



Réflexion et discussion

Qu'est-ce que la santé mentale signifie pour toi?



Étapes de l'activité

1. Regarde la vidéo [Que signifie la santé mentale pour toi?](#)
2. En petits groupes ou en équipe, discute des questions suivantes :

Réflexion et discussion

Les adolescent.e.s et les jeunes adultes de partout au Canada décrivent la santé mentale de diverses façons. Quelle est ta définition?

- Que penses-tu globalement de la vidéo? Qu'est-ce qui t'a le plus frappé.e?
- Dans quelle mesure les perspectives correspondent-elles aux tiennes? Y a-t-il un point de vue particulier qui t'a le plus interpellé.e? Pourquoi?
- Comment définirais-tu la santé mentale? Qu'est-ce qui te fait dire cela?

Soyez créatif.ve.s!

Écris, dessine, filme ou utilise un autre moyen pour communiquer différentes définitions de la santé mentale. Partage tes créations avec d'autres ou collabore à un projet qui exprime une variété de voix et de formes d'art.