

TRACES ATELIER D'ECHANGES - DECEMBRE 2022

PROJETS AMARRAGES+

Programme proposé lors de la
réunion



Programme Hainaut

13h00 Accueil et introduction

13h30 Ateliers

- **AT01** *Réflexions sur l'entretien individuel avec le jeune*, Éric Baltes
- **AT02** *Causes de décrochage et niveaux d'actions*, Julie Morel
- **AT03** *Navigation au cœur de la santé mentale des jeunes*, Laure Raymond (Rhéseau)

14h30 Pause café

15h00 Ateliers

- **AT01** *Réflexions sur l'entretien individuel avec le jeune*, Éric Baltes
- **AT02** *Causes de décrochage et niveaux d'actions*, Julie Morel
- **AT03** *Navigation au cœur de la santé mentale des jeunes*, Laure Raymond (Rhéseau)

16h Fin

TRACES ATELIER D'ECHANGES - DECEMBRE 2022

PROJETS AMARRAGES+

Contenu des ateliers proposés :

AT01 Entretien avec le jeune



Réunion Zonale Décembre 2022

Bruxelles

Hainaut

Liège

Namur BW Lux

Réflexions sur l'entretien individuel avec
le jeune

Eric BALTES CCGPE



Atelier d'**ECHANGES**

- 🕒 Introduction - 5 min
- 🕒 Travail en 4 sous-groupes - 20 min
- 🕒 Présentation des 4 sous-groupes - 15 min
- 🕒 Retours du terrain + Questions - 20 min

Appels à manifestation d'intérêt Amarrages+



AMO

Accompagner individuellement
les jeunes en décrochage scolaire
dans et hors l'école

SAS

Accompagnement rapide et
adapté pour les jeunes en
situation de décrochage scolaire

ECOLES CPMS CEFA

- Travailler à l'identification des
signes de décrochage (passif et actif)
et des élèves ayant besoin d'un
soutien
- Faire un état de lieux des situations
rencontrées par les élèves et de leur
proposer un accompagnement
individualisé

Bonne connaissance du réseau associatif local

Volonté de travailler en intersectorialité

Garantir le droit de réserve et le respect du secret professionnel de certains partenaires

Expérience dans les entretiens individuels, excellent contact avec les jeunes, capacité d'écoute

Intérêt ou formation à l'écoute active, la communication non violente et à la relation d'aide

Rigueur administrative



Accompagner le jeune

Techniques et Outils afin de
produire des
informations concrètes
sur l'élève et sa situation



Etablir un projet d'
**accompagnement
individualisé**
pour le jeune

↓
Amener l'élève à parler de
ses difficultés, à reconnaître
ses propres besoins



↓
Poser les objectifs et les
jalons d'un parcours de
travail avec l'élève

**La mise en place de l'accompagnement pose la question de l'entretien avec l'élève,
qui constitue l'un des piliers pour l'élaboration du programme d'aide.**



Objectif de cet atelier

Construire ensemble quelques pistes de réflexion sur des éléments jugés comme essentiels à la réussite du premier entretien avec le jeune



1^{er} entretien avec le jeune

« Vous n'aurez jamais
une deuxième chance
de faire une bonne
première impression. »
D. Swanson



Que feriez-vous pour
être certain que ce
premier entretien soit
« loupé » ?

20 min de réflexion en sous-groupes

Mixer les équipes

TRACES - Mise sur papier pour partage ultérieur

Désigner un rapporteur pour une synthèse orale de 3-4 min



Quelques retours d'une sélection d'anciens projets Amarrages et de modèles théoriques



Pas d'approche unique !

Pas d'approche unique ! Se sentir à l'aise avec sa propre démarche.

Accepter que le premier entretien n'est pas toujours fructueux. On a planté une graine...

Accepter de ne pas réussir à résoudre toutes les difficultés.

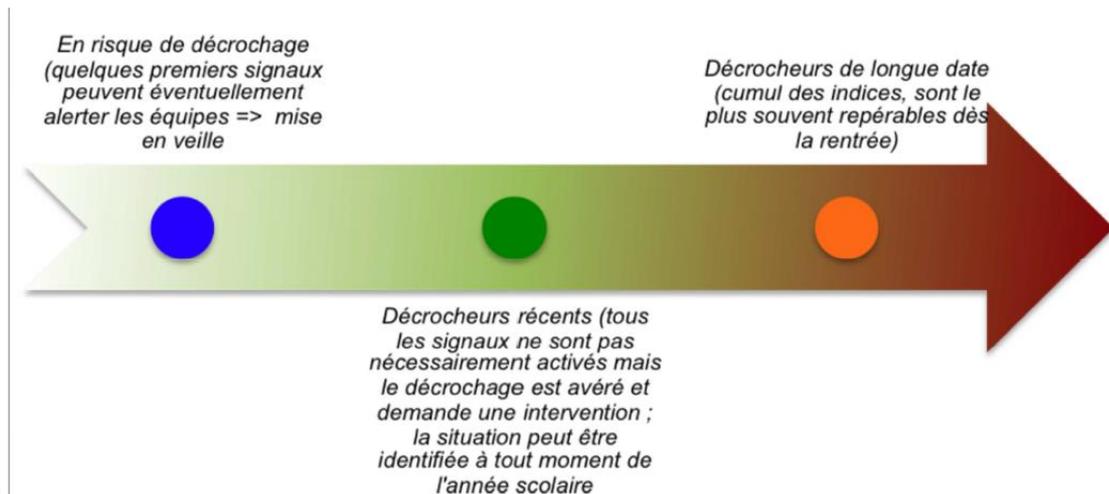


Sélection des élèves

DES « FAMILLES » D'INDICATEURS

Sans pouvoir être complètement exhaustif, on peut repérer 7 grandes familles d'indicateurs,

1. L'absentéisme : perlé, récurrent ou ses formes particulières (absentéisme de l'intérieur),
2. La difficulté scolaire : chute brutale des résultats,
3. Le désinvestissement scolaire : ne fait pas ses devoirs, n'a pas son matériel, etc,
4. Le comportement en classe : agressivité, agitation, dort en classe,
5. L'attitude, le comportement dans l'établissement : l'apathie, le manque visible de motivation, le rapport aux autres, etc,
6. Les difficultés sociales, familiales, voire psychologiques,
7. Le rapport à la famille lors des contacts.



Fiche de repérage



Posture de l'agent

La « posture » correspond à ce qu'on cherche à instaurer comme relation avec le jeune que l'on a en face de soi et qui déterminera en partie les « places » que chacun aura à (ou pourra) prendre dans cette relation, et les « rôles » que chacun aura à (ou pourra) jouer.

PREVENIR LE DECROCHAGE UNE
DEMARCHE COLLECTIVE, Académie Créteil,
2013



Posture d'accompagnement

Attention à la **confusion des rôles**

Appui à l'élève dans sa
propre recherche

Ecoute active

Empathie

Cadre

Bienveillance, mais fermeté

Relation de **Confiance**

Créer du **Lien**

Etre fiable

Etre juste

Protocolisation

Lieu et moment d'accueil

Suivi des actions

Absence de jugement



Nécessité d'un « bilan »

En fonction des difficultés repérées conjointement, mise en place d'un **plan d'action individuel formalisé**

M
o
d
è
l
e
s

T
h
é
o
r
i
q
u
e
s

Objectifs cognitifs
(remédiation)

Projets pour l'avenir
(orientation)

Epanouissement
Personnel
(estime de soi)

Socialisation

Compétences transversales
(planifier, organiser, rechercher, ...)

Conditions sociales
et familiales.



RESSOURCES
DISPOSITIFS
EXISTANT A
L'INTERNE

RESSOURCES
DISPOSITIFS
EXISTANT A
L'EXTERNE

ACTIONS
COLLECTIVES



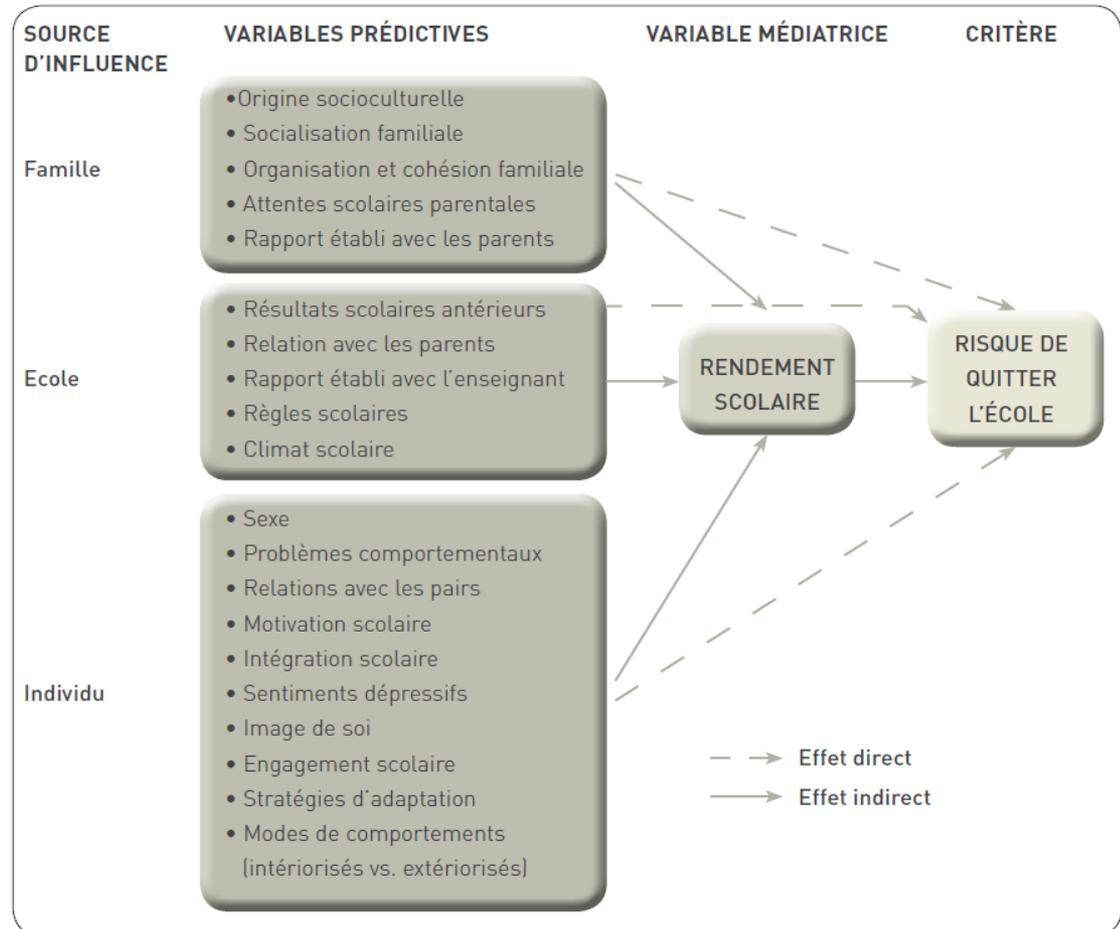
Guides d'entretien
Modèles théoriques



Un des modèles théoriques

Décrochage et abandon scolaire précoce Ulg 2013

Tour d'horizon sur la problématique du décrochage et abandon scolaire précoce en Fédération Wallonie-Bruxelles





Sitographie

Un guide d'entretien avec l'élève en difficulté

<https://www.cahiers-pedagogiques.com/un-guide-d-entretien-avec-l-eleve/>

Groupe de Prévention du Décrochage Scolaire
(GPDS) – SAIO Créteil (ac-creteil.fr)

<https://orientation.ac-creteil.fr/groupe-de-prevention-decrochage-scolaire-gpds/>

FWB Décrochage et abandon scolaire précoce

[http://www.enseignement.be/index.php?page=23827
&do_id=10182&do_check=](http://www.enseignement.be/index.php?page=23827&do_id=10182&do_check=)



MERCI à tous ceux ayant accepté de partager leurs pratiques et ayant permis la construction du fil conducteur de cet atelier !

Comment réussir son premier entretien individuel avec le jeune ?

Voici ci-dessous les principales idées recueillies pendant les ateliers d'échanges lors des zonales Amarrages+ de décembre 2022 sur le thème du premier entretien avec le jeune.

LIEU

- Organiser la rencontre dans un lieu permettant la confidentialité des propos, éviter les espaces ouverts ou bureaux partagés.
- Disposer d'un lieu neutre, ne rappelant pas les cours ou la sanction
- Prévoir un lieu calme et serein (décoration, fauteuils)
- Eviter d'être trop éloigné du jeune par la disposition des tables ou bancs
- N pas placer pas les tables et chaises en mode « tribunal »
- Si nécessaire, prévoir la rencontre en-dehors des murs de l'école

MOMENT

- Eviter les temps de récréation ou fin de journée
- Trouver une méthode d'invitation non invasive, risque éventuel de stigmatiser en allant chercher en classe. Ne pas interpellé en public.
- On évite de « convoquer » un élève, on essaie de l'inviter, de le convier à une rencontre. Eviter la contrainte de la rencontre
- Prévoir un temps de rencontre suffisamment long pour ne pas bâcler l'entretien en donnant l'impression d'être pressé ou de regarder sa montre

ACCUEIL

- Prendre le temps de se présenter (rôle, fonction, objectifs...), et de présenter également les ressources externes éventuelles
- Poser le cadre (secret professionnel, limites de l'intervention, raisons de l'invitation, ...)
- Préférer le face à face pour une première rencontre, ne pas convier trop de personnes pour éviter l'effet tribunal

ATTITUDE

- Tenir compte des émotions du jeune, ou de son état de santé
- Eviter de vous placer en « position haute », position d'autorité ou d'expert
- Eviter d'être dans le jugement, accabler le jeune et/ou ses parents
- Ne pas arriver en Super Héros, avec l'idée « Je vais te sauver »

- Ne pas affirmer que c'est le jeune le problème, le culpabiliser
- Se montrer disponible
- Importance de construire un lien fort de confiance
- Prévenir le jeune des actions qui vont être mises en place, qui sera contacté et toujours agir avec l'accord du jeune
- Préparer l'entretien pour éviter de l'improvisation
- Sortir de la relation purement scolaire et institutionnelle, se montrer prêt à aborder l'ensemble des composantes vécues par le jeune

ECOUTE

- Laisser le jeune s'exprimer et accepter des silences
- Pratiquer l'écoute active, être attentif au non-verbal du jeune
- Faire preuve d'empathie
- Ne pas monopoliser la parole
- Ne pas orienter les réponses, et guider vers ce que l'on souhaiterait
- Laisser au jeune le temps de s'exprimer, à son propre rythme
- Prendre au sérieux les problèmes du jeune, ne pas les banaliser ou minimiser
- Rester concentré sur les propos de l'élève, éviter de faire autre chose pendant qu'il parle (taper à l'ordinateur, prendre des notes, regarder un écran, regarder téléphone...)

