, nous croyons que ces activités sont d'actualité et peuvent s'inscrire dans des interventions quotidiennes. Même si une semaine à thème peut permettre des actions communes et un impact plus grand dans notre milieu, différentes périodes de l'année scolaire obligent à des interventions qui, si nous observons bien, touchent à la santé mentale de nos élèves. Pensons seulement à l'établissement des règles dans la classe.

Il est clair pour nous que notre recueil n'est pas exhaustif. À chacun d'y ajouter ses trouvailles et expérimentations. Il serait intéressant cependant d'élaborer d'autres moyens qui mettront les élèves en action pour favoriser leur santé mentale.

Nous espérons que notre recueil d'activités vous rejoindra dans votre défi d'éducateur de notre jeunesse.

Diane Bouvier & Monique Rancourt, psychologues  
Commission Scolaire de Lévis

## PRÉAMBULE

Avant d'aborder une activité spécifique avec vos élèves, il serait important de définir avec eux ce qu'est la santé mentale.

Notre expérience nous démontre que beaucoup de jeunes confondent santé mentale, handicap mental, déficience mentale, maladie mentale et imaginent tous ces termes reliés à la folie.

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 que je peux me donner une bonne vie si je me préoccupe de mes besoins physiques, affectifs, intellectuels, sociaux et spirituels.

Une façon plus simple d'en parler aux élèves 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. C'est comme une force en eux qui leur permet d'affronter et de surmonter les difficultés de la vie, une force qui les aide à réagir à différentes situations comme une chicane avec un ami, la séparation de ses parents, la perte de son chat ou un examen à l'école. C'est la force qui leur permet aussi de profiter des bons moments de la vie, de s'entourer de bons amis... Avec une telle explication, il devient alors plus facile d'amener les élèves 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.

## **...AUTANT DANS MA TÊTE, MON COEUR QUE MON CORPS**

Avant de faire les activités qui suivent avec les élèves, nous vous suggérons de vérifier leur niveau de compréhension de la notion de santé mentale. Vous pourriez par la suite leur apporter une définition complémentaire à leurs connaissances.

### **LA SANTÉ MENTALE DANS MA TÊTE**

#### **Activité 1 : Échange avec les élèves : comment prendre soin de mon esprit.**

Mon corps a des besoins de repos, de mouvement, d'alimentation... Mon esprit aussi a ses besoins de compréhension, de connaissance, de sécurité... Explorons ensemble comment nous répondons à différents besoins de notre esprit :

- le besoin de connaître
- le besoin d'approfondir
- le besoin de retenir
- le besoin de réussir
- le besoin d'aimer

#### **Notes pédagogiques :**

Peut-être devrez-vous au début discuter avec les élèves que notre esprit a aussi des besoins, que des nécessités s'imposent aussi à lui. C'est probablement pour plusieurs enfants une première réflexion sur ce thème et de cette façon.

Pour vous faciliter la tâche, nous vous laissons des pistes de réponses :

#### **BESOINS**

connaître

approfondir

retenir

réussir

aimer

se reposer l'esprit

#### **RÉACTIONS - ATTITUDES**

écouter, chercher, lire

questionner, lire, chercher

mémoriser, étudier

étudier, faire mon travail scolaire, respecter les échéances de travail

partager avec des amis, avoir des amis, les autres, parler de ce que je vis à mon père, à ma mère, souligner l'anniversaire de quelqu'un que j'aime...

écouter de la musique, lire, marcher

## **Activité 2 : Mon discours intérieur.**

Présentez aux élèves différentes situations de la vie scolaire et explorez avec eux quelles sont les pensées, les idées ou les propos qui passent dans leur tête, qu'ils se disent et qui les aident, ou qui ne les aident pas.

Confrontez avec eux les éléments ressortis et ce qu'ils vivent dans la réalité.

