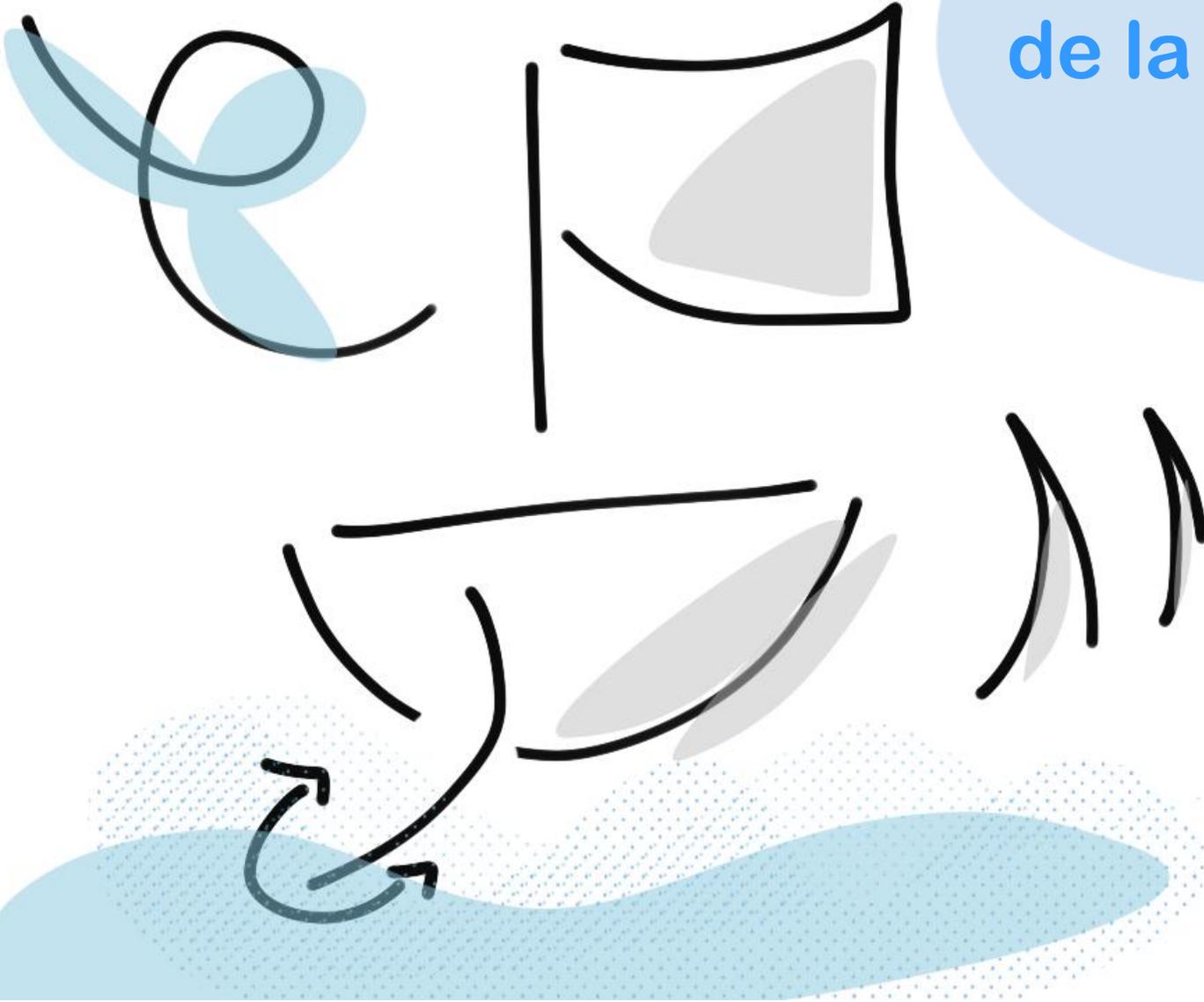


Navigation au cœur de la santé mentale des élèves



Promouvoir le bien-être à l'école

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),



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



Septembre 2020

Dernière mise à jour : Octobre 2024

Hainaut

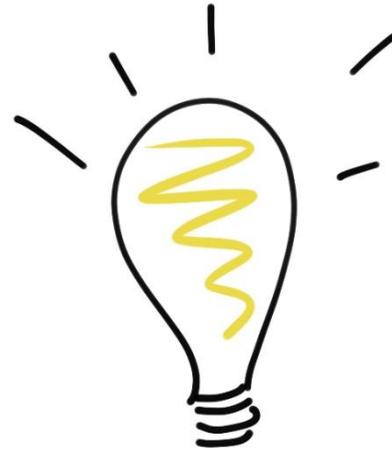
Retrouvez nos
coordonnées dans
la rubrique
« Contact »





Pour se former ou échanger avec d'autres professionnels du réseau : retrouvez ici une liste de lieux de formation, d'accompagnement et de concertation

[Padlet en ligne](#)



La consultation de cette brochure en version numérique permet l'accès à des liens web : cliquez sur les [liens soulignés en bleu](#) !





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)

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](#)



Certains de ces outils sont exploitables dans le cadre d'un enseignement à distance 