DIALOGUE

- Guider l'entretien en posant les questions adéquates, ne pas rester sans questions pour le jeune, entrer en discussion
- Ne pas rester uniquement sur les aspects légaux et administratifs liés au décrochage. Eviter de rester sur le respect des règles et les sanctions.
- Ne pas rester uniquement sur les aspects scolaires, et aborder des sujets en-dehors de l'école
- Laisser le choix au jeune de répondre aux questions, ne pas être trop intrusif ou indiscret
- Eviter les comparaisons avec d'autres élèves ou avec des frères/sœurs
- Permettre un dialogue autour des émotions du jeune, et pas seulement que des faits
- Relever le positif
- S'adresser au jeune, et pas uniquement les parents

PLAN D' ACTIONS

- Soutenir le jeune dans sa propre démarche de recherche, ne pas imposer ses propres solutions au jeune, décider pour lui
- Après quelques rencontres, construire un plan d'accompagnement individualisé. Ne pas laisser le jeune se débrouiller seul dans les démarches, sans objectifs.
- Etablir des objectifs réalistes et atteignables
- Eviter de cataloguer le jeune en lui proposant un plan d'actions générique ne tenant pas compte de ses spécificités

- Proposer un plan d'actions tenant compte de l'image complète de la situation du jeune, et pas seulement scolaire
- Ne pas se limiter et rester bloqué sur la solution qui consiste à ramener le jeune immédiatement à l'école
- Eviter de bâtir un plan d'actions qui ne serait que le reflet des souhaits des professeurs ou des parents, sans tenir des envies exprimées par l'élève
- Faire signer par le jeune un contrat d'engagement trop formel pourrait rompre le lien de confiance en imposant un cadre trop scolaire

TRACES ATELIER D'ECHANGES - DECEMBRE 2022

PROJETS AMARRAGES+

Contenu des ateliers proposés :

AT02 Causes de décrochage et niveaux d'actions

Atelier : causes de décrochage et niveaux d'actions

1. S'entendre sur une « définition »
2. Les causes possibles
3. La grille d'Ardoino comme outil de réflexion
4. Travail en sous groupes
5. Que peut on en retenir ?

1. Définir le décrochage ?

Choix pour introduire cet atelier :

- Définition de Lambillotte et Leclercq :

« Le décrochage est un processus progressif de désintérêt pour l'école, fruit d'une accumulation de facteurs internes et externes au système scolaire »

Phénomène complexe, progressif et multidimensionnel. Prendre en compte l'interaction des facteurs liés au jeune lui-même, à sa famille et à l'école.

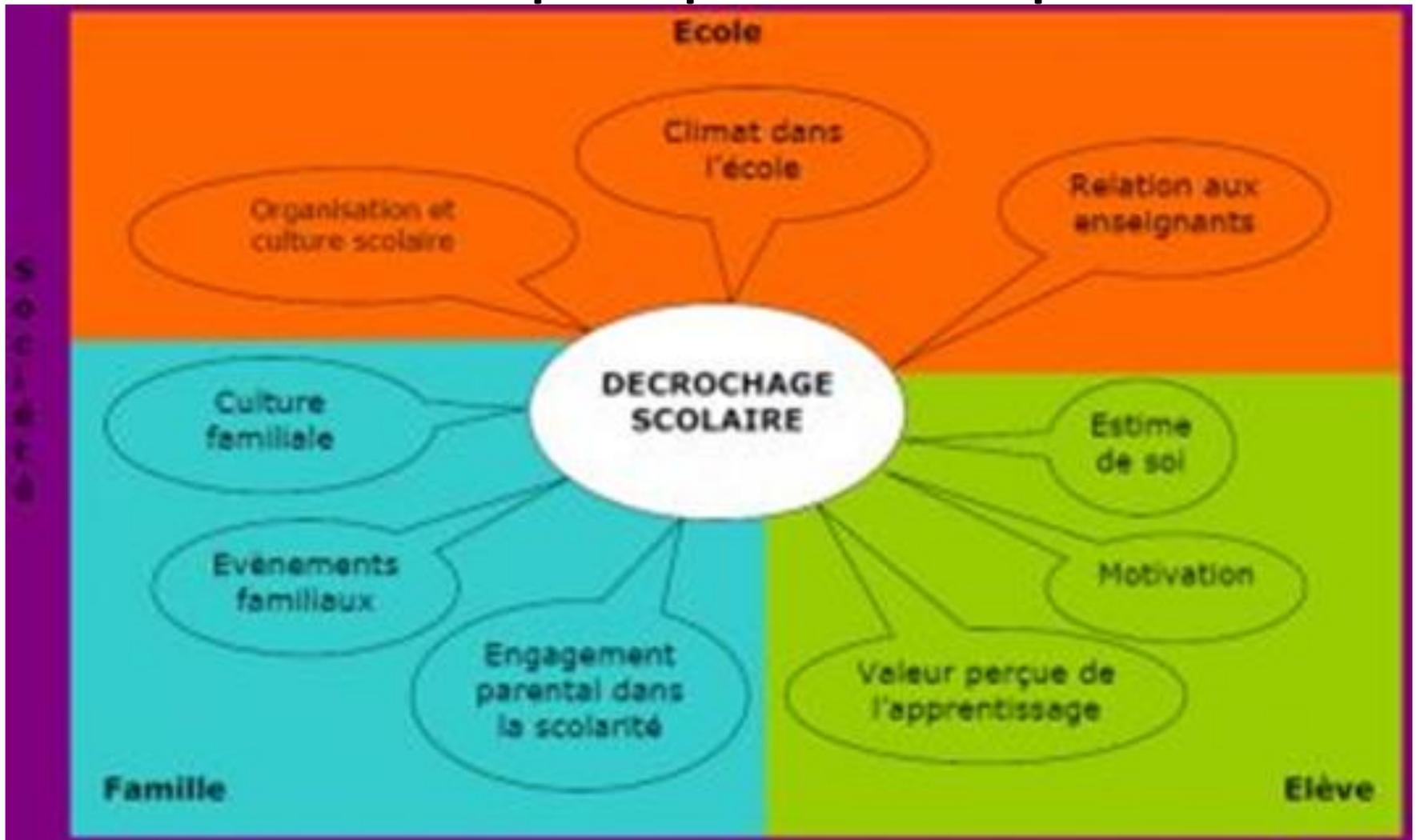
■ Le décrochage, un fait social ?

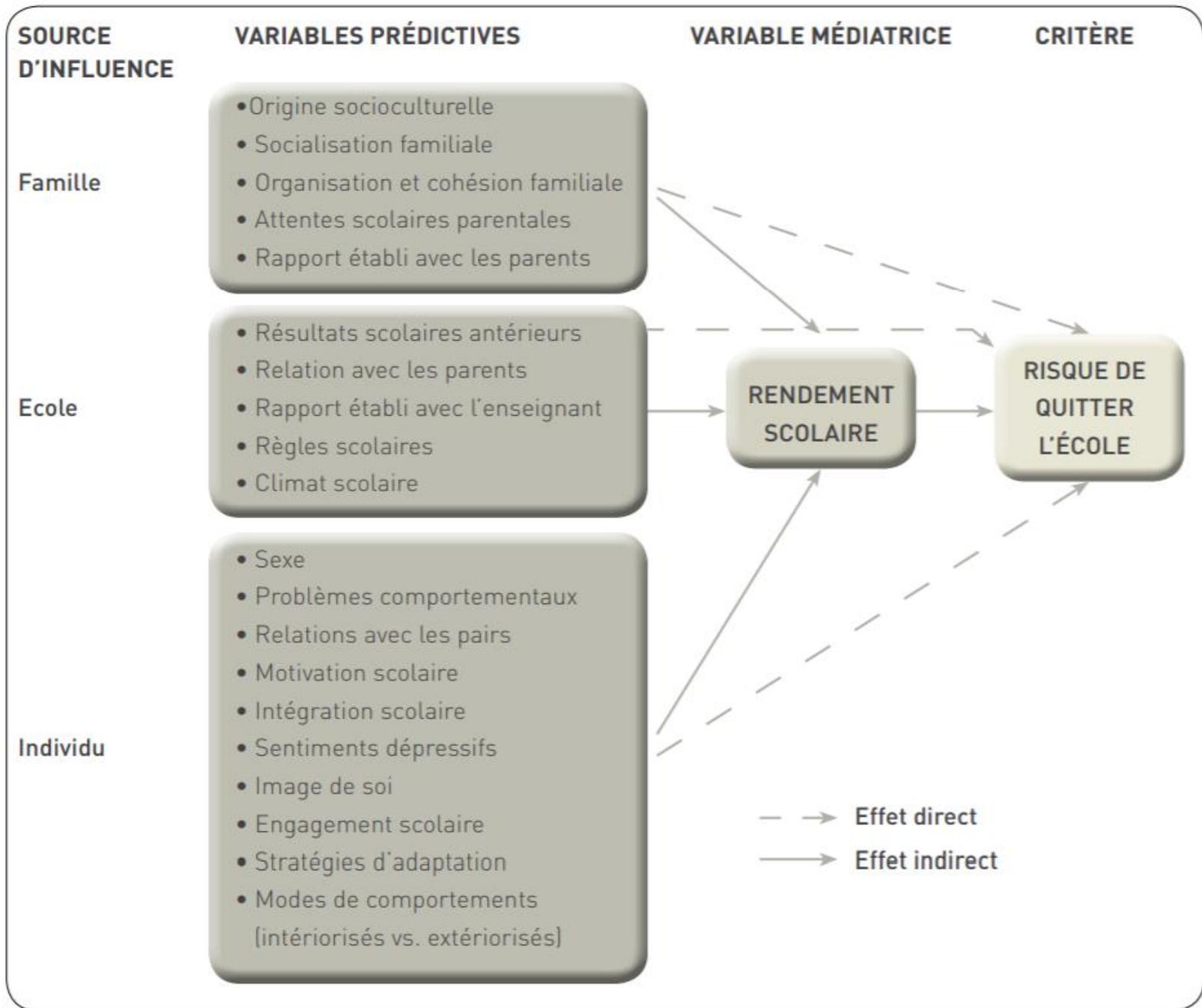
Danielle DESMARAIS, sociologue Québécoise présente le décrochage scolaire comme un fait social total.

Découpage de la réalité en 3 niveaux sociaux :

- Micro social (sujet apprenant et sujet intervenant/ accompagnant / enseignant)
- Méso-social (famille, école, réseau social, milieu du travail...)
- Macro social (société dans son ensemble : économie, valeurs, représentations, politiques éducatives...)

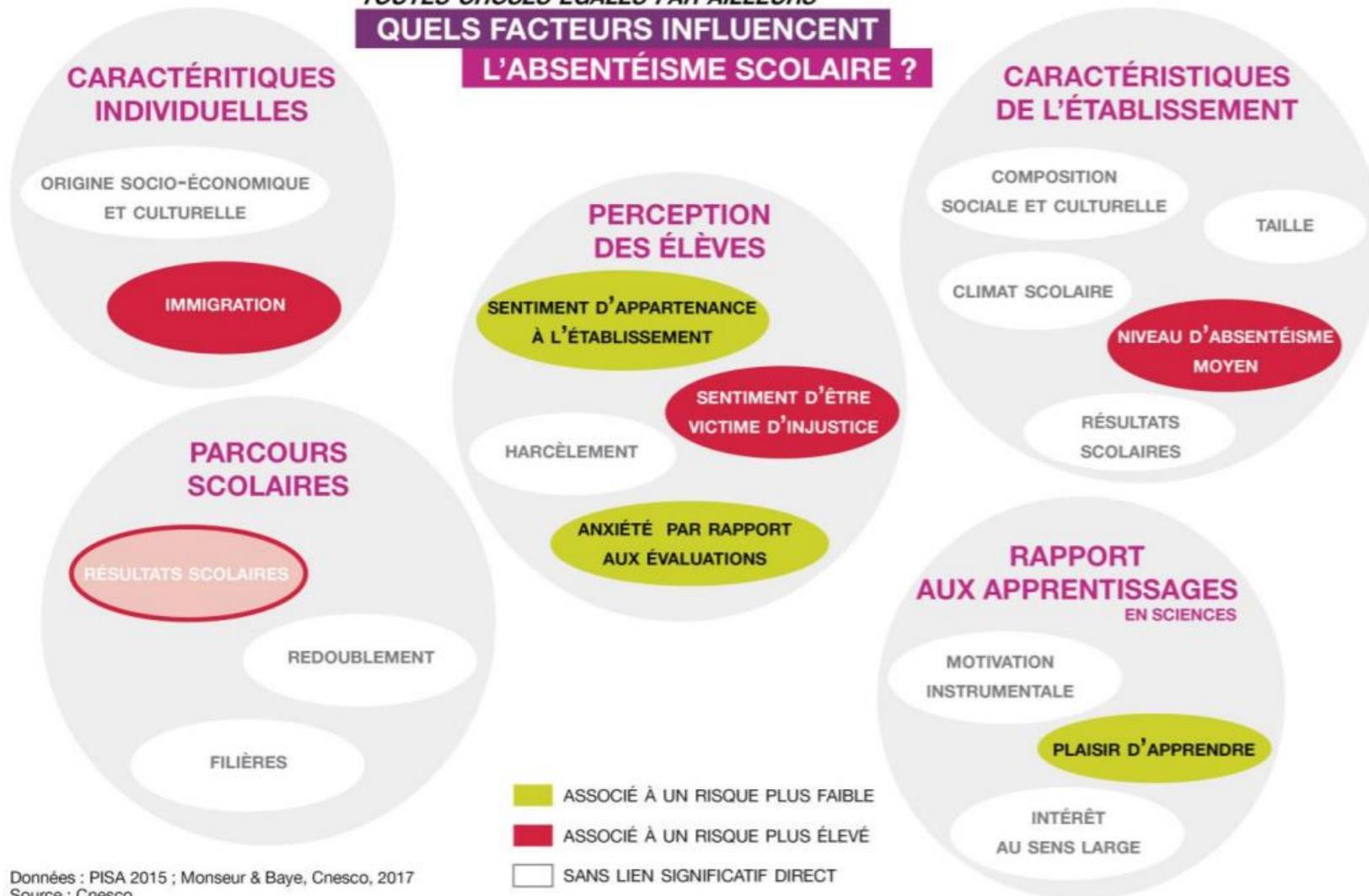
2. De multiples causes et de nombreuses études... quelques exemples :





TOUTES CHOSES ÉGALES PAR AILLEURS

QUELS FACTEURS INFLUENCENT L'ABSENTÉISME SCOLAIRE ?