### **Situations possibles :**

- Travail d'équipe et l'élève reste seul
- Résultat d'examen et mauvaise note
- Travail de recherche et meilleure production soulignée par le directeur
- Lecture devant la classe et hésitations et bafouillage

### **Notes pédagogiques :**

**L'élève peut être habile dans un discours intérieur aidant ou non-aidant pour lui.**

**Le discours facilitant ou positif tel : « je suis bon », « je suis content, satisfait », « la prochaine fois, je ferai mieux », « j'ai fait mon possible », augmente son estime de lui-même et l'amène à poursuivre son action.**

**Le discours négatif répété, comme : « Personne ne m'aime ou on ne m'aime pas », « je ne suis bon à rien », « je ne réussirai jamais », « c'est trop dur pour moi », « je ne suis pas capable », tout en atteignant sa confiance en lui, déforme sa réalité et le paralyse.**

**Si vous êtes attentifs, vous vous rendrez compte que dans un discours négatif, des termes vagues, généraux comme personne, chose, l'affaire, rien... sont souvent employés. Pour recadrer l'élève dans sa réalité, nous pouvons donc lui faire préciser ce qu'il exprime. Une façon de le faire est de questionner sur le qui, le quoi, le comment précisément.**

**L'élève peut être habile à dramatiser. Dans son langage, cette attitude se reflétera par des toujours, jamais, tout... Pour désamorcer la « grave situation », nous pouvons avec humour, exagérer le propos ou la situation pour le restituer dans un contexte plus réaliste. Des « je ne veux pas » sont souvent entendus des élèves. Au lieu de laisser cela en plan, allons voir ce qui en empêche, ce qui arriverait si l'élève le faisait. Nous pouvons découvrir des pistes de solutions ou de compréhension de la situation insoupçonnées.**

**Enfin, il est possible que certains élèves aient de la difficulté à parler ainsi d'eux. Nous pouvons alors demander à l'enfant de s'imaginer comment un élève de son âge pourrait réagir. La projection est souvent une façon de cerner ce que vit un enfant.**

**Les situations pourraient aussi être élaborées avec tout le groupe de la classe.**

# **LA SANTÉ MENTALE DANS MON COEUR**

## **Activité 1 : Mes émotions.**

Échanger avec les élèves sur les émotions agréables (joie, calme, excitation...) et les émotions désagréables (tristesse, peur, colère...).

Explorez avec les élèves les sensations corporelles qui accompagnent souvent l'émotion ressentie.

Dans un dernier temps, les élèves pourraient partager sur comment ils vivent ces émotions. Ce qu'ils font quand ils sont nerveux, comment ils s'aident s'ils sont inquiets.

## **Activité 2 : Combattre mon stress.**

Élaborer avec les élèves une liste de moyens pour nous aider à combattre notre stress.

### **Notes pédagogiques:**

**Le stress est un terme que les élèves ont sûrement entendu. Croient-ils en vivre ? Il sera intéressant de recevoir leurs commentaires à ce propos. Nous pouvons leur partager que plusieurs situations peuvent les stresser, ex: une compétition sportive, un examen, des difficultés familiales, et expliquer différents comportements ou réactions.**

**Le stress peut être présenté aux élèves comme une demande d'énergie face à une situation, à mon environnement ou une émotion.**

**Pour bien vivre leur stress, les gens recherchent des moyens. Certains seront aidant à court terme mais non à long terme. En élaborant la liste de moyens avec les élèves, discutez des conséquences de l'utilisation de chaque moyen.**

### **Moyens possibles :**

- Fuir la personne ou la situation dans laquelle je suis mal
- Faire diversion *i.e.* se distraire, penser à autre chose
- Utiliser des drogues ou un médicament
- En parler à quelqu'un pour « ventiler », me sentir moins seul avec cela
- Confronter mes idées avec la réalité. (ex : cette situation est-elle réellement dangereuse, qu'est-ce qui me fait si peur, me rend si anxieux ?...(1))
- Se détendre
- Prendre un bain chaud

(1) Lucien AUGER, Vaincre ses peurs et s'aider soi-même, Approche émotivo-rationnelle.

## **Activité 3 : La crainte des examens.**

Dans un premier temps, échanger avec les élèves sur le pourquoi des examens, les avantages et les inconvénients à en avoir.

