



# Répertoire des outils à partager concernant la santé mentale des enfants et des adolescents

Une initiative de l'équipe de Consultation et Liaison Intersectorielle de RHÉSEAU

Avril 2020

Hainaut



Le répertoire suivant liste les outils utiles dans le cadre de la pratique clinique ou des activités de sensibilisation/formation autour des thématiques suivantes :

- Les enfants et adolescents avec un diagnostic de TDA/H
- Les jeunes enfants (0-6 ans)
- Les jeunes présentant une problématique d'assuétude
- Les enfants de parents souffrant de problématiques psychiques ou d'assuétude (dont les 16-23 ans)
- Les adolescents judiciairisés avec une problématique psychiatrique
- Les jeunes en désinsertion

2

Il y a quatre types d'outils répertoriés :

- **Outils pratiques** : outils présentés ou distribués aux usagers et/ou aux professionnels de première ligne pour donner une information de base sur une problématique de santé mentale, des pistes d'action et/ou d'orientation ;
- **Outils théoriques** : outils permettant d'approfondir ses connaissances sur une thématique de santé mentale ;
- **Outils pédagogiques** : outils d'animation pour travailler une thématique de santé mentale avec un groupe de jeunes, d'usagers et/ou de professionnels ;
- **Outils de formation** : outils utilisés comme support de formation des professionnels sur une thématique de santé mentale.

Pour voir la fiche détaillée d'un outil, cliquer sur le lien correspondant dans le tableau des outils.

Ce répertoire n'est pas exhaustif mais sera mis à jour régulièrement afin d'enrichir la base de données. Vous souhaitez partager vos outils ou méthodes qui pourraient être utiles aux professionnels de la province ? N'hésitez pas à nous les faire parvenir afin qu'ils soient diffusés dans ce répertoire. Dans ce cas, merci de nous renseigner les informations suivantes par email ([cli@rheseau.be](mailto:cli@rheseau.be)) ou via le [questionnaire en ligne](#) :

- Nom de l'outil
- Auteur, éditeur, année d'édition
- Thématique(s) (voir les 6 thématiques décrites ci-dessus)
- Type d'outil (voir les 4 outils décrits ci-dessus)
- Professionnels/usagers visés (tranche d'âge si enfants)
- Disponibilité de l'outil (gratuit ou payant, site internet, formation, lieu de vente/d'emprunt)
- Lien de téléchargement
- Résumé de l'outil en quelques lignes

[cli@rheseau.be](mailto:cli@rheseau.be) -0460/97.59.82



De nombreux outils sont disponibles en prêt ou en location dans les centres de documentation spécialisés dont vous trouverez les coordonnées ci-dessous.

- **CLPS Charleroi Thuin Centre Local de Promotion de la Santé**

Avenue général Michel, 1B - 6000 Charleroi

Tel : 071/33.02.29

Fax : 071/ 30 72 86

Email : [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)

[www.clpsct.org](http://www.clpsct.org)



3

- **CLPS Mons-Soignies Centre Local de Promotion de la Santé**



Rue de la Loi 30 - 7100 La Louvière

Tel : 064/84.25.25

Fax : 064/26.14.73

[www.clps-mons-soignies.be](http://www.clps-mons-soignies.be)

- **CLPS Hainaut Occidental Centre Local de Promotion de la Santé**

Avenue Van Cutsem 19 - 7500 Tournai

Tel : 069/22.15.71

Email : [contact@clpsho.be](mailto:contact@clpsho.be)

[www.clpsho.be](http://www.clpsho.be)



- **CIO Centre pour l'Innovation en Orthopédagogie**



20, place du Parc - 7000 Mons

Tel : 065/65 37 37 64

Email : [chloe.croes@umons.ac.be](mailto:chloe.croes@umons.ac.be)

- **Centre de documentation de l'AVIQ**

Rue de la Rivelaine, 21- 6061 Charleroi

Tél : 071/33.77.44

Email : [documentation@aviq.be](mailto:documentation@aviq.be)

[www.documentation.aviq.be](http://www.documentation.aviq.be)



