

# Une trousse du mois de la santé mentale pour les élèves du secondaire

## Contenu

|   |   |
|---|---|
| 1 <sup>re</sup> semaine : Soins de soi et productivité, du 1 <sup>er</sup> au 5 mai .....   | 1 |
| 2 <sup>e</sup> semaine : Communications saines et relations saines, du 8 au 12 mai .....    | 3 |
| 3 <sup>e</sup> semaine : Sensibilisation au bien-être mental, du 15 au 19 mai .....         | 5 |
| 4 <sup>e</sup> semaine : Semaine des ressources sur la santé mentale, du 22 au 26 mai ..... | 7 |
| ANNEXE A : ACTIVITÉ « APPRENDRE À TE CONNAÎTRE » .....                                      | 9 |

### 1<sup>re</sup> semaine : Soins de soi et productivité, du 1<sup>er</sup> au 5 mai

| Sujet  | Activité  | Annonces   |
|--|---|--|
| <b>Réduire le temps d'écran</b><br>Selon les <a href="#">Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures</a> , les jeunes de 14 à 17 ans devraient avoir au plus 2 heures de temps de loisir devant un écran et un minimum de périodes prolongées en position assise.       | <b>#MHM23dnd</b> – Essaie de réduire ton temps d'écran en utilisant moins ton téléphone. Publie une photo de toi avisant tes amis que tu ranges ton téléphone pendant que tu t'adonnes à une activité (p. ex. pratiquer un sport, prendre un repas, te préparer à aller au lit). Sers-toi de cette activité pour te motiver à ne pas utiliser ton téléphone!<br><br>Pour la Semaine sans écran/avec moins d'écrans – vous pouvez promouvoir les conseils offerts dans l'infographie du Bureau de santé <a href="#">sur le sommeil et le temps d'écran</a> . | Cette semaine, c'est la Semaine sans écran ou avec moins d'écrans. Essaie de mettre ton téléphone en mode NPD (Ne pas déranger) pendant les repas et les conversations importantes.<br><br>Va dehors; limite les jeux vidéo. |
| <b>Sommeil</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>Selon les <a href="#">Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures</a>, les jeunes de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit avec des heures de coucher et de lever régulières.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>#MHM23GRWMTosleep</b> – Publie une photo de ta routine du coucher (p. ex. soins du visage, lecture, etc.)</li> </ul>  | Les ados ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit. Essaie de te créer une routine du coucher qui comprend l'absence d'écrans, des activités relaxantes et un espace de sommeil confortable.                           |
| <b>Alimentation saine</b><br>Présenter le Guide alimentaire canadien ainsi que les notions de  | <b>#MHM23itsserving</b> – Publie une photo de toi en train de manger avec des amis ou ta famille ou de toi en train de préparer ton repas.  | Enrichis tes compétences et stimule tes papilles gustatives; cette semaine, essaie un nouvel aliment ou une nouvelle recette.  |

# Une trousse du mois de la santé mentale pour les élèves du secondaire

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>base concernant l'alimentation et les compétences culinaires.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Installez une affiche du Guide alimentaire ou fournissez la ressource imprimée dans les aires communes, comme la cafétéria.</li> </ul>  | <p>Partage le bonheur et déguste le repas avec un ami ou ta famille.</p>   |
| <p><b>Bouge – de loisir en loisir</b><br/>Promouvoir l'activité physique pour améliorer la santé mentale et réduire l'anxiété (p. ex. passer du temps dehors [faire les devoirs au parc], marcher ou courir avec des camarades).</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>#MHM23hobbyshop</b> – Publie une photo de toi en train de découvrir un nouveau passe-temps que tu aimes (p. ex. poterie, yoga, un nouveau sport, boulangerie, etc.)</li> </ul>                           | <p>Essaie quelque chose de nouveau aujourd'hui. Sors de ta zone de confort. Lis un nouveau livre, essaie le scrapbooking, tiens un journal, fais de l'activité physique ou essaie de construire quelque chose.</p>   |
| <p><b>Prendre soin de soi</b><br/>Prendre soin de toi, c'est accorder la priorité à ta santé mentale, émotionnelle, spirituelle et physique. C'est une des clés du bien-être. C'est penser à toi et faire des choses qui t'aident à bien te sentir, à créer ou à recréer un lien avec ton soi intérieur, à communiquer avec des gens ou à appuyer des causes qui sont importantes pour toi et à demander de l'aide, entre autres.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Jeunesse, J'écoute – liste de suggestions pour prendre soin de soi-même</a></li> </ul> | <p>Organisez à l'heure du midi des activités amusantes animées par des groupes parascolaires (p. ex. conseil étudiant ou groupes de soutien en matière de santé mentale) afin de réduire le stress (p. ex. karaoké, jeux de société, yoga, etc.)</p> | <p>Prendre soin de toi, c'est te faire le champion ou la championne de ton bien-être mental et émotionnel.</p> <p>Prends le temps de faire ce que tu aimes. Essaie une désintoxication numérique. Pratique la respiration profonde.</p> <p>Si tu es à la recherche d'autres moyens pour atteindre un équilibre entre le corps et l'esprit, visite le site Web de Jeunesse, J'écoute pour consulter une liste de moyens de prendre soin de toi.</p> |

# Une trousse du mois de la santé mentale pour les élèves du secondaire

2<sup>e</sup> semaine : Communications saines et relations saines, du 8 au 12 mai

| Sujet   | Activité  | Annonces   |
|---|---|--|
| <p><b>Journée Sois toi-même</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Permettre</b> aux gens de savoir que leurs rêves de ce qui est possible sont infiniment plus précieux que de se conformer à un certain modèle.</li> <li>• <b>Inviter</b> les gens à apprécier les capacités qui leur sont propres et à renoncer à la comparaison et au jugement comme facteurs déterminants du bonheur.</li> <li>• <b>Inciter</b> les gens à se laisser guider par la légèreté, la joie et le rire pour devenir la personne qu'ils choisissent d'être plutôt que par toutes les règles qui sont associées à leur âge, à leur race, à leur culture et à leur famille.</li> </ul> | <p><b>#MHM23WhoAmI</b> – Publie un selfie de toi en train de faire une grimace et ajoutes-y une légende qui te décrit (ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas, tes passe-temps, ton genre [si tu veux], ta culture, etc.). Cette publication a pour but de capter la personne que « tu » es vraiment au moyen d'une autoréflexion.</p> <p><b>Activité à faire à l'école – Journée des papillons adhésifs</b> : Créez des bannières thématiques dans toute l'école (ce qu'on aime, ce qu'on n'aime pas, passe-temps, etc.). Invitez les élèves à écrire de petits détails à leur sujet sur des papillons adhésifs sans indiquer leur nom, puis collez les papillons sur les bannières. Cette activité a pour but de montrer que tout le monde est différent et que ces différences forment la communauté scolaire.</p> | <p>Aujourd'hui, regarde autour de toi dans la classe. Tout le monde aime des choses différentes ou craint des choses différentes.</p> <p>Nous sommes tous différents les uns des autres; c'est ce qui fait que tout le monde est spécial. Sois aimable, sois cool, sois toi!</p> <p>Rappelle-toi que « la plus étroite relation que l'on puisse avoir dans la vie est avec soi-même ». (Aristote)</p>                        |
| <p><b>Apprendre à te connaître</b></p>  | <p><b>#MHM23newfriend</b></p> <p>Montez un kiosque et encouragez les élèves à passer l'heure du midi avec une personne qu'ils ne connaissent pas très bien. Fournissez-leur les questions Apprendre à te connaître qui se trouvent à <a href="#">l'annexe A</a>. À la fin du dîner, les élèves prennent un selfie pour partager leur expérience et le publient en utilisant le mot-clic.</p>  | <p>Parfois, faire le premier pas est ce qu'il y a de plus difficile quand on veut nouer de nouvelles amitiés. Aujourd'hui, sors de ta zone de confort et vois à combien de nouvelles personnes tu peux parler. Fais-leur un compliment sur leurs vêtements, raconte une nouvelle blague, demande-leur comment va leur journée ou contente-toi de leur faire un sourire. Tu pourrais ensoleiller la journée de quelqu'un.</p> |
| <p><b>Parler des émotions</b></p>   | <p>Montez un kiosque près de la cafétéria et invitez les élèves à participer à une activité sur les émotions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'activité <a href="#">Portraits d'émotion</a> de SMSO se prête bien à cet exercice.</li> </ul>  | <p>Prends un court moment tout de suite pour voir comment tu te sens. Tu ressens peut-être de la joie, de la tristesse, de la colère, du dégoût, de</p>  |

# Une trousse du mois de la santé mentale pour les élèves du secondaire

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Vous pourriez aussi demander aux élèves de tracer la <a href="#">silhouette d'une personne</a> et d'utiliser des papillons adhésifs de différentes couleurs pour montrer où ils ressentent différentes émotions et comment leur corps réagit à différentes émotions comme le bonheur, la tristesse, le stress, etc.</p>  | <p>l'anxiété, de la confusion ou autre chose.</p> <p>Il est important de vérifier comment nous allons et comment vont les autres afin d'évaluer ce que nous ressentons. Quand nous nous arrêtons pour reconnaître nos émotions, nous pouvons prendre un peu de recul et choisir ce que nous allons en faire.</p>   |
| <p><b>Bâtir des relations saines</b></p> | <p>Les amis, ce sont les personnes avec qui nous choisissons de partager notre vie.</p> <p>Les amis proches peuvent avoir une influence sur qui tu es et façonner la personne que tu es. C'est pourquoi il est important d'examiner tes amitiés et de déterminer celles qui sont solides et constructives, et celles qui te font plus de mal que de bien.</p> <p>Proposez l'article de Jeunesse, J'écoute intitulé <a href="#">Se faire des amis : bâtir des relations solides</a>.</p> | <p>Est-ce que tu te demandes si tu es dans une relation saine ou une relation malsaine? Dans une relation saine, chaque personne se sent en sécurité, respectée et acceptée pour qui elle est.</p> <p>Dans une relation malsaine, une des personnes peut ressentir de l'anxiété, de la confusion, de l'incertitude, de la culpabilité ou de la honte; elle pourrait même ne pas se sentir en sécurité.</p> <p>Toutes les relations sont différentes, et chaque relation présente des défis qui lui sont propres. Si tu penses être dans une relation malsaine, ou si tu penses qu'une personne que tu aimes est dans une telle relation, communique avec Jeunesse, J'écoute.</p> |
| <p><b>Communauté scolaire</b></p>        | <p><b><a href="#">Graffiti de gratitude d'Ophea</a></b> : Sur du papier mural installé dans un espace commun de l'école, les élèves écrivent ou illustrent quelque chose dans leur communauté scolaire ou à leur égard pour lequel ils éprouvent de la gratitude.</p>   | <p>Qu'est-ce que la gratitude au juste? La gratitude, c'est prendre le temps de remarquer et d'apprécier les choses, les moments et les gens. C'est faire preuve de reconnaissance. En prenant le temps de nous concentrer sur les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants, nous pouvons réduire notre stress et même commencer à ressentir plus de bonheur. Aujourd'hui, prenons tous</p>   |

# Une trousse du mois de la santé mentale pour les élèves du secondaire

le temps de choisir trois choses positives dans notre journée.

## 3<sup>e</sup> semaine : Sensibilisation au bien-être mental, du 15 au 19 mai

| Sujet   | Activité  | Annonces  |
|---|---|---|
| <p><b>Comment parler à un ami ou à une amie</b></p> <p>À l'école, les jeunes qui sont aux prises avec un problème de santé mentale se tournent souvent en premier vers leurs pairs. Les élèves veulent donc s'outiller pour gérer les conversations de la sorte.</p> <p><a href="#">Astuces pour parler de la santé mentale</a></p> | <p>Faites la promotion de la ressource de SMSO intitulée <a href="#">La santé mentale des élèves en action</a> – Venir en aide à un ami. Demandez une <a href="#">Présentation Jack pour votre école</a>.</p> <p>Regardez la vidéo « <a href="#">Feel out Loud</a> » de Jeunesse, J'écoute, puis demandez aux élèves de créer leurs propres messages.</p> | <p>Si ton ami(e) n'est tout simplement pas lui-même ou elle-même dernièrement, il n'y a rien de mal à lui demander comment vont les choses. Quoi lui dire?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tu n'as qu'à lui parler des changements que tu as remarqués et à lui demander si tout va bien. Restes-en aux faits. Ne porte pas de jugement. Ne fais pas de suppositions. Dis seulement de ce que tu vois.</li> </ul>  |
| <p><b>Comment reconnaître qu'un ami ou une amie a besoin d'aide?</b></p>  | <p>Présentez la ressource <a href="#">Aider un ami : 20+ ressources de Jeunesse, J'écoute</a>.</p> <p>Demandez une <a href="#">Présentation Jack pour votre école</a>.</p>  | <p>Parfois, nos amis ont besoin d'aide. Tu pourrais remarquer un changement dans le genre de messages qu'ils transmettent. Ils pourraient se retirer des activités qu'ils aimaient. Ils pourraient aussi ne pas prendre soin d'eux-mêmes comme d'habitude. Essaie de voir s'ils veulent en parler. Encourage-les à parler à quelqu'un, par exemple des adultes de confiance dans leur entourage ou d'autres amis. Donne-leur des renseignements sur Jeunesse, J'écoute.</p> |
| <p><b>L'anxiété</b></p>   | <p>Faites la promotion des messages et des ressources de Santé mentale en milieu scolaire Ontario pour les élèves concernant <a href="#">la gestion de l'anxiété et la littératie en matière de santé mentale</a>.</p>  | <p>C'est normal de ressentir de l'anxiété, de la nervosité ou de l'inquiétude de temps en temps. Tu as peut-être déjà éprouvé de l'anxiété avant un gros examen ou une présentation. La plupart</p>   |

# Une trousse du mois de la santé mentale pour les élèves du secondaire

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Vous pouvez les utiliser dans les médias sociaux ou comme ressources ou activités.</p>  | <p>des gens se sentent de cette façon.</p> <p>Il y a des gens cependant qui ressentent une anxiété excessive. Leurs inquiétudes et leurs craintes grugent temps et énergie, et ils pourraient commencer à éviter les choses qui les rendent anxieux. Si tu trouves que ton niveau d'anxiété est trop élevé, parles-en à un adulte de confiance, comme ton père ou ta mère, un fournisseur de soins de santé ou un membre du personnel enseignant.</p>  |
| <p><b>La dépression</b></p>  | <p>Faites la promotion de <a href="#">l'application de suivi de l'humeur mindyourmind</a>, qui permet de suivre son humeur ainsi que de faire le point avec soi-même et qui fournit des conseils favorisant le bien-être.</p>  | <p>Bien qu'il arrive à tout le monde de se sentir triste ou bouleversé de temps en temps, la dépression est un sentiment plus profond qui dure longtemps. La dépression peut avoir un effet sur la façon dont on pense, dont on se sent et dont on agit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si tu fais une dépression, cela ne veut pas dire que tu es faible ou lâche. C'est une véritable maladie qui est aussi grave qu'un problème de santé physique. Il est tout aussi important de prendre soin de ta santé mentale et émotionnelle que de prendre soin de ton corps.</li> </ul> |
| <p><b>L'estime de soi et l'image corporelle</b></p> <p>Découvrir sur le site Web de Jeunesse, J'écoute des <a href="#">façons de pratiquer l'acceptation de soi</a> et des <a href="#">conseils pour remonter son estime de soi</a>.</p> | <p>Jeunesse, J'écoute t'offre des conseils pour remonter ton estime de soi. Consulte les ressources de BANA – balados, bibliothèque d'information et services cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitez <a href="#">BANA</a> à présenter un exposé sur les troubles de l'alimentation, la nutrition ou le soin de soi.</li> </ul> | <p>Si tu devais te décrire... que dirais-tu? Penses-y un peu. As-tu pensé à quelque chose de positif? Ou était-ce quelque chose de négatif? Nous pouvons tous parfois être trop durs envers nous-mêmes. Maintenant, pense à un ami ou à une amie... qu'est-</p>  |