Puis ouvrez sur comment ils vivent ces situations. Comment ils se sentent quand ils passent un examen ? (ex : peur, nerveux, stupide, confiant, excité...).

Qu'arrive-t-il à leur corps quand ils passent un test, un examen ? Où dans leur corps se sentent-ils nerveux, stressés ? (ex : je transpire, j'ai mal à la tête, poing à l'estomac).

Quand ils étudient, est-ce qu'ils le font aussi en s'imaginant dans le futur *i.e.* en train de faire l'examen, de répondre aux questions que l'enseignant a préparées.

S'imaginer dans le futur, c'est se voir dans sa tête en train d'écrire, voir son enseignant dans la classe qui pose les questions... tout ça clairement.

Leur annoncer que vous allez les aider à se préparer aux examens.



**Exercice de visualisation :** (à faire avec les élèves pour leur montrer comment se préparer aux examens)

« Vous fermez vos yeux et vous respirez profondément pour vous détendre... Nous allons faire ensemble un exercice qui peut être un outil pour vous préparer aux examens. Vous respirez calmement, profondément...

**(Quand vous sentez les élèves calmes, réceptifs, vous commencez).**

*En te servant de la partie créatrice de ton esprit, tu t'imagines, tu te vois dans ta tête, assis à ton pupitre avec le questionnaire d'examen devant toi. Tu es assis confortablement. Ton corps est bien reposé et prêt à travailler... Tu es plein d'énergie... La partie de ton corps qui a peur habituellement est calme... Tes poumons, ton cœur, ta tête, toutes les parties de ton corps sont en pleine forme et se sentent bien... Tes émotions sont en harmonie, tu te sens calme et paisible... Ta peur ou l'angoisse que tu as déjà ressentie a disparu... Tu te sens calme et paisible... Tu as confiance en toi, tu sais que tu es capable... Tu te sens bien parce que tu sais que tu es capable de faire le travail... Tu te vois assis à ton pupitre, bien, rempli de confiance.*

*Imagine ton esprit travaillant dans le calme, dans l'harmonie... La partie de ton cerveau qui sait comment faire des mathématiques est en éveil... La partie de ton cerveau qui sait additionner et comment faire des retenues, la partie qui sait soustraire et quand il faut emprunter, la partie qui se souvient de ses complémentaires... la partie qui lit pour comprendre le texte, la partie qui se souvient de ses mots de vocabulaire, de ses règles de grammaire... chacune est calme et fonctionne bien.*

**(Vous pouvez modifier le texte de ce dernier paragraphe selon la matière à étudier ou l'examen prévu.)**

*Dis à cette partie de toi qui aime se lever et regarder les autres qu'elle pourra le faire plus tard... à cette partie qui voudrait jouer tout le temps, qu'elle pourra jouer à la récréation... cette partie qui aime rêvasser et regarder par la fenêtre, qu'elle pourra le faire plus tard...*

*Imagine-toi assis à ton pupitre en train de passer l'examen, tout à fait à l'aise et sachant parfaitement comment faire. Tu es capable... Dans ta tête, tu te vois souriant et de bonne humeur...*

*Reste assis comme tu l'es et savoure ce sentiment de calme, de pouvoir, de paix en toi... Garde contact avec ce calme en toi, ce bien-être... Puis quand tu te sentiras prêt, lentement tu ramènes tes pensées à la classe et tu ouvres les yeux ».*

Inviter les élèves à refaire cette visualisation seuls, au moment approprié pour eux, en se couchant ou avant de se lever le matin. Leur dire que c'est un bon outil si on le répète souvent seul, si on le pratique.

**Inspiré de :**

Antoine de la GARANDERIE, Pédagogie des moyens d'apprendre, Paris, Éditions Le Centurion, 1982.

Eva D. FIGITT, C'est lui qui a commencé le premier, Québec, Centre d'intégration de la personne, 1984.

