Bingo du bien-être

Objectifs d'apprentissage

- Sensibiliser les jeunes à la santé mentale ;
- Développer la conscience de soi et l'autoréflexion ;
- Améliorer la santé mentale et la résilience ;
- Prévenir des problèmes graves de santé mentale ;
- Favoriser un monologue intérieur positif ;
- Instaurer de bonnes habitudes pour développer la santé mentale.

Participants

Cette activité convient à un large éventail de groupes d'âge (entre 14 et 19 ans), bien qu'il soit particulièrement bénéfique d'introduire cette méthode à un âge plus précoce afin d'établir et d'entretenir des habitudes saines pour le bien-être mental.
Nous vous recommandons de réaliser cette activité avec **des élèves de 14 à 16 ans**. Il s'agit d'un exercice d'introduction qui convient idéalement à un groupe **de 5 à 20 participant(e)s.**

Ressources et outils nécessaires

Préparez des feuilles de bingo à l'avance et imprimez-les avec une grille de 5 x 5 contenant des bonnes habitudes faciles à mettre en œuvre pour favoriser la résilience et promouvoir la santé mentale. Nous vous recommandons également d'utiliser des feuilles vierges pour réaliser une évaluation à la fin de l'activité. Vous trouverez un exemple sur le site Web Balance. Prévoyez également des feutres colorés pour l'activité.

Durée de l'atelier

La durée de l'activité varie en fonction du nombre de participant(e)s et de leur enthousiasme : elle peut varier **entre 1 heure et 1 heure et demie**. Nous recommandons d'allouer au moins 1 heure et demie à l'activité pour inclure suffisamment de temps pour l'échauffement et le débriefing.

Cofinancé par l'Union européenne

Description de l'atelier

1 Énergiseur : démarrez la séance par un jeu animé visant à dynamiser et à impliquer les participant(e)s.

Exemple : le jeu « La fabrique de boutons », une activité permettant de réduire le stress et de renforcer l'esprit d'équipe. Dans ce jeu, l'animateur invite les participant(e)s à imiter des mouvements et à réciter une histoire. L'objectif est de stimuler l'esprit d'équipe et de briser la glace. Les mouvements et le discours peuvent varier.
Voici une suggestion d'approche : les participant(e)s font comme s'ils ou elles appuyaient sur un gros bouton avec leur main droite tout en disant : « Bonjour, je m'appelle XY (utilisez un nom neutre qu'il n'y a pas dans le groupe) et je travaille à la fabrique de boutons. Un jour, mon patron est venu me dire : « XY, tu ne travailles pas assez dur ! Appuie sur le bouton avec tes deux mains. » Ensuite, les participant(e)s imitent le mouvement et font comme s'ils ou elles appuyaient sur le bouton avec les deux mains et répètent les mêmes mots. Ensuite, ils ou elles appuient sur le bouton avec une jambe, puis avec les deux jambes, les mains et tout le corps simultanément. Favorisez les mouvements continus pendant que le groupe répète le récit phrase par phrase.

2 Activité d'échauffement : réalisez un exercice dans lequel les participant(e)s partagent leurs passe-temps et leurs habitudes liées à la santé mentale.

Exemple : « Je n'ai jamais… ».
Formez un cercle avec des chaises et demandez à un(e) joueur(se) de se tenir au milieu. La personne au centre commence par dire une phrase commençant par « Je n'ai jamais… » et poursuit avec un passe-temps ou une bonne habitude qui lui apporte de la joie. Par exemple, « Je n'ai jamais couru 10 km ». Les jeunes qui ont déjà fait l'activité mentionnée doivent changer de place, les chaises voisines étant bloquées. La personne qui n'a plus de siège dit alors la phrase suivante, et le jeu se poursuit pendant au moins 6 à 10 tours. Dans les cas où le jeu est utilisé à des fins d'intimidation ou d'autres comportements qui dépassent les limites, l'animateur doit intervenir.

3 Bingo du bien-être

Remettez à chaque participant(e) une feuille de bingo remplie et encouragez-les à l'explorer de manière autonome, en cochant les habitudes qu'ils mettent actuellement en œuvre pour améliorer leur bien-être. Une fois les feuilles remplies, demandez aux participant(e)s qui a obtenu un bingo et lancez une discussion sur les habitudes déjà adoptées. Invitez ensuite les participant(e)s à choisir une autre couleur pour indiquer les habitudes qu'ils/elles souhaitent adopter. Entamez une nouvelle discussion et permettez aux jeunes de se conseiller mutuellement sur leurs habitudes. Favorisez la communication assertive, l'écoute active et l'empathie tout au long de l'activité.

4 Débriefing

Concluez l'atelier par une activité d'évaluation afin de connaître les sentiments des participant(e)s et les principaux enseignements qu'ils tirent de l'activité. Fournissez aux participant(e)s des feuilles vierges sur lesquels ils/elles listeront les activités pratiquées actuellement et celles qu'ils/elles sont prêts à essayer. Les participant(e)s sont encouragé(e)s à varier les habitudes et à partager une activité qu'ils/elles apprécient et une autre qu'ils/elles ont hâte d'essayer. Fixez un délai, par exemple un mois, pour que les participant(e)s complètent leur bingo ou réalisent toutes les activités énumérées sur la feuille. Prévoyez une réunion de suivi pour que les jeunes partagent leurs expériences et leurs réflexions à l'issue de la période fixée.

Cofinancé par l'Union européenne

Bingo du bien-être

Faire une journée « sans téléphone »				
			Écouter un podcast inspirant	
				Aller dans la nature
	Faire de l'exercice			