✓ Des idées de lecture pour aller plus loin 

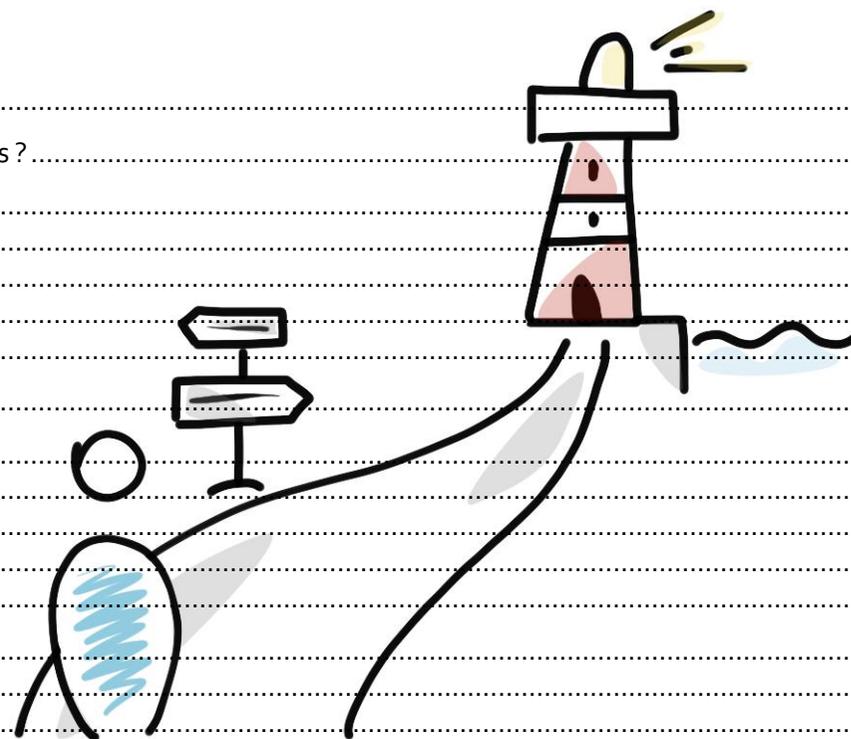
✓ Des pistes d'actions concrètes

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 ?	12
1. Le climat de l'établissement.....	13
2. Le climat de classe	15
3. Expliquer la santé mentale	16
4. Développer les compétences psychosociales	17
REPÉRER : les signes de souffrance psychique	26
AGIR : comment réagir lorsque j'observe un élève en difficulté ?	29
1. Engager un dialogue avec l'élève	30
2. Faire une première estimation de la situation	31
3. Mettre en place des actions spécifiques à l'école.....	32
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
MISE EN SITUATION : exemples d'utilisation de la brochure.....	43
Bibliographie.....	47
Sitographie.....	48
Index des outils.....	51
Contact	56
ANNEXE 1 : mon bien-être à l'école.....	57
ANNEXE 2 : Opér'action et les outils associés.....	58



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.