Données : PISA 2015 ; Monseur & Baye, Cnesco, 2017
Source : Cnesco



Sur la base des synthèses de la littérature présentées par De Witte et Mazrekaj (2015), De Witte et Mazrekaj (2016), Rumberger (2011) et NESSE (2009), nous distinguons cinq niveaux de facteurs

3. La grille d'Ardoino comme outil de réflexion

Multi causalité  grande complexité dans la compréhension des situations que se présentent.

Pour essayer de se sortir de cette complexité ou de comprendre les enchevêtrements, un outil intéressant est la grille d'Ardoino : analyse sociale selon 5 niveaux d'intelligibilité.

Du psycho-sociologue Jacques Ardoino : « Propos sur l'Education » (1965) où il utilise cette grille pour comprendre la complexité de la réalité scolaire

Niveaux de lecture

NIVEAU	Explication de la situation	Intervention
Individuel	Caractéristiques individuelles	Approche individuelle
Relationnel	Interaction duelle	Technique relationnelle
Groupal	Dynamique de groupe	Technique relationnelle transposée au groupe Approche groupale
Organisationnel	Règles de fonctionnement environnement matériel	Fonctionnement organisationnel
Institutionnel	Cadre, valeurs, normes et croyances sociales	Réflexion à propos du cadre et des valeurs

4. Travail en sous-groupe

- Première étape (5 min) : chacun réfléchit à une situation travaillée dans le projet Amarrages + et inscrit sur 3 post-it (chaque participant prend une couleur différente):
 1. Quel type de situation (exposé bref et concis)
 2. Quelle action a été proposée ?
 3. Quel intervenant ?
- Deuxième étape (20 min) : mise en commun en sous groupe, chaque participant place ses post-it au niveau d'intervention de la grille d'Ardoino qui lui semble le plus pertinent en expliquant la situation et son choix de placement. Le groupe questionne et réagit en mode intervision afin de permettre un échange de point de vue

Travail en sous-groupes

NIVEAU	Quoi ?	Quelle action ?	Par qui ?
Individuel	<p>Jeune limité en difficulté par rapport à l'acceptation de son handicap. Refus de venir à l'école dans une classe mieux adaptée à son niveau pédagogique</p>	<ul style="list-style-type: none"> Entretiens jeune, entretiens famille, accompagnement vers un service extérieur. Consultations régulières avec l'équipe pédagogique. 	<p>Equipe du CPHS + AS de l'école. Hôpital</p>
Relationnel	<p>fait pour de ses angoisses très présentes qui lui demandent de pouvoir s'isoler à certains moments. L'analyse de la situation d'écouter son témoignage d'abus intra-familiaux de ses 6 à 12 ans.</p>	<ul style="list-style-type: none"> mobilisation du réseau pour une prise en charge urgente (soins, services de santé mentale, ...) saturés A faire : contacter ses parents. 	<p>- équipes mobiles?</p>
		<p>capet obolage avec le système site à son procès Dikue che oigat et ealc</p>	

Retou

NIVEAU	Quoi ?	Quelle action ?	Par qui ?
Individuel	<p>Une jeune fille me va plus à l'école car soucis avec d'autres filles dans l'école. Demande de changer d'école. Mais dans les écoles du quartier, pas l'option qui elle aime. Choix peu depuis car ^{elle} préfère les écoles proches.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Echanges avec M' + fille- Proposition relais vers Y & Kinésio- SORTIR !- Ouvrir les yeux sur la situation- Parler / être écoutée.	<ul style="list-style-type: none">- Centre Santé Mentale- Kinésio- AMO- Equipes Mobiles
Relationnel	<p>Une élève de 14 ans qui ne veut plus venir à l'école et qui sèche les cours en restant dans le train toute la journée et n'ose plus revenir car elle est en retard dans ses cours et ne comprends pas.</p>	<p>Rendez-vous définis durant la semaine durant une heure de cours afin de comprendre les cours de son comportement</p> <p>travail sur : - la confiance en soi - la méthode de travail - l'accrochage scolaire</p>	<p>Coach scolaire</p>
Groupal	<p>élève en charge - trans-identité La mal-être école La mal-être groupe-classe</p>	<p>Suivi par Association Arc-en-ciel</p> <p>⊕ suivi jeune à sa demande</p>	<p>* PMS</p>
Organisationnel			

NIVEAU	Quoi ?	Quelle action ?	Par qui ?
Individuel	<p>élève qui s'absente beaucoup et qui partent qd il est là</p> <p>N'aime pas son option et sait passage SP</p> <ul style="list-style-type: none"> • automatique 	<p>Discussion "élève impétueux d'avoir les bases"</p> <p>information sur ses points + game sur l'intérêt de l'école et des effets négatifs que peut avoir le felpa</p> <p>redacte d'un formulaire son dossier le jour et être prêt à l'école</p>	<p>contact élève</p> <p>" parents</p> <p>Par l'agent amonop</p> <p>En la PITS</p> <p>En la points</p>
Relationnel	<p>→ Visite à domicile</p> <p>→ Retard en équipe</p> <p>→ Animer l'Emploi</p> <p>→ Groupe et pairs</p>	<p>Vous avez vu ce que qu'il est de 2h!</p> <p>→ Problème de Hicelmet</p> <p>A l'école</p>	<p>→ educ envoi</p> <p>→ Doy (CNS)</p>
Groupal	<p>Le game arrive en classe et dort sur le banc.</p> <p>Il joue sur son ordi toute la nuit</p>		
Organisationnel	<p>Un élève qui a un passe le 16/07/EP..</p>	<p>Téléphone aux parents. Expliquer que toutes absences doivent être justifiées par CP. Si NON ELEVE libre.</p>	<p>Par éducateurs référent. et aménagement</p>
Institutionnel	<p>est toujours à l'étude arrêté expert de sa tenue ou cours</p>	<p>- 2ème arrêté demand aux parents de le ramener</p>	<p>Aménagement + éducation</p>

NIVEAU	Quoi ?	Quelle action ?	Par qui ?
Individuel	<p>Absentéisme d'un élève en → prob. de réponse ou appel. € → examens.</p>	<p>Individuel. Appels (M.V) Courrier. présence aux cours (pours. - entretiens individuels).</p>	
Relationnel	<p>Matériel. Soins à la maison. Parents, en instance de divorce.</p>	<p>Intervenant. Parents. Educateurs.</p>	<p>Intervenants. Parents. Educateurs.</p>
Groupal	<p>Mal-être en classe, plus envie de venir à l'école. Difficultés d'études à la maison.</p>	<p>Les parents. → proposition d'une remise en ordre. → RDV chaque semaine avec objet des cours. Co-venturer en classe.</p>	<p>Titulaire. Préfet d'éducation. PMS. Titulaire. Educateurs.</p>
Organisationnel		<p>3) A la dév. du jeune → changements d'école. Parents. Educateurs.</p>	
Institutionnel		<p>Retours # de la situation. Fermeture. ou trouver une école des devoirs, vivent dans le même quartier.</p>	

5. Que peut on retenir de cet exercice ?

- Le sens que l'on donne à une situation dépend du niveau où l'on porte le regard
- Se méfier du seul niveau individuel comme explication
- Toute situation complexe comporte simultanément les 5 niveaux, même si 1 ou 2 apparaissent prépondérants. Entre les divers niveaux existent des interactions.
- Le recours à une plus large palette d'explications permet d'enrichir la réflexion, d'être plus complet et pertinent dans la réponse
- Intéressant pour la compréhension, l'observation mais ne colle pas à la réalité (tout est dans tout)
- Permet de réfléchir aux interventions possibles et appréhender les limites des intervenants (lucidité sur la possibilité d'actions à certains niveaux)

SITOGRAPHIE

- Décrochage scolaire et abandon scolaire précoce :
http://www.enseignement.be/index.php?page=23827&do_id=10182&do_check=
- DÉCROCHAGE SCOLAIRE, Un phénomène complexe et multifactoriel, Pour la Solidarité : [ed-2017-decrochage-scolaire.pdf \(pourlasolidarite.eu\)](http://www.pourlasolidarite.eu/ed-2017-decrochage-scolaire.pdf)
- Décrochage scolaire en Région de Bruxelles-Capitale. Vers une stratégie coordonnée et partagée de lutte contre le décrochage scolaire en Région de Bruxelles-capitale :
[https://accrochagescolaire.brussels/sites/default/files/documentation/etu de décrochage scolaire - kul.pdf](https://accrochagescolaire.brussels/sites/default/files/documentation/etu_de_decrochage_scolaire_-_kul.pdf)
- <https://gerardpirotton.be/organisations-theories/niveaux-d-ardoino/>
- <http://www.meta-educ.be/wp-content/uploads/2020/11/Grille-dArdoino.pdf>

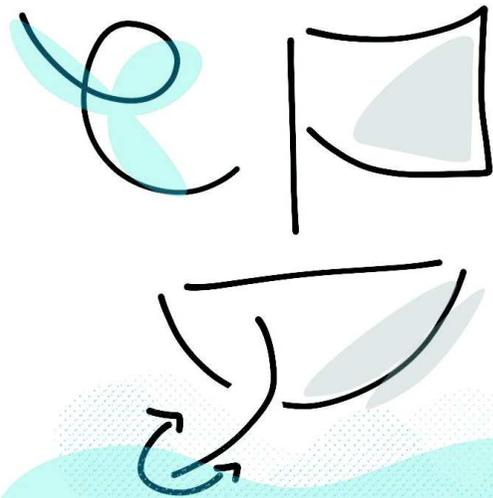
TRACES ATELIER D'ECHANGES - DECEMBRE 2022

PROJETS AMARRAGES+

Contenu des ateliers proposés :

AT03 Navigation au cœur de la santé mentale des jeunes, Laure Raymond (Rhéseau)

Navigation au cœur de la santé mentale des élèves



Un guide à destination du personnel de l'enseignement



La consultation de cette brochure en version numérique permet l'accès à des liens web :
Cliquez sur les liens soulignés en bleu !

3

Une initiative de l'équipe de Consultation et Liaison Intersectorielle du Réseau Hainuyer pour l'Épanouissement et la Santé mentale des Enfants, Adolescents et Usagers assimilés (RHÉSEAU),

2



Avec la collaboration du Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin (CLPST) et la précieuse relecture du Centre PMS Libre de Comines



Septembre 2020
Hainaut

Retrouvez nos coordonnées dans la rubrique « Contact »



Cliquez sur les onglets ci-dessus pour naviguer dans les différentes rubriques du document

La promotion du bien-être dans tous les domaines de vie et dans l'environnement de proximité est l'un des grands objectifs de la nouvelle politique de santé mentale pour enfants et adolescents (SPF, 2014)

4

Vous êtes enseignant ou vous faites partie du personnel éducatif dans un établissement d'enseignement fondamental ou secondaire ?

Vous vous posez des questions sur la santé mentale de vos élèves : comment la soutenir, comment repérer la souffrance psychique, comment réagir et orienter l'élève ?

Cette brochure a été conçue pour vous guider au mieux dans l'univers de la santé mentale en mettant en lumière les nombreuses ressources francophones existantes :

✓ Des encarts "à retenir"

✓ Des éclairages théoriques

✓ Des liens vers des outils en ligne



✓ Des idées de lecture pour aller plus loin

✓ Des pistes d'actions concrètes

Cet outil est le fruit d'un travail de centralisation basé sur un état des lieux en matière de santé mentale à l'école (voir bibliographie). Il sera enrichi par des mises à jour régulières basées sur les retours des acteurs de terrain et les relectures de nos partenaires. Assurez-vous d'avoir la dernière version de la brochure en visitant notre site web : www.rheseau.be.



Table d'orientation

LE BATEAU : La santé mentale en quelques mots 6

PRÉVENIR : Comment puis-je favoriser le bien-être psychologique de mes élèves ? 14

1. Le climat de l'établissement 15
2. Le climat de classe : 17
3. Expliquer la santé mentale : 18
4. Développer les compétences psychosociales : 19

REPÉRER : les signes de souffrance psychique 27

AGIR : comment réagir lorsque j'observe un élève en difficulté ? 30

1. Engager un dialogue avec l'élève 31
2. Faire une première estimation de la situation 32
3. Mettre en place des actions spécifiques à l'école 33
4. Mettre en place des actions avec les parents et la famille 36

ORIENTER : quand la détresse est trop importante 37

1. Quand faut-il orienter ? 38
2. Vers qui orienter ? 39
3. Précautions à prendre lors de l'orientation 41

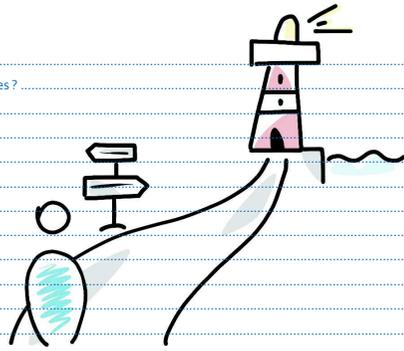
Déconfinement 43

Bibliographie 44

Contact 50

ANNEXE 1 : mon bien-être à l'école 51

ANNEXE 2 : OpérAction et les outils associés 52



5



LE BATEAU : la santé mentale en quelques mots

La santé mentale d'un individu correspond à son niveau de bien-être psychologique, émotionnel, mental et social, ainsi qu'à sa capacité à réagir de façon adaptative aux événements de vie, et d'interagir de façon adéquate avec son environnement. Cet état de bien-être peut être influencé par de multiples facteurs internes et externes.