**Notes pédagogiques :**

**Beaucoup d'élèves vivent avec anxiété la période des examens. Leur désir de réussir, de plaire à leurs parents, d'être parfait ou une pauvre estime d'eux-mêmes, des succès scolaires ardu peuvent créer ce malaise et les handicaper dans ces situations.**

**Avant de leur fournir un outil aidant, une discussion sur le rôle des examens et sur leurs réactions en ces occasions permettra de dédramatiser cette tâche pour certains mais surtout de les rendre disponibles à une perception différente de cette situation.**

# LA SANTÉ MENTALE DANS MON CORPS

## Activité 1 : Comment je fais du bien à mon corps ?

Essayez, par une discussion, de faire ressortir les grands thèmes :

- sports, activités physiques;
- détente, jeux, relaxation;
- hygiène.

### Notes pédagogiques :

Questions pouvant vous aider :

- activités physiques** : ai-je une activité, un sport préféré ? selon la saison ? seul ou de groupe ? comment je me sens après une activité physique ? ce que ça m'apporte ?
- détente** : comment je me détends ? est-ce que je prends le temps de jouer ? de rire ? de m'amuser ?
- hygiène** : besoins de mon corps en sommeil, nourriture, soins physique, propreté... comment j'y réponds ?

À la fin de la discussion, susciter une certaine prise en charge par les élèves de cet aspect de leur santé mentale.

## Activité 2 : Relaxation pouvant être réalisé en classe.

« Vous allez vous asseoir calmement. Vos pieds sont bien à plat au sol. Vos jambes ne sont pas croisées. Vos mains reposent calmement sur votre pupitre ou sur vos genoux. Gardez le corps le plus droit possible, appuyé à votre chaise pour que vos poumons puissent bien recevoir l'air qui entre en vous.

Vous pouvez fermer les yeux, ce sera plus facile de vous détendre... Si vous ne pouvez garder vos yeux fermés, vous fixez un point dessiné au tableau...

Je vais maintenant m'adresser à chacun de vous.

Tu prends maintenant une inspiration profonde et tu sens l'air qui entre en toi... Tu inspires tout doucement, sans faire de bruit mais profondément... Tu sens ta poitrine qui s'ouvre quand tu inspires... Puis lentement, tu laisses sortir l'air de ton corps... Puis tu prends une autre profonde inspiration et tu sens ce qui se passe en toi, tes côtes s'écartent, ta poitrine se gonfle, l'air descend jusque dans ton ventre. Puis tu laisses sortir l'air de ton corps lentement, calmement, à ta vitesse... Puis tu prends une autre respiration profonde, lente en étant attentif à ce qui se passe dans ton corps, en sentant ce qui se passe dans ton corps...

Tu te sens calme...

Tu te sens bien...

Tu ouvres tes yeux lentement et tu reviens dans la classe. »

### Activités complémentaires :

- a) Vous pouvez prolonger cette relaxation en amenant les élèves à s'arrêter à chaque partie de leur corps. Ex : tu sens tes pieds se détendre, en respirant dans tes pieds, en imaginant que l'air entre par tes pieds et sort de tes pieds. En respirant dans tes pieds, ils se réchauffent, ils se détendent...
- leurs jambes... comment ils les sentent une par rapport à l'autre...
  - leurs cuisses
  - leur dos
  - leurs épaules, une par rapport à l'autre
  - leur tête... « si des pensées te viennent, tu les laisses passer comme dans un film, sans t'y attarder, tu reviens à ta respiration... »
  - à l'intérieur de leur corps, leur cœur, leurs poumons, leur ventre...
- b) Vous pouvez faire la 1ère partie avec les élèves puis mettre une musique relaxante quelques minutes.

## ÉCHANGE : « MES TRUCS POUR COMBATTRE LES BLEUS »

### **Mise en situation :**

Chercher ensemble la signification de « avoir les bleus ».

### **Activité :**

- Partage d'expériences et de situations où les élèves ont le sentiment d'avoir eu les bleus
- Rechercher avec les élèves des solutions pour combattre les bleus, pour s'aider à reprendre le dessus. (Cette activité peut se faire en grand groupe ou en équipe de 2 élèves ou plus).

### **Activité complémentaire :**

Une solution peut être retenue pour chaque journée de la semaine et soulignée aux élèves le matin à la rentrée. Chacun aurait ainsi l'occasion de la mettre en pratique au besoin.

