

Sensibilisation à la santé mentale

L'action de vente de cœurs en chocolat du 143.ch – La Main Tendue constitue une bonne occasion d'aborder le thème de la santé mentale en classe. Nos documents entendent vous y aider et faciliter l'organisation des cours. Pour traiter de ce sujet, nous encourageons la collaboration avec les assistantes et assistants sociaux de l'école.

Fiche de travail pour les élèves

- Récolter des problématiques issues de leur vécu
- Déterminer une personne de confiance pour certaines situations de vie
- Connaître les adresses de contact et de soutien
- Demander de l'aide est un signe de force
- En parler soulage et aide

Site internet sur le thème «Connaître ses sentiments»

L'abécédaire de la campagne de «Comment vas-tu ?» aide à identifier et à exprimer les émotions. En plus de l'abécédaire des émotions, elle propose un outil d'auto-évaluation ainsi que du matériel pédagogique. L'application permet de tenir un journal des émotions.

Lien vers le site internet : <https://www.comment-vas-tu.ch/>

Thèmes généraux pour l'enseignement

- Questions relatives à l'amour, aux relations et à la sexualité
- Questions liées à la prévention de la violence (physique, psychique, sexuelle)
- Questions touchant au thème de la solidarité (intégration, harcèlement, exclusion)
- Connaissance les adresses de conseil et de soutien