6

Utilisons la métaphore du voilier...



Le bateau, qui navigue sur une mer plus ou moins tranquille, représente la santé mentale de l'élève, influencée par 4 grands types de déterminants : les faiblesses et forces internes et externes de l'élève.

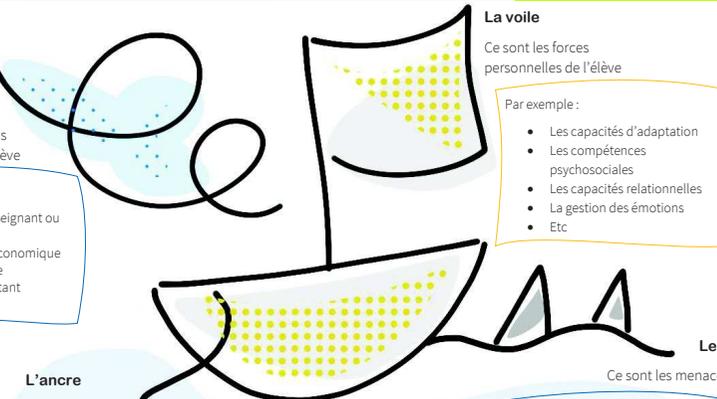


Les vents porteurs

Ce sont les ressources externes présentes dans l'environnement de l'élève

Par exemple :

- Le soutien de l'enseignant ou d'un proche
- Le confort socio-économique
- L'accès à la culture
- Le tissu social existant
- Etc



La voile

Ce sont les forces personnelles de l'élève

Par exemple :

- Les capacités d'adaptation
- Les compétences psychosociales
- Les capacités relationnelles
- La gestion des émotions
- Etc

7

L'ancre

Ce sont les freins personnels de l'élève

Par exemple :

- Les difficultés d'adaptation
- Le handicap
- Un trouble des apprentissages
- Etc

Les requins

Ce sont les menaces externes

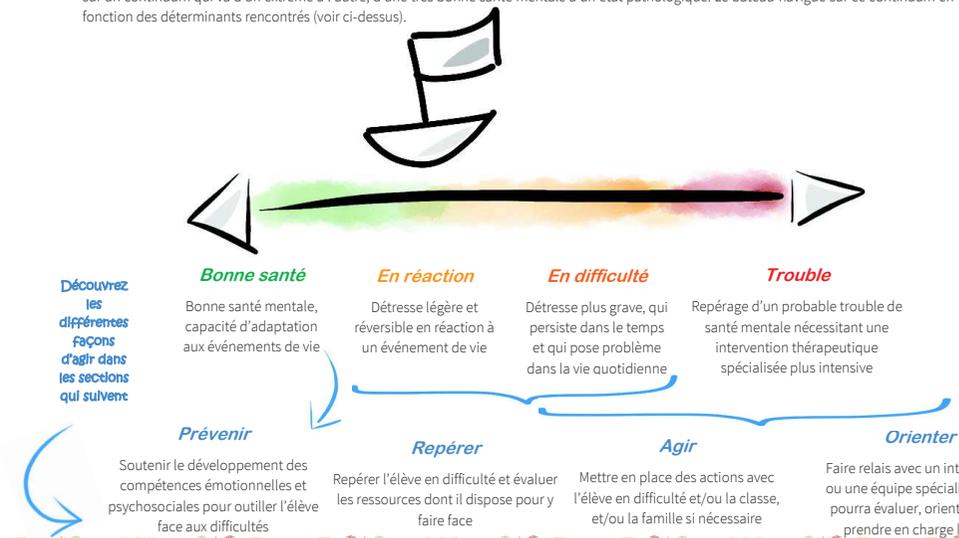
Par exemple :

- La pauvreté
- L'isolement
- La parentalité fragilisée
- La maltraitance
- Le harcèlement
- La discrimination
- Etc



La santé mentale n'est pas binaire, tout en noir ou tout en blanc. Le bateau du jeune, ou son niveau de bien-être psychologique, peut être placé sur un continuum qui va d'un extrême à l'autre, d'une très bonne santé mentale à un état pathologique. Le bateau navigue sur ce continuum en fonction des déterminants rencontrés (voir ci-dessus).

8



Quels types de difficultés ou trouble de la santé mentale peut-on rencontrer chez les élèves ?

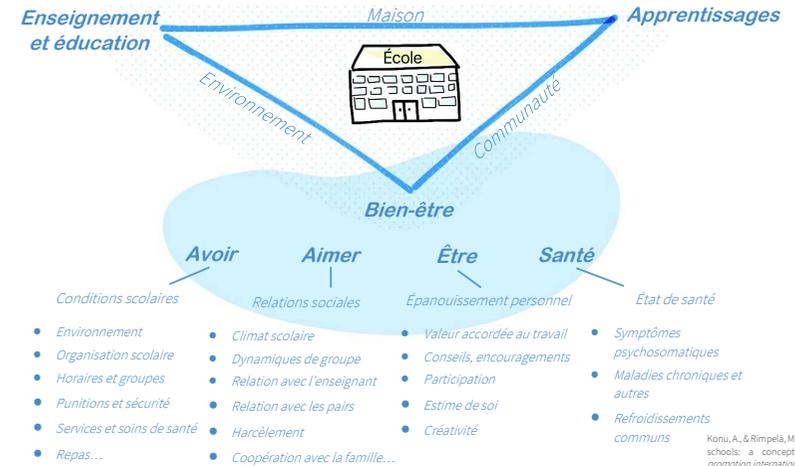
Le DSM-5 est une publication de l'American Psychiatric Association (2015) qui propose une classification des différents troubles de santé mentale existants. Voici un aperçu, basé sur le DSM-5 mais simplifié, des principaux troubles auxquels l'élève pourrait être confronté :

- ✓ **Troubles neurodéveloppementaux** : on retrouve dans les troubles neurodéveloppementaux les retards de développement, les troubles du langage, de la phonation et de la fluidité verbale, les troubles du spectre autistique, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), les troubles des apprentissages, et certains troubles moteurs.
- ✓ **Spectre de la schizophrénie et autres troubles psychotiques** : chaque trouble de cette famille est caractérisé par une forte altération du rapport à la réalité, avec divers symptômes possibles : idées délirantes, hallucinations, discours désorganisé, etc.
- ✓ **Troubles dépressifs** : différents symptômes peuvent être présents : profonde tristesse, sentiment de vide, diminution ou perte de l'intérêt ou du plaisir pour toute activité, trouble du sommeil, fatigue, baisse de l'estime de soi, et/ou idées suicidaires.
- ✓ **Troubles anxieux** : la personne ressent un sentiment de peur très important, qui peut être soit lié à un élément précis (comme la claustrophobie) soit présent de façon diffuse et constante (comme l'anxiété généralisée). On trouve également ici l'anxiété de séparation, l'anxiété sociale, et le trouble panique.
- ✓ **Troubles obsessionnels-compulsifs (« TOC »)** : il s'agit de pensées, de pulsions, d'images ou de comportements récurrents et persistants que le sujet tente d'arrêter par des comportements répétitifs comme le lavage des mains, des vérifications, des rituels, etc. Les troubles comme la trichotillomanie (l'arrachage compulsif de ses propres cheveux) ou la dermatillomanie (le trituration obsessionnel de sa peau) font également partie des troubles obsessionnels-compulsifs.
- ✓ **Troubles à symptômes somatiques ou assimilés** : il s'agit de troubles pour lesquels un ou plusieurs symptômes corporels viennent altérer significativement la vie quotidienne (démangeaisons, troubles du système digestif, etc). Dans les troubles « assimilés », on peut citer les troubles des conduites alimentaires (anorexie, boulimie, phénomènes de régurgitation de la nourriture, etc), les troubles du contrôle sphinctériens (énurésie ou encoprésie, au-delà de 4 ou 5 ans selon le trouble), et les troubles du sommeil (hypersomnolence, cauchemars, etc).
- ✓ **Troubles du contrôle des impulsions et des conduites** : on y trouve notamment le trouble oppositionnel avec provocation (« TOP »), dans lequel la personne se met souvent en colère, refuse de se plier aux règles, s'oppose à l'autorité et peut se montrer méchant.
- ✓ **Troubles addictifs** : l'addiction peut être liée à une substance (alcool, tabac, drogue, médicament), mais aussi au jeu.

9

La santé mentale et l'école en quelques chiffres...

L'école est un lieu de vie important des enfants et des jeunes, ils y passent beaucoup de temps. C'est donc un déterminant majeur de leur bien-être (OSH, 2019). Konu et Rimpela (2002) nous proposent une modélisation des déterminants du bien-être à l'école :



10

Tableau de synthèse des différentes problématiques rencontrées par les élèves du Hainaut selon l'enquête jeune 2015-2017 de l'OSH (OSH, 2019, p32 – 37 – 51 – 60 – 62 – 68 – 91 – 102)

Problématiques au cours des 12 derniers mois	11 ans	13 ans	16 ans
Stress	☹ = 35,7 % ☹ = 51,9 %	☹ = 50,2 % ☹ = 73,3 %	☹ = 55,7 % ☹ = 76 %
Tristesse	☹ = 34,7 % ☹ = 47,4 %	☹ = 37,4 % ☹ = 71,4 %	☹ = 40,9 % ☹ = 72,8 %
Sommeil insuffisant	☹ = 34,1 % ☹ = 33,3 %	☹ = 47,6 % ☹ = 55 %	☹ = 59,2 % ☹ = 69,2 %
Solitude	☹ = 13,5 % ☹ = 18,9 %	☹ = 11,5 % ☹ = 31,9 %	☹ = 21,6 % ☹ = 30,3 %
Violence envers les autres	☹ = 17,9 % ☹ = 9,4 %	☹ = 21,2 % ☹ = 19,6 %	☹ = 29,9 % ☹ = 19,4 %
Victime de violence	☹ = 21,2 % ☹ = 9,3 %	☹ = 15,9 % ☹ = 15,8 %	☹ = 17,3 % ☹ = 14,7 %
Autres problématiques	11 ans	13 ans	16 ans
Niveau faible d'estime de soi		☹ = 9,8 % ☹ = 28,5 %	
Consommation de tabac problématique			11 %
Consommation d'alcool problématique			23 %
Consommation de cannabis problématique			8 %
Stress lié au travail scolaire	Un peu stressé = 46 % ; Assez stressé = 16 %		

Observatoire de la Santé du Hainaut – Santé en Hainaut n° 14, Regard sur la santé des jeunes, Bien-être à l'école en Hainaut, 2019

Selon ces chiffres, les filles présentent plus de problèmes, et souvent des problèmes internalisés tels que la tristesse ou le stress. Les garçons ont tendance à manifester leurs difficultés en les externalisant, cela se traduit souvent par de la violence (OSH, 2019).

11

Tableau synthèse des différentes problématiques "assez souvent" ou "souvent" rencontrées par les élèves au cours des 7 derniers jours précédant l'enquête jeune 2015-2017 de l'OSH (N = 1 477 à 1 486) (OSH, 2019, p37)

Problématiques au cours des 7 derniers jours	de 11 à 16 ans
Contrariétés/irritabilité	35,1 %
Pleurs	31,9 %
Peurs/craintes	30 %
Découragements	28,8 %
Négativité envers les autres	23 %
Désespoirs	22,7 %
Trous de mémoire	19,6 %

Observatoire de la Santé du Hainaut – Santé en Hainaut n° 14, Regard sur la santé des jeunes, Bien-être à l'école en Hainaut, 2019

Ces problématiques sont plus régulièrement rencontrées par les filles que par les garçons, et augmentent avec l'âge (OSH, 2019).

