

## SÉQUENCE 4

# J'exprime mes besoins en santé mentale pour obtenir de l'aide

Niveau de compétence : 8/B2

## APERÇU GÉNÉRAL DE LA SÉQUENCE :

**► Module**

Participer à la vie universitaire en français

**► Intention de communication**

Présenter sa situation en vue de demander du soutien

**► Contexte**

Campus, bureaux des services de l'université, en ligne



Personnel de soutien de l'université

### Cette séquence vous permettra de :

- Prendre connaissance des principaux défis en matière de santé mentale dans le contexte universitaire et des ressources offertes à la communauté
- Diversifier et enrichir votre vocabulaire avec des mots et des énoncés qui vous permettent d'exprimer vos sentiments et vos souhaits
- Relater de manière claire et précise votre expérience personnelle et exprimer vos émotions et souhaits par rapport à un défi de santé mentale en utilisant les énoncés appropriés
- Utiliser correctement le subjonctif dans plusieurs énoncés permettant de discuter de sa santé mentale

### Dans cette séquence, vous serez appelés à :

- Lire des articles et des textes sur le sujet de la santé mentale
- Participer à des discussions sur la santé mentale et l'importance des ressources de soutien
- Créer une vidéo pour parler d'un enjeu de santé mentale dans le contexte universitaire

Dans le cadre de cette séquence, nous vous suggérons de discuter des enjeux de santé mentale dans le milieu universitaire. Nous avons élaboré les activités ci-dessous en nous assurant le plus possible de ne pas poser des questions très personnelles ou intrusives. Si vous éprouvez des difficultés à répondre à certaines questions avec vos partenaires de classe, n'hésitez pas à répondre de manière assez générale ou de signaler votre gêne. Finalement, cette séquence vous encourage à découvrir les ressources de soutien en santé mentale dans votre institution. Nous vous invitons à avoir recours à ces ressources si vous en ressentez le besoin.

**Les activités de cette séquence devraient nécessiter quatre heures de votre temps.**

## Introduction et découverte

À CONSULTER

## AFFICHE

## ► Titre

« [7 astuces pour se recharger](#) »

## ► Source

Mouvement Santé mentale Québec

## ACTIVITÉ 1



En groupe, **observez** l'affiche « [7 astuces pour se recharger](#) » et **discutez** des questions suivantes :

- Quel objet est illustré sur l'affiche?
- Quel est le sujet de l'affiche?
- Que pensez-vous du choix de l'objet et de son lien avec le sujet?
- **Lisez** les verbes sur l'affiche. Pourquoi pensez-vous que ces verbes ont été choisis? Comment sont-ils liés au sujet?
- Dans quels endroits d'un campus d'université pensez-vous être capable de voir cette affiche?
- Quelle est la pertinence de ce genre de campagne de sensibilisation, selon vous?
- Pourquoi pensez-vous que les universités devraient participer ou non à ce genre de campagne?
- Avez-vous déjà vu d'autres affiches similaires sur votre campus?
  - Si oui, décrivez-les à votre groupe.
  - Si non, pensez-vous qu'il pourrait être pertinent d'avoir ce genre d'affiches en plus grand nombre sur les campus?

Exploration et pratique

ACTIVITÉ 2  

a) La santé mentale relève de votre bien-être émotionnel et psychologique. Être en bonne santé mentale signifie pouvoir apprécier sa vie et se sentir bien dans sa peau. Dans le milieu universitaire, certaines activités ou étapes de vie peuvent constituer des défis pour notre santé mentale. Dans les activités subséquentes, nous allons discuter de ces enjeux-là. En petits groupes, **discutez** des questions suivantes :

▶ Quels sont les principaux défis de santé mentale auxquels font face les membres de la communauté universitaire, selon vous?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶ Parmi les défis que vous avez énumérés, lesquels avez-vous rencontrés dans votre parcours universitaire? Si vous êtes à l'aise, **expliquez** brièvement.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶ Comment les avez-vous surmontés?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶ Quelles ressources sont offertes aux membres de la communauté universitaire pour les aider à faire face à ces défis? Si vous avez peu d'informations à ce sujet, **effectuez** une recherche sur les ressources disponibles dans votre université.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶ Si vous ou d'autres personnes que vous connaissez avez eu recours à ces ressources et que vous vous sentez à l'aise, **expliquez** comment ces ressources vous ont aidé.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ▶ Plusieurs énoncés peuvent être utilisés pour introduire ces défis, par exemple : je suis victime de, je souffre de, je fais, je ressens, etc. Pour chacune des réponses que vous avez relevées à la première question, **déterminez** l'énoncé approprié. **Utilisez** un dictionnaire, au besoin.

---



---



---

**b) Pensez** maintenant aux ressources et services de soutien en santé mentale que vous venez de mentionner et **discutez** des questions suivantes :

- ▶ Quelle est l'importance d'avoir des services de soutien en santé mentale pour la communauté universitaire?

---



---



---

- ▶ Pensez-vous que chaque université doit obligatoirement offrir ce genre de services? **Expliquez** pourquoi en donnant des exemples.

---



---



---

- ▶ Avez-vous déjà demandé l'aide de ces services au Québec ou dans un autre pays? **Parlez** brièvement de votre expérience si vous vous sentez à l'aise.

---



---



---

- ▶ Quelles ressemblances ou différences constatez-vous dans l'accès aux services en santé mentale au Québec par rapport à votre pays d'origine ou au pays où vous avez étudié précédemment?

---



---



---

- ▶ Quelles sont, selon vous, les règles que le personnel de ces services doit respecter?

---



---



---

- Afin d'obtenir l'aide dont on a besoin, il est important de communiquer clairement avec le personnel des services de soutien. Quels sont les principes essentiels qui nous permettent d'avoir une bonne communication avec les services de soutien?

---



---



---

## ACTIVITÉ 3

À CONSULTER

### ARTICLES

► **Titres**

Article 1 : « [Vaincre le stress et l'anxiété : le petit guide qui changera votre vie étudiante](#) »

Article 2 : « [Comment vaincre l'anxiété de performance lors des examens et de la fin de session ?](#) »

► **Source**

Service à la vie étudiante de l'Université de Montréal

- a) Individuellement, **lisez** un des deux articles suivants dépendamment de votre intérêt : « [Vaincre le stress et l'anxiété : le petit guide qui changera votre vie étudiante](#) » ou « [Comment vaincre l'anxiété de performance lors des examens et de la fin de session ?](#) ». **Effectuez** une première lecture rapide. Pour votre deuxième lecture, vous pouvez prendre des notes ou surligner des phrases. Après votre deuxième lecture, vous allez discuter à tour de rôle de l'article avec un ou une partenaire. Votre partenaire aura lu l'autre article et vous en parlera. Vous devez donc lui expliquer le sujet de l'article et en résumer les points principaux, puis il ou elle fera de même. Par la suite, **répondez** ensemble aux questions suivantes à propos des deux articles. Si vous étudiez seul ou seule, **lisez** le texte dont le sujet vous intéresse le plus.

- Qu'est-ce qui vous a le plus interpellé dans l'article que vous avez lu?

---



---



---

- ▶ Quelles stratégies pour faire face à ces défis connaissiez-vous avant? Lesquelles vous sont nouvelles?

---

---

---

- ▶ Pourquoi est-ce que vous conseillerez un ou une collègue qui fait face à cette même difficulté de lire ou non un de ces articles (ou les deux)?

---

---

---

**b) Répondez** aux questions suivantes avec votre partenaire pour vérifier votre compréhension de l'article. Pour les questions qui relèvent de l'article que vous avez lu, **justifiez** votre réponse à votre partenaire.

- ▶ Article sur le stress et l'anxiété :

- **Complétez** la phrase suivante : Quand je procrastine, je...

---

---

- **Définissez** le mot « anxiogène » dans la phrase suivante : « le changement peut être perçu comme très anxiogène ». **Énumérez** trois situations que vous trouvez anxiogènes.

---

---

---

- Pourquoi est-ce que chaque personne réagit de manière différente aux changements?

---

---

---

- Qu'est-ce qui pourrait pousser une personne à procrastiner?

