



module 5
Maîtriser
son **discours**
intérieur

adapt



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal



fascicule d'activités pédagogiques

table des matières

- 3 Préface
- 4 Mise en contexte
- 4 L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose
- 5 Quand sonner la cloche ?
- 5 Facteurs de protection et de vulnérabilité
- 6 Animer un atelier
- 7 Idées d'activités complémentaires
- 9 Module 5 · Maîtriser son discours intérieur
- 14 Activité 1 · Ma voix intérieure
- 16 Activité 2 · Les scénaristes négatifs
- 20 Activité 3 · Les impacts du discours intérieur
- 22 Activité 4 · Mon propre discours et ses impacts
- 26 Activité 5 · Comment maîtriser mon « scénariste » ?
- 28 Module 5 · Activité synthèse
- 29 Conclusion et aide-mémoire : Maîtriser son discours intérieur

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

BAZINET, CATHY, 1974-

Adap · t — guide d'activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes · Module 5

ISBN 978-2-921948-43-2

1. Élèves - Santé mentale - Étude et enseignement (Secondaire) - Méthodes actives. I. Demers, Anik, 1974- . II. Jacques, Lucille, 1958- . III. Association canadienne pour la santé mentale. Filiale de Montréal. IV. Titre.

LB3430.B39 2013 371.7'13 C2013-941416-9

conception et direction

Cathy Bazinet

rédaction

Anick Demers
Lucille Jacques
Cathy Bazinet

révision

Catherine Gareau-Blanchard
Marie Chantal LeBlanc
Françoise Major

direction artistique

Jonathan Rehel

conception graphique

Jonathan Rehel

distribution

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal
55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605
Montréal (Québec) H2T 2S6

T : 514 521-4993

Courriel : info@acsmmontreal.qc.ca

Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca

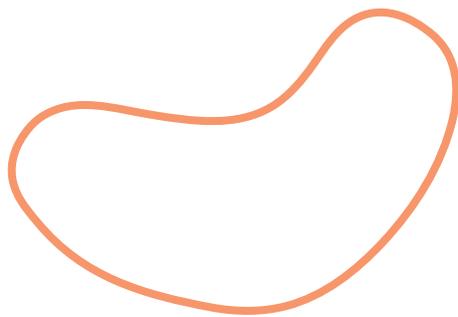
ISBN 978-2-921948-43-2

Dépôt légal, 3^e trimestre 2020
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

© Tous droits réservés

Le masculin est utilisé à titre épique pour faciliter la lecture du texte.

La refonte de ce programme jeunesse est rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation Jeanne-Esther.



Préface

Adap-t est un instrument pédagogique spécialement conçu pour outiller les jeunes de 12 à 15 ans. Son objectif est qu'ils puissent prendre conscience de l'importance de leur santé mentale pour mieux la gérer et maintenir un bon équilibre personnel. Destiné aux enseignants et aux divers intervenants psychosociaux, ce module d'animation propose des activités éducatives qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales, notamment **l'estime de soi, la gestion du stress et la résolution de problèmes**. Il permet également aux élèves de mieux comprendre la notion de santé mentale et d'adopter de saines habitudes de vie.

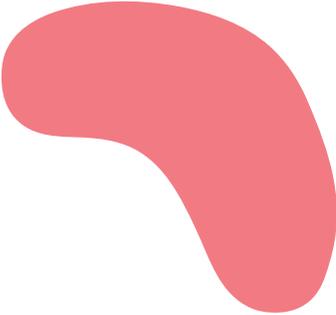
D'autre part, ce matériel pédagogique facilite l'établissement de relations interpersonnelles harmonieuses et incite les élèves vivant des difficultés à briser leur isolement et à demander de l'aide.

un outil unique!

Ce document utilise une **approche modulaire souple et facile à implanter**; les activités sont de durée variable et peuvent être réalisées en classe, à l'heure du dîner ou lors de journées thématiques.

Ses différentes composantes peuvent être **arrimées à un programme d'intervention plus vaste** ou déjà en place dans l'école.

Introduction à la santé mentale



La santé mentale, c'est un état d'équilibre entre tous les éléments qui composent la vie d'une personne, permettant d'améliorer ses aptitudes à jouir de la vie et à relever les défis qui se présentent sur son parcours. Elle permet de mieux apprendre à l'école, de travailler de manière productive, d'établir et entretenir des relations positives avec les autres et de contribuer à la collectivité. Elle permet aussi d'effectuer toutes les tâches pratiques et courantes relatives aux soins personnels, à la nutrition, à l'activité physique, au sommeil, aux activités récréatives et aux besoins spirituels.

Parler avec les jeunes de la santé mentale permet de les aider à faire des liens entre leurs choix quotidiens et leur état de bien-être général. Apprendre aux adolescents à reconnaître les composantes d'une bonne santé mentale soutient le développement de saines habitudes de vie et leur permet d'être mieux outillés face aux défis qui se présenteront tout au long de leur vie.

Avoir une bonne santé mentale, c'est aussi être capable d'avoir des pensées justes et réalistes à propos de soi et des autres, et d'aller chercher de l'aide au besoin. Elle peut donc se comprendre comme « notre façon de penser, d'agir et de ressentir des émotions face à des situations de la vie »¹.