[Cliquez ici pour retrouver les résultats complets de l'enquête !](#)



12

Tableau de synthèse des différentes aides et obstacles rencontrés par les élèves du Hainaut selon l'enquête jeune 2015-2017 de l'OSH (OSH, 2019, p32 – 37 – 51 – 60 – 62 – 68 – 91 - 102)

Aides	11 ans	13 ans	16 ans
Appel au centre Psycho-Médico-Social (PMS)		19 %	
Consultation d'un professionnel de la santé mentale		15 %	
Sentiment d'appartenance à l'école	28 %	10 %	4%
Respect de l'enseignant envers l'élève	78,5 %	55,8%	45,1%
Respect entre élèves	46,5 %	27,5%	29%
Soutien scolaire	d'un parent = 96 % d'un ami = 52 % d'un enseignant = 92,9 % d'un autre élève = 68,5 % d'un éducateur = 40,8 %	d'un parent = 84 % d'un ami = 63 % d'un enseignant = 84,8 % d'un autre élève = 78,6 % d'un éducateur = 28,5 %	d'un parent = 74 % d'un ami = 75 % d'un enseignant = 87,3 % d'un autre élève = 87,3 % d'un éducateur = 28,5 %
Obstacles	11 ans	13 ans	16 ans
Dispute continuée sur les réseaux sociaux		28 %	
Redoublement		43 %	
Pression parentale par rapport aux résultats scolaires	☹ = 24,3 % ☹☹ = 22,1 %	☹ = 43,1 % ☹☹ = 34,9 %	☹☹☹ = 39,6 % ☹☹ = 29,3 %

13

Observatoire de la Santé du Hainaut - Santé en Hainaut n° 14, Regard sur la santé des jeunes, Bien-être à l'école en Hainaut, 2019

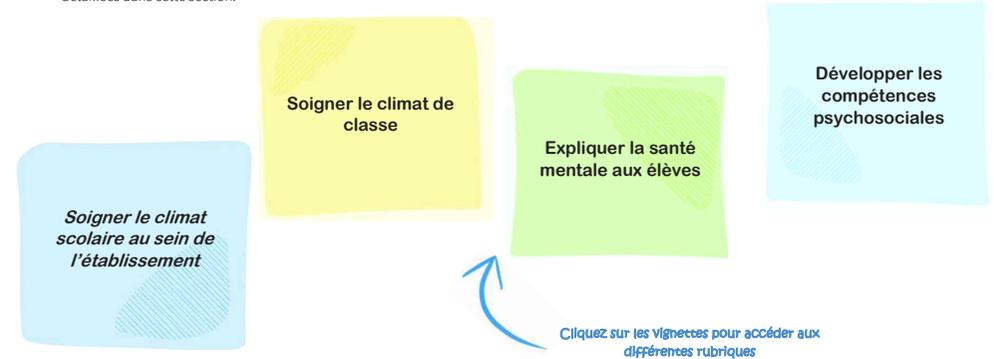
Le passage au secondaire occasionne plus de stress, surtout chez les filles, est difficile à vivre et demande beaucoup d'adaptations : changement de locaux en cours de journée, changement d'amis, moins de respect entre élèves, avec les enseignants ou le matériel. L'enseignement primaire est perçu comme un environnement privilégié, protecteur, moins stressant, on peut y être davantage soi-même (OSH, 2019).



PRÉVENIR : comment puis-je favoriser le bien-être psychologique de mes élèves ?

L'école est un lieu de vie et d'apprentissage incontournable pour les enfants et les jeunes de 5 à 18 ans. Les acteurs du monde scolaire peuvent y jouer un rôle central : favoriser un bon climat scolaire, renforcer les compétences psychosociales et la participation des élèves, développer un lien de confiance avec les enfants et les jeunes, soigner la collaboration avec les collègues et les parents, etc. Ces différentes pistes d'action seront détaillées dans cette section.

14



1. Le climat de l'établissement :

Le bien-être des élèves passe d'abord par un climat scolaire serein et bienveillant dans l'établissement et dans la classe. Comment favoriser ce climat ?

15

Avoir le soutien de la direction, inscrire le développement de nouvelles pratiques dans un projet d'établissement

Collaborer avec l'ensemble du personnel de l'école (enseignants, direction, éducateurs, etc)

Promouvoir la participation active des élèves à la vie de l'école, et à la prise de décision

Des outils utiles sont proposés par le service des sciences de la famille de l'UMONS, comme la régulation de la cour de récréation ou l'instauration d'un conseil de discipline

[Plus d'infos en cliquant ici!](#)

Montrer l'exemple par une attitude d'écoute, de respect de soi et des autres, manifester clairement sa disponibilité

Impliquer les parents et les familles dans une relation de co-éducation

Plusieurs outils existent pour vous y aider :

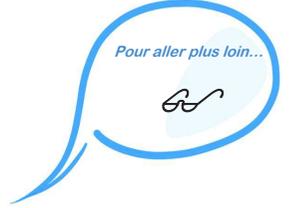
- ✓ Les outils du projet ATOMS : [plus d'infos en cliquant ici!](#)
- ✓ Le « guide pratique parent-école » (FWB) : [télécharger ici](#)
- ✓ Le Guide Suisse « Collaborer avec les parents et promouvoir ensemble la santé des enfants » (Radix) : [télécharger ici](#)



Le Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) de votre région vous accompagne dans votre projet :

Il en existe 9 en Région Wallonne. Ce sont des services qui viennent en aide gratuitement aux professionnels de première ligne, tels que les enseignants. En effet, à l'aide de leur centre de ressources documentaires et de leurs connaissances en méthodologie de projet (diagnostic, analyse des besoins, recherche de ressources, conception, action, évaluation), ils vous offrent un accompagnement personnalisé tout au long de votre action ou de manière plus ponctuelle.

Retrouvez leurs coordonnées dans la rubrique « Contact » par ici!



16



2. Le climat de classe :

Pour garantir un climat serein au sein de votre classe, il est important de laisser une place à l'expression des émotions, et d'engager les élèves dans la résolution des problèmes qui surviennent entre eux ou en classe. Voici quelques outils pour vous y aider :

La mise en place d'un **groupe de parole régulé** permettra d'offrir un lieu et un temps d'expression aux élèves

[Pour consulter les outils du service des sciences de la famille de l'UMONS cliquez ici !](#)

Pratiquer la visualisation ou la **méditation** avec les élèves, par exemple avant la reprise de la classe, permet de se recentrer sur l'instant présent, mettre de côté ses tracas, favorise la concentration et diminue l'anxiété

[Quelques exemples ici](#)

L'outil **OpérAction** peut être utilisé comme base de discussion pour la résolution des conflits.

Découvrez comment l'utiliser dans la rubrique « Agir »

17

Pour aller plus loin...

Le CLPS Charleroi-Thuin met également à votre disposition en prêt le guide suivant : « Le guide de l'enseignant - Gérer sa classe de primaire » de Jean-Yvon Lafinestre et Yann Couédel (2011) aux éditions Fabert

L'enseignant a une grande place dans le développement des compétences psychosociales des élèves. Il est donc essentiel qu'il se sente bien dans sa classe et qu'il ait suffisamment confiance en sa capacité à la gérer, asséoir son autorité, gérer les conflits, etc, ce qui participe grandement à un climat scolaire de qualité. Ce livre donne des réponses et stratégies concrètes, en douze leçons, qui font référence à des situations récurrentes du quotidien d'une classe.



4. Développer les compétences psychosociales :

Les compétences psychosociales permettent aux enfants et aux jeunes d'identifier, de comprendre et de maîtriser leurs émotions, pensées et comportements, en relation avec leur environnement physique et social.

L'OMS (1997, p.1) définit les compétences psychosociales comme "[...] la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement." Ces compétences sont déclinées en 10 aptitudes présentées par couples (voir schéma ci-dessous). Elles peuvent être classées en 3 catégories (Mangrulkar et al., 2001) : sociale, émotionnelle, et cognitive. Le schéma ci-dessous nous en donne une représentation synthétique :

19



3. Expliquer la santé mentale :

Quelques outils/vidéos pour vous aider à expliquer la santé mentale aux élèves :

La métaphore du bateau

La métaphore décrite dans la section précédente peut être utilisée pour expliquer ce qu'est la santé mentale aux élèves, le bateau en annexe 1 leur permet d'identifier les déterminants de leur bien-être à l'école

[Voir l'outil en annexe 1](#)

Le cerveau dans la main

Une vidéo des éditions Les Arènes dans laquelle la gestion des émotions par le cerveau est représentée avec la main

[Voir la vidéo](#)

18

Le cosmos mental

Cette vidéo de Psycom explique la santé mentale au travers d'un voyage en fusée

[Voir la vidéo](#)

Home stress Home

Un site web sur lequel vous trouverez des outils et exercices utiles pour expliquer l'anxiété et le stress selon l'âge de l'élève :

[Voir le site web](#)

Faire la demande d'accès aux outils via l'onglet "Notre équipe"



Des outils à utiliser avec les élèves :

Vous trouverez dans les pages qui suivent une sélection non exhaustive et description d'outils réalisée par le CLPS de Charleroi-Thuin et issus de leur [base de données](#). Ils sont pour la plupart disponibles en prêt dans les centres de documentation des CLPS (voir [rubrique « Contact »](#)), et certains sont téléchargeables en ligne.

20

Il existe une multitude d'outils, nous vous conseillons de **commencer par choisir un outil qui vous plaît**, qui vous parle. Au fur et à mesure des années, vous pourrez découvrir et utiliser de nouveaux outils pour compléter l'apprentissage chez vos élèves.

Un outil n'est pas une fin en soi, il servira de média pour vous guider ou vous aider à aborder une question avec vos élèves. N'hésitez pas à adapter les règles en fonction des besoins et préférences de vos élèves.

Besoin d'aide pour mettre en place une activité autour des compétences psychosociales ?

N'hésitez pas à vous adresser au **centre PMS*** pour mettre en place une animation par exemple, ou au **CLPS de votre région** pour découvrir ou être aidé dans l'utilisation des outils.

*Centre Psycho-Médico-Social



Autour des compétences psychosociales en général...

Outils CPS Mindful
AFEPS, France

Public: Enseignants du primaire (enfants de 6 à 11 ans)

L'AFEPS, Association Francophone d'Éducation et de Promotion de la Santé, propose 10 fiches (correspondant à 10 compétences psychosociales) pour comprendre et réaliser des activités avec les élèves.

- ✓ S'auto-évaluer positivement
- ✓ Savoir être en pleine conscience
- ✓ Résoudre des problèmes
- ✓ Connaître les émotions
- ✓ Identifier les émotions
- ✓ Exprimer ses émotions
- ✓ Réguler ses émotions
- ✓ Communiquer de façon positive
- ✓ Développer des relations positives
- ✓ S'affirmer et résister à la pression sociale

Chaque fiche contient une partie théorique, des fiches d'animations, et des propositions de partage/retour d'expérience.

Disponible en ligne : [à télécharger ici](#)

STRONG : Soutenir les compétences psychosociales des adolescents pour favoriser les apprentissages au collège

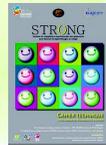
Juvenesse Développement Intelligents - [Jeudevi](#)

Public: Enseignants du secondaire (adolescents)

Ce cahier technique, réalisé dans le cadre d'une recherche européenne intitulée STRONG (Supportive Tools for Resilient, Open-minded and Non-violent Grass root work in schools), reprend des fiches explicatives et outils (définitions, projet d'établissement, relation avec les parents, auto-évaluation), ainsi que des propositions d'activités sous la forme d'un programme en 7 étapes à réaliser avec les élèves.

Les objectifs principaux sont de favoriser un climat de bien-être et de non-violence au sein de l'école, de mobiliser la communauté, de développer les compétences psychosociales des élèves.

Disponible en ligne : [à télécharger ici](#)



Pour aller plus loin...

Retrouvez une mine d'outils utiles référencés par IREPS Nouvelle Aquitaine ici!

21

Comprendre les émotions...

Film « Vice-Versa » - Disney Pixar

Public: Enfants (à partir de 6 ans) / pré-adolescents

« Au Quartier Général, le centre de contrôle situé dans la tête de la petite Riley, 11 ans, cinq émotions sont au travail. À leur tête, Joie, débordante d'optimisme et de bonne humeur, veille à ce que Riley soit heureuse. Peur se charge de la sécurité. Colère s'assure que la justice règne, et Dégoût empêche Riley de se faire empoisonner la vie - au sens propre comme au figuré. Quant à Tristesse, elle n'est pas très sûre de son rôle. Les autres non plus, d'ailleurs... Lorsque la famille de Riley emménage dans une grande ville, avec tout ce que cela peut avoir d'effrayant, les émotions ont fort à faire pour guider la jeune fille durant cette difficile transition. Mais quand Joie et Tristesse se perdent accidentellement dans les recoins les plus éloignés de l'esprit de Riley, emportant avec elles certains souvenirs essentiels, Peur, Colère et Dégoût sont bien obligés de prendre le relais. Joie et Tristesse vont devoir s'aventurer dans des endroits très inhabituels comme la mémoire à long terme, le Pays de l'Imagination, la Pensée Abstraite, ou la production des Rêves, pour tenter de retrouver le chemin du Quartier Général afin que Riley puisse passer ce cap et avancer dans la vie... »



Conseils d'utilisation : Ce film est d'une grande richesse. Il permet de mieux comprendre le lien entre les souvenirs et les émotions et comment ces derniers façonnent la personnalité des enfants. Il est également question du passage de l'enfance à la préadolescence, quand le panel émotionnel devient plus complexe.

Les peluches Vice-Versa représentent les personnages et émotions du film et peuvent être utilisées pour aider les élèves à s'exprimer sur une émotion, un sentiment par rapport à une situation.

Livre « CONTES et COULEURS, de puissants outils de communication »

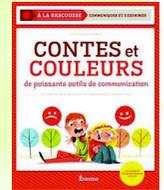
Éditions Averbode, Marie-Alice Compté

Public: Enfants de 5 à 12 ans

Cet outil s'adresse aux enseignants ou autres pédagogues qui souhaitent apprendre les émotions avec l'enfant de façon ludique et créative. Plusieurs thèmes y sont abordés dont l'autonomie, la confiance en soi ou la peur. « Ce livre propose vingt contes illustrés et ludiques qui permettent à l'enfant de faire des liens avec sa propre vie. » En effet, Marie-Alice Compté propose des histoires qui font écho au quotidien des petits et des grands ce qui les invite à la réflexion par le biais de la créativité.

Les activités proposées, en prolongement des contes, sont des pistes qui permettent d'aller plus loin dans la réflexion (philosophique, émotionnelle et/ou culturelle). Le pédagogue sera aidé par des propositions de questionnement, ainsi que la plupart des réponses à ces mêmes questions.

De plus, ce livre propose une grande diversité d'activités (bricolage, jeux, questions) ce qui permet d'explorer plusieurs formes de communication. « Grâce à une pédagogie de la créativité et à des histoires qui aiguisent la sensibilité et font parler les émotions, voilà un livre qui soutient à la fois l'enfant et l'adulte sur le long chemin de la compréhension de soi. »



22

Exprimer ses émotions avec la « photo-expression » ...

Blob Cards

Speechmark Publishing Ltd

Public: Enfants et adolescents (à partir de 6 ans)

Les Cartes Blob, en noir et blanc, présentent une série de silhouettes. Chaque carte est illustrée par un (Feelings) ou plusieurs personnages (Emotions), ces derniers n'ont pas d'âge, ni de genre mais des expressions faciales ainsi qu'un langage corporel puissants, tout en étant incroyablement simples.