---

---

---

- **Lisez** la liste de solutions suggérées dans le paragraphe « L'importance de bien cerner son stress pour trouver des solutions ». **Réorganisez** ces solutions de la plus facile à adopter à la plus difficile. **Comparez** votre liste avec celle de votre partenaire et **discutez**.

► Article sur l'anxiété de performance :

- Vrai ou faux? Si je n'arrive pas à trouver la réponse à une question, je dois me concentrer davantage et prendre tout mon temps pour trouver la réponse. **Justifiez**.

---

---

---

- Vrai ou faux? La première chose à faire lorsqu'on reçoit notre copie d'examen est de commencer à répondre à la première question. **Justifiez**.

---

---

---

- Quelle est votre durée maximale de concentration? Comment change-t-elle (ou non) avec le temps? **Comparez** votre réponse avec celle de votre partenaire et **discutez**.

---

---

---

- Quelles seraient les conditions favorables pour étudier?

---

---

---

- **Relisez** la section « Les tâches d'apprentissage ». Lesquelles de ces méthodes utilisez-vous? Lesquelles seraient les plus ou les moins utiles dans votre domaine? Lesquelles aimeriez-vous essayer et pourquoi?

---



---



---

## ACTIVITÉ 4

À CONSULTER

### JEU-QUESTIONNAIRE

► **Titre**

« [Je me connais... je communique](#) »

► **Source**

Cap Santé Outaouais

Individuellement, **répondez** au [jeu-questionnaire](#) en pensant à votre capacité à communiquer en français. **Dressez** une liste des améliorations possibles. Par la suite, en petits groupes, **discutez** des résultats avec les membres de votre groupe. Pour chaque défi de communication relevé, **posez**-leur les questions suivantes :

- S'ils n'ont pas ce défi, quels conseils peuvent-ils vous donner?
- **Demandez**-leur de donner les formulations et les mots qu'ils utilisent. **Prenez**-les en note.
- S'ils ont le même défi, **effectuez** ensemble des recherches à ce sujet. Quels conseils trouvez-vous?



## ACTIVITÉ 5



À CONSULTER

## ARTICLE

## ► Titre

« [Plus qu'aller bien](#) »

## ► Source

Association canadienne pour la santé mentale

a) Parler de notre santé mentale passe obligatoirement par l'expression de nos sentiments de la manière la plus précise possible. **Lisez** l'article individuellement puis avec votre partenaire. **Discutez** des questions suivantes.

- Que pensez-vous de l'introduction du texte? Comment est-ce que ce phénomène s'applique à vous?

---



---



---

- **Lisez** la phrase « Parce que quand on met les mots, on apaise les maux ». Que veut-elle dire? **Discutez** avec votre partenaire du sens de cette phrase.

---



---



---

- **Parcourez** rapidement la liste de mots suggérés dans l'article et **surlignez** ceux que vous connaissez déjà. Si vous ressentez de la curiosité à propos d'un mot inconnu, vous pouvez le chercher dans le dictionnaire. Sinon, vous n'avez pas à chercher la définition de chaque mot à ce stade-ci.

b) Vous trouverez ci-dessous des scénarios de membres d'une communauté universitaire qui éprouvent des défis sur le plan de la santé mentale. Pour chaque scénario, **rédigez** avec votre partenaire au moins trois phrases que cette personne pourrait dire pour décrire ses émotions. Vous devez utiliser le plus possible les mots de la liste dans l'article « [Plus qu'aller bien](#) ». Pour vous aider, vous trouverez également des énoncés que vous pouvez utiliser dans l'encadré ci-dessous. Par la suite, **échangez** vos phrases avec celles d'un autre binôme et **vérifiez** si les réponses de l'autre binôme sont correctes. Si vous étudiez seul ou seule, vous n'avez pas à réaliser la dernière étape d'échange.

**Point-info**

Plusieurs énoncés peuvent servir à exprimer les émotions. Parmi ceux-ci, nous trouvons « J'ai peur... », « Je me sens », « J'ai hâte » pour n'en citer que quelques-uns. Il est important d'utiliser le temps verbal approprié avec ces énoncés. Deux temps verbaux sont possibles dépendamment de l'utilisation de « que » ou « de ».

- ▶ Lorsque nous utilisons « que », il faut utiliser le subjonctif présent puisque nous avons recours à deux sujets différents. Par exemple :
  - J'ai peur que mes notes soient trop basses pour le programme de maîtrise (le sujet de « avoir peur » est moi-même tandis que le verbe « être » réfère aux notes).
  - J'aimerais ça que ma charge de travail devienne plus raisonnable. C'est juste trop en ce moment! (Le sujet du verbe « aimer » est moi-même tandis que le verbe « devenir » réfère à la charge de travail).
  - Je me sens mal que mon progrès soit tellement lent.
  - J'ai hâte que ma soutenance de thèse soit planifiée.
  - C'est dommage que le bureau de prévention du harcèlement soit tellement sous-financé par l'université.
  
- ▶ Cependant, en utilisant « de » (ou aucun subordonnant), nous devons utiliser l'infinitif puisque la phrase a un seul sujet. Par exemple :
  - J'ai peur de me réveiller dans cinq ans et de réaliser que le doctorat n'est pas vraiment ce que je voulais faire dans la vie (c'est moi-même qui ai peur et qui me réveille).
  - J'aimerais avoir une conversation honnête avec mon professeur à propos de ses courriels décourageants.
  - Je me sens mal de savoir que mon horaire surchargé ralentit le travail du groupe (c'est moi-même qui me sens mal et qui sais que l'horaire surchargé ralentit le progrès du groupe).
  - J'ai hâte de terminer cette session. Elle était ben difficile!
  - C'est triste de voir le nombre d'étudiants et d'étudiantes qui abandonnent leurs études aux cycles supérieurs à cause du manque d'encadrement de qualité.
  - J'ai beau essayer de nouvelles stratégies de rédaction, je sens que mes travaux ne sont toujours pas bien rédigés.
  
- ▶ Il est également possible d'utiliser l'expression « tellement (de)... que... » afin d'exprimer l'intensité d'une émotion et ses conséquences. Par exemple :
  - J'ai tellement peur d'échouer à mon cours que je me sens paralysé devant mes notes.
  - Je ressens tellement de fatigue que ma liste de tâches ne fait que grandir.

**Les scénarios :**

- ▶ Paul est en rédaction de mémoire depuis deux sessions. Il se sent isolé et n'arrive pas à séparer ses études de son temps personnel.

---



---



---

- ▶ Mariam est étudiante internationale et elle a commencé ses études de premier cycle au Québec cette session. C'est la première fois qu'elle est loin de sa famille, et ses parents lui manquent énormément.

---



---



---

- ▶ Lars enseigne son premier cours universitaire. Il ne se sent pas prêt et n'a pas l'impression de faire du bon travail.

---



---



---

- ▶ Aarya entame ses études de deuxième cycle après avoir réussi avec brio ses études de premier cycle. Cependant, chaque fois qu'elle se met à réviser ses notes, elle n'arrête pas d'avoir des pensées négatives et des émotions décourageantes.

---



---



---

**ACTIVITÉ 6**

À CONSULTER

**ARTICLE**▶ **Titre**« [Ma liste de souhaits](#) »▶ **Source**

Santé mentale Québec — Chaudière-Appalaches

**a)** Pour parler de sa santé mentale, il ne s'agit pas uniquement de décrire ses difficultés, mais aussi de se projeter dans le futur et de formuler des souhaits pour un avenir moins difficile. **Lisez** individuellement l'article « [Ma liste de souhaits](#) » et, en groupes, **discutez** des questions suivantes :

▶ Le texte parle de la capacité d'adaptation. Quelle est l'importance de cette capacité pour faire des études ou pour occuper un emploi en contexte universitaire? **Donnez** des exemples.

---

---

---

▶ Un collègue n'arrête pas de se comparer aux autres étudiants et étudiantes dans son programme. À la lumière du texte, que diriez-vous à cette personne?

---

---

---

**b) Rédigez** individuellement une liste de souhaits en lien avec vos études ou votre emploi à l'université en suivant les conseils de l'article et en la contextualisant. Pour chaque souhait, vous devez :

- ▶ Expliquer le contexte particulier. Par exemple : vous devez présenter pour la première fois dans un événement scientifique et vous ne vous sentez pas prêt.
- ▶ Mentionner les sentiments que cette situation engendre (voir l'article « [Plus qu'aller bien](#) »). Par exemple : vous vous sentez appréhensive et débordée.
- ▶ Finalement, faire un souhait lié à la problématique et axé sur la pensée positive. Par exemple : travailler sur votre confiance en vous-même à travers... Demander de l'aide à votre professeure pour...

## Rétroaction

ACTIVITÉ 7 

**Échangez** vos souhaits avec ceux d'un ou une partenaire, et **donnez**-lui des conseils à propos de ses souhaits. **Bonifiez** votre production à la suite de ses conseils et des commentaires reçus. Vos commentaires doivent se concentrer sur les questions suivantes. Si vous étudiez seul ou seule, vous pouvez transmettre votre liste à une personne proche de vous ou à un ou une collègue.

- ▶ Les adjectifs de sentiments utilisés sont-ils suffisamment précis? (Voir « [Plus qu'aller bien](#) »).
- ▶ Le souhait est-il bien contextualisé?
- ▶ Le contexte relève-t-il du milieu universitaire?
- ▶ Le souhait constitue-t-il une « pensée positive »? (Voir « [Ma liste de souhaits](#) »)

## Production cible

ACTIVITÉ 8 

À l'occasion de la semaine de sensibilisation sur la santé mentale, le service à la vie étudiante de votre institution cherche des témoignages sur le sujet. Ces témoignages serviront à créer une vidéo pour encourager les étudiants et étudiantes à avoir recours aux services de soutien en matière de santé mentale. **Choisissez** individuellement un enjeu de santé mentale qui touche les membres de votre communauté universitaire (étudiants, étudiantes ou professeurs, professeures) et **enregistrez** une vidéo d'une durée de quatre à cinq minutes dans laquelle vous devez :

- ▶ Décrire l'enjeu de santé mentale sélectionné
- ▶ Décrire ses impacts sur la vie quotidienne et les manières dont il se manifeste

- ▶ Faire des liens concrets et précis avec le milieu universitaire
- ▶ Si vous êtes à l'aise, raconter votre propre vécu vis-à-vis de cet enjeu. Sinon, raconter le vécu d'autrui (personnes que vous connaissez ou un personnage fictif)
- ▶ Mentionner de deux à trois suggestions ou stratégies pertinentes suggérées par des articles d'aide et de bien-être sur le sujet
- ▶ Terminer en encourageant les membres de la communauté universitaire à se diriger vers les ressources d'aide lorsque le besoin se présente

## Rétroaction

## ACTIVITÉ 9

À CONSULTER

### JEU-QUESTIONNAIRE

▶ **Titre**

« Je me connais... je communique »

▶ **Source**

Cap Santé Outaouais

**Refaites** le jeu-questionnaire « [Je me connais... je communique](#) » et **comparez** vos résultats avec ceux obtenus à l'activité 4. **Discutez** avec un ou une partenaire de vos conclusions. **Déterminez** les apprentissages qu'il vous reste à faire et **établissez** un plan de travail pour les pratiquer davantage, en collaboration avec votre enseignant ou enseignante.

### Grille d'auto-évaluation de la séquence

Après avoir réalisé les activités de cette séquence, **remplissez** cette grille afin d'évaluer votre travail.

Notez que la case (1) correspond aux éléments que vous devriez améliorer, tandis que la case (4) correspond aux éléments que vous avez pu effectuer de manière satisfaisante. **Choisissez** la case « S. O. » si vous n'avez pas eu à effectuer un élément.

|   | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | S. O.                 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Je peux définir les principaux défis de santé mentale en contexte universitaire.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je connais les ressources de soutien offertes dans mon établissement.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je peux lire des textes et des articles sur le bien-être et la santé mentale et en dégager les stratégies pertinentes.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je suis en mesure de parler d'un enjeu de santé mentale lié au contexte universitaire en fournissant les détails nécessaires. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |