

## SÉQUENCE 4

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

Niveau de compétence : 8/B2

## APERÇU GÉNÉRAL DE LA SÉQUENCE :

Les études ou le travail dans le milieu universitaire amènent leur lot de défis sur le plan de la santé mentale. Heureusement, les universités québécoises déploient beaucoup d'efforts pour venir en aide à la communauté universitaire. Cependant, s'outiller afin de faire face à ces défis requiert une communication claire, précise et appropriée avec les services de soutien en santé mentale. Il est donc primordial de pouvoir exprimer ses émotions et formuler ses objectifs de manière précise. Les activités de cette séquence permettent d'explorer les différents enjeux de santé mentale en contexte universitaire, leur vocabulaire ainsi que l'expression des sentiments et des souhaits.

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 de la séquence en nous assurant le plus possible de ne pas poser de questions très personnelles ou intrusives. Si vos apprenants ou apprenantes éprouvent des difficultés à répondre à certaines questions, n'hésitez pas à les inviter à répondre de manière assez générale ou à signaler leur gêne. Finalement, cette séquence les encourage à découvrir les ressources de soutien en santé mentale dans leur institution. Nous vous invitons à les orienter vers ces ressources si besoin est.

## Indicateurs

<p><b>PO (N8)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emploie correctement des verbes appropriés pour exprimer des sentiments et des opinions.</li> <li>• Emploie des structures de phrase variées comportant plusieurs erreurs qui toutefois n'entravent que rarement la communication.</li> <li>• Donne son opinion et la justifie à l'aide d'arguments.</li> </ul>	<p><b>PÉ (N8)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilise correctement la plupart des phrases complexes.</li> <li>• Exprime en quelque 200 à 300 mots son opinion sur un événement.</li> </ul>
<p><b>PO (B2)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut transmettre différents degrés d'émotion et souligner ce qui est important pour lui/elle dans un événement ou une expérience.</li> </ul>	<p><b>CÉ (N8)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dégage les idées principales dans un article d'opinion.</li> </ul>
<p><b>CO (N8)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suit la plupart des conversations courantes en français standard lorsque le débit est normal.</li> <li>• Distingue la plupart des faits et événements importants des conversations portant sur des faits courants du travail ou des loisirs.</li> </ul>		

## Contenu linguistique et repères socioculturels

---

### Contenu linguistique

Contenu grammatical :

- Subjonctif après certains verbes et dans certaines expressions liées aux sentiments et aux souhaits
- Corrélatrice exprimant l'intensité en lien avec la conséquence (tellement que)

Contenu lexical :

- Vocabulaire des problèmes de santé mentale en contexte universitaire (stress, harcèlement, surcharge de travail, complexe de l'imposteur...)
- Vocabulaire des émotions et des souhaits

### Repères socioculturels

- La confidentialité des services de soutien
- La santé mentale dans le milieu universitaire au Québec

Déroutement			
Compétences	Modalités	Activité pédagogique	Durée
<b>Étape : Introduction et découverte</b>			
	En petits groupes ou en grand groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observation d'une <a href="#">affiche</a> sur la santé mentale et discussion sur le sujet.</li> </ul>	20 minutes
<b>Étape : Exploration et pratique</b>			
	En petits groupes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discussion sur les défis de santé de mentale dans le milieu universitaire et les ressources de soutien disponibles.</li> </ul>	30 minutes
	En binômes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lecture de deux articles sur le <a href="#">stress</a> et <a href="#">l'anxiété de performance</a> suivie d'échanges et de questions de compréhension écrite.</li> </ul>	40 minutes
	Individuel puis en petits groupes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réalisation d'un <a href="#">jeu-questionnaire</a> sur la communication à propos de sa santé mentale et discussion en groupes sur les résultats.</li> </ul>	20 minutes
	Individuel puis en binômes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lecture d'un <a href="#">article</a> sur l'expression des émotions et discussion sur le contenu.</li> <li>Lecture de scénarios potentiels dans le milieu universitaire et rédaction de phrases exprimant les émotions.</li> </ul>	30 minutes
	Individuel et en petits groupes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lecture d'un <a href="#">article</a> sur l'expression des souhaits et rédaction d'une liste de souhaits, suivies d'une discussion.</li> </ul>	30 minutes
	En binômes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rétroaction sur la liste de souhaits d'un ou d'une partenaire.</li> </ul>	20 minutes
<b>Étape : Production cible</b>			
	Individuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enregistrement d'une vidéo sur un enjeu de santé mentale dans un contexte universitaire.</li> </ul>	30 minutes
	Individuel puis en binômes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deuxième réalisation d'un <a href="#">jeu-questionnaire</a> sur la communication en santé mentale et discussion sur la progression. Élaboration d'un plan d'apprentissage pour pallier les points faibles toujours existants.</li> </ul>	20 minutes