Ces cartes permettent donc des interprétations personnelles poussées et extrêmement riches de sens. Elles seront utilisées pour débiter une discussion sur les émotions, les sentiments, le « vivre ensemble », le lien avec l'/les autre(s), etc. Utilisées par les enfants, les adolescents et/ou les adultes, elles permettront de libérer la parole sur des sujets importants. Il existe diverses versions des *Blob Cards* (Emotions, Feelings, Family, etc.)



Jeu Dixit

Éditions Libellud

Public: Enfants et adolescents (à partir de 8 ans)

« Dixit est un jeu enchanteur qui vous invite à vous laisser porter par votre imagination. » Comprenant 84 Cartes-Images originalement illustrées par Marie Cardouat, ces cartes abstraites et poétiques, sujettes à interprétations, permettent de susciter l'expression des participants sur divers sujets, tels que l'ambiance d'une classe par exemple. Les cartes se suffisent à elles-mêmes mais vous pouvez jouer la version classique : « un joueur conteur sélectionne une carte de sa main et énonce un thème en rapport avec l'illustration. Les autres joueurs choisissent une carte de leur main qui leur évoque ce thème. On mélange puis on révèle toutes les images : les joueurs doivent retrouver la carte du conteur. Pour marquer des points, son thème ne doit être ni trop simple, ni trop complexe. »



23

Exprimer ses émotions et faire preuve d'empathie...

Jeu Des Récits & des Vies enfants/ados

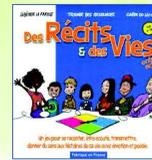
Association Le Comptoir aux histoires

Public: Enfants et adolescents de 6 à 18 ans

« Un outil d'expression accessible à tous, pour permettre de se raconter, écouter et être écouté, transmettre, donner un sens aux histoires de sa vie. »

Le jeu est composé d'un plateau de quatre couleurs avec une flèche tournante et deux jeux de cartes : un pour les 6-10 ans et l'autre pour les 11-18 ans. Chaque carte présente quatre éléments de chaque couleur (une phrase à poursuivre ou une question). Le jeu s'utilise en groupe de 4 à 8 participants ou en individuel. Les sujets de discussion et d'expression sont différents en fonction des couleurs :

- ✓ Bleu : Récit de vie
- ✓ Vert : Valeur
- ✓ Rose : Emotions
- ✓ Jaune : Imaginaire



Jeu ZEMOS

Éditions Zébulon

Public: Enfants (à partir de 4 ans)



Zemos est un jeu de parcours coopératif, pour 2 à 6 joueurs. Ce jeu invite les participants à parler de leurs émotions, sentiments, faciliter la communication et l'expression de soi. Munis-les d'une série de crayons de couleurs et choisissez ensemble un mandala. Ce dernier sera colorié par l'ensemble du groupe tout au long du parcours, parcours qui sera rythmé par l'avancement des enfants dans le jeu et donc par l'expression des envies, besoins, sentiments, etc. La partie est terminée quand le mandala est complètement colorié.

24

FEELINKS, le jeu des émotions

Act-in-games

Public: Enfants (à partir de 8 ans)



« Le principe est qu'à la lecture d'une situation donnée (« amis », « école » et « famille »), chaque joueur (3 à 8 joueurs) est invité à se positionner sur l'une des émotions proposées et dont il se sent le plus proche. Il échange ensuite un regard avec son partenaire et mise sur l'émotion qu'il pense choisie par celui-ci. » L'objectif est de s'exprimer, de partager et de favoriser l'empathie au sein d'un groupe.



Renforcer l'estime de soi...

Livre « Attention : Estime de soi en construction »

Éditions Midi Trente, Stéphanie Deslauriers

Public: Enfants de 8 à 12 ans

Un livre pour développer l'estime que l'on a de soi-même à destination des jeunes :

« Dans ce livre, tu feras la connaissance de quatre jeunes formidables et très différents les uns des autres, mais qui ont une chose en commun : ils doivent tous, chacun à leur façon, faire face à certains défis liés à l'estime de soi. Tu verras : ils te ressemblent tous à leur façon ! Tu pourras aussi répondre à des questionnaires, remplir des grilles d'observation et même établir des contrats avec toi-même, tout ça dans un but bien précis : te sentir bien dans ta peau et être mieux outillé pour relever les petits et grands défis de la vie ! »



Pour aller plus loin...

Consultez le site web sur le sujet, développé par Educa Santé

... et vivre ensemble !

Jeu Respecto Diferencia

Centre de planning Familial des FPS, David Plisnier et co.

Public: Enfants de 8 à 13 ans

Plongé dans un univers fantastique et de sorcellerie, ce jeu permet de travailler sur le concept de « vivre ensemble » avec des enfants de 8 à 13 ans (minimum 4 joueurs et maximum 24).

Après avoir rejoint, de façon aléatoire, sa maison de sorciers (Bravelouve, Forlion, Fierelcorne ou Sagedragon) à l'école des sorciers de Belgique «Grivaillon», cet outil pédagogique, immerge les enfants dans un cours de potions. Face à plusieurs ingrédients tels « qu'une feuille de rois pour prendre soin des autres » ou encore « une (sic) tentacule de pieuvre pour mettre quelqu'un de côté », ils devront, en équipe à travers une communication adaptée et l'écoute, composer une potion « Respecto Diferencia ». Cette potion sera dotée de toutes les qualités qui favorisent la vie en groupe. A l'inverse, ils composeront une potion de magie noire « Vitae Horribilis » qui aura tous les effets contraires.

Après avoir dépouillé les différents ingrédients avec les enfants en discutant de leur choix, l'objectif est de leur faire comprendre qu'ils ont le pouvoir de faire de la vie en groupe un havre de paix ou un enfer pour tous, de les responsabiliser et les impliquer dans la vie du groupe, de les sensibiliser à la différence et développer leur bienveillance.



N'hésitez pas à consulter les services et site web référencés ci-dessous pour découvrir plus d'outils ...

- ✓ Outils du Service de Prévention et de Promotion de la Santé du CPAS de Charleroi : [à découvrir ici!](#)
- ✓ Les outils pédagogiques des Éditions midi-trente : [à consulter ici!](#)
- ✓ Les répertoires de l'équipe CLI (RHESEAU) : [à consulter ici](#) (cliquez sur l'onglet « Outils »)
- ✓ Le répertoire d'outils créé par les CLPS Charleroi-Thuin et Mons-Soignies pour les tout petits : "Mieux s'outiller pour accompagner le développement des compétences psychosociales chez les petits et leurs parents" : [à consulter ici!](#)
- ✓ Outils et appui des CLPS : Les Centres Locaux de Promotion de la Santé vous offrent un appui méthodologique pour vous accompagner dans tous les projets en lien avec la Promotion de la Santé que vous souhaitez mener : coordonnées dans la [rubrique « Contact »](#).
- ✓ Formation pour les enseignants par l'asbl Educa Santé : Les programmes scolaires « Les Amis de Zippy » (1^{ère} et 2^{ème} primaires), « Les Amis de Pomme » (3- 4^{ème} primaires) et « Passeport : s'équiper pour la vie », (5-6^{ème} primaires), sont des programmes de promotion de la santé mentale et du bien-être qui sont scientifiquement validés. Leur objectif est de développer et/ou renforcer les habilités psychosociales des enfants. Chaque programme est composé de modules qui mettent l'accent sur un thème particulier comme les sentiments, la communication, la gestion de ses relations avec les autres, la résolution de conflits, les changements et les pertes et enfin, l'adaptation... L'implantation de ces programmes dans le temps scolaire nécessite au préalable la formation des enseignants; c'est pourquoi, l'asbl Educa Santé organise régulièrement des sessions de formations à destination de ceux-ci. Pour en savoir plus, contactez l'asbl Educa Santé à l'adresse projets4@educasante.org.
- ✓ L'accompagnement par les AMO (Action en Milieux Ouverts) est possible pour certaines écoles, renseignez-vous auprès de l'[AMO de votre région](#).

Pour aller plus loin...



REPÉRER : les signes de souffrance psychique

Comment repérer les élèves vulnérables le plus précocement possible afin de leur offrir un soutien spécifique ? À quoi être attentif ? Quels sont les signes qui doivent nous alerter ? Cette section a pour but de vous apporter quelques pistes de réponse à ces questions.

Quelques précautions à prendre...

Adopter une attitude mesurée

On parle de signaux d'alerte plutôt que de symptômes

Les signaux décrits ci-après sont des signes d'appels aspécifiques, qui peuvent nous alerter dans certaines conditions, mais ne sont certainement pas des symptômes spécifiques de trouble de santé mentale !

Il est essentiel de trouver la bonne distance entre inquiétude excessive et banalisation, de distinguer une difficulté ponctuelle d'une souffrance plus profonde. Si vous avez un doute, ne restez pas seul face à vos questionnements, mais partagez vos préoccupations, avec la réserve de rigueur, avec un autre membre de l'équipe éducative, ou avec le centre Psycho-Médico-Social (PMS) qui pourra vous conseiller dans le respect du secret professionnel

Ne pas poser d'interprétation hâtive, ni étiqueter le jeune d'une hypothèse de diagnostic

Tout comportement qui nous alerte peut avoir plusieurs significations, ne doit pas être considéré seul et devra être placé dans son contexte. L'objet de la démarche de diagnostic effectuée par des équipes spécialisées sera d'évaluer la situation en prenant en compte l'ensemble des comportements de l'élève, dans ses divers lieux de vie et relations, et en les reliant entre eux : voir rubrique « Orienter »

Prendre le temps d'observer...

...les élèves, les comportements problématiques, leurs conséquences, les signes avant-coureurs, tout en donnant à l'élève des occasions de s'exprimer !

Ces signaux qui nous alertent ...

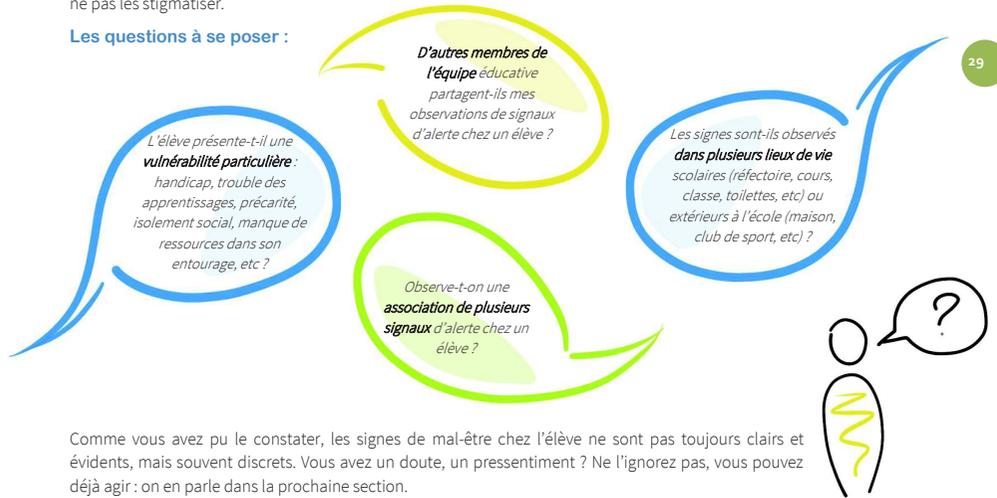
Un comportement doit particulièrement nous alerter s'il résulte d'un changement brutal d'attitude, se répète ou persiste dans la durée, ou s'il est d'une grande intensité et représente un risque pour l'élève ou son entourage. Il faudra être particulièrement attentif aux signes plus discrets, internalisés, et au cumul de plusieurs signes d'alerte.

Comportements externalisés	Comportements internalisés	Apprentissages
Signes d'auto-agressions (scarification, blessures d'origine suspecte, abus de médicaments après une blessure suspecte...)	Isolement, repli sur soi, refus de communiquer	Modification soudaine et significative des résultats scolaires
Hétéro-agression : violence verbale ou physique envers autrui	Irritabilité, nervosité	Désinvestissement dans les apprentissages ou les activités scolaires
Pratiques à risque (consommation manifeste d'alcool et/ou de drogue, jeux dangereux...)	Tristesse, apathie	Perte d'intérêt
Opposition au corps éducatif ou au règlement, exclusions répétées	Négligence manifeste (alimentation, apparence, hygiène)	Retards répétitifs à l'école ou dans les travaux
Comportements perturbateurs dans la classe ou les autres lieux de vie scolaire	Variation de poids significative (perte ou gain)	Absences
Plaintes somatiques répétées (maux de ventre, fatigue...)	Hypersensibilité	Oublis fréquents
Difficultés dans les rapports interpersonnels	Difficultés de reconnaissance et de régulation émotionnelle	Difficultés à se concentrer
Humeur exaltée, discours abondant et/ou décousu, pensées bizarres...		



Il convient de porter une attention particulière aux élèves qui cumulent plusieurs facteurs de risques, en veillant toutefois à ne pas les stigmatiser.

Les questions à se poser :



Comme vous avez pu le constater, les signes de mal-être chez l'élève ne sont pas toujours clairs et évidents, mais souvent discrets. Vous avez un doute, un pressentiment ? Ne l'ignorez pas, vous pouvez déjà agir : on en parle dans la prochaine section.



AGIR : comment réagir lorsque j'observe un élève en difficulté ?

Chacun peut jouer un rôle pour aider l'élève à diriger son bateau et lui apporter son soutien, être à l'écoute de l'élève et prendre le temps de créer un lien de confiance, de le guider. Plus que des conseils d'un spécialiste, les jeunes ont besoin de trouver du soutien, de se confier dans leur entourage. Cela sera souvent un ami, un parent. Mais ils ne disposent pas toujours d'un réseau soutenant, ou n'en ont pas conscience. Vous pouvez les aider à identifier ces personnes ressources ou être vous-même un soutien pour l'élève. Comment ?



1. Engager un dialogue avec l'élève

Il convient en premier lieu de rencontrer l'élève, en toute discrétion, pour lui faire part de vos préoccupations et de votre souci de l'aider. Vous pouvez suivre ces quelques conseils :

- ✓ Manifestez aux élèves votre **disponibilité** d'écoute, votre attention
 - ✓ Gardez un **regard positif** sur l'élève
 - ✓ Laissez l'élève s'exprimer **librement** sans orienter l'échange ou tenter d'obtenir des informations
 - ✓ Adoptez une **attitude mesurée**, ne vous montrez pas trop inquiet ni trop détaché
 - ✓ **Exposez-lui les ressources et aides** auxquelles il peut avoir accès (Centre PMS, Service de Promotion de la Santé à l'École - SPSE, partenaires extérieurs, au sein de l'établissement, etc)
- 31



2. Faire une première estimation de la situation

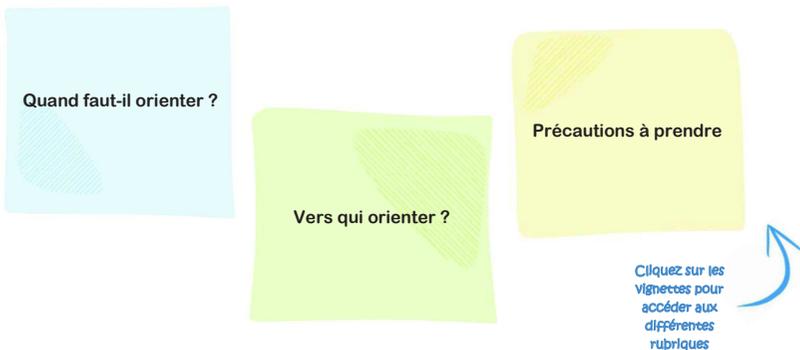
3 questions à se poser :



ORIENTER : quand la détresse est trop importante

La détresse du jeune est trop importante, vous ne vous sentez pas suffisamment armé pour l'accompagner, les ressources dont vous disposez sont insuffisantes ? Il sera nécessaire d'orienter le jeune vers un professionnel qui pourra mener une première évaluation et orienter le jeune pour débiter une démarche de diagnostic. Le diagnostic d'un trouble, quel qu'il soit, est une démarche complexe qui sera réalisée par une équipe spécialisée.

37



2. Vers qui orienter ?

Trouver le centre PMS de votre école en cliquant ici !

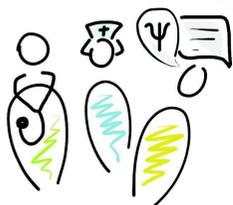
En tant que personnel de l'enseignement, **votre interlocuteur privilégié est le centre psychomédico-social (PMS)** : leur personnel est là pour vous épauler, réaliser une première évaluation de la situation pour identifier les difficultés du jeune, et l'orienter vers le service d'aide le plus adéquat.

39

Il se peut que le jeune ou ses parents refusent l'intervention du centre PMS. D'autres professionnels de première ligne pourront réaliser une première évaluation et réorienter le jeune si nécessaire : médecin traitant, service de santé mentale, planning familial, psychologues de 1ère ligne...

Remboursement des soins psychologiques de première ligne

Sur base d'une prescription par un médecin vers un psychologue clinicien conventionné, toute personne peut, selon certains critères (angoisse, dépression, trouble social ou du comportement), bénéficier d'un accompagnement rapide et à moindre coût, ceci afin d'éviter que les problèmes vécus ne s'intensifient. Une série de 4 séances est prévue, cette série pouvant être renouvelée une fois maximum. Plus d'infos en cliquant ici !



Consultez le lexique des institutions et services liés à l'enfance et à l'adolescence en cliquant ici !



1. Quand faut-il orienter ?

L'utilisation de checklists est **déconseillée** ! En effet, l'usage de questionnaires d'évaluation ou de grilles de symptômes n'est qu'un outil parmi un ensemble d'instruments/méthodes qui nécessitent le regard expert d'un intervenant ou d'une équipe spécialisé(e) pour éviter toute dérive dans l'interprétation des résultats. Il est toutefois possible que ce ou ces professionnels demandent à l'entourage de l'enfant de remplir des grilles d'observation afin d'obtenir des informations sur le fonctionnement du jeune dans les différents lieux de vie, et ainsi compléter son analyse clinique.

38

Si vous vous sentez **démuni** et que les **ressources** de l'élève et de son entourage ne vous semblent pas suffisantes pour l'aider, il ne faut pas hésiter à évoquer vos inquiétudes, faire relais de la situation, et orienter l'élève vers une équipe spécialisée, ceci en concertation avec le jeune et sa famille.



Danger imminent ?

En cas de suspicion de maltraitance ou d'urgence en matière de santé (par exemple : risque suicidaire), nous avons obligation d'assistance à personne en danger. Il ne faut donc pas attendre et signaler les faits dès que possible à votre direction et, si nécessaire, au centre PMS ou service de Promotion de la Santé à l'École (SPSE). Vous avez un doute ? N'hésitez pas à confier vos inquiétudes au centre PMS qui pourra vous accompagner dans la démarche de signalement.

Lire la circulaire de janvier 2020 sur les ressources à ce sujet

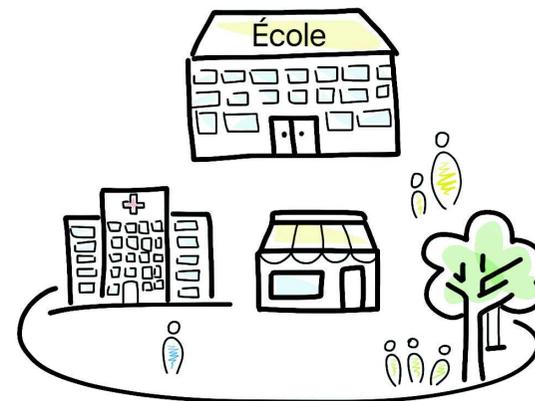
De la négligence à la maltraitance, en savoir plus avec la brochure de la FWB

Découvrez la vidéo du CCAEVM de Tournai sur l'intervention des différents secteurs en cas de maltraitance



Pour faciliter l'orientation des élèves vers l'intervenant le plus adapté et la prise en charge thérapeutique en partenariat avec l'école, il est conseillé à chaque établissement scolaire d'identifier son réseau interne (éducateurs, centre PMS, SPSE, etc) et externe local de partenaires institutionnels (centre de planning familial, AMO, service de santé mentale, etc), et de préciser les rôles de chacun. La mise en place de concertations intersectorielles avec les différents intervenants est également conseillée afin de coordonner les interventions éducatives, pédagogiques, psychologiques et sociales. Les CLPS peuvent vous aider dans cette démarche.

40



3. Précautions à prendre lors de l'orientation

Être transparent

Avant d'exposer la situation à un tiers, ou d'orienter l'élève vers un nouveau service, il est capital d'en discuter avec lui, de lui expliquer la démarche d'orientation, les étapes à suivre, et de se mettre d'accord sur les informations qui seront transmises.



Éviter de poser des interprétations hâtives dans sa communication

Les difficultés observées ne pourront faire l'objet d'un diagnostic de trouble qu'à l'issue d'une évaluation approfondie réalisée par une équipe spécialisée et généralement pluridisciplinaire. → Utiliser des termes génériques, rester descriptif, rapporter les difficultés que l'on observe sans parler d'un diagnostic (TDA/H, maladie mentale, etc).

Rapporter ce que l'on observe

Rapportez les faits, les difficultés telles qu'elles se manifestent. L'évaluation diagnostique réalisée par les spécialistes sera enrichie par les nombreuses observations comportementales recueillies auprès de différents intervenants qui gravitent autour de l'enfant (ses parents, son/ses enseignant(s), son entourage). Vos observations sont donc précieuses et il est important de les communiquer.

Pour vous y aider, des fiches de liaison sont disponibles [sur le site trajet-tdah.be](http://le.site.trajet-tdah.be) et seront conservées dans un dossier par le parent

Rester présent

Bien que l'enseignant ne soit pas soumis au secret professionnel, et que certaines informations ne lui seront donc pas communiquées, il est conseillé de ne pas se positionner en "envoyeur" vers un autre service, mais de faire relais et de continuer à entretenir le lien de confiance créé avec le jeune, pour le soutenir et le rassurer.

41

Et le secret professionnel ?

L'objectif premier du secret professionnel est de protéger la vie privée de la personne qui se confie, et ainsi préserver la relation de confiance établie avec elle.

L'enseignant n'est pas soumis au secret professionnel, or le partage du secret professionnel ne peut se faire que dans des conditions très strictes : avec l'accord du jeune et de ses parents (selon l'estimation de ses capacités de discernement), avec des personnes également tenues au secret professionnel et poursuivant la même mission, en ne partageant que les informations strictement nécessaires. Cela explique pourquoi le personnel des centres PMS ou les thérapeutes ne communiquent que très peu d'informations aux enseignants, et souvent via les parents.

L'enseignant a tout de même un devoir de discrétion, ce qui permet de partager un minimum d'informations utiles à son travail en contexte de concertation scolaire (par exemple lors des conseils de classe), tout en préservant au maximum la relation de confiance qu'il a instaurée avec l'élève. (Vademecum - Repérer et orienter les élèves en situation de souffrance psychique)



42

Déconfinement

La période de confinement, et par la suite le dé-confinement, sur fond de Coronavirus a suscité beaucoup de questionnements et d'interpellations sur le bien-être des jeunes. Que l'on soit parent, proche, enseignant, ou encore médecin par exemple, cela a suscité notre intérêt pour la santé mentale : les difficultés observées relèvent-elles de la maladie mentale? Comment prévenir ces difficultés? Qu'est-ce qui doit nous alerter? Comment peut-on agir? Vers qui se tourner pour trouver de l'aide?

Nous avons tenté de répondre à certaines de ces questions dans les sections précédentes. Mais il existe encore de nombreux outils, spécifiques à la période que nous vivons, et spécifiquement adressés aux enseignants pour préparer la reprise de l'école dans un climat de bien-être. En voici quelques-uns :

Photo-expression "Le Covid-19 et nous"

Un outil du CLPS de Charleroi-Thuin facilitant la prise de parole autour de la crise du Coronavirus. Il permet à chacun de s'exprimer sur son vécu. En effet, l'objectif de cet outil est de faire émerger les représentations liées à la période de crise en faisant ressortir les émotions, les sentiments, les «non-dits» par le biais d'images qui font directement ou symboliquement référence à la pandémie.

Guide pédagogique : [à télécharger ici!](#)

Photos sur demande par email : coordination@clpsct.org

Covid'Ailes

Une mallette pédagogique visant à soutenir et développer les compétences psychosociales des élèves à la reprise des cours a été conçue par l'association française ESSENTI Ailes

[Kits à télécharger ici](#)

Cartable et guide d'activités

Des animations proposées par

IREPS Bretagne : [À télécharger ici](#)

Et

IREPS Pays de la Loire : [Plus d'infos ici](#)

43

Bibliographie

Notre travail de rédaction s'est nourri d'un état des lieux sur le fonctionnement et les bonnes pratiques du système scolaire, des rapports de recherche et de recommandations nationaux ou européens en matière de santé mentale à l'école, un recensement d'outils pratiques disponibles en ligne ou en prêt.

- APA. (2015). *DSM-5 Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux*. Issy Les Moulineaux: Elsevier-Masson.
- CRéSaM, Centre de Référence en Santé Mentale. (2016). *Santé mentale dans la cité. Santé mentale et école*. Actes du colloque. Namur : CRéSaM
- Crucifix, A. (2017). *Santé mentale dans la Cité - 2016: « Santé mentale et Ecole ». Points d'attention et pistes d'action*. Namur : CRéSaM, Centre de Référence en Santé Mentale
- GREA - Groupement Romand d'Etudes des Addictions. (2010). *Intervention précoce. Accompagner les jeunes en situation de vulnérabilité*. Yverdon-les-Bains, Suisse. Disponible sur : http://www.interventionprecoce.ch/documents/pdf/brochure_IP.pdf
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: a conceptual model. *Health promotion international*, 17(1), 79-87.
- Mangrulkar, L., Whitman, C.V., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes* (pp. 6-7). Washington, DC: OPS.
- Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. (2019). *Repérer et orienter les élèves en situation de souffrance psychique*. Paris : Ministère de l'éducation et de la jeunesse.
- Observatoire de la Santé du Hainaut. (2019). Regard sur la santé des jeunes: Bien-être à l'école, in *Santé en Hainaut*, numéro 14. Disponible sur : <https://observatoiresante.hainaut.be/produit/sante-en-hainaut-n14-regard-sur-la-sante-des-jeunes-2019-bien-etre-a-lecole/>
- Organisation Mondiale de la Santé (1997). *Life skills for children and adolescents in schools. Programme on mental health*. Genève: OMS.
- Organisation Mondiale de la Santé. (2013). *Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020*. Disponible sur : https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89969/9789242506020_fre.pdf;jsessionid=00E7CA44868E44EF0AD985979F05C72F?sequence=1
- Service Public Fédéral. (2014). *Guide vers une nouvelle politique de santé mentale pour enfants et adolescents*. Disponible sur : https://www.psy0-18.be/images/Guide_0-18/GUIDE-EA_definitif_20150330.pdf

44

Sitographie :

- Act in Games, jeu « Feelinks » : <http://www.act-in-games.com/fr/feelinks/>
- APEFS, Association Francophone d'Éducation et Promotion de la Santé : <https://apefs.org/>
- APEDA et UFAPEC, boîte à outils « Les aménagements raisonnables » : <https://www.apeda.be/scolaire/amenagements-raisonnables/>
- ASBL TDA/H Belgique, carnet de liaison : <https://www.tdah.be/index.php/aide-soutien/outils-pratiques>
- Association Le Comptoir aux histoires, jeu « Des récits et des Vies » : <http://accompagnerlavie.net/>
- Centre de Planning familial des FPS : <http://www.planningsfps.be/>
- Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) Chareroi-Thuin, base de données : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>
- Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) Chareroi-Thuin, guide pédagogique « Le covid-19 et nous » : https://www.clpsct.org/wp-content/uploads/2020/07/photoexpression-covid-clpsct.pdf?fbclid=IwAR0Npqcw58bV72EbZ9d8VkrkXUjB6Zz_x7qPH3y0219ANFIOFURKfAOIA
- Commission de Coordination de l'Aide aux Enfants Victimes de Maltraitance (CCAEMV) de Tournai, Web-documentaire « Que faire si je suis confronté à une situation de maltraitance d'enfant ? M'appuyer sur un réseau de confiance » : <https://www.enlignedirecte.be/7241>
- Covid'Ailes, malette CPS déconfinement : <https://covidailles.fr/>
- Éditions Averbode / Erasme S.A. : https://www.uitegeverijaverbode.be/Pub/Site_Root/BE/Grandir.-construire.-devenir-Ensemble.html
- Éditions Les Arènes : vidéo « Le cerveau dans la main, une animation pour aider les enfants à gérer leurs émotions » : https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w&mp=t=15s
- Éditions Libellud, jeu Dixit : <https://www.libellud.com/dixit-2/>
- Éditions Midi Trente : <https://www.miditrente.ca/fr/accueil>
- Éditions Zébulon, jeu « Zemos » : <https://zebulon.crea-tv.be/lesson/zemos/>
- Éduca Santé, site web Estime de soi et des autres : <http://www.estimesoietdesautres.be/>
- Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial ASBL : <http://www.fcpcf.be>

45



- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), circulaires n°7449 : http://www.enseignement.be/index.php?page=26822&reseau=&unites=&typerech=1&numero=7449&date_deb=0000-00&date_fin=9999-99&mots=&ressort=&detail=1&pp=50
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), annuaire des centres psycho médico sociaux (CPMS) : <http://www.enseignement.be/index.php?page=26028>
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), école et parents : <http://www.enseignement.be/index.php?page=26720>
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), les aménagements raisonnables : <http://www.enseignement.be/index.php?page=27781>
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), portail de l'aide à la jeunesse, maltraitance et brochure « Que faire si je suis confronté à une situation de maltraitance d'enfant ? M'appuyer sur un réseau de confiance » : <http://www.aidealajeunesse.cfwb.be/index.php?id=7777>
- INAMI, séances de psychologie de première ligne chez un psychologue clinicien ou un orthopédiste clinicien : https://www.inami.fgov.be/fr/professionnels/sante/medecins/soins/Pages/seance-psychologie-1er-ligne-psychologue-clinicien-orthopedagogue-clinicien.aspx#Liste_des_psychologues_et_orthop%C3%A9dologues_cliniciens_traitants_par_r%C3%A9seau
- IREPS Nouvelle Aquitaine, la boîte à outils compétences psychosociales : <https://sites.google.com/irepsna.org/laboiteoutilscpsirepsna/des-ressources-pour-soutenir>
- IREPS Pays de la Loire, le cartable des compétences psychosociales : <http://cartablecps.org/page-25-32-0.html>
- JEUDEVI, JEUnesse Développement Intelligents : <http://www.jeudevi.org/>
- Observatoire Territorial des Conduites à Risques de l'Adolescent (OTCRA), France : le programme Unplugged : <https://otcra.fr/categories/outils/college/unplugged/>
- Office fédéral de la santé publique (OFSP), Berne : dossier « Le projet Détection et intervention précoces (D+IP) » : https://www.radix.ch/files/H761N1B/data_668.pdf
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS), Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020 : https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89969/9789242506020_fre.pdf;jsessionid=00E7CA4868E44EF0AD985979F05C72F7?sequence=1
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2018), La santé mentale: renforcer notre action : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

46



- PepPsy : exemple de méditations de pleine conscience : <https://www.mon-coaching-peppsy.com/map/parentalite/meditation-pleine-conscience>
- Portail officiel de l'Aide à la Jeunesse en Fédération Wallonie Bruxelles, liste des AMO : http://www.aidealajeunesse.cfwb.be/index.php?id=services&no_cache=1&tx_ajsscontactsync_pi1%5Bcat%5D=AMO&tx_ajsscontactsync_pi1%5Beta%5D=Agir
- Projet ATOMS & Co : <http://atomsandco.eu/documents/dispositif/>
- Psycom : vidéo « Le cosmos mental » : https://www.youtube.com/watch?v=Ne_KHil.dvZo
- RHÉSEAU, lexique des services liés aux enfants et adolescents : <https://www.rheseau.be/lexique-en-ligne/>
- RHÉSEAU, programme de Consultation et Liaison Intersectorielle (CLI) : <https://www.rheseau.be/programmes-dactivites/consultation-et-liaison-intersectorielle/>
- RADIX, collaboration avec les parents : <https://www.radix.ch/parents>
- RADIX, Jeunes et violence : https://www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Prevention-de-la-violence/Jeunes-et-violence/P4kpx?lang=FR&redirect_lang
- Service de Prévention et Promotion de la Santé du CPAS de Charleroi : outils en promotion de la santé : <https://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante>
- Service Re-Sources de l'ASBL Trempline : <https://www.trempline.be/prevention/re-sources/>
- Trajet de soins TDA/H : <http://www.trajet-tdah.be/fr>
- Trajet de soins TDA/H, contacter les thérapeutes : <https://www.ahd-traject.be/fr/page/contacter-les-therapeutes>
- UMONS, service des Sciences de la Famille, outils de Prévention et prise en charge du harcèlement, du cyber harcèlement et des discriminations en milieu scolaire : <https://www.sciencesdelafamille.be/pr%C3%A9vention-et-prise-en-charge-du-harc%C3%A9lement-du-cyber-harc%C3%A9lement-et-des-discriminations-en-milieu-scolaire/>
- UMONS, projet Home Stress Home : <https://www.home-stress-home.com/>
- Université de Paix, jeu « Karamel » : <https://www.universitedepaix.org/products-page/jeux-cooperation/karamel/#>
- Yapaka, interview de Virginie Plennevaux : https://www.yapaka.be/video/video-recevoir-la-confiance-dun-enfant-au-retour-du-confinement-comment-accueillir-cette?fbclid=IwAR1jvzq48MG-Ej_lWjFoWEVXA7mAb2Ug5ds2StC5xMFRFPDpGV-oIs

47



Index des outils :

- CLPS Charleroi-Thuin, & CLPS Mons-Soignies, (2020). Mieux s'outiller pour accompagner le développement des compétences psychosociales chez les petits et leurs parents. Répertoire des outils présentés. Disponible sur : https://www.rheseau.be/wp-content/uploads/2020/01/20-03-05_R%C3%A9pertoire-outils-livres-CLPS.pdf
- Berghele, N. (Illustrations), (2012). Jouons avec les émotions. Éditions Midi Trente : Québec, Canada. Disponible sur : <https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-jouons-avec-les-emotions>
- Compté, M.A. (2013). Contes et couleurs - De puissants outils de communication. Éditions Averbode/Erasme S.A. : Namur, Belgique. Disponible sur : https://www.uitegeverijaverbode.be/sup_pedagogie?article=78444
- Deslauriers, S. (2013). Attention : Estime de soi en construction. Éditions Midi Trente : Québec, Canada. Disponible sur : <https://www.miditrente.ca/fr/produit/attention-estime-de-soi-en-construction>
- Dufour, G. (2012). Opération, mieux te connaître pour mieux agir : trousse de connaissance de soi et d'analyse des comportements. Éditions Midi Trente : Québec, Canada. Disponible sur : <https://www.miditrente.ca/fr/produit/operation-mieux-te-connaître-pour-mieux-agir>
- Dufour G., & Duchemin, N. (n.d.). Cartons des sensations physiques. Éditions Midi Trente : Québec, Canada. Disponible sur : <https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-sensations-physiques>
- Dufour, G., & Morin, S. (2016). Cartons des stratégies d'adaptation. Éditions Midi Trente : Québec, Canada. Disponible sur : <https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-strategies-d-adaptation>
- Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial ASBL. (2019). Le langage des émotions, 3ème édition. FCPPF : Ixelles. Disponible sur : <http://www.fcpcf.be/portfolio/items/le-langage-des-emotions/>
- Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial ASBL. (2015). L'expression des besoins. FCPPF : Ixelles. Disponible sur : <http://www.fcpcf.be/portfolio/items/lexpression-des-besoins/>
- Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial ASBL. (2019). L'univers des sensations. FCPPF : Ixelles. Disponible sur : <http://www.fcpcf.be/portfolio/items/univers-des-sensations/>
- Fédération Wallonie Bruxelles. (2015). Guide pratique relatif à la prévention et la gestion des violences en milieu scolaire, 3ème édition. Bruxelles : FWB. Disponible sur : http://www.enseignement.be/index.php?page=23827&do_id=10154&do_check

48



- Fédération Wallonie Bruxelles. (2017). Guide pratique Parents-Ecole : Comment mieux connaître l'école et s'y impliquer ? Bruxelles : FWB. Disponible sur : <http://www.enseignement.be/index.php?page=26720>
- Fédération Wallonie Bruxelles. (2018). Mieux cheminer au sein des besoins spécifiques d'apprentissage. Bruxelles : FWB. Disponible sur : http://www.susa.be/pmb/opac_css/doc_num.php?explnum_id=106
- IREPS Bretagne. (2020). Reprendre la classe après le confinement. Un guide d'activités pour mobiliser les compétences psychosociales des élèves du 1er degré. France: IREPS. Disponible sur : https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/reprendre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compétences_psychosociales_-ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf
- Lamboy, B., Guillemont, J., Luis, E., & Williamson, M.-O. (2017). Les ateliers CPS-Enfants Mindful 6-11 ans : pour développer des interventions CPS fondées sur les données probantes. France : AFEPS. Disponible sur : <https://afeps.org/outils-cps-mindful-developper-les-compétences-psychosociales-de-l-enfant/>
- Lafinestre, J.-Y., & Couédel, Y. (2011). Le guide de l'enseignant - Gérer sa classe de primaire. Éditions Fabert: France
- Lapointe, I. (2013). Cartons du retour au calme. Éditions Midi Trente : Québec, Canada. Disponible sur : <https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-du-retour-au-calme>
- Lecaplain, P., & Moreau, C. (2012). STRONG Soutenir les compétences psychosociales des adolescents pour favoriser les apprentissages au collège. France : Jeudevi. Disponible sur : <http://www.jeudevi.org/wp-content/uploads/2014/09/1210-Cahier-Technique-Strong.pdf>
- Observatoire Territorial des Conduites à Risques de l'Adolescent (OTCRA). (2018). UNPLUS – Programme de prévention des conduites addictives en Lycée. France. Disponible sur : <https://otcra.fr/app/uploads/2018/11/Programme-UNPLUS.pdf>
- Pelletier, D. (Illustrations). (2019). Affiche des gestes réparateurs. Éditions Midi Trente : Québec, Canada. Disponible sur : <https://www.miditrente.ca/fr/produit/affiche-des-gestes-reparateurs>
- RADIX. (2020). Collaborer avec les parents et promouvoir ensemble la santé des enfants : Outil pratique pour les écoles et les structures d'accueil de jour/crèches. Suisse. Disponible sur : https://www.radix.ch/files/DSBDF64/2020_05_13_eza_pdf_entscheidungsprozess_fr_def.pdf
- Docter, P. (2015). Vice-Versa. Pixar Animation Studios et Walt Disney Pictures : États-Unis.

49



Contact

Réseau Hainuyer pour l'Épanouissement et la Santé mentale des Enfants, Adolescents, et Usagers assimilés Équipe de Consultation et Liaison Intersectorielle

Rue des canoniers 3 – 7000 Mons
cll@rheseau.be
0460/97.59.82
www.rheseau.be



50

Avec la collaboration du CLPS Charleroi Thuin, Centre Local de Promotion de la Santé



Avenue général Michel, 1B - 6000 Charleroi
secretariat@clpsct.org
071/33.02.29
www.clpsct.org



Vous travaillez en Wallonie Picarde ou dans la région de Mons et du Centre ? Voir aussi :

CLPS Mons-Soignies Centre Local de Promotion de la Santé

CLPS Hainaut Occidental Centre Local de Promotion de la Santé

Rue de la Loi 30 - 7100 La Louvière
064/84.25.25
www.clps-mons-soignies.be

Avenue Van Cutsem 19 - 7500 Tournai
069/22.15.71
contact@clpscho.be



ANNEXE 1 : mon bien-être à l'école

Les vents porteurs

Les forces

Les freins

Les menaces

51



ANNEXE 2 : Opér'action et les outils associés

OUTILS	DESCRIPTION	INFOS
OPÉR'ACTION 	L'affiche Opér'Action « est un outil d'intervention simple et concret permettant aux jeunes d'analyser leurs comportements et de prendre conscience de leurs pensées, émotions, paroles et sensations physiques dans certaines situations conflictuelles ou difficiles. Les utilisations de la trousse Opér'Action sont multiples. Les enseignants, les intervenants et les parents peuvent s'en servir pour : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Modifier un comportement indésirable ✓ Renforcer un bon comportement ✓ Aider un enfant à verbaliser ce qu'il ressent ✓ Développer des habiletés sociales ✓ Aider le jeune à se responsabiliser ✓ Préparer l'enfant à faire face à une situation anxiogène ✓ Aider un jeune à s'autoévaluer et à se conscientiser ✓ Régler un conflit entre deux enfants » (Éditions Midi Trente) 	De 8 à 14 ans Éditeur : Éditions Midi Trente
L'expression des besoins 	C'est un « Jeu pédagogique et ludique composé de 70 cartes besoins illustrées plus 23 cartes de brefs repères théoriques et de propositions d'utilisation destinées à stimuler la réflexion » pour « faire le lien entre besoins et émotions » (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial ASBL)	Tous les âges Éditeur : Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl
Le langage des émotions 	Ce jeu « est composé de 69 cartes illustrant des émotions, 4 cartes « météo » et de 7 pistes d'animation avec quelques brefs éclairages théoriques pour explorer le large panel des émotions dans toutes leurs nuances. » (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial ASBL)	Tous les âges Éditeur : Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl

52