## Table des matières

Outils à partager.....	5
Brochure « Que faire si je suis confronté à une situation de maltraitance d'enfant ? M'appuyer sur un réseau de confiance » .....	8
Guide pratique relatif à la prévention et la gestion des violences en milieu scolaire .....	8
Site web « l'école et après ».....	9
Site web « burnout parental » .....	9
Livre " le petit lapin dont le papa était un caméléon" .....	10
Espace D .....	10
Éduquons ensemble avec Polo le lapin .....	11
Treize stratégies pour prévenir les violences à l'école.....	11
Répertoire Louviérois pour le bien-être à l'école.....	12
Outils d'estime de soi (enfants) .....	12
Outils d'estime de soi (ados/adultes).....	13
Alterc'action .....	14
Outils de gestion des émotions (ados/adultes).....	15
Je gère mon temps d'écran .....	15
Accompagner les jeunes avec Troubles Spécifiques de l'Apprentissage au sein d'une classe .....	16
Développer son projet professionnel pour préparer son entrée dans le monde du travail.....	16
C'est ma vie, je la choisis !.....	17
J'apprends à m'autoréguler .....	18
Site web Home stress Home .....	19
Table des abréviations.....	20
Notes .....	21



## Outils à partager

1 = TDA/H ; 2 = 0-6 ans ; 3 = Assuétudes ; 4 = Parents en souffrance ; 5 = Situations judiciairisées ; 6 = Désinsertion

Nom de l'outil	Type	Thématiques							Publics visés	Fiche
		1	2	3	4	5	6	Autre		
Brochure « Que faire si je suis confronté à une situation de maltraitance d'enfant ? M'appuyer sur un réseau de confiance »	Pratique					•			Professionnels	<a href="#">Lien</a>
Guide pratique relatif à la prévention et la gestion des violences en milieu scolaire	Pratique					•	Violences et troubles du comportement	Professionnels de l'enseignement	<a href="#">Lien</a>	
Site web « l'école et après »	Pratique					•		Professionnels	<a href="#">Lien</a>	
Site web « burnout parental »	Pratique				•			Parents et professionnels	<a href="#">Lien</a>	
Livre " Le petit lapin dont le papa était un caméléon"	Pratique			•	•		Livre enfant	Entourage (professionnel/ familial) d'enfants de parents toxicomanes (en âge d'école primaire)	<a href="#">Lien</a>	
Espace D	Théorique, pédagogique, formation.			•				Equipe pédagogique, éducative, travailleurs psycho sociaux	<a href="#">Lien</a>	
Eduquons ensemble avec Polo le lapin	Pratique, pédagogique		•				Co-éducation/stimulation du langage oral	Enfants/Enseignants du maternel/parents/autres professionnels	<a href="#">Lien</a>	
Treize stratégies pour prévenir les violences à l'école	Théorique					•		Acteurs du monde scolaire	<a href="#">Lien</a>	
Répertoire Louviérois pour le bien-être à l'école	Pratique	•	•	•	•	•		Direction d'école	<a href="#">Lien</a>	

Nom de l'outil	Type	Thématiques							Publics visés	Fiche	
		1	2	3	4	5	6	Autre			
Outils d'estime de soi (enfants)	Pédagogique								Estime de soi des enfants	Professionnels de l'action psycho-socio-éducative	<a href="#">Lien</a>
Outils d'estime de soi (ados/adultes)	Pédagogique								Estime de soi des adolescents et adultes	Professionnels de l'action psycho-socio-éducative	<a href="#">Lien</a>
Alterc'action	Pédagogique							•	Gestion de conflits entre ados/adultes	Professionnels de l'action psycho-socio-éducative	<a href="#">Lien</a>
Outils de gestion des émotions (ados/adultes)	Pédagogique								Gestion des émotions chez les adolescents et les adultes	Professionnels de l'action psycho-socio-éducative	<a href="#">Lien</a>
Je gère mon temps d'écran	Pédagogique			•					Gestion des écrans chez les enfants	Professionnels de l'action psycho-socio-éducative	<a href="#">Lien</a>
Accompagner les jeunes avec Troubles Spécifiques de l'Apprentissage au sein d'une classe	Pratique, théorique,							•	Troubles Spécifiques de l'Apprentissage chez les jeunes	Professionnels de l'éducation	<a href="#">Lien</a>
Développer son projet professionnel pour préparer son entrée dans le monde du travail	Pratique, théorique, pédagogique, formation	•		•				•	Élèves/jeunes avec troubles spécifiques de l'apprentissage	Personnes travaillant avec des jeunes à besoins spécifiques	<a href="#">Lien</a>
C'est ma vie, je la choisis !	Pratique, théorique, pédagogique, formation							•	Personnes en situation de handicap	Tout Public	<a href="#">Lien</a>

Nom de l'outil	Type	Thématiques							Publics visés	Fiche
		1	2	3	4	5	6	Autre		
J'apprends à m'autoréguler	Pratique	•						• Enfants/ados avec une Déficience Intellectuelle modérée, difficultés d'apprentissage ou manquant d'autonomie dans les activités scolaires	Professionnels de l'éducation et tout venant	<a href="#">Lien</a>
Site web Home stress Home	Pratique	•						Anxiété	Jeunes de 3 à 25 ans	<a href="#">Lien</a>



## Brochure « Que faire si je suis confronté à une situation de maltraitance d'enfant ? M'appuyer sur un réseau de confiance »

### Informations d'édition

- Auteur(s) : groupe de travail « Maltraitance »
- Éditeur : /
- Date de parution : inconnue

### Informations de l'outil

- **Thématique** : maltraitance d'enfants
- **Type d'outil** : outil pratique
- **Publics visés** : les professionnels de tous les secteurs concernés (médecins, éducateurs, enseignants, animateurs, partenaires enfants-parents de l'ONE, psychologues, assistants sociaux, intervenants des CPMS ou SPSE, des SSM, des CPAS, des écoles...)
- **Accès à l'outil** : brochure téléchargeable gratuitement sur internet → [télécharger](#)



8

### Description

Brochure à l'intention des intervenants pour baliser l'intervention en cas de confrontation à une situation de maltraitance, et répertoire des professionnels vers qui se tourner le cas échéant.

## Guide pratique relatif à la prévention et la gestion des violences en milieu scolaire

### Informations d'édition

- Auteur(s) : concertation avec les services administratifs concernés et les acteurs de terrain
- Éditeur : FWB
- Date de parution : inconnue

### Informations de l'outil

- **Thématique** : violence à l'école
- **Type d'outil** : outil pratique
- **Publics visés** : Professionnels de l'enseignement fondamental et secondaire, ordinaire et spécialisé des établissements scolaires de tous les réseaux (directions, enseignants, éducateurs, PMS, etc.)
- **Accès à l'outil** : Guide téléchargeable gratuitement sur internet → [télécharger](#)



### Description

Ce guide a pour objectif d'aider le personnel de l'enseignement à faire face aux diverses situations de violence rencontrées (agressions, harcèlement, conflits école-parents, climat de classe dégradé, etc.) Il





fournit des informations sur les procédures à suivre, des messages clés, des conseils, des méthodes d'action, des personnes vers qui orienter. Le guide est structuré en 5 parties : (1) les dispositifs de sensibilisation et de prévention qui peuvent être mis en place au sein de l'établissement, (2) les différentes formes de violence (définition, recommandations, outils, orientation), (3) les services d'aide, (4) les procédures administratives existantes, (5) les obligations légales et administratives qui incombent aux chefs d'établissement.

## Site web « l'école et après »

9

### Informations d'édition

- Auteur(s) : SOS Jeunes – Quartier Libre AMO
- Éditeur : /
- Date de parution : /



### Informations de l'outil

- **Thématique** : transition après l'école spécialisée
- **Type d'outil** : outil pratique
- **Publics visés** : acteurs qui, au quotidien, accompagnent, orientent, transmettent et informent les jeunes dans l'enseignement spécialisé
- **Accès à l'outil** : [www.ecoleetapres.be](http://www.ecoleetapres.be)

### Description

Ce site web répertorie les bonnes pratiques en matière de transition pour les jeunes après un parcours dans l'enseignement spécialisé, dans le but de promouvoir les contacts et les échanges de pratiques entre les professionnels.

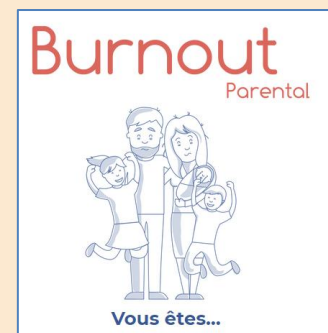
## Site web « burnout parental »

### Informations d'édition

- Auteur(s) : Roskam I., Mikolajczak M.
- Éditeur : /
- Date de parution : /

### Informations de l'outil

- **Thématique** : parents en souffrance
- **Type d'outil** : outil pratique
- **Publics visés** : Parents et professionnels
- **Accès à l'outil** : [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



## Description

Site web :

- ✓ À destination des parents souffrant d'un stress parental chronique afin de leur fournir une information sur ce qu'ils vivent et des pistes d'orientation pour s'en sortir et trouver de l'aide. Variante : [www.parentàbout.be](http://www.parentàbout.be)
- ✓ À destination des professionnels afin de leur fournir des informations sur le burnout parental et sa prise en charge, ainsi que des informations sur la recherche scientifique en cours.

10

## Livre " le petit lapin dont le papa était un caméléon"

### Informations d'édition

- Auteur(s) : Magali Crollard
- Éditeur : Centre ALFA
- Date de parution : /



### Informations de l'outil

- **Thématique** : Parents souffrant de problématiques psychiques ou d'assuétude
- **Type d'outil** : outil pratique (livre pour enfant)
- **Publics visés** : entourage tant professionnel que familial d'enfants de parents toxicomanes, en âge d'école primaire
- **Accès à l'outil** : livre + dossier pédagogique disponible au centre alfa (04/2230903) au prix de 5 euros + frais éventuels d'envoi

### Description

Livre illustré pour aider l'entourage familial ou professionnel à parler à un enfant ou une fratrie en âge d'école primaire de la consommation parentale de produits illicites.

## Espace D

### Informations d'édition

- Auteur(s) : /
- Éditeur : /
- Date de parution : /

### Informations de l'outil

- **Thématique** : Jeunes souffrant de problématiques d'assuétudes
- **Type d'outil** : Outil théorique, Outil pédagogique, Outil de formation
- **Publics visés** : Equipe pédagogique, éducative, travailleurs psycho-sociaux
- **Accès à l'outil** : Formation sur l'outil donnée par le service de prévention des assuétudes en milieu scolaire de la Ville de Mons ([site web](#))



Concrètement, il s'agit lors d'une formation de deux jours de faire découvrir les 12 besoins psychosociaux de façon dynamique aux participants. Les enseignants sont placés dans la peau des élèves auxquels sont proposées des animations. La méthode utilisée baigne les participants dans l'action. Ils expérimentent les activités proposées pour ensuite dégager l'importance des besoins psychosociaux dans la vie et accrocher la pratique sur des théories fondatrices.

## Éduquons ensemble avec Polo le lapin

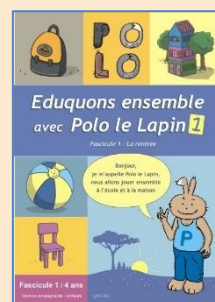
11

### Informations d'édition

- **Auteur(s)** : Pourtois J.-P. et Desmet H.
- **Éditeur** : ASBL Education et Famille
- **Date de parution** : 2009

### Informations de l'outil

- **Thématique** : Petite enfance (0-6 ans), Co-éducation/stimulation du langage oral
- **Type d'outil** : Outil pratique, Outil pédagogique
- **Publics visés** : Enfants/Enseignants du maternel/parents/autres professionnels
- **Accès à l'outil** : Payant/vendu sur demande à l'ASBL Education et Famille/formation à l'utilisation de l'outil : demande à l'[ASBL Education et Famille](#)



### Description

- ✓ 10 fascicules par âge : 3, 4 et 5 ans.
- ✓ Activités ludiques visant à stimuler le langage oral à l'école maternelle.
- ✓ Fascicules pour l'enseignant/fascicules pour les parents en vue d'une co-éducation.

## Treize stratégies pour prévenir les violences à l'école

### Informations d'édition

- **Auteur(s)** : Jean-Luc Tilmant
- **Éditeur** : Coll. QV
- **Date de parution** : 2004

### Informations de l'outil

- **Thématique** : Jeunes en désinsertion (rupture de lien social, à l'école, à la société...)
- **Type d'outil** : Outil théorique
- **Publics visés** : Acteurs du monde scolaire
- **Accès à l'outil** : 23 euros, <http://miec.be/publications/>



## Description

Une approche à la fois théorique et pratique des stratégies à mettre en place sur les terrains scolaires difficiles d'aujourd'hui. Pour les praticiens et les intervenants, un « portefeuille » de recherche-action et de réponses concrètes au jour le jour.

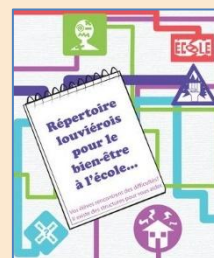
## Répertoire Louviérois pour le bien-être à l'école

### Informations d'édition

- Auteur(s) : CMT du Centre
- Éditeur : /
- Date de parution : /

### Informations de l'outil

- **Thématique :** TDA/H, Petite enfance (0-6 ans), Jeunes souffrant de problématiques d'assuétudes, Parents souffrant de problématiques psychiques ou d'assuétude, Enfants/ados judiciairisés avec une problématique psychiatrique (victime ou auteur), Jeunes en désinsertion (rupture de lien social, à l'école, à la société...)
- **Type d'outil :** Outil pratique
- **Publics visés :** Direction d'école
- **Accès à l'outil :** Guide téléchargeable gratuitement sur internet → [télécharger](#)



12

## Description

L'objet de ce document est d'aider les directions des écoles secondaires dans la multiplicité des aides proposées par les différentes institutions et associations actives sur le terrain de La Louvière.

## Outils d'estime de soi (enfants)

### Informations d'édition

- Auteur(s) : Equipe Prévention et Promotion de la Santé
- Éditeur : Olivier Jusniaux
- Date de parution : 2019 (réédition)



### Informations de l'outil

- **Thématique :** Estime de soi des Enfants/adolescents/adultes
- **Type d'outil :** Outils pédagogiques
- **Publics visés :** tous les professionnels de l'action psycho-socio-éducative intervenant auprès d'enfants
- **Accès à l'outil :** Gratuits et téléchargeables sur la page Internet de l'équipe qui l'a conçu, empruntable au Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin → [télécharger](#)



- ✓ **Action/Vérité spécial estime de soi (dès 7-8 ans)** : exprimer des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite au travers d'un jeu qui mêle des questions introspectives et des actions de coopération, des défis, des activités ludiques.
- ✓ **Carton vert (8-12 ans)** : outil de valorisation qui a pour objectifs de : souligner les éléments, les attitudes et comportements positifs des enfants ; les valoriser dans leurs démarches d'apprentissage (qu'elles soient scolaires ou non) ; promouvoir le renforcement des compétences psychosociales propres à l'estime de soi ; et, responsabiliser les enfants et les amener à devenir acteurs de leur réussite.
- ✓ **Estime « t'oie » (dès 9 ans)** : jeu de plateau (type jeu de l'oie) avec des questions et des défis. A utiliser dans les contextes scolaires et extra-scolaires. Objectif de l'outil : faire émerger individuellement et aléatoirement du groupe d'enfants des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite qui peuvent être renforcés par le regard que les participants se portent mutuellement.
- ✓ **Je cultive l'estime de soi avec Tim (9-12 ans)** : livret pédagogique individuel avec exercices d'estime de soi (chronologiques). Objectif de l'outil : faire émerger individuellement des éléments de sécurité, confiance, connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite.
- ✓ **La cocotte à papotte (dès 7-8 ans, accès à la lecture)** : cocotte en papier avec questions brise-glaces (activités introductives). Objectif de l'outil : exprimer des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite.
- ✓ **Les génialissimes (9-12 ans)** : activité de valorisation par les pairs / utilisation de boîtes aux lettres personnalisées. Objectif de l'outil : faire découvrir à l'enfant des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite à travers le regard que les autres enfants lui portent.
- ✓ **L'estime de soi en 3 D (dès 10 ans)** : activité ludique avec utilisation de dés thématiques brise-glaces (activités introductives). Objectif de l'outil : exprimer des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite.

## Outils d'estime de soi (ados/adultes)

### Informations d'édition

- **Auteur(s)** : Equipe Prévention et Promotion de la Santé
- **Éditeur** : Olivier Jusniaux
- **Date de parution** : 2019 (réédition)



### Informations de l'outil

- **Thématique** : Estime de soi des adolescents et adultes
- **Type d'outil** : Outils pédagogiques
- **Publics visés** : tous les professionnels de l'action psycho-socio-éducative intervenant auprès de jeunes ou d'adultes ; public final : ados/adultes.
- **Accès à l'outil** : Gratuits et téléchargeables sur la page Internet de l'équipe qui l'a conçu, empruntable au Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin → [télécharger](#)



- ✓ **Action/Vérité spécial estime de soi (ados/adultes >16 ans)** : exprimer des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite au travers d'un jeu qui mêle des questions introspectives et des actions de coopération, des défis, des activités ludiques.
- ✓ **Action-Réaction (ados/adultes)** : faire émerger individuellement des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite au travers d'un jeu introspectif individuel. La personne lance le dé une fois par jour, ou une fois par semaine (à sa convenance) et réalise l'activité du livret qui correspond au chiffre identifié par le dé.
- ✓ **Carnet de renforcement de l'estime de soi (adultes/parents)** : développer chez les adultes/parents un regard plus positif sur eux-mêmes ; encourager les adultes/parents à effectuer des liens entre les situations qui favorisent leur estime de soi dans l'atelier et les situations de vie quotidiennes. L'outil contient un carnet et un guide d'accompagnement (avec du matériel à dupliquer) pour l'animateur (travail social de groupe, travail introspectif en atelier semi-ouvert ou fermé).
- ✓ **Le dodécaèdre de l'estime de soi (adultes)** : activité ludique avec utilisation de dés thématiques brise-glaces (activités introductives). Objectif de l'outil : exprimer des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite.

## Alterc'action

### Informations d'édition

- **Auteur(s)** : Equipe Prévention et Promotion de la Santé
- **Éditeur** : Olivier Jusniaux
- **Date de parution** : 2019 (réédition)



### Informations de l'outil

- **Thématique** : Gestion de conflits entre adolescents/adultes
- **Type d'outil** : Outil pédagogique
- **Publics visés** : tous les professionnels de l'action psycho-socio-éducative intervenant auprès de jeunes ou d'adultes ; public final : ados/adultes.
- **Accès à l'outil** : Gratuit et téléchargeable sur la page Internet de l'équipe qui l'a conçu, empruntable au Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin → [télécharger](#)

### Description

Permettre aux individus concernés par une situation problématique/conflictuelle de prendre du recul par rapport à leur vécu, en décortiquant l'évènement avec des critères précis de communication non-violente.





## Outils de gestion des émotions (ados/adultes)

### Informations d'édition

- **Auteur(s)** : Equipe Prévention et Promotion de la Santé
- **Éditeur** : Olivier Jusniaux
- **Date de parution** : 2019 (réédition)



### Informations de l'outil

- **Thématique** : Gestion des émotions chez les adolescents et les adultes
- **Type d'outil** : Outils pédagogiques
- **Publics visés** : tous les professionnels de l'action psycho-socio-éducative intervenant auprès de jeunes ou d'adultes ; public final : ados/adultes.
- **Accès à l'outil** : Gratuits et téléchargeables sur la page Internet de l'équipe qui l'a conçu, empruntable au Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin → [télécharger](#)

15

### Description

- ✓ **Blabla émotion (dès 15 ans)** : Photolangage (118 images) qui permet de s'exprimer sur ses émotions à travers la symbolique des images.
- ✓ **La boîte à fardeaux (ados/adultes)** : boîte qui permet de se délester symboliquement de « fardeaux émotionnels ». A utiliser dans le cadre d'un travail social de groupe qui aborde la thématique de l'estime de soi / la psychologie positive. Objectif de l'outil : exprimer des éléments du vécu qui « handicapent » le quotidien des personnes et qui s'en délestent symboliquement par l'écrit dans une boîte (boîte qui a pour finalité d'être détruite par le groupe).

## Je gère mon temps d'écran

### Informations d'édition

- **Auteur(s)** : Equipe Prévention et Promotion de la Santé
- **Éditeur** : Olivier Jusniaux
- **Date de parution** : 2019 (réédition)



### Informations de l'outil

- **Thématique** : Gestion des écrans chez les enfants
- **Type d'outil** : Outil pédagogique
- **Publics visés** : tous les professionnels de l'action psycho-socio-éducative qui interviennent auprès d'enfants ou jeunes ; public final : enfants de 6 à 9 ans (à cet âge, c'est l'adulte qui devra réguler le temps d'écran et apprendre la gestion du temps à l'enfant) et enfants de 9 à 13 ans, en autorégulation (sous le regard de l'adulte).
- **Accès à l'outil** : Gratuit et téléchargeable sur la page Internet de l'équipe qui l'a conçu, empruntable au Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin → [télécharger](#)



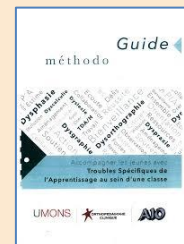
## Description

- ✓ Outil de régulation/autorégulation du temps d'écran
- ✓ Distribution de tickets « grignots » aux enfants dans une optique de gestion comme l'argent de poche. (1 grignot = 1 minute de temps d'écran).
- ✓ À utiliser dans un cadre éducatif (institutionnel / familial). Objectif de l'outil : permettre, grâce à la négociation et la relation de confiance, la régulation et ensuite l'autorégulation de la consommation quotidienne des écrans chez les enfants.

## Accompagner les jeunes avec Troubles Spécifiques de l'Apprentissage au sein d'une classe

### Informations d'édition

- Auteur(s): Boutiflat, M ; Malou, V. Geurt, H & Haelewyck MC
- Éditeur : /
- Date de parution : 2018



### Informations de l'outil

- **Thématique :** Troubles Spécifiques de l'Apprentissage chez les jeunes
- **Type d'outil :** Outil pratique, Outil théorique, Outil pédagogique, Outil de formation
- **Publics visés :** Professionnels de l'éducation
- **Accès à l'outil :** 25 € pour un guide (+ frais de port)/Livraison ou retrait au bureau/Adresse : Place du Parc, n°18, 7000 Mons (Service d'Orthopédagogie Clinique)

## Description

Vous êtes un professionnel de l'éducation et vous vous posez des questions sur les façons d'accompagner les jeunes avec troubles spécifiques de l'apprentissage au sein d'une classe ?

- ✓ Pistes pour repérer un trouble (grilles d'alerte pour guider le repérage)
- ✓ Cheminement vers le diagnostic, quelles démarches ?
- ✓ Pistes et outils pour aménager sa classe et ses pratiques

## Développer son projet professionnel pour préparer son entrée dans le monde du travail

### Informations d'édition

- Auteur(s): Boutiflat, M ; Malou, V. Geurt, H & Haelewyck MC
- Éditeur : /
- Date de parution : 2018





## Informations de l'outil

- **Thématique :** TDA/H, Jeunes souffrant de problématiques d'assuétudes, Élèves/jeunes avec troubles spécifiques de l'apprentissage
- **Type d'outil :** Outil pratique, Outil théorique, Outil pédagogique, Outil de formation
- **Publics visés :** Personnes travaillant avec des jeunes à besoins spécifiques, des primo arrivant (Difficultés de communication, expression, rédaction) ou tout venant (en recherche de mieux se connaître et mieux connaître le monde du travail)
- **Accès à l'outil :** 30 € par guide (+ frais de port)/ Livraison ou retrait sur place / Adresse : Place du Parc, 18, 7000 Mons (Service d'Orthopédagogie Clinique)

17

## Description

Vous retrouverez diverses activités concrètes, ludiques, variées à réaliser par et avec le jeune en collaboration avec un aidant. Ces activités se déclinent en 3 parties complémentaires, à choisir et réaliser en fonction du jeune et de ses besoins.

- ✓ Se connaître : Afin de se connaître soi-même et de connaître ses forces, il s'agit de recueillir des informations sur son identité mais aussi sur son parcours scolaire et son réseau : quelles sont les difficultés que j'ai rencontrées ? Qui m'a aidé à y faire face ? Ai-je bénéficié d'aides particulières ?
- ✓ Affiner son projet professionnel : Mettre en lumière son profil d'emploi, son métier idéal, apprendre à s'informer sur celui-ci et faire le point sur l'apprentissage de ce travail : que reste-t-il à améliorer pour pouvoir exercer ce métier, en termes de compétences, de savoir-faire et de savoir-être ?
- ✓ Préparer son entrée dans le monde professionnel : Apprendre à rédiger un CV, une lettre de motivation et se préparer pour un entretien d'embauche.

## C'est ma vie, je la choisis !

### Informations d'édition

- **Auteur(s) :** Haelewyck M-C. & Bastien R.
- **Éditeur :** /
- **Date de parution :** 2016



### Informations de l'outil

- **Thématique :** Personnes en situation de handicap
- **Type d'outil :** Outil pratique, Outil théorique, Outil pédagogique, Outil de formation (livret 1, livret 2 et Guide de l'accompagnant)
- **Publics visés :** Tout venant
- **Accès à l'outil :** 22€ (livret 1), 22€ (livret 2), 20€ (guide des aidants) + frais de port / Livraison ou retrait sur place / Adresse : Place du Parc, 18, 7000 Mons (Service d'Orthopédagogie Clinique)

## Description

La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH), ratifiée par la Belgique le 1er août 2009, représente un levier incontournable concernant l'égalité des droits et des



chances, la participation et la citoyenneté des personnes en situation de handicap. Cette loi amène à de nombreux changements en termes d'accompagnement des individus et de reconnaissance de leurs droits. Parmi ceux-ci, elle fait référence à un droit transversal et autodéterminant, à savoir le droit de faire des choix, de décider. Cette injonction donne d'autant plus sens à l'élaboration du projet de vie de la personne en situation de handicap. En effet, par définition, ce projet est individualisé, chaque sujet étant unique. Par conséquent, seule la prise en compte des caractéristiques propres, des besoins et intérêts particuliers de la personne permettra des réponses personnalisées et adaptées.

## J'apprends à m'autoréguler

### Informations d'édition

- **Auteur(s):** Haelewyck MC
- **Éditeur :** /
- **Date de parution :** 2014



### Informations de l'outil

- **Thématique :** Enfants/ados avec une Déficience Intellectuelle modérée, difficultés d'apprentissage ou manquant d'autonomie dans les activités scolaires
- **Type d'outil :** Outil pratique (supports à construire, supports à photocopier, supports visuels et guide de l'accompagnant)
- **Publics visés :** Professionnels de l'éducation et tout venant
- **Accès à l'outil :** 89€ kit complet + frais de port / Livraison ou retrait sur place / Adresse : Place du Parc, 18, 7000 Mons, Service d'Orthopédagogie Clinique

### Description

Le programme de remédiation « J'apprends à m'autoréguler » a pour objectif d'outiller les enfants et adolescents présentant une déficience intellectuelle modérée afin qu'ils puissent gérer - et donc réguler - leurs apprentissages de la façon la plus autonome possible. Une telle compétence nécessite l'acquisition et l'application de stratégies, d'avoir conscience de leur importance et aussi de comprendre comment les utiliser.

Le programme permet l'exercice de 12 stratégies autorégulatrices réparties en 5 « modules » référant aux grandes étapes de résolution de problèmes : identifier un objectif, planifier son travail, suivre un plan et vérifier sa progression, évaluer son résultat et revoir ses plans, s'auto-renforcer.

L'ensemble du programme peut être proposé à des groupes de maximum 6 à 7 élèves. L'idéal, néanmoins, est de travailler avec un petit groupe de 4 élèves. Il peut également être utilisé individuellement, moyennant l'adaptation de la progression de certaines activités.

« J'apprends à m'autoréguler » a été élaboré à l'origine pour des jeunes présentant une déficience intellectuelle modérée âgés entre 10 et 16 ans, mais il peut convenir à tout enfant ou adolescent présentant une déficience plus légère, rencontrant des difficultés d'apprentissage ou manquant d'autonomie dans les activités scolaires.



## Site web Home stress Home

### Informations d'édition

- Auteur(s): Justine Gaugue, Laurence Ris & Mandy Rossignol
- Éditeur: /
- Date de parution: 2020



### Informations de l'outil

- Thématique: Gestion de l'anxiété
- Type d'outil: Outil pratique
- Publics visés: Jeunes de 3 à 25 ans et leurs parents
- Accès à l'outil: gratuit, en ligne → [www.home-stress-home.com](http://www.home-stress-home.com)

19

### Description

Home stress home est un site web créé par 3 chercheuses de l'Université de Mons, dans une optique de recherche action (offrir des pistes de solutions concrètes tout en récoltant des données utiles pour la recherche). Ce site, né lors du confinement, s'adresse aux jeunes de 3 à 25 ans et à leurs parents (pour les plus jeunes), afin de promouvoir le « self-care ». Concrètement, il permet :

- ✓ D'obtenir des informations générales sur l'anxiété et le stress
- ✓ De s'auto-évaluer à l'aide de questionnaires validés scientifiquement
- ✓ De recevoir un feedback sur son niveau d'anxiété (de normal à pathologique) ainsi que l'accès à des conseils adaptés et, dans les cas plus sévères, à une orientation vers des services d'aide
- ✓ D'accéder à des outils pratiques visant à mieux comprendre/gérer les émotions, l'anxiété et des outils audio (relaxation, méditation, pleine conscience) adaptés à l'âge



## Table des abréviations

AJ : Aide à la Jeunesse

CPAS : Centre Public d'Actions Sociales

CPMS : Centre Psycho-médico-social

ONE : Office de la Naissance et de l'Enfance

SAJ : Service d'Aide à la Jeunesse

SM : Santé Mentale

SPJ : Service de Protection de la Jeunesse

SPSE : Service de Promotion de la Santé à l'École

SSM : Service de Santé Mentale

TDA/H : Trouble Déficitaire de l'Attention / Hyperactivité





## Répertoire des outils à partager concernant la santé mentale des enfants et des adolescents

### ÉDITEUR RESPONSABLE

Coordination RHÉSEAU, Rue des canoniers 3, 7000 Mons

### RÉALISATION

Équipe CLI