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.

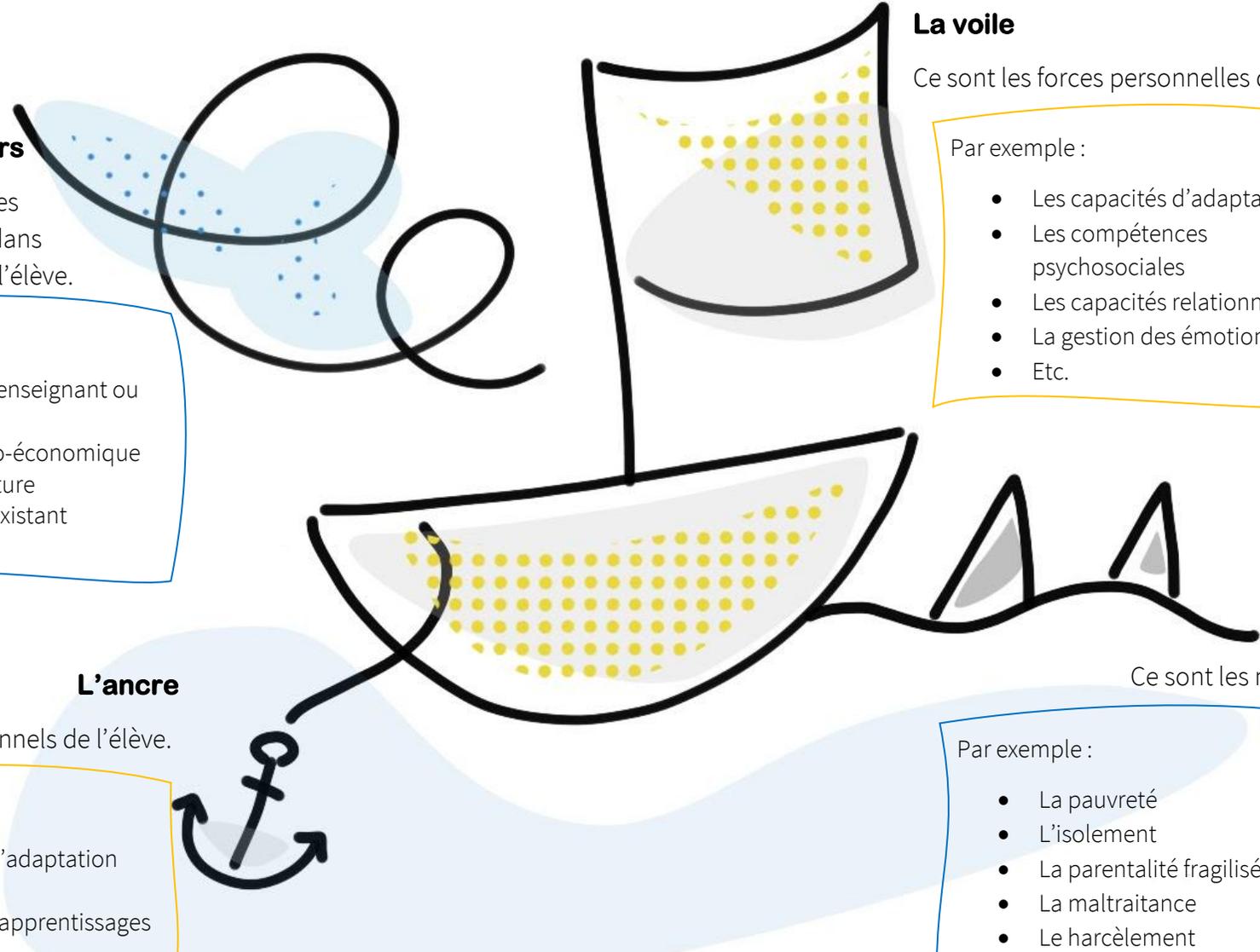
"Il n'y a pas de santé sans santé mentale"

"La santé mentale est plus que l'absence de trouble mentaux"

OMS, 2018

Retrouvez des outils pour expliquer la santé mentale dans la rubrique « Prévenir »





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.

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

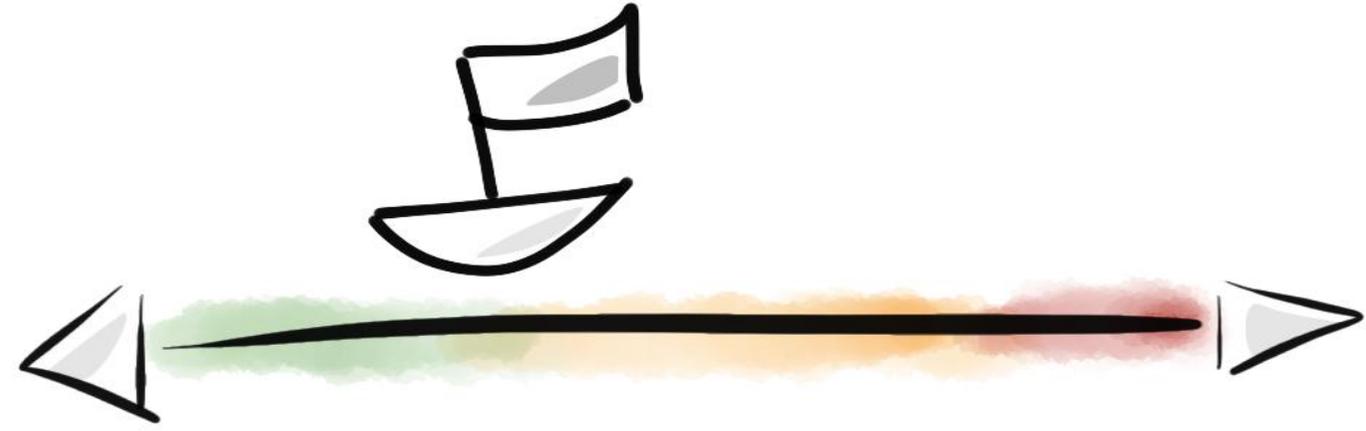
Ce sont les menaces externes.

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). La santé mentale n'est donc pas égale à la maladie mentale ! Par exemple, un jeune peut présenter une maladie mentale (*ancree*) mais se sentir en bonne santé mentale grâce à son traitement (*vent porteur*).



Découvrez les différentes façons d'agir dans les sections qui suivent

Bonne santé

Bonne santé mentale, capacité d'adaptation aux événements de vie

En réaction

Détresse légère et réversible en réaction à un événement de vie

En difficulté

Détresse plus grave, qui persiste dans le temps et qui pose problème dans la vie quotidienne

Trouble

État de trouble de santé mentale nécessitant une intervention thérapeutique spécialisée plus intensive

Prévenir

Soutenir le développement des compétences émotionnelles et psychosociales pour outiller l'élève face aux difficultés

Repérer

Repérer l'élève en difficulté et évaluer les ressources dont il dispose pour y faire face

Agir

Mettre en place des actions avec l'élève en difficulté et/ou la classe, et/ou la famille si nécessaire

Orienter

Faire relais avec un intervenant ou une équipe spécialisé(e) qui pourra évaluer, orienter et/ou prendre en charge l'élève



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

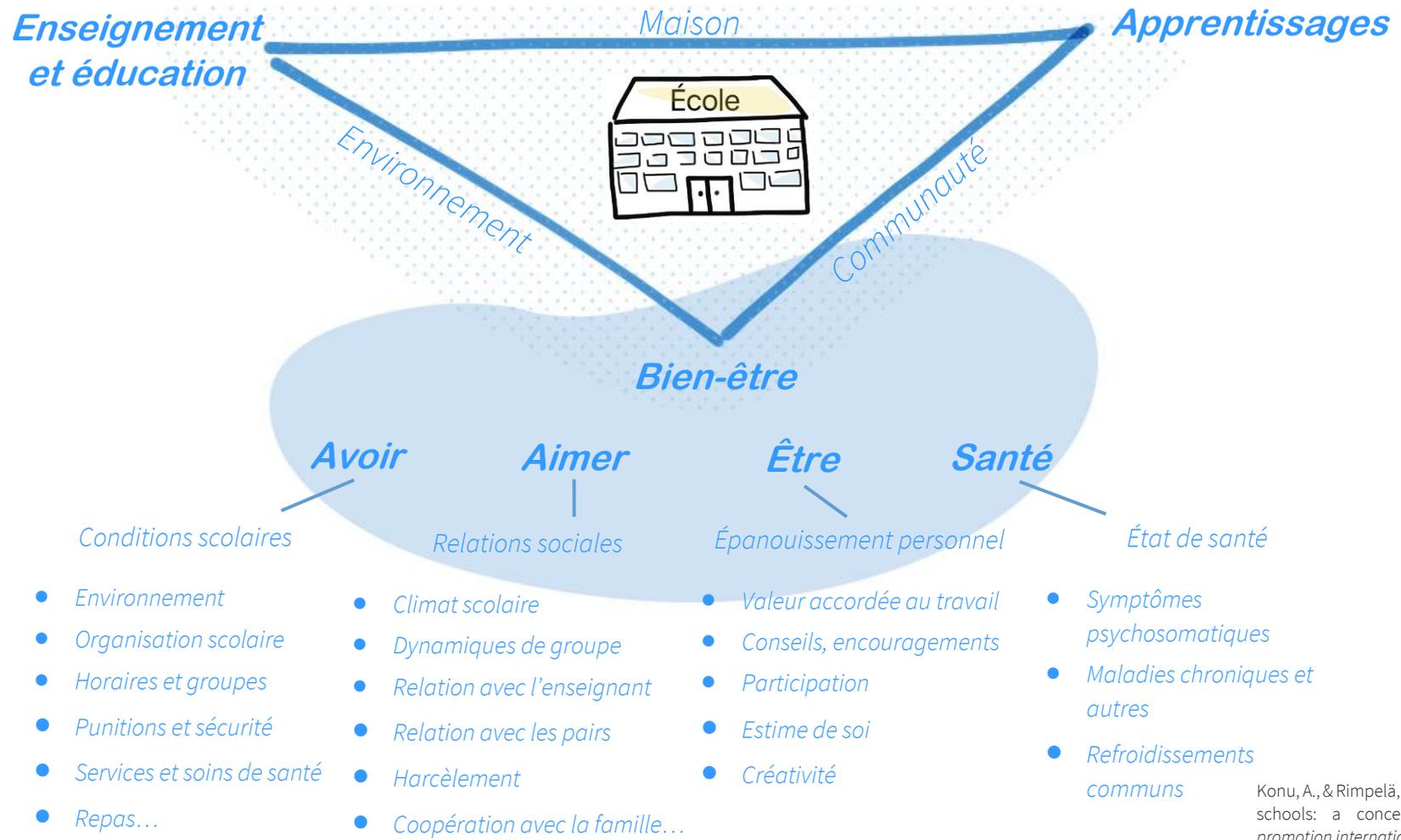
Le DSM-5 est une publication de l'American Psychiatric Association (2015) qui propose une classification des différents troubles de santé mentale existants. Voici un aperçu, basé sur le DSM-5 mais simplifié, des principaux troubles auxquels l'élève pourrait être confronté :

- ✓ **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.



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 :



Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: a conceptual model. *Health promotion international*, 17(1), 79-87. P83.



« Regard sur la santé mentale des jeunes, Bien-être à l'école en Hainaut » par l'OSH (2019)

Entre 2015 et 2017, l'OSH a mené une enquête sur la santé des jeunes à l'école (OSH, 2019). Sur le plan de la santé mentale, cette enquête révèle la présence de problématiques suivantes chez les jeunes de 11 à 16 ans (lors des 12 derniers mois avant l'enquête) : **stress** (35-76%), **tristesse** (34-72%), **manque de sommeil** (33-69%), **solitude** (11-31%), **violences** (9-29%), **faible estime de soi** (9-28%), **consommations de tabac, alcool ou cannabis** (8-23%). Selon les 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 plus souvent par de la violence (OSH, 2019). Les problématiques de stress, de tristesse et de solitude sont plus présentes chez les élèves du secondaire (13-16 ans).