# Une trousse du mois de la santé mentale pour les élèves du secondaire

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | ce que tu dirais à son sujet? La plupart du temps, nous voyons le positif dans les autres, mais pas en nous. La prochaine fois que tu te prends à avoir un discours intérieur négatif, essaie de te parler comme tu parlerais à tes amis. |
|--|--|---|

## 4<sup>e</sup> semaine : Semaine des ressources sur la santé mentale, du 22 au 26 mai

| Sujet  | Activité   | Annonces   |
|--|--|--|
| <p><b>Personnel infirmier en santé mentale et en toxicomanie</b><br/>Ce <a href="#">programme</a> assure une intervention précoce, un soutien et des stratégies pour répondre à des besoins particuliers en matière de santé mentale et de toxicomanie chez les élèves.</p>  | <p>Demandez au personnel infirmier en santé mentale et en toxicomanie affecté à votre école de monter un kiosque durant l'heure du midi pour faire connaître à la population scolaire les ressources et les services offerts dans la communauté.</p> | <p>Savais-tu qu'il y a un infirmier ou une infirmière en santé mentale et en toxicomanie à l'école? Cette personne fournit un soutien aux élèves qui ont des besoins en matière de santé mentale et de dépendances.</p>  |
| <p><b><a href="#">Carrefour bien-être pour les jeunes</a></b><br/>Offre des services aux jeunes de 12 à 25 ans. Il n'y a pas de liste d'attente et les jeunes peuvent s'y présenter directement. Il y a trois points de service, soit Windsor, Leamington et Amherstburg. Les <a href="#">programmes</a> visent la santé mentale, la consommation de substances, le soutien par les pairs, les compétences alimentaires, l'aide aux devoirs, et la liste continue.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Faites la promotion des ressources du Carrefour bien-être pour les jeunes à votre école.</li> </ul>   | <p>As-tu entendu parler du <b><a href="#">Carrefour bien-être pour les jeunes?</a></b> On y offre des services pour les jeunes de 12 à 25 ans. Il n'y a pas de liste d'attente et tu peux t'y présenter directement. Il y a trois points de service, soit Windsor, Leamington et Amherstburg. Les programmes visent la santé mentale, la consommation de substances, le soutien par les pairs, les compétences alimentaires, l'aide aux devoirs, et la liste continue.</p> |
| <p><b><a href="#">PTTJAC</a></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le Programme de traitement de la toxicomanie pour les jeunes Afro-canadiens et des Caraïbes (PTTJAC) favorise l'amélioration du bien-être</li> </ul>   | <p>Faites la promotion des ressources du PTTJAC à votre école.</p>   | <p>Le Programme de traitement de la toxicomanie pour les jeunes Afro-canadiens et des Caraïbes (PTTJAC) favorise l'amélioration du bien-être mental des jeunes qui s'identifient comme africains,</p>  |

# Une trousse du mois de la santé mentale pour les élèves du secondaire

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>mental des jeunes qui s'identifient comme africains, caribéens ou noirs. Le service est destiné aux personnes noires de 12 à 29 ans qui éprouvent des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie ainsi qu'à leur famille.</p>   |   | <p>caribéens ou noirs. Le service est destiné aux personnes noires de 12 à 29 ans qui éprouvent des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie ainsi qu'à leur famille.</p>  |
| <p><b><u>Jeunesse, J'écoute</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeunesse, J'écoute est le seul service national de santé mentale en ligne qui offre aux jeunes un soutien gratuit et confidentiel, en français et en anglais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ces derniers peuvent obtenir des conseils et des renseignements concernant la santé mentale ainsi qu'un soutien et des services de counseling professionnels en cas de crise.</li> </ul> | <p>Faites la promotion des ressources de Jeunesse, J'écoute à votre école.</p>  | <p>Jeunesse, J'écoute est le seul service national de santé mentale en ligne qui offre aux jeunes un soutien gratuit et confidentiel, en français et en anglais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Tu peux obtenir des conseils et des renseignements concernant la santé mentale ainsi qu'un soutien et des services de counseling professionnels en cas de crise.</p>   |
| <p><b><u>Certificat Être là décerné par Jack.org</u></b></p> <p>C'est gratuit et les élèves peuvent terminer le tout à leur propre rythme en moins de 2 heures. Il y a 6 leçons interactives visant à améliorer la littératie en santé mentale et à donner aux élèves les connaissances, les compétences et la confiance nécessaires pour aider de façon sécuritaire une personne aux prises avec des problèmes de santé mentale.</p>                                    | <p>Faites la promotion des ressources de Jack.org à votre école et encouragez les élèves à obtenir le certificat Être là.</p> | <p>Tu veux améliorer ta littératie en matière de santé mentale?</p> <p>Jack.org offre le certificat Être là. C'est gratuit et tu peux terminer le tout à ton propre rythme en moins de 2 heures. Il y a 6 leçons interactives visant à améliorer ta littératie en santé mentale et à te donner les connaissances, les compétences et la confiance nécessaires pour aider de façon sécuritaire une personne aux prises avec des problèmes de santé mentale.</p> |

# Une trousse du mois de la santé mentale pour les élèves du secondaire

## ANNEXE A : ACTIVITÉ « APPRENDRE À TE CONNAÎTRE »

Voici une liste de questions qui peuvent être utilisées dans le cadre de l'activité « Apprendre à te connaître ». Les élèves peuvent se mettre par deux et se poser des questions à tour de rôle. Si l'activité est faite en classe, après que tout le monde a répondu aux questions, les élèves de chaque duo peuvent présenter quelque chose qu'ils ont appris sur leur partenaire. Les élèves peuvent également formuler leurs propres questions.

1. Quelle est ta matière préférée à l'école?
2. Quel est le dessert ou la saveur de crème glacée que tu préfères?
3. Quel est ou était ton animal de compagnie préféré? (Si tu n'as jamais eu d'animal de compagnie, quel animal choisirais-tu si tu le pouvais?)
4. Quelle est ton activité préférée pendant les vacances d'été?
5. Quel est ton film, ton émission de télé ou ton livre préféré?
6. Aimes-tu te lever tôt ou tard la fin de semaine?
7. Quel pays aimerais-tu visiter et pourquoi?
8. Si tu pouvais avoir un super pouvoir, quel serait-il?
9. Qu'est-ce que tu aimes faire le plus après l'école?
10. Décris ton meilleur ami ou ta meilleure amie (sans dire son nom).
11. Si ta maison était en feu et que tu avais le temps de prendre une chose sans danger avant de sortir, que prendrais-tu?
12. Si tu pouvais être célèbre pour quelque chose, qu'est-ce que ce serait?
13. Décris une qualité que tu aimerais avoir.
14. Nomme une chose qui rendrait tes parents ou les membres de ta famille fiers de toi.
15. Quel est le meilleur cadeau que tu as reçu et pourquoi était-il si spécial?
16. Penses-tu qu'il serait plus facile d'être enfant unique ou d'avoir beaucoup de frères et sœurs?
17. Comment décrirais-tu une amitié sincère?
18. Quel est l'aspect le plus difficile du secondaire?
19. Lorsque tu penses à l'avenir, qu'est-ce qui t'inquiète le plus?
20. Si tu pouvais donner un conseil à tes parents pour qu'ils soient de meilleurs parents, quel serait ce conseil?
21. Si tu devais choisir dès maintenant le métier que tu feras à l'âge adulte, quel serait-il?
22. Si tu pouvais voyager dans le passé dans une machine à remonter le temps et changer une chose, que changerais-tu?
23. Quelle est ta plus grande peur?
24. Nomme une chose que toi et moi semblons avoir en commun.
25. Si on se liait d'amitié, qu'est-ce qu'on aimerait faire ensemble (une chose)?