L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose

Le processus de construction de l'identité n'est pas simple, car il fait appel à une multitude de données avec lesquelles un adolescent doit apprendre à composer. À cet égard, l'influence du milieu familial, social, éducationnel, culturel et environnemental exerce sur le jeune une pression qu'il aura tendance à vouloir remettre en question. Certains adultes peuvent être dérangés par le comportement des adolescents qui, somme toute, ne font souvent qu'expérimenter des émotions spécifiques à leur état transitoire. Face à leurs difficultés, il faut comprendre que les jeunes n'agissent pas par paresse ou par mauvaise volonté, ce que certains adultes croient volontiers. Un adolescent peut simplement avoir du mal à faire la transition entre la vision de son monde et celle de l'adulte. D'où l'importance de faire preuve d'empathie et de compréhension à son égard, et d'éviter de céder à la tentation de le blâmer pour son manque apparent de réalisme, d'énergie ou de motivation.

1. Adosanté.org. *Santé mentale*, [http://www.adosante.org/Sante_mentale/03.shtml], [page consultée le 23 janvier 2012].

quand sonner la cloche ?

Au cours de sa vie, chaque personne éprouve, à un moment ou un autre, des sentiments d'isolement, de solitude ou encore une certaine détresse émotionnelle. Ces réactions sont habituellement normales et à court terme. Il en va de même pour les adolescents. La plupart d'entre eux traversent la période de l'adolescence sans grands bouleversements et s'engagent dans la vie adulte de façon sereine et satisfaisante. Pour certains jeunes, cependant, la durée et l'intensité des sentiments d'insécurité ou de détresse peuvent nuire de façon importante à leur fonctionnement scolaire, social, émotionnel, cognitif et à leur capacité d'apprécier la vie. Leur détresse peut se manifester de plusieurs façons : décrochage scolaire, consommation de drogue, fugue, dépression, troubles alimentaires, comportements suicidaires, etc.

De façon générale, on devrait être préoccupé lorsqu'un adolescent ne veut plus voir ses amis, ceux-là mêmes

qui étaient toute sa vie; qu'il trouve tout le monde nul, à commencer par lui-même; qu'il se désintéresse de ce qui le passionnait; qu'il connaît des changements notables dans ses résultats scolaires, etc.

L'état de santé physique peut également s'avérer un indicateur important. Trop ou pas assez de sommeil, une fatigue constante ou un trouble alimentaire sont des signes évocateurs de détresse. L'hyperactivité soudaine ou l'euphorie forcée ou exagérée peuvent également camoufler un état de mal-être sous-jacent. On ne parle pas alors nécessairement de maladie mentale avec diagnostic, mais plutôt de manifestations concrètes de détresse. C'est quand l'un ou l'autre de ces symptômes modifie significativement le comportement, l'humeur, les émotions, la pensée et la perception de l'adolescent qu'on peut parler de signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale ou de symptômes de maladie.

facteurs de protection et de vulnérabilité

Les facteurs de protection et de risque permettent de déceler les influences qui peuvent améliorer la santé mentale des personnes ou, au contraire, la fragiliser.

facteurs de protection

- La confiance en soi, l'estime de soi, les habiletés sociales
- Les compétences psychosociales (résolution de problèmes, esprit critique, communication, empathie, gestion des émotions et du stress)
- Des relations familiales et d'amitié harmonieuses, de bonnes habiletés parentales
- Des relations interpersonnelles positives (appartenir à un groupe de pairs positifs), un réseau et un soutien social solides
- L'épanouissement personnel, la réalisation de soi
- Un climat scolaire positif
- Un développement adéquat dans l'enfance, de bonnes ressources personnelles
- L'activité physique
- L'éducation à la santé mentale

facteurs de vulnérabilité

- La consommation de substances psychoactives (drogues et/ou alcool)
- Le stress, la maladie
- La violence, l'abus, les conflits
- Des événements marquants de la vie (deuil, rupture amoureuse, séparation/divorce des parents, échecs répétés, agression, placements nombreux, déménagements multiples, etc.)
- Le racisme, le sexisme, l'homophobie
- L'autonomie précoce
- L'éclatement des familles, des problèmes familiaux
- Des antécédents familiaux de maladie mentale
- Une absence de communication intergénérationnelle
- Une absence de figures significatives
- L'isolement social
- La pauvreté, l'insécurité liée au revenu, le chômage des parents

Animer un atelier

planification

- 1 • **Maîtriser les notions abordées** spécifiquement dans l'atelier, se préparer aux réactions et questions potentielles des élèves.
- 2 • **Identifier les obstacles liés à l'animation** (par ex. : passivité des élèves, manque de motivation) et adapter le contenu des ateliers aux diverses particularités culturelles, régionales et ethniques des élèves. Vous pouvez, par exemple, changer les prénoms des personnages des activités, afin qu'ils se sentent davantage interpellés.
- 3 • **Prévoir des activités d'apprentissage complémentaires** à celles proposées dans le module qui favoriseront l'appropriation des contenus sur un mode ludique.
- 4 • **Connaître votre propre perception de la santé mentale** : En étant conscient de ce qui vous touche, de vos peurs, de vos insécurités en lien avec le thème de la santé mentale, vous serez davantage en mesure de comprendre les réactions des jeunes et, par conséquent, de les soutenir dans l'appropriation des notions essentielles et des stratégies d'adaptation proposées dans les modules.