## Introduction et découverte

## ACTIVITÉ 1

À CONSULTER

## AFFICHE

- ▶ **Titre**  
« [7 astuces pour se recharger](#) »
- ▶ **Source**  
Mouvement Santé mentale Québec

## Objectifs et pertinence

- ▶ Observer une affiche de sensibilisation sur la santé mentale et en extraire le message principal.

## Pistes de discussion et de correction

- ▶ Il existe plusieurs modèles d'affiches sur ce sujet. Vous pouvez donc présenter une affiche additionnelle (surtout si votre institution mène des campagnes de sensibilisation sur le sujet). Nous ne recommandons pas de substituer cette affiche à une autre puisque les verbes utilisés dans l'affiche sont intéressants à exploiter.
- ▶ **Première question** : Il s'agit d'une pile.
- ▶ **Deuxième question** : La sensibilisation en matière de santé mentale.
- ▶ **Troisième question** : Les réponses varieront, mais il est possible de mentionner le symbolisme de la pile qui indiquerait l'énergie mentale perdue à cause du stress (ou autre émotion négative) et qui doit être « rechargée ».
- ▶ **Quatrième question** : Les réponses varieront. Il est possible que certains des apprenants et apprenantes ne connaissent pas le verbe « se ressourcer ». Encouragez-les à l'observer et à essayer d'en déduire le sens (en pensant par exemple au mot ressource, puis à son sens potentiel en tant que verbe pour ensuite faire des hypothèses à propos de sa forme pronominale). N'hésitez pas à les encourager à consulter un dictionnaire pour valider leurs hypothèses.
- ▶ **Cinquième question** : Les réponses varieront. Demandez aux apprenants et apprenantes de donner des endroits précis sur campus. Vous pouvez également leur demander s'ils ou elles avaient déjà observé des affiches pour des campagnes similaires sur le campus.

- ▶ **Sixième question** : Les réponses varieront. Ce genre de campagne permet de relancer la discussion sur les enjeux de santé mentale à l'université, mais également de faire connaître les ressources disponibles. Étant donné que ces sujets sont toujours considérés par certains comme « tabous », le plus on leur accorde de visibilité, le mieux c'est.
- ▶ **Septième question** : Les réponses varieront. Vous pouvez faire remarquer aux apprenants et apprenantes que l'université est un milieu où nos efforts cognitifs sont très sollicités et où le risque d'isolement est très élevé. Étant donné que l'échec dans notre parcours universitaire peut nous affecter pendant longtemps, il est logique pour les universités de fournir du soutien en santé mentale afin d'assurer l'épanouissement des membres de la communauté universitaire.
- ▶ **Huitième question** : Les réponses varieront. Si les apprenants ou apprenantes ont de la difficulté à se rappeler les affiches qu'ils ou elles ont vues, demandez-leur de bien observer leur campus avant le prochain cours. Ils et elles pourront alors donner leurs réponses à ce moment. Vous pouvez également leur demander de prendre ces affiches en photo et de les montrer à la classe.

### Adaptations

- ▶ Si votre classe compte peu de personnes, il est possible de réaliser cette activité en grand groupe. Sinon, assurez-vous que les apprenants et apprenantes se prononcent sur la troisième et la quatrième question.

## Exploration et pratique

## ACTIVITÉ 2

## Objectifs et pertinence

- ▶ Discuter des principaux défis de santé mentale auxquels la communauté universitaire pourrait être confrontée.
- ▶ Énumérer les ressources disponibles dans son institution pour venir en soutien aux membres de la communauté en effectuant une recherche, au besoin.
- ▶ Discuter des modalités d'accès à ces ressources de soutien et de leur importance.
- ▶ Déterminer les énoncés appropriés pour introduire les défis de santé mentale.

## Pistes de discussion et de correction

## ▶ Réponses de la partie (a) :

- **Première question** : Si vos apprenants et apprenantes n'ont pas beaucoup d'information sur ce sujet (ou ne connaissent pas les termes en français), donnez-leur de 10 à 15 minutes pour effectuer une recherche à ce sujet ou pour consulter un lexique sur la santé mentale (telle que la ressource « [Pour mieux se comprendre : vocabulaire de la santé mentale](#) »). Il est important de rappeler que cette séquence portera sur les enjeux de santé mentale propres à la communauté universitaire. Encouragez donc les apprenantes et apprenants à affiner leur recherche et à différencier les termes qui réfèrent à des états assez semblables (tels que les termes « angoisse » et « anxiété »). Les défis qui pourraient avoir un impact sur la santé mentale des membres de la communauté universitaire peuvent être : le syndrome de l'imposteur, l'anxiété de performance, le stress, le harcèlement sur le campus, l'intimidation, la surcharge de travail, la conciliation études-famille, les difficultés d'apprentissage.
- **Deuxième question** : Les réponses varieront et seront personnelles. Avant de présenter cette question aux apprenants et apprenantes, il est essentiel d'insister sur la nécessité du respect des limites des autres, l'empathie et [l'écoute active](#). Rappelez aux apprenants et apprenantes qu'ils et elles n'ont pas à expliquer leurs réponses s'ils et elles ne sentent pas à l'aise de le faire.
- **Troisième question** : Les réponses varieront.
- **Quatrième question** : Les réponses varieront selon les institutions. Encouragez les apprenants et apprenantes à effectuer une recherche exhaustive sur le site de l'université (les services à la vie étudiante, les services de soutien psychologiques, les syndicats). Si le temps vous le permet, vous pouvez également inviter un membre du personnel de ces unités à présenter brièvement leurs services en classe.

- **Cinquième question** : Les réponses dépendront des réponses à la première question. Quelques possibilités : je souffre de dépression, je suis victime d'intimidation, je ressens de l'anxiété envers X, je fais de l'anxiété quand je X... La section « Cooccurrences » du dictionnaire Antidote mentionne les différents énoncés en indiquant leur fréquence d'utilisation.

► **Réponses de la partie (b) :**

- **Première question** : Les réponses varieront, mais il est possible de mentionner le contexte particulier du milieu universitaire et la nécessité d'avoir un personnel en santé mentale formé pour offrir du soutien dans ce contexte. Entre autres, ce personnel devrait être informé de la réalité des études supérieures, des défis financiers durant les études (et le stress résultant), de la nature de la relation entre la communauté étudiante et le corps professoral (dont le lien d'autorité), des impacts des difficultés d'apprentissage sur la poursuite des études universitaires...
- **Deuxième question** : Les réponses varieront.
- **Troisième question** : Les réponses varieront et seront personnelles. Avant de présenter cette question aux apprenants et apprenantes, il est essentiel d'insister sur la nécessité du respect des limites des autres, l'empathie et [l'écoute active](#). Si les apprenants et apprenantes ne se sentent pas à l'aise, ils et elles pourront raconter l'expérience d'un ami ou d'une amie (sans les nommer).
- **Quatrième question** : Les réponses varieront selon les pays. Encouragez les apprenantes et apprenants à comparer la facilité de l'accès, le coût financier (si applicable), la variété des services (psychologiques, psychiatriques, d'accompagnement, lignes téléphoniques d'écoute, séances de discussion et de partage...) ou l'existence de services de prévention. Il est également possible de discuter du tabou du soutien en santé mentale qui pourrait être plus ou moins présent d'un pays à l'autre.
- **Cinquième question** : Les règles à respecter par le personnel sont la confidentialité, la compassion, l'empathie, le droit du patient au consentement informé pour toutes les procédures et/ou décisions en matière de santé, la prudence (avant de poser un diagnostic)... Si votre institution offre des programmes d'études en psychologie ou dans tout autre domaine connexe, vous pouvez aider vos apprenants et apprenantes à préparer quelques questions et les poser à un professeur ou à une professeure enseignant dans ces programmes (ou à des étudiants et étudiantes en dernière année). Vous pouvez également consulter les ressources « [Consentir à des soins de santé ou les refuser](#) » et « [Les droits des usagers en matière de santé et de services sociaux](#) ».
- **Sixième question** : Afin de pouvoir tirer profit du soutien en santé mentale, il est important de communiquer clairement et honnêtement avec le personnel, de formuler des objectifs réalistes et de poser des questions lorsque quelque chose n'est pas clair.

**Adaptations**

- ▶ Les échanges dans le cadre de cette activité seraient plus riches en petits groupes. Cependant, il est possible de réaliser cette activité en binômes. Une mise en commun en grand groupe est également recommandée pour enrichir les perspectives de chacun et chacune.

**ACTIVITÉ 3**

<b>À CONSULTER</b>	<b>ARTICLE</b>	<b>ARTICLE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Titre</b> Article 1 : « <a href="#">Vaincre le stress et l'anxiété : le petit guide qui changera votre vie étudiante</a> »</li> <li>▶ <b>Source</b> Article 1 : Service à la vie étudiante de l'Université de Montréal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Titre</b> Article 2 : « <a href="#">Comment vaincre l'anxiété de performance lors des examens et de la fin de session?</a> »</li> <li>▶ <b>Source</b> Article 2 : Service à la vie étudiante de l'Université de Montréal</li> </ul>

**Objectifs et pertinence**

- ▶ Lire un article sur un enjeu de santé mentale dans un contexte universitaire et en extraire les idées principales.

**Pistes de discussion et de correction**

- ▶ Assurez-vous de donner quelques minutes aux apprenants et apprenantes après la deuxième lecture pour cerner les points principaux à mentionner à leur partenaire (introduction du sujet de l'article, suivie d'un résumé succinct).
- ▶ Les réponses aux questions de la partie (a) varieront.
- ▶ **Partie (b) de l'activité, article sur le stress et l'anxiété :**
  - **Première question :** les réponses varieront, l'objectif est de définir le verbe (je remets mes travaux, je reporte mes révisions au lendemain...).
  - **Deuxième question :** Encouragez les apprenantes et apprenants à définir le mot à partir du contexte et de le vérifier par la suite dans le dictionnaire, si nécessaire. Selon [Usito](#), anxiogène veut dire ce « qui est susceptible de provoquer de l'anxiété, de l'angoisse ». Les exemples varieront et seront personnels.

- **Troisième question** : Chaque personne réagit de manière différente aux changements « puisqu'elle est influencée par ses expériences passées, son éducation et sa personnalité » (citation tirée du texte).
  - **Quatrième question** : Les raisons qui pourraient mener une personne à la procrastination sont un manque de confiance en soi, une mauvaise gestion du temps, un manque de motivation ou d'intérêt, le tempérament (tirées de l'article).
  - **Cinquième question** : Les réponses varieront et seront personnelles.
- **Partie (b) de l'activité, article sur l'anxiété de performance :**
- **Première question** : Faux, car ceci nous mènera à manquer de temps pour les dernières questions.
  - **Deuxième question** : Faux, il est conseillé de lire toutes les questions afin de bien estimer le temps nécessaire pour répondre à chacune et afin d'établir les questions auxquelles nous pouvons répondre aisément.
  - **Troisième question** : Les réponses varieront et seront personnelles.
  - **Quatrième question** : Les réponses varieront et seront personnelles, mais il est possible de parler de l'éclairage, du niveau de bruit, de la posture (chaise de bureau ergonomique), des lieux préférés pour étudier (cafés, bibliothèques, maison...).
  - **Cinquième question** : Les réponses varieront et seront personnelles.

### Adaptations

- Il est possible d'assigner la lecture de l'article comme travail à la maison. Il est cependant essentiel de s'assurer que chaque apprenant et apprenante sait exactement quel article lire afin de pouvoir former les binômes.

## ACTIVITÉ 4

À CONSULTER

### JEU-QUESTIONNAIRE

- **Titre**  
« [Je me connais... je communique](#) »
- **Source**  
Cap Santé Outaouais

### Objectifs et pertinence

- ▶ Réfléchir à sa capacité à communiquer en français pour l'évaluer dans le cadre d'une discussion sur sa santé mentale, ses sentiments, sa vie personnelle.
- ▶ Formuler des objectifs d'amélioration précis et en faire part à autrui.

### Pistes de discussion et de correction

- ▶ Il est essentiel de s'assurer que les apprenants et apprenantes répondent aux questions en pensant à leur capacité à communiquer en français et non à leur capacité à communiquer dans certaines situations en général.
- ▶ Si désiré, vous pouvez leur demander de répondre à ces mêmes questions en pensant à leur langue maternelle (ou autres langues bien maîtrisées). Cela leur permettra également de mieux dégager les améliorations possibles sur le plan langagier.
- ▶ En ce qui a trait aux améliorations possibles, exigez un plan précis lié intimement au contenu du jeu-questionnaire et des activités précédentes.

### Adaptations

- ▶ L'activité peut être réalisée en binômes.
- ▶ Le jeu-questionnaire et la formulation des améliorations peuvent être réalisés à la maison.

## ACTIVITÉ 5

À CONSULTER

### ARTICLE

- ▶ **Titre**  
« [Plus qu'aller bien](#) »
- ▶ **Source**  
Association canadienne pour la santé mentale

### Objectifs et pertinence

- ▶ Lire un article sur l'expression des sentiments.
- ▶ Enrichir le vocabulaire permettant d'exprimer les émotions positives et négatives.

- ▶ Déterminer les mots et énoncés appropriés pour exprimer ses sentiments dans des situations différentes et les utiliser de manière appropriée et cohérente.

### Pistes de discussion et de correction

#### ▶ Partie (a) de l'activité :

- **Première question :** Les réponses varieront.
- **Deuxième question :** Attirez l'attention des apprenantes et apprenants sur les homonymes homophones mots/maux. Le pluriel « maux » et le verbe « apaiser » pourraient être inconnus. Encouragez les apprenants et apprenantes à émettre des hypothèses par rapport à leurs sens. Par exemple : déterminer le singulier « mal » du mot « maux » ou essayer de déceler le mot « paix » dans le verbe « apaiser » (qui provient d'ailleurs du mot pax en latin).

#### ▶ Partie (b) de l'activité : Les scénarios couvrent les enjeux suivants :

- Paul a de la difficulté avec la conciliation et l'équilibre études-famille.
  - Mariam a le mal du pays.
  - Lars souffre du syndrome de l'imposteur.
  - Aarya a des idées noires et souffre de dépression.
- ▶ Comme complément à cette activité, demandez aux apprenants et apprenantes d'un binôme (ou d'un groupe) de rédiger deux scénarios additionnels qui seront échangés avec ceux d'un autre binôme ou groupe. Ces scénarios doivent traiter d'un des enjeux identifiés à la partie (a) de l'activité 2.

### Adaptations

- ▶ L'activité peut être faite en petits groupes ou en binômes.

## ACTIVITÉ 6

À CONSULTER

### ARTICLE

- ▶ **Titre**  
« [Ma liste de souhaits](#) »
- ▶ **Source**  
Santé mentale Québec — Chaudière-Appalaches

### Objectifs et pertinence

- ▶ Lire un article sur les souhaits et la capacité d'adaptation.
- ▶ Rédiger des souhaits personnels précis en les contextualisant.

### Pistes de discussion et de correction

- ▶ **Réponses de la partie (a) :**
  - **Première question :** Les réponses varieront, mais il est possible de parler de la variété des tâches et des travaux exigés dans le cadre des études universitaires. Il pourrait être également pertinent de discuter de l'adaptation à un régime d'éducation différent pour les apprenants et apprenantes qui ont effectué leurs études antérieures dans un autre pays.
  - **Deuxième question :** Les réponses varieront.
- ▶ **Réponses de la partie (b) :** Chaque liste sera différente et personnelle. Un exemple de réponse serait : Je dois présenter pour la première fois dans un événement scientifique et je ne me sens pas prête. J'ai effectué des recherches à ce sujet, et ce phénomène s'appelle le syndrome de l'imposteur. Lorsque je pense à ma présentation, je l'appréhende et je me sens automatiquement débordée. Je peux demander de l'aide à ma professeure, demander à un collègue de commenter mon diaporama et pratiquer ma présentation devant mes amies. Je souhaite me permettre de ressentir un peu de stress, mais savoir demander l'aide qui m'est disponible.

### Adaptations

- ▶ La partie (a) de l'activité peut se faire en petits groupes ou en binômes. La partie (b) se fait individuellement; une discussion est prévue à l'activité suivante.

## Rétroaction

## ACTIVITÉ 7

## Objectifs et pertinence

- ▶ Lire les souhaits d'un ou d'une partenaire et offrir des commentaires constructifs et pertinents.

## Pistes de discussion et de correction

- ▶ Réponses libres. Encouragez les étudiantes et étudiants à ne pas commenter le souhait lui-même (ton souhait ne fonctionnera pas, tu dois faire X plutôt), mais simplement à vérifier s'il est contextualisé et lié au besoin et s'il constitue une pensée positive.

## Adaptations

- ▶ Idéalement, l'activité devra être réalisée en binômes. La réaliser en petits groupes augmentera la durée nécessaire.

## Production cible

## ACTIVITÉ 8

## Objectifs et pertinence

- ▶ Présenter à l'oral un enjeu de santé mentale lié au milieu universitaire ainsi que des stratégies pour pallier ce défi.

## Pistes de discussion et de correction

- ▶ Prévoyez quelques minutes en classe pour permettre à chacun et chacune de choisir l'enjeu à présenter et validez les choix.
- ▶ Assurez-vous de mentionner d'avance si vous prévoyez diffuser ces vidéos en classe. En effet, certaines personnes pourraient raconter leur vécu en lien avec cet enjeu, mais uniquement si vous êtes la seule personne à visionner les vidéos.

- ▶ Si les apprenants et apprenantes le veulent bien, il est possible de planifier le partage de ces vidéos sur les sites Web ou sur les pages de réseaux sociaux de l'École de langues de votre institution, du Bureau des étudiants étrangers ou du Service à la vie étudiante.

### Adaptations

- ▶ Cette activité est à réaliser à la maison puisque la classe ne sera pas un environnement propice à l'enregistrement de plusieurs vidéos en même temps.

## Rétroaction

## ACTIVITÉ 9

### Objectifs et pertinence

- ▶ Évaluer la progression de ses capacités à communiquer en français.
- ▶ Formuler, si nécessaire, un plan d'apprentissage à long terme pour consolider les acquis.

### Pistes de discussion et de correction

- ▶ Vous pouvez prévoir des blocs de cinq minutes par apprenant et apprenante pour faire le point sur les apprentissages de cette séquence. Il est également possible de demander aux apprenants et apprenantes de vous faire parvenir ce plan par écrit en utilisant le format que vous trouvez pertinent.

### Adaptations

- ▶ Un retour en grand groupe pour discuter des résultats serait tout à fait approprié.