### **Notes pédagogiques :**

**Avoir les bleus, c'est quoi ? Ne pas être « dans son assiette », ne pas être de bonne humeur, être comme triste ou marabout mais sans trop savoir pourquoi.**

**Questions qui favorisent l'échange : As-tu déjà vécu un moment comme cela ? Quand ? Avec qui ? En as-tu parlé à quelqu'un ? Comment as-tu réagi aux remarques des autres ? (souvent toutes les réactions des autres seront perçues comme non-aidantes car elles n'enlèvent pas ce sentiment imprécis à l'intérieur de soi). Comment as-tu fait pour t'en sortir ? Retrouver ton humeur ? Ta forme ?**

**Des attitudes d'accueil, d'écoute active et d'acceptation de toutes les réponses des élèves les aideront à participer à cette activité.**

## **Mise en situation 1 :**

Discussion avec les élèves sur les règles dans la classe. Ces règles visent-elles le respect de chacun, la communication, l'écoute, le sens des responsabilités, l'autonomie et la collaboration ?

Après la discussion, bien établir ou réviser les règles et les conséquences.

## **Mise en situation 2 :**

Échange avec les élèves sur vos attentes de production, de collaboration de leur part et vérifier leur niveau d'accord, ce qu'ils sont prêts à faire pour y arriver.

## **Mise en situation 3 :**

Mesurer la perception des élèves et leurs attentes par rapport au climat dans la classe. (Des évaluations objectives sur ce thème peuvent être réalisées. Le psychologue de votre école peut vous aider).

## **Notes pédagogiques :**

**Pour une plus grande sécurité personnelle et une meilleure implication, l'élève a besoin de connaître ce qu'on attend de lui face à son fonctionnement pédagogique mais aussi sur l'organisation de la classe. Nous devons exprimer clairement aux élèves le niveau de participation attendu d'eux et l'entraide souhaitée entre chacun des membres du groupe.**

**Des attitudes d'écoute, d'empathie, d'ouverture mais aussi d'affirmation et de « compétence » feront connaître aux élèves notre désir de les voir à l'aise dans des discussions de classe, notre souci d'activités scolaires enrichissantes et adaptées à chacun, notre appui dans ces tâches pour le succès de tous.**

**Toute vie de groupe exige ses règles. Nous ne pouvons nier ce fait. Toutefois, nous oublions souvent que ces règles se doivent d'être présentées et expliquées aux membres du groupe pour une meilleure application et le respect de ces contraintes. Qui dit règles, dit aussi conséquences pour qui les enfreint. Cette deuxième partie demande aussi échange avec les élèves.**

**Enfin, les conflits sont inhérents à la vie de groupe et se doivent d'être réglés. Nous deviendrons alors le médiateur qui aide chacun à s'exprimer et qui facilite la recherche de solution acceptable pour les deux parties. Par ce rôle, nous enseignons aux élèves que des conflits peuvent se résoudre, parfois avec des compromis, mais à la satisfaction de chacun.**

# L'ALLÉGORIE OU LE RÉCIT MÉTAPHORIQUE

## Cadre de référence :

Que l'on pense à l'importance du « conteur » dans certaines cultures pour transmettre connaissances et sagesse de génération en génération, aux paraboles du Christ dans l'Évangile, aux histoires dont les enfants raffolent et aux écrits de Bruno Bettelheim à ce sujet, ou à l'utilisation de la métaphore ou de l'allégorie comme moyen d'intervention thérapeutique souvent qualifié « sans douleur » dans certaines approches, la narration apparaît comme un moyen privilégié d'informer ou d'aider les gens en faisant appel à leur imaginaire, à leurs propres ressources, à leur créativité.

Par définition, la métaphore se veut une figure de style qui permet un transfert de sens par substitution. On remplace ainsi certains éléments d'une situation par d'autres qui mettront mieux en valeur ce que l'on veut faire ressortir. Identifier une personne à un animal constitue un exemple assez répandu. D'autre part, l'allégorie est « un récit qui sous-entend une analogie ou une comparaison soutenue avec une situation de vie .» (1)

Ces prémisses en tête, nous vous suggérons quelques allégories que vous pourrez raconter aux élèves de votre classe. Une fin de journée pourrait être un moment opportun pour ce faire. Par exemple, lors d'une journée où vous aurez abordé le thème de la santé mentale à l'aide d'une activité ou encore, suite à un événement ou un incident qui se serait déroulé ce jour-là. La littérature sur le sujet nous indique d'autre part qu'il n'est pas recommandé de discuter l'allégorie après l'avoir racontée aux élèves. Il est préférable de miser sur l'interrogation qu'elle suscite et la place qu'elle laisse à l'imaginaire si on veut en augmenter la portée.

Si vous désirez plus d'informations, vous pouvez consulter l'ouvrage « Allégories thérapeutiques : histoires pour instruire et guérir » de Jean Monbourquette, 1984.

## Suggestions :

### Allégorie faisant ressortir l'importance de l'attitude qu'on adopte face à une situation :

*« Une compagnie de chaussures envoya un vendeur dans un pays étranger pour y découvrir les possibilités de commerce. Le vendeur revint et affirma que comme les gens de ce pays marchaient nu-pieds, il fallait renoncer à la vente de chaussures. Un peu plus tard, on envoya un autre vendeur. Celui-ci envoya un télégramme disant « Grande ouverture d'un marché de chaussures car les gens marchent nu-pieds » (2)*

### Allégorie soulignant l'effet positif des encouragements et l'effet inhibiteur des remarques négatives sur l'estime de soi :

*« Un jour, un homme qui avait l'habitude de se promener en montagne, découvrit un nid abandonné qui contenait un oeuf. Comme il aimait beaucoup les oiseaux, il décida de l'apporter chez un fermier qui habitait tout près pour le déposer avec les oeufs qu'une poule couvait. Après quelques jours, l'aigle est né au milieu des poussins et petit à petit, il s'est mis à agir comme une poule.*

*Mais un jour, l'aigle regarda au ciel et vit un oiseau très grand qui planait comme un avion. Dans un élan il se mit à dire: «Un jour, je volerai comme cet oiseau...» C'était sa vraie nature qui ressortait. Mais ses frères et ses soeurs se mirent à rire de lui. Et l'aigle continua à manger ses grains dans l'enclos, tout honteux d'avoir prononcé ces paroles.*

*Un autre jour, l'homme qui l'avait recueilli dans la montagne revint voir l'aigle. Il savait qu'il n'était pas une poule même s'il vivait dans leur monde. Il prit le petit aigle dans ses mains et le lança dans les airs.*

*Celui-ci eut à peine le temps d'ouvrir les ailes qu'il se retrouva misérablement sur le sol, pendant que les poules riaient aux éclats.*

*Mais l'homme ne s'est pas découragé. Il monta sur le toit de la grange et lui dit: « Tu es un aigle... vole » et il le lança dans les airs. Tout à coup, l'oiseau ouvrit ses ailes, se mit à planer au-dessus du poulailler et à grand coups d'ailes, s'envole vers la montagne... au grand étonnement de ses frères et soeurs..» (3)*

## **Allégorie portant sur les relations interpersonnelles et la résolution de conflit :**

### **L'HISTOIRE DES PORCS-EPICS**

*Il était une fois un groupe de porcs-épics qui vivait dans une forêt.*

*Malheureusement, il se disputaient souvent, surtout en hiver.*

*Quand ils se collaient pour se réchauffer, il y avait presque toujours un ou un autre qui se faisait piquer et la chicane commençait.*

*Ils s'éloignaient les uns des autres, ils se sentaient seuls, mis de côté et ils avaient froid.*

*Tout a continué ainsi jusqu'au jour où, après plusieurs essais, ils ont réussi à trouver une position, une façon de se coller, où ils étaient capables de se réchauffer tout en se respectant les uns les autres i.e. sans se piquer entre eux.*

*Depuis ce jour, l'hiver leur paraît moins long et moins froid. (4)*

### **Notes bibliographiques :**

- (1) Jean MONBOURQUETTE, Allégories thérapeutiques : histoires pour instruire et guérir, 1984, p.3.
- (2) Idem, p. 9.
- (3) Idem, p. 50-51, adaptation.
- (4) Idem, p. 53, adaptation.