pendant l'animation

- 1 • **Ne pas hésiter à reformuler**, à expliquer une notion de plusieurs façons, à utiliser des expressions mieux connues des élèves.
- 2 • **Faire appel à un tiers** : Un tiers est un objet, une personne ou une activité qui permet d'aborder un thème sans que l'animateur ou l'élève ne se sente impliqué directement, tout en suscitant une discussion ouverte sur le sujet. Par exemple, un film (on parlera alors des comportements ou des pensées d'un des personnages), une activité artistique (on peut demander aux élèves de dessiner une émotion ou de faire une affiche qui fait la promotion de la santé mentale), une personne fictive (on peut alors demander l'avis des élèves sur les comportements ou les attitudes de cette personne), etc.
- 3 • **Partager** : Les jeunes peuvent apprécier que l'animateur partage avec eux des anecdotes le concernant; cela contribue à normaliser leurs pensées, émotions, perceptions et comportements dans les situations qu'ils vivent. Par exemple, l'animateur peut raconter comment il se sentait à son arrivée au secondaire.
- 4 • **Valider la compréhension des élèves** : Encouragez les élèves à reformuler les concepts dans leurs mots; à exprimer leur propre perception, ils pourront ainsi relier plus facilement les activités à leur propre vécu et bénéficieront d'autant plus des moyens et stratégies proposés.

idées d'activités complémentaires

Rébus, mots croisés, mots cachés, devinettes, charades, jeux d'association, etc.

Composer un poème ou une chanson (par ex. : à la manière Hip-hop ou slam)

Jeu-questionnaire, génies en herbe

Écrire ou compléter une bande dessinée (dont on a enlevé les dialogues)

Rédiger un texte ou créer une illustration pour le journal de l'école

Improvisation sur un thème donné

Concevoir et élaborer une semaine thématique avec les élèves, en lien avec ce qu'ils ont appris

Réaliser une affiche pour différents thèmes; les élèves peuvent la créer entièrement (dessins et textes) ou piger dans une banque d'images

Utiliser l'approche « Que dirais-tu à ton meilleur ami dans la même situation ? »

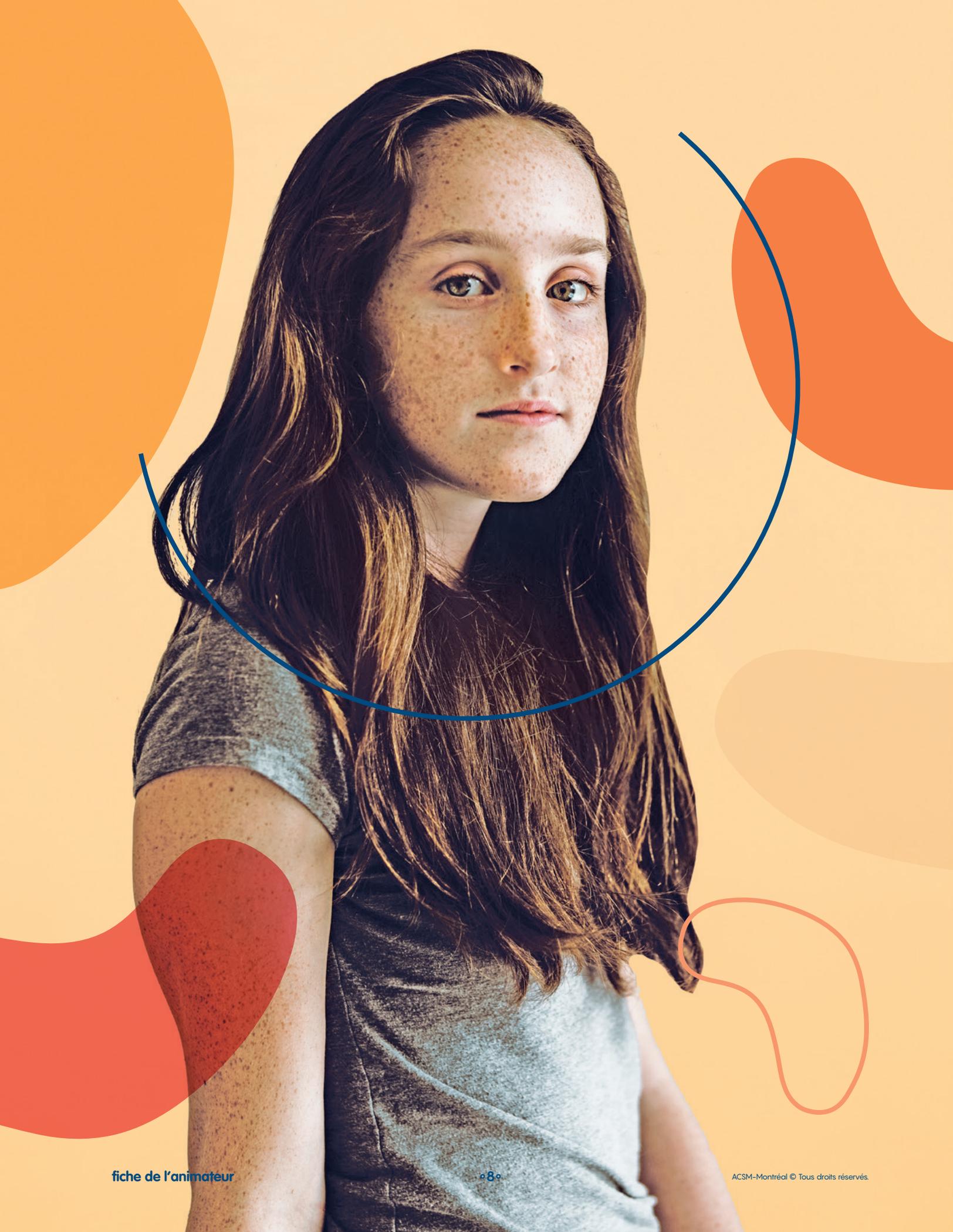
Solliciter la contribution des enseignants d'art dramatique, d'arts plastiques, de français, etc., pour aborder certains thèmes

Élaborer un guide sur le sujet du présent module avec les élèves qui leur sera remis à la fin des ateliers

Se servir du travail des élèves dans le cadre d'ateliers pour d'autres élèves (par ex. : les élèves réalisent un cahier sur la gestion du stress remis ensuite à des élèves de la 6^e année du primaire)

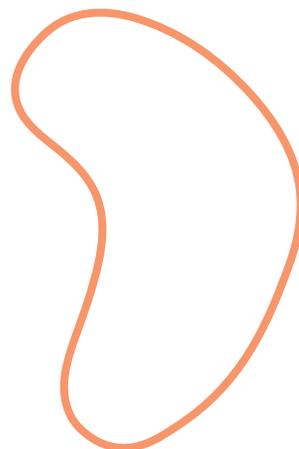
Relaxation guidée, mandalas, réaliser une trousse de gestion du stress

Visionner de courts films (par ex. : Fais ça court!) : « Comment aurais-tu réagi à la place de tel personnage, que lui conseillerais-tu ? »



module 5

Maîtriser son discours intérieur

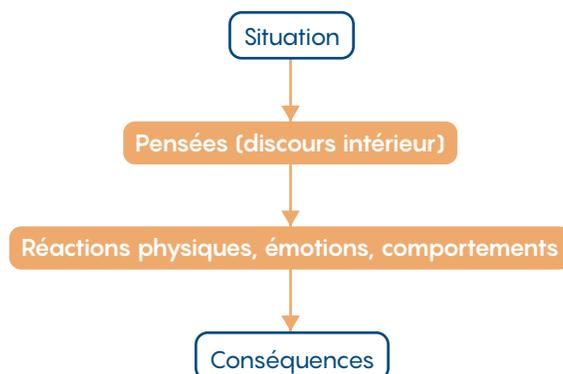


pourquoi en parler ?

Qui d'entre nous n'a pas un jour ou l'autre renoncé à une activité intéressante simplement parce qu'une « petite voix » lui disait que ce n'était pas pour lui, qu'il n'était pas assez bon, qu'il allait se ridiculiser ? Le module **Maîtriser son discours intérieur** traite des pensées présentes en chacun de nous et qui ont un impact sur nos comportements, nos choix, notre façon de voir la vie et d'entrevoir les difficultés.

Nous avons tous des pensées automatiques qui, de par leur nature même, ne sont pas conscientes : elles ont des conséquences importantes sur notre santé mentale, notre estime de soi, nos émotions et notre capacité à gérer le stress. Apprendre aux jeunes à maîtriser leur discours intérieur, c'est leur donner des outils précieux pour prendre conscience que leur perception d'eux-mêmes n'est pas toujours réaliste. C'est aussi leur faire découvrir différentes stratégies pour transformer ces perceptions afin qu'elles soient plus près de la réalité.

Lorsque nous sommes confrontés à une situation nouvelle, à un événement stressant ou difficile, un processus en chaîne se met en place.





Maîtriser son discours intérieur

[suite]

Par exemple, deux élèves doivent faire une présentation orale dans leur cours d'histoire **(situation)**².

Le premier élève réagit à cette situation d'une certaine manière :

- 1 • Il se dit : « J'aurai l'air ridicule devant toute la classe. » **(pensée)**
- 2 • Il ne se pratique pas devant le miroir, ses parents ou ses amis, persuadé que rien ne peut l'empêcher d'avoir l'air ridicule. **(comportement)**
- 3 • Au moment de son exposé oral, il se sent anxieux. **(émotion)**
- 4 • Il a les mains moites et le cœur qui bat la chamade. **(réactions physiques)**
- 5 • Il ne regarde personne, parle à voix basse et lit ses notes. **(conséquences)**

Le deuxième élève réagit autrement :

- 1 • Il se dit : « Je sais que je peux réussir. » **(pensée)**
- 2 • Il se prépare, écrit des fiches de présentation, se pratique devant un ami. **(comportements)**
- 3 • Au moment de son exposé oral, il se sent confiant et calme. **(émotions)**
- 4 • Il est détendu. **(réaction physique)**
- 5 • Il regarde son auditoire, parle de façon intelligible, se réfère de temps en temps à ses notes pour ne rien oublier. **(conséquences)**

Les deux élèves ont interprété la situation d'une façon toute personnelle et ont réagi en fonction de cette interprétation. Si le premier élève avait modifié son discours intérieur pour le rendre plus positif et réaliste, toute la chaîne de réactions (comportements, émotions et réactions physiques) aurait fort probablement été modifiée à son avantage.

Bien souvent, nous avons tendance à adopter des comportements et des attitudes qui ne font que confirmer notre perception de nous-mêmes; cela nous empêche de passer à l'action pour tenter de modifier le cours des événements.

Pour faire évoluer notre discours intérieur en un discours plus réaliste et positif, les trois étapes suivantes sont utiles :

Conscience : Prendre conscience de ses pensées automatiques négatives (p. ex. j'aurai l'air ridicule, je suis bon à rien, ça va mal se passer, etc.).

Analyse : Vérifier si ces pensées automatiques négatives sont vraisemblables ou réalistes.

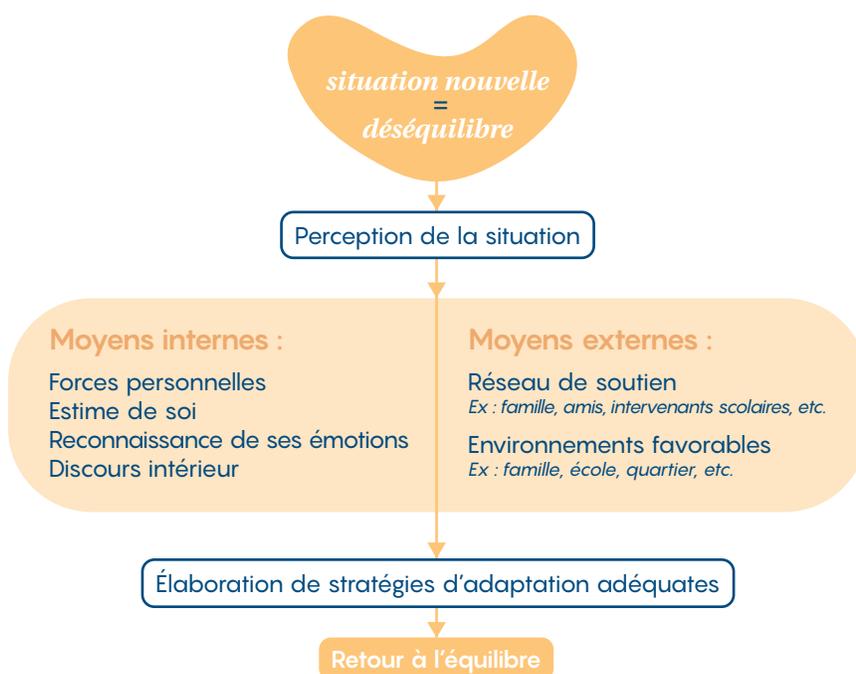
Changement : Remplacer les pensées automatiques négatives par des pensées plus réalistes et positives.

² Extrait et adapté de : *La thérapie cognitive comportementale*, [<http://www.therapie-cognitive.ca/cognitiveDesc.php>], [page consultée le 30 janvier 2012].



le processus d'adaptation

Le graphique suivant illustre le processus d'adaptation qui se produit lors d'une nouvelle situation. Celui-ci fait appel aux ressources internes et externes du jeune.



Le module **Maîtriser son discours interne** vise à ce que le jeune prenne conscience que le discours interne reflète ses perceptions de lui-même, que ce discours n'est pas toujours exact et qu'il est possible de le contrôler.



Au terme de ce module, l'élève aura :

- 1 • pris conscience de son discours intérieur;
- 2 • réalisé le rôle que joue le discours intérieur sur ses émotions et ses comportements;
- 3 • adopté une stratégie pour le modifier, s'il y a lieu.



De plus, il saura :

- 1 • expliquer le lien entre le discours intérieur et la santé mentale.

activité 1)

Ma voix intérieure

temps nécessaire
30-40 minutes

objectif

prendre conscience de la présence du discours intérieur (ou pensées automatiques)

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, convenez avec les élèves que tout le monde, sans exception, possède une petite voix intérieure, et qu'il faut souvent s'arrêter pour en être conscient. L'ont-ils déjà entendue ? Afin qu'ils soient bien certains de son existence, demandez aux élèves de fermer leurs yeux pendant environ deux minutes et de porter toute leur attention sur cette petite voix. Puis, invitez-en quelques-uns à partager avec le groupe ce qu'ils ont entendu.
Réponses attendues :
Il ne faut pas que j'oublie mon devoir de math ce soir; j'ai faim; je me demande quoi faire après l'école; je trouve qu'on perd notre temps, etc.
- 2 • Informez les élèves que vous allez maintenant procéder à une expérience. Pour ce faire, trois d'entre eux seront bientôt invités à venir devant la classe faire un exposé de deux minutes sur un sujet de leur choix. Les trois noms seront tirés au hasard parmi tous leurs noms inscrits sur des papiers qui se trouvent dans un bocal (montrez un contenant qui contient, en apparence, autant de papiers que d'élèves). Ils ont deux minutes pour se préparer en fermant les yeux, sans papier ni crayon.
- 3 • Sitôt les deux minutes écoulées, faites mine de piger un premier nom dans le bocal; puis, informez les élèves que l'expérience est maintenant terminée, que personne n'aura à faire de discours.
- 4 • Demandez aux élèves d'écrire en silence les pensées qui leur ont traversé l'esprit au cours des deux minutes de préparation.
- 5 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses et inscrivez-les au tableau dans un cadre formé de deux colonnes, une pour les pensées positives, l'autre pour les négatives.

pensées positives

Wow ! tout un défi; je pense que mon expérience dans un camp de théâtre pourrait les intéresser; deux minutes, ce n'est pas long, ça me permettrait de surmonter ma timidité, etc.

pensées négatives

Je ne serai jamais capable, le prof ne peut pas nous demander ça; je n'ai rien d'intéressant à dire; je vais faire rire de moi; personne ne m'écouterà; s'il pige mon nom, je m'en vais, etc.

6 • En grand groupe, complétez le tableau suivant en leur demandant :

- *Quel type de pensées reflètent une perception de soi positive?*
- *Quel type de pensées nous informent sur nos compétences, nos forces, nos défis?*
- *Quel type de pensées nous poussent à l'action?*

7 • Concluez en demandant aux élèves s'ils pensent avoir du contrôle sur leur voix intérieure et si, selon eux, elle a de l'influence sur leur vie.

Les pensées automatiques

<i>pensées positives</i>	<i>pensées négatives</i>
Reflètent une perception de soi positive.	Reflètent une perception de soi négative.
Nous informent sur nos compétences, nos forces, nos défis, nos qualités, nos questionnements.	Nous informent sur nos peurs, nos incertitudes, nos limites, nos appréhensions.
Contribuent à une bonne santé mentale, à une estime de soi positive et à une gestion efficace des émotions.	Nuisent à la santé mentale, à l'estime de soi et à la gestion des émotions.
Provoquent un questionnement et nous poussent à l'action, à utiliser nos forces.	Nous paralysent dans l'action, nous font sentir mal dans notre peau.

éléments de discussion

Notre voix intérieure est toujours présente, mais elle est particulièrement active lors d'une situation nouvelle ou d'un événement difficile ou stressant; l'expérience de tout à l'heure le prouve bien. Voyons un autre exemple : un élève change d'école en cours d'année. Évidemment, il se fait un peu remarquer, puisqu'il est nouveau. Son discours intérieur peut être positif (« c'est normal que les gens me regardent, ils semblent s'intéresser à moi, je vais peut-être me faire des amis ») ou négatif (« tout le monde pense que je suis bizarre, je suis nul, je ne me ferai jamais de nouveaux amis »).

Bien souvent, notre discours intérieur est automatique. Nous ne

nous rendons pas compte des pensées qui nous viennent spontanément à l'esprit. C'est pourquoi il est difficile de réaliser l'impact que notre discours intérieur peut avoir sur notre estime de soi, nos émotions, nos comportements.

Il faut prendre le temps d'écouter attentivement ce que nous dit notre discours intérieur; cela nous en apprend beaucoup sur ce que l'on croit à propos de nous-mêmes et sur ce que l'on ressent. Lorsque notre discours est trop négatif, trop dur à notre endroit, il faut prendre les moyens de le rendre plus positif.

activité 2

Les scénaristes négatifs

temps nécessaire
40 minutes

objectif

*prendre conscience de
différents types de discours
intérieurs négatifs*

démarche suggérée

- 1 • Demandez aux élèves s'ils connaissent le métier de scénariste. Entendez-vous avec eux sur une description de ce métier.
- 2 • Dites-leur qu'on pourrait comparer notre discours intérieur à la voix d'un scénariste qui aurait élu domicile dans notre tête.
- 3 • Distribuez la **Fiche de l'élève** sur laquelle ils doivent associer chaque type de scénariste à l'exemple qui le décrit le mieux. Les élèves doivent aussi réfléchir à la question en bas de page. (Note : Les bonnes associations sont les suivantes : 1. F / 2. D / 3. A / 4. E / 5. B / 6. C.)
- 4 • Faites la correction de l'exercice en grand groupe.
- 5 • Demandez aux élèves de partager leurs réponses à la question 2 : Quel est leur type de discours intérieur ? Croient-ils que celui-ci a un impact sur leur comportement ? Nos pensées automatiques peuvent-elles nous nuire plutôt que nous rendre service ? Quel lien peut-on faire entre le discours intérieur et la santé mentale ?

éléments de discussion

Le métier de scénariste consiste à créer des histoires. On sait très bien que ces scénarios ne sont pas toujours réalistes et que, parfois, il est même difficile d'y croire. La même chose se produit avec notre discours intérieur : les scénarios qui se déroulent dans notre tête ne sont pas nécessairement vraisemblables. Si je me dis que je suis nul dans tout, est-ce vraiment possible ? Est-ce un reflet juste de la réalité ?

Nous ne sommes pas obligés de retenir toutes les propositions de notre « scénariste interne » ! **Nous**

avons le pouvoir d'analyser les scénarios et d'évaluer s'ils sont bons, stimulants et réalistes (ils contribuent alors à notre santé mentale) ou s'ils sont mauvais, néfastes et irréalistes (ils nuisent à notre santé mentale).

Quand on vit des situations stressantes ou difficiles, il arrive souvent que notre « scénariste » nous raconte toutes sortes d'histoires, bien souvent détachées de la réalité.

On a tendance à être conscients de nos faiblesses et de nos défauts, à accorder plus d'importance aux aspects de notre personnalité que nous n'aimons pas, au détriment de nos qualités et de nos points forts. C'est en grande partie lié à notre discours

intérieur, qui présente des pensées dévalorisantes comme le reflet de la réalité. Celles-ci prennent alors le dessus sur les pensées positives.

Bien souvent, le réalisateur d'un film consulte des collègues avant d'accepter un scénario. Ils modifient alors ce qui ne leur semble pas approprié. Tu peux faire la même chose ! Lorsque ton « scénario » (autrement dit, ton discours intérieur) ne te renvoie pas une image très positive, qu'il te paralyse, qu'il est dévalorisant, **tu peux valider sa vraisemblance auprès de tes amis, de ta famille, d'une personne-ressource de l'école ou de ton quartier**. Si tu as de la difficulté à avoir un discours intérieur réaliste et positif, ces derniers t'aideront sans doute à retrouver une perception plus juste de toi-même !





activité 2

Les scénaristes négatifs



Lis chacune des descriptions des différents scénaristes et associe-les aux exemples donnés.

les scénaristes	réponse
1 • Surnommé « Mme Catastrophe », cette scénariste adore les histoires exagérées. Tous ses scénarios amplifient des détails qui deviennent de grosses montagnes; seul le pire peut arriver!	<input type="checkbox"/>
2 • Surnommé « Le généraliste », ce scénariste a tendance à ne voir que le négatif dans toutes les situations. Pour lui, si quelque chose s'est mal déroulé une fois, c'est un signe qu'il en ira de même dans toutes les situations similaires.	<input type="checkbox"/>
3 • Surnommé « La femme sans nuances », ce scénariste est toujours dans les extrêmes. Il n'y a pas de nuances dans ses histoires : tout est blanc ou noir; tout va bien ou mal.	<input type="checkbox"/>
4 • Surnommé « Nostradamus », ce scénariste prédit toujours le pire. Dans ses histoires, les personnages tirent toujours de fausses conclusions des événements sans avoir de preuve de ce qu'ils avancent. Ils seraient de bien mauvais détectives!	<input type="checkbox"/>
5 • Surnommé « L'étiquette », ce scénariste crée des personnages qui se sentent responsables d'événements qui n'ont pas de lien avec eux. En plus, ses personnages s'en veulent et se traitent de tous les noms sans raison!	<input type="checkbox"/>
6 • Surnommé « La sévère », cette scénariste, elle-même, elle en attribue, si elle connaît un échec, elle se dit que son scénario était nul.	<input type="checkbox"/>

Exemples

A

« Ma maquette pour le cours d'arts plastiques n'est pas parfaite, alors elle est nulle. »

B

« Mon enseignante est de mauvaise humeur. Qu'est-ce que j'ai bien pu dire, encore? Je suis vraiment maladroite! »

C

« J'ai eu une bonne note dans l'examen de français, mais il était trop facile! J'ai eu une mauvaise note dans l'examen de mathématiques; c'est normal, je suis stupide! »

D

« J'ai échoué à cet examen; je vais échouer à tous les autres. »

E

« Tout le monde m'a félicité pour mon exposé oral, sauf mon enseignant. C'est donc que ce n'était vraiment pas bon. »

F

« C'est sûr que je vais échouer à mon examen d'histoire. Je n'ai aucune chance de réussir. »

Et ton scénariste, comment le décrirais-tu? Est-ce qu'il ressemble à l'un des six scénaristes décrits ci-dessus? Est-il un mélange de quelques-uns d'entre eux ou bien est-il différent (plus positif, plus réaliste)?

activité 3

Les impacts du discours intérieur

temps nécessaire
40-50 minutes

objectif

préciser les liens qui existent entre le discours intérieur et le trio comportements-émotions-conséquences

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, revenez sur la conclusion de l'activité précédente : le discours intérieur a un impact sur le comportement et il peut nuire comme rendre service, d'où l'importance de le maîtriser.
- 2 • Demandez aux élèves quels comportements, émotions et conséquences peuvent susciter les pensées automatiques positives et négatives suivantes :

Pensées	Comportements	Émotions	Conséquences
<i>Je me répète sans cesse que je suis stupide en mathématiques.</i>	<i>J'évite de poser des questions en classe; je fais mes devoirs sans m'appliquer puisque ça ne sert à rien.</i>	<i>Je suis démotivé; je me sens triste, angoissé, nul.</i>	<i>Je risque d'obtenir de mauvais résultats dans cette matière.</i>
<i>Je me répète que je peux arriver à de bons résultats, même si je trouve les mathématiques difficiles.</i>	<i>Je travaille fort, je pose des questions, je demande des explications.</i>	<i>Je me sens encouragé, confiant.</i>	<i>J'augmente mes chances d'obtenir de bons résultats dans cette matière.</i>
<i>Je me dis que je suis gros; je me répète que je ne suis pas attirant.</i>	<i>Je ne souris pas souvent, je refuse les invitations, je n'entame jamais une conversation.</i>	<i>Je me sens triste, seul au monde.</i>	<i>Je n'ai pas beaucoup d'amis.</i>
<i>Je me dis que je ne suis pas parfait, mais que j'ai du style : mon style.</i>	<i>Je suis souriant, je parle aux autres.</i>	<i>Je me sens confiant, joyeux, ouvert aux autres.</i>	<i>Les gens ont envie de faire ma connaissance; j'ai de bons amis.</i>

- 3 • En grand groupe, invitez les équipes à partager leurs réponses.

éléments de discussion

Bien souvent, nous avons tendance à adopter des comportements et des attitudes qui ne font que confirmer notre perception de nous-mêmes. Lorsque celle-ci s'avère négative, nous nous empêchons de passer à l'action et ne tentons pas de modifier le cours des événements.

Les pensées que nous entretenons à propos de nous-mêmes ont donc une influence certaine sur nos émotions et nos comportements. Par exemple, si je me répète sans cesse que je suis stupide, il est fort possible que je ne prenne pas la peine de demander de l'aide en classe

(comportement) et que je me sente triste, angoissé ou en colère *(émotions)*.

C'est pourquoi il est important de prendre un peu de recul par rapport à une situation donnée, pour être capable d'analyser l'impact de nos pensées.

Il ne faut jamais oublier que nous avons du pouvoir sur notre discours intérieur et, par conséquent, sur nos émotions et nos comportements.

activité 4

Mon propre discours et ses impacts

temps nécessaire
50-60 minutes

objectif

permettre aux élèves de faire des liens entre leur propre discours intérieur et le trio comportements-émotions-conséquences

démarche suggérée

- 1 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et demandez-leur de choisir deux situations dans lesquelles ils auraient pu changer le cours des événements si leur discours intérieur avait été plus positif. Pour les aider, proposez-leur un exemple personnel ou l'exemple suivant au tableau :

Situation	Pensées -	Comportements	Émotions	Conséquences
J'organise un souper pour mes amis.	<i>Je suis mauvais cuisinier, je rate toujours tout; ils vont détester venir manger chez moi, etc.</i>	<i>Je ne mets pas mes invités à l'aise, je parle peu, je fais brûler le riz, etc.</i>	<i>Inquiétude, anxiété, nervosité.</i>	<i>Mes amis sont mal à l'aise; le repas n'est pas très bon; l'ambiance est tendue, etc.</i>
	<i>L'important, ce ne sont pas mes talents culinaires, mais la soirée; mes amis vont être touchés de l'effort que j'aurai mis à les recevoir; etc.</i>	<i>Je m'applique dans la cuisine; j'accueille avec plaisir, je bavarde, etc.</i>	<i>Fier, confiant, joyeux, etc.</i>	<i>On passe une belle soirée; je reçois des compliments sur la nourriture; l'ambiance est agréable, etc.</i>

- 2 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs expériences. Quelles conclusions en tirent-ils ?

éléments de discussion

Répétons-le : nous avons du pouvoir sur notre discours intérieur et, par conséquent, sur nos émotions et nos comportements.





activité 4

Mon propre discours et ses conséquences



Choisi une situation à analyser.

- 1 • Identifie tes pensées automatiques.
- 2 • Retracer les comportements qui sont reliés à tes pensées.
- 3 • Indique les sensations et les émotions que tu as ressenties à ce moment-là.
- 4 • Détermine les conséquences de tes pensées et comportements.

Situation avec pensées négatives

<i>situation</i>	<i>pensées -</i>	<i>comportements</i>	<i>émotions</i>	<i>conséquences</i>

Pour la même situation, imagine maintenant des pensées automatiques positives.

Ton comportement, tes émotions et leurs conséquences n'auraient certainement pas été les mêmes. Peux-tu tenter de les imaginer ?

Situation avec pensées positives

<i>situation</i>	<i>pensées +</i>	<i>comportements</i>	<i>émotions</i>	<i>conséquences</i>

activité 5

Comment maîtriser mon « scénariste » ?

temps nécessaire
30-40 minutes

objectif

s'approprier une méthode pour maîtriser son discours intérieur

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves s'ils peuvent dire quelles seraient les trois étapes d'une méthode pour maîtriser son discours intérieur. Écoutez quelques réponses, puis faites-les travailler en équipe de quatre sur le sujet.
- 2 • En grand groupe, chaque équipe est invitée à présenter les trois étapes déterminées (à l'oral ou en les inscrivant au tableau).
- 3 • Leurs réponses devraient mener à cette méthode en trois étapes à retenir (ci-droite).

à retenir

- 1 • **Conscience** : Prendre conscience de ses pensées automatiques négatives (par ex. je suis ridicule, je ne suis bon à rien, ça va mal se passer, etc.).
- 2 • **Analyse** : Vérifier si ces pensées automatiques négatives sont vraisemblables ou réalistes.
- 3 • **Changement** : Remplacer les pensées automatiques négatives par des pensées plus réalistes et positives.

éléments de discussion

Maîtriser notre « scénariste », autrement dit notre discours intérieur, ce n'est pas toujours facile, mais c'est possible. Il faut d'abord être conscients de nos pensées automatiques, évaluer si elles correspondent vraiment à ce que nous sommes et à la situation vécue, puis faire le nécessaire pour modifier celles qui nuisent à notre bien-être et à notre santé mentale.

Faire cet exercice nous permet de remettre les choses en perspective et nous amène à nous sentir mieux dans notre peau, à profiter davantage de ce que nous vivons et à maintenir un meilleur équilibre personnel. En effet, maîtriser son discours intérieur permet de mieux gérer ses émotions et a un impact positif sur l'estime de soi.



module 5

Activité synthèse

Les activités synthèses peuvent être réalisées à la fin de chaque module ou ultérieurement, lors d'un retour sur l'ensemble des notions vues tout au long du programme.

temps nécessaire
20-30 minutes

objectif

revoir les notions les plus importantes du module 5

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de nommer ce qu'ils ont appris ou retenu au cours des activités de ce cinquième module. Vous pouvez nourrir la discussion avec les questions suivantes :
 - Au cours de cet module, tu as pu prendre conscience de ton discours intérieur surtout lors de situations difficiles ou stressantes. À quoi ressemble ce dernier ?
 - Tu as sans doute réalisé que certaines de tes pensées automatiques ne sont pas toujours réalistes, constructives ou positives. Dans quel genre de situations ton discours intérieur est-il négatif ?
 - À l'inverse, certaines situations te permettent sûrement d'avoir un discours intérieur plus réaliste, constructif et positif. Dans quel genre de situations cela se produit-il ?
- 2 • Distribuez l'aide-mémoire.



conclusion et aide-mémoire



Maîtriser son discours intérieur

qu'est-ce que le discours intérieur ?

Ce sont toutes les pensées qui me viennent à l'esprit quand je suis confrontée à une situation nouvelle, difficile ou stressante. Ce sont aussi ce que j'appelle « mes scénarios » !

Souvent, je ne suis pas consciente de ces pensées, c'est pourquoi on les appelle les pensées automatiques. Quand elles sont erronées, elles affectent ma façon de percevoir les événements et d'y réagir.

Je ne peux pas changer les situations ou les événements, mais je peux remplacer mes pensées automatiques négatives.

Cela a un impact positif sur mes comportements et mes émotions.

Quand j'ai des pensées plus positives sur moi-même, je me sens bien dans ma peau et je réagis mieux aux événements.

mon scénariste, je le maîtrise !

Je me souviens que je ne suis pas obligé de retenir tous les scénarios que me propose mon scénariste. J'ai le pouvoir de les modifier et de les remplacer par des scénarios plus réalistes, positifs et constructifs.

Méthode en trois étapes :

Conscience : Prendre conscience de ses pensées automatiques négatives (par ex. je serai ridicule, je ne suis bon à rien, ça va mal se passer, etc.).

Analyse : Vérifier si ces pensées automatiques négatives sont vraisemblables ou réalistes.

Changement : Remplacer les pensées automatiques négatives par des pensées plus réalistes et positives.



adap.t



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal