

# Santé : Gestion du stress/ Santé mentale



## Document pour l'enseignant-e

**Durée de la leçon :**

Selon besoin

### Description de l'activité :

- En introduction : lire l'extrait de l'interview d'Amélie Jobin et Christoph Bertschy
- Regarder et réaliser différents modules d'enseignement (faire un choix)

### Objectifs / références du plan d'étude :

#### Référence aux programmes de l'enseignement secondaire II

Les compétences sont développées en permanence sur une longue période et peuvent ne peut être développé que de manière rudimentaire dans une série de leçons.

#### Enseignement et formation professionnels

Les compétences enseignées dans ces modules d'enseignement sont fondées sur le document «Formation professionnelle : programme-cadre pour l'enseignement de la formation générale» (SEFRI/OPET 2006) et les programmes scolaires qui en découlent.

Les modules d'enseignement de la campagne «Comment allez-vous?» sont adaptés à l'enseignement des compétences suivantes du programme-cadre travail :

#### 5.2 Aspect de l'identité et de la socialisation

Objectif éducatif A : Dans leur quête d'une vie épanouissante, de reconnaissance et d'appartenance à un groupe social

Les apprenants explorent et développent leur personnalité tout en prêtant attention à leur santé mentale et physique, aux besoins légitimes des autres et au respect mutuel. (OPET/SEFRI, 2006, p. 12)

#### Études secondaires

La base des compétences enseignées dans ces modules d'enseignement est le «Curriculum cadre pour les écoles de baccalauréat»

(CDIP, 1994) et les programmes cantonaux qui en découlent.

Les documents valables au niveau national se trouvent sur le site Internet de la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique CDIP : <http://www.edk.ch/dyn/26070.php>

Les programmes cantonaux des ~~grammar schools~~ s'appliquent aux écoles.

Les modules d'enseignement de la campagne «Comment allez-vous?» se concentrent principalement sur les objectifs généraux de l'enseignement secondaire, en particulier sur le «domaine de compétence de la personne, de la santé et du corps» (CDIP, 1994, p. 10 et p. 20/21).

Nous renonçons ici à une description détaillée, car les descriptions détaillées des plans d'études cantonaux sont disponibles ici.



Images : 1+2



Fonds Jean Tinguely



# Santé : Gestion du stress/ Santé mentale



## Déroulement de la leçon

(Choisir parmi les modules d'enseignement)

Déroulement (santé)	Matériel
<b>Introduction avec l'interview (15 minutes)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>En introduction, les élèves lisent les questions sur la santé mentale d'Amélie Jobin et de Christoph Bertschy</li> <li>Discussion : Qu'est-ce qui saute aux yeux ? etc.</li> </ul>	FT 1
<b>Structure et aperçu des modules d'enseignement (selon les besoins) :</b>  <i>Document existant seulement en allemand</i>  <a href="#"><u>Unterrichtsmodule- Wie geht es dir?</u></a> <a href="#"><u>Unterrichtsmaterial   Wie geht's dir?</u></a>	Pages 6/9
<b>1. Introduction à l'application « Comment vas-tu ? »</b>  L'application « Comment vas-tu ? » est un outil destiné à renforcer la santé psychique. Dans ce module d'introduction, l'application est présentée aux élèves, qui apprendront à l'utiliser. L'application soutient les objectifs des modules d'enseignement et de la campagne « Comment vas-tu ? ».	Pages 10-13
<b>2. Qu'est-ce qui me fait du bien ?</b>  Le stress et la charge mentale font partie de la vie. Comprendre comment le stress peut survenir et connaître les stratégies d'adaptation permet de mieux faire face aux exigences.	Pages 14-17
<b>3. Gérer le stress</b>  Dans ce module, il s'agit de découvrir et d'exercer des possibilités de compétence mentale et instrumentale en matière de stress. Le stress étant vécu de manière très individuelle, il est important que les élèves prennent connaissance de nombreuses possibilités, puis choisissent et mettent en œuvre les éléments qui leur conviennent. Il	Pages 18-25



## Santé : Gestion du stress/ Santé mentale



ne s'agit pas seulement de savoir, mais de mettre en œuvre des étapes concrètes sur la base de ses propres objectifs et de passer à l'action au quotidien.

### 4. Parlons-en !

Stress, pression de performance, surcharge – pour près de la moitié des jeunes suisses (46 %), c'est le quotidien. Les jeunes souvent sous pression sont moins satisfaits de leur vie (48 %) que ceux qui sont rarement stressés (91 %) (Knittel et al., 2015).

L'entourage remarque quand quelqu'un ne va pas bien. Mais il y a souvent une grande hésitation à aborder une personne au sujet de son bien-être ou de ses difficultés. Parler de ses problèmes est important : cela soulage et permet de recevoir de l'aide.

Plus les troubles psychiques durent longtemps, plus ils risquent d'avoir un impact négatif sur la santé.

Avec de l'entraînement, il est possible de surmonter l'obstacle de la prise de parole. Ce module y contribue.

Pages 26-33

### 5. Demander de l'aide

Pages 34-39

Il arrive à tout le monde d'avoir des moments difficiles. En parler fait du bien.

Nous sommes tous parfois anxieux, déconcentrés, en colère, démotivés ou tristes.

À l'adolescence, cela peut arriver plus souvent.

Parler de ses problèmes, de ses peurs et de ses incertitudes est la première étape vers l'amélioration.

Si tu ne fais rien, la crise peut s'aggraver.

Les discussions ne résolvent pas tout, mais elles soulagent et permettent aux personnes concernées d'obtenir de l'aide ou de retrouver de l'espoir.

Beaucoup ont peur de parler de leurs problèmes personnels, craignant d'être vus comme faibles ou incompétents.

Mais parler de ses faiblesses est en réalité une preuve de force.



## Santé : Gestion du stress/ Santé mentale



### 6. Connaître son propre état émotionnel

Pages 40-45

Les sautes d'humeur font partie de la vie.  
Il y a des jours où tout va bien, et d'autres où rien ne fonctionne.

À la puberté, ces fluctuations d'humeur sont encore plus fréquentes.

C'est une période difficile pour les adolescents – et aussi pour leur entourage.

Ce module vise à aider les élèves à prendre conscience de leurs humeurs et à se rappeler les stratégies abordées dans les modules 1 et 2 pour prendre soin d'eux-mêmes. Ils apprendront aussi à reconnaître quand il s'agit de plus que de simples sautes d'humeur et qu'une aide extérieure est nécessaire.

Ce module fait également le lien avec les modules 3 et 4. Les élèves découvriront enfin où trouver des informations claires sur les problèmes psychiques.

### 7. Les préjugés sur les maladies psychiques

Pages 46-49

Lorsqu'on est physiquement malade, on reçoit du soutien et on est pris au sérieux.

Il est normal que quelqu'un reste chez lui en cas de fièvre ou de grippe, et consulte éventuellement un médecin.

Mais il existe encore de nombreux préjugés à propos des maladies psychiques.

De nombreuses personnes concernées craignent d'être considérées comme paresseuses ou incapables de résister à la pression.

Cela les pousse à cacher leur maladie, à en avoir honte et à attendre trop longtemps avant de consulter un professionnel.

En réalité, la majorité des gens sont confrontés à des troubles psychiques ou connaissent quelqu'un qui en souffre, que ce soit dans leur vie privée ou professionnelle.

Ce module a pour but de faire prendre conscience de ses propres préjugés et de les remettre en question.

Cela permet de déconstruire les stéréotypes et de faciliter l'accès à un soutien efficace et à la sortie de l'isolement.





## Fiches de travail pour les élèves

### FT 1 : Extrait de l'interview d'Amélie Jobin et Christoph Bertschy

**Quelle est pour toi l'importance de la santé mentale par rapport à la forme physique ? Que fais-tu pour cela ?**

**Amélie Jobin :** L'aspect mental est tout aussi important. Si on n'est pas en forme mentalement, on ne peut pas être performant physiquement. Il faut prendre soin de sa santé mentale. Pour moi personnellement, c'est une question de confiance en soi que j'obtiens en discutant avec des personnes de confiance ou des coéquipières.

**Christoph Bertschy :** Je ne travaille pas avec un coach mental. Si quelque chose se passe, j'ai la chance d'avoir un bon environnement. J'ai beaucoup de personnes différentes avec lesquelles je peux parler du hockey ou de choses privées. C'est certainement quelque chose de très important qui m'aide beaucoup.

Avant les matches, j'ai mes routines, je me prépare donc toujours de la même manière pour chaque match. Quand le puck est lâché pour la première fois, j'ai toujours le même état d'esprit et je suis prêt.

Mais il y a aussi d'autres hockeyeurs qui ne trouvent pas cela nécessaire, qui changent leur routine à chaque fois. Ils craignent peut-être de ne pas être prêts pour le match s'ils n'arrivent pas à suivre leur routine. Mais ils n'ont pas non plus de problèmes lorsque les conditions sont modifiées avant un match. Pour moi, il est extrêmement important de pouvoir me préparer comme je le souhaite afin de pouvoir me concentrer. J'ai trouvé un moyen pour que cela soit possible partout.

**Le hockey sur glace est un sport intense et rapide. Comment gères-tu la pression et le stress lié aux matches de haut niveau ? Existe-t-il des techniques ou des routines spécifiques qui t'aident à rester concentré avant ou pendant un match ?**

**Amélie Jobin :** Je suis une personne très anxieuse. Je me mets beaucoup de pression et je pense que je subis aussi la pression des autres. Cela m'affecte beaucoup. Pendant un match, j'essaie toutefois de me concentrer uniquement sur moi-même. La musique m'aide énormément.

**Christoph Bertschy :** La pression est bien sûr présente, mais dans mon cas, le problème est plutôt que je me mets moi-même la pression et que j'en attends trop de moi-même. Mon entourage est très important à cet égard. Heureusement, j'ai un entourage qui me permet d'échanger sur ce sujet. J'ai des petites routines que j'applique avant chaque match pour rester toujours dans le même état d'esprit et être prêt pour le match.

## Santé : Gestion du stress/ Santé mentale



**Comment les succès ou les échecs influencent-ils ton état mental et comment les gères-tu ?**

**Amélie Jobin :** Comme je me mets beaucoup de pression, j'ai du mal à retrouver mon calme après avoir fait une erreur. Les erreurs me donnent le sentiment de perdre le contrôle. C'est pourquoi, dans de telles situations, je cherche toujours à en parler avec des personnes de confiance, comme mes parents ou mes amis. Ces personnes m'aident à comprendre les échecs, à mieux cerner les erreurs et à en tirer les bonnes conclusions.

**Christoph Bertschy :** Pour moi, il est important de ne pas agir de manière impulsive. Je suis une personne qui réfléchit avant de s'en prendre à quelqu'un. Je me remets également en question et j'évalue la situation avant d'agir. Je trouve que cela peut certainement aider dans les situations de stress.



## Santé : Gestion du stress/ Santé mentale



### Sources :

#### Images :

Images titre : photos mises à disposition par Gottéron

Image 1 : photo mise à disposition par Gottéron

Image 2 : photo mise à disposition par Gottéron

#### Sources :

- <https://www.wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial#Sekundarstufell>

- Interview d'Amélie Jobin et Christoph Bertschy

Sec. 2

1. - 4.

## Santé : Gestion du stress/ Santé mentale



### Notes:



FRIBOURG 2026  
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY  
SWITZERLAND



Jean Tinguely