## ACTIVITÉ D'ÉCRITURE : UN MESSAGE ENCOURAGEANT

### **Mise en situation :**

- Explorer avec les élèves ce qu'est un message encourageant.
- Présenter des illustrations (ex : message inscrit dans les cartes commerciales, petit mot que l'on a déjà écrit, mot d'encouragement,...)

### **Pistes de discussion :**

- Est-ce que tu as déjà reçu un message encourageant ? Dans quelles circonstances ?
- Comment t'es-tu senti après ?
- Pourquoi en a-t-on besoin ?
- Qu'est-ce qui nous indique que quelqu'un en a besoin ? (indices verbaux et non-verbaux).

### **Activité :**

- Pense à une personne qui, selon toi, aurait besoin d'un encouragement.
- Pourquoi en a-t-elle besoin ?
- Qu'est-ce que tu pourrais lui dire qui l'encouragerait ?
- Maintenant, écris ce message. Ensuite tu pourras le lui donner, le poster ou tout simplement lui dire.

### **Activité complémentaire :**

- Pense à toi, à un message encourageant que tu aimerais recevoir.
- Pourquoi en as-tu besoin ?
- Maintenant, écris-toi ce message et garde-le précieusement. Tu pourras le relire à chaque fois que tu en auras besoin.

## ALLER CHERCHER L'OPINION DES AUTRES : (interview ou sondage)

### **Mise en situation (au choix) :**

- Préciser le sens de la santé mentale et son importance (voir les pistes de discussions présentées en préambule).
- Préciser le sens de « avoir les bleus ».
- Faire un remue-méninges : mes trucs pour combattre les bleus.

### **Activité 1 : Réaliser un INTERVIEW.**

- Présenter ce qu'est un interview, comment on s'y prépare.
- Déterminer une clientèle-cible.
- Préparer ensemble les questions pour l'interview (ex: ce qu'est la santé mentale pour cette personne ses trucs pour combattre ses bleus).
- Réaliser l'interview auprès d'une personne, l'enregistrer si possible.
- Mise en commun des opinions recueillies au cours des interviews.
- Discuter avec les élèves de ce qu'ils retiennent de ce travail.

### **Activités complémentaires :**

- a) Mise en commun des trucs recueillis. Les utiliser pour consultation ultérieure, par exemple en les déposant dans une boîte, joliment décorée, qui pourrait devenir la « boîte magique » à consulter quand un élève a les bleus et qu'il lui est plus difficile de les combattre (surtout si les interviews ont été réalisés auprès d'autres élèves du même âge).
- b) Composer un article de journal relatant l'activité effectuée et une synthèse des résultats obtenus. Il pourrait figurer dans le journal de l'école.

### **Activité 2 : Réaliser un SONDAGE.**

Présenter ce qu'est un sondage et les étapes de réalisation.

Réaliser ce sondage.

En faire l'analyse.

### **Activité complémentaire :**

Faire part des résultats du sondage à une population choisie et selon un mode précis (ex : message au « télévoix » ou radiophonique, article de journal, etc...).



### **Activité :**

Selon les modalités prévues au programme de français, réaliser une affiche ou un message publicitaire.

Thèmes :

- la santé mentale (en général)
- mes trucs (ou un truc) pour combattre les bleus
- ma santé mentale, je m'en occupe (comment ?)

### **Activités complémentaires :**

- a) L'activité est réalisée en vue d'une présentation soit à la radio ou à la télévision communautaire :
- Prévoir l'enregistrement sur bande vidéo ou audio seulement
  - Choix des travaux les plus représentatifs
  - Avec l'aide d'un adulte, les élèves préparent et effectuent toutes les démarches relatives à ce projet qui pourrait se terminer en studio...!
- b) Choix d'affiches qui pourraient servir à la promotion de la santé mentale à l'intérieur de chaque école.

### **Activité :**

Selon le rationnel et les modalités prévues dans « Prodas » (Programme de développement affectif et social), aborder les thèmes suivants avec les élèves :

- je me sens bien quand...
- une activité que j'aime beaucoup faire...
- une activité que je réusis bien...
- j'ai fait quelque chose qui m'a fait du bien...

### **Notes pédagogiques :**

**Avant de terminer le cercle magique, faire ressortir comment on se sent après avoir échangé sur ces thèmes. Selon les réponses des élèves, les amener à réaliser qu'une telle activité peut nous aider à combattre les bleus car elle fait directement appel à nos ressources positives, aux bons aspects de nous-mêmes.**

**Il pourrait aussi être intéressant d'utiliser ces mêmes thèmes en faisant la distinction : quand je suis seul ou quand je suis avec d'autres. En effet, comme « les bleus », c'est une affaire personnelle, qui nous ramène à notre solitude intérieure, et qu'il n'y a pas toujours une autre personne présente pour nous aider à combattre « nos bleus », il devient pertinent d'amener les élèves à réaliser qu'ils ont des ressources qu'ils peuvent utiliser même s'ils sont seuls.**

### **Activités complémentaires :**

- a) Après le cercle magique dessiner l'activité dont on a parlé.
- b) Tous ces bons trucs pour combattre les bleus, on peut les écrire et les regrouper dans une boîte magique appelée « ressources anti-poison » (ou le nom que les élèves auront choisi eux-mêmes).Chacun pourra la consulter au besoin et y ajouter de nouveaux moyens s'il y a lieu.
- c) Dresser une liste de sentiments positifs. Celle-ci pourrait être affichée et servir à enrichir le vocabulaire affectif. Elle pourrait aussi être utilisée pour l'apprentissage des mots de vocabulaire, si le niveau de difficulté est approprié.

# MOTS CROISÉS

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ■ |   |   |   |   | ■ |   | ■ |
| 2 |   |   |   |   | ■ |   |   | M |
| 3 | ■ |   | ■ | S | A | N | T | E |
| 4 |   |   |   |   |   |   | ■ | N |
| 5 |   | ■ |   |   |   |   | ■ | T |
| 6 |   |   |   |   |   | ■ |   | A |
| 7 |   | ■ |   |   | ■ |   |   | L |
| 8 |   | ■ |   | ■ |   |   | ■ | E |

## HORIZONTAL

1. Verbe gai
2. Contraire de foncé - Mois à l'envers
3. SANTÉ
4. Nécessité
5. Grand pays d'Asie
6. Indication - À moi
7. Venu au monde - Sert à coudre
8. 1ère personne du singulier

## VERTICAL

1. Quelques-unes sont spatiales
2. Manque son coup
3. Lui - ... du zodiaque
4. Une cloche le fait
5. On en a parfois besoin
6. Acquis à la naissance, naturel -  
Symbole du fer
7. Rongeur - Note
8. MENTALE

## MOTS CROISÉS - SOLUTION

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   | R | I | R | E |   | R |   |
| 2 | P | A | L | E |   | I | A | M |
| 3 |   | T |   | S | A | N | T | E |
| 4 | B | E | S | O | I | N |   | N |
| 5 | A |   | I | N | D | E |   | T |
| 6 | S | I | G | N | E |   | M | A |
| 7 | E |   | N | E |   | F | I | L |
| 8 | S |   | E |   | J | E |   | E |

### HORIZONTAL

1. Verbe gai
2. Contraire de foncé - Mois à l'envers
3. SANTÉ
4. Nécessité
5. Grand pays d'Asie
6. Indication - À moi
7. Venu au monde - Sert à coudre
8. 1ère personne du singulier

### VERTICAL

1. Quelques-unes sont spatiales
2. Manque son coup
3. Lui - ... du zodiaque
4. Une cloche le fait
5. On en a parfois besoin
6. Acquis à la naissance, naturel -  
Symbole du fer
7. Rongeur - Note
8. MENTALE