Parmi les facteurs qui les ont aidés (OSH, 2019), les élèves (11 > 16 ans) citent surtout **le soutien scolaire d'un proche** comme les parents (96 > 74%), l'enseignant (92 > 87%), d'un autre élève (68 > 87%), d'un ami (52 > 75%), d'un éducateur (40 > 28%), **le respect** de l'enseignant (78 > 45%) ou des autres élèves (45 > 29%), l'appel au **centre Psycho-Médico-Social** (PMS, 19%), la consultation d'un **professionnel** de la santé mentale (15%), le sentiment d'**appartenance à l'école** (28 > 4%).

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).

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

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



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

12

L'école est un lieu de vie, d'émancipation 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.

Soigner le climat scolaire au sein de l'établissement

Soigner le climat de classe

Expliquer la santé mentale aux élèves

Développer les compétences psychosociales

Cliquez sur les vignettes pour accéder aux différentes rubriques



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 ?

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

outils utiles à découvrir [ici](#)

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](#)

Nommer une **personne de référence** dans l'établissement

L'exemple du projet [Apache](#)

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



Plusieurs partenaires peuvent vous accompagner dans votre projet :

Les opérateurs agréés par le ministère de la FWB

Chaque année, ces opérateurs accompagnent les écoles candidates dans la mise en place d'un programme souple pour répondre durablement au phénomène de harcèlement et cyberharcèlement scolaires et pour améliorer le climat scolaire. ➡ [Plus d'infos ici](#)

Les Centres PMS

« Un centre CPMS est avant tout un lieu d'accueil, d'écoute et de dialogue où le jeune et/ou sa famille peuvent aborder les questions qui les préoccupent en matière de scolarité, d'éducation, de vie familiale et sociale, de santé, d'orientation scolaire et professionnelle, ... » ➡ [Retrouvez leurs coordonnées ici](#)

Le Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) de votre région

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!](#)

Les AMO

« Une AMO est un service de l'Aide à la Jeunesse qui apporte une aide aux jeunes dans leur milieu habituel de vie (famille, école,...) L'objectif prioritaire d'une AMO est d'aider les jeunes à s'épanouir dans leur milieu de vie et dans leurs rapports avec l'environnement social (notamment à l'école, dans la famille, les quartiers...). » ➡ [Retrouvez leurs coordonnées ici](#)

Les centres de planning familial

Ces centres peuvent recevoir les jeunes en consultation, mais organisent également des animations ou des accompagnements avec les écoles autour des thématiques de l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (émotions, intimité, relations...) ➡ [Retrouvez les ici](#)

Pour aller plus loin...



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 la fiche outil de Bruno Humbeeck, 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 »](#)

Focus sur la participation des élèves

Quelques principes clés :

- ✓ Participer n'est pas décider, l'adulte reste maître des décisions
- ✓ Commencez par établir une charte de la participation
- ✓ Questionnez l'avis des élèves peut éclairer vos décisions
- ✓ Questionnez leurs représentations de la santé mentale pour comprendre leurs préoccupations qui sont parfois éloignées de ce que l'on imagine
- ✓ Soyez transparent et sincère avec vos élèves
- ✓ Brainstormez et avertissez-les qu'on ne va pas pouvoir tout faire !

Ressources utiles :

- 📌 Charte : [mode d'emploi](#)
- 📌 Animation : [des outils d'animation pour mettre en œuvre la participation](#)
- 📌 Ecole citoyenne : [les outils](#)



3. Expliquer la santé mentale

Quelques conseils pour oser aborder le sujet avec un groupe : [ici](#)

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](#)

La boussole

Comme le bateau qui navigue un continuum, la boussole permet de distinguer le sentiment de bien-être ou mal-être de la maladie mentale, et questionne nos représentations

[Voir la vidéo](#)

Mes six facettes

Outil d'observation pour déstigmatiser la santé mentale en élargissant la notion de bien-être et ce, en se basant sur six facteurs déterminants qui impactent la santé mentale.

[Voir l'outil](#)

Le cosmos mental

Cette vidéo de Psycom, destinée aux plus grands, explique la santé mentale au travers d'un voyage en fusée dans la galaxie

[Voir la vidéo et le kit pédagogique](#)



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"

Le jardin du dedans

Des planches illustrées par Psycom pour sensibiliser les enfants (8-11 ans) à la santé mentale et un kit pédagogique pour aborder ces questions complexes avec eux

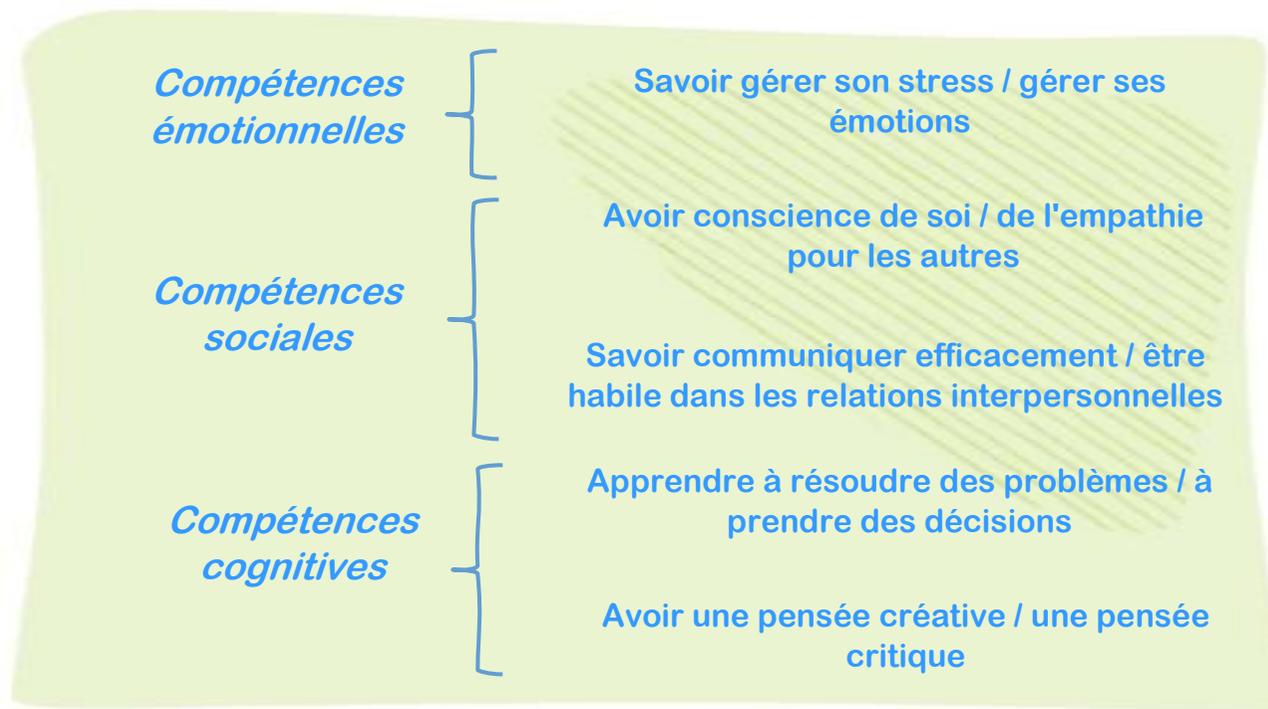
[Voir l'outil et le kit](#)



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 :



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.

18

*Il existe une multitude d'outils. Nous vous conseillons de **commencer par en choisir un qui vous plait, 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...

Dis-nous Major

Pirouette Editions, France

Public : Enseignants du primaire (enfants de 8 à 15 ans)

Dis-nous Major est basé sur le principe du jeu de l'oie, chaque joueur ou équipe doit collecter des anneaux de couleur correspondant à six catégories de défis [en lien avec les compétences psychosociales] :

- *S'exprimer à partir d'une photo, (décrire ce qu'on voit et ressent)*
- *Parler de soi, (apprendre à se connaître mutuellement)*
- *Exercer la communication non verbale (mimer...),*
- *Participer à des jeux de rôle, (trouver des solutions à une situation)*
- *Comprendre les aptitudes, (élargir ses connaissances générales)*
- *Donner son opinion (traduire ses pensées et ses sentiments en paroles)*



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

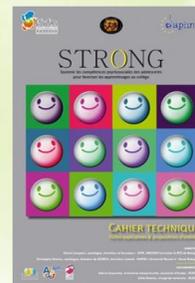
Jeunesse Développement Intelligents - Jeudevi

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.

[À télécharger ici](#)



Pour aller plus loin...



Retrouvez une mine d'outils utiles référencés par IREPS Nouvelle Aquitaine [ici](#) !

19

Learn to be zen @ school

Learn to be ASBL, Belgique

Public : Enseignants du primaire (enfants de 5 à 12 ans)

Learn to be zen @ school rassemble des outils pédagogiques originaux pour diminuer le stress scolaire et amener les enfants à être zen et attentifs à la fois. Ces outils sont classés en 10 thématiques qui comprennent chacune des capsules vidéo, des fiches pédagogiques ainsi que des outils attractifs et ludiques.

[À consulter ici](#)



Comprendre les émotions...

Outil ludopédagogique EMOTIKA

Éditeur CLPS-CT - CPAS de Charleroi

Public : Enfants de 9 - 12 ans

L'objectif de l'outil est de « *Stimuler l'intelligence émotionnelle à travers une série d'activités et de jeux (mimes, débats, échanges, énigmes, bricolages, etc.), dans un esprit de groupe et de coopération.* »

Le jeu se déroule en 6 séances sur l'archipel EMOTIKA constitué de 5 îles. Les enfants vont y découvrir leurs émotions en parcourant chaque île dans un univers d'aventure, de mystère, de pirates et de trésor ! L'aventure commence sur l'île MÔA et se poursuit de séance en séance sur les îles KATU SANTI, KEPASSO, POURKOISSA et EUREKA, pour se terminer par un retour sur MÔA.

L'utilisation de l'outil, entièrement téléchargeable, demande une importante phase de construction de différents supports (impression, plastification, découpage...). Le tout est détaillé dans un dossier pédagogique.

Le CLPS se tient à votre disposition pour vous accompagner dans la réalisation et l'animation de cet outil. Quatre exemplaires sont par ailleurs disponibles en prêt au Centre de Ressources du CLPS.



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 appréhender 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 aiguissent 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.* »



La couleur des émotions/Le monstre des couleurs

« Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé, aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son coeur et à retrouver son équilibre ? »

L'histoire du monstre des couleurs figure parmi les outils incontournables en matière d'initiation à l'intelligence émotionnelle et se décline en différents supports, notamment le livre « La couleur des émotions », le jeu « Le monstre des couleurs » et le kamishibai « La couleur des émotions ».

Livre « La couleur des émotions »

Éditions Quatre Fleuves, Anna Llenas

Public : Enfants de 3 à 6 ans

« Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé, aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son coeur et à retrouver son équilibre ? »

Dans ce livre, le monstre gentil des couleurs partage avec les enfants la couleur de ses sentiments. Chaque pliage exprime une émotion que les bambins peuvent s'amuser à reconnaître.



Vidéo-lecture
disponible [en ligne](#)



Jeu « Le monstre des couleurs »

Asmodée

Public : Enfants de 4 à 7 ans

Dans ce jeu coopératif, les enfants doivent aider le monstre des couleurs à faire le tri dans ses émotions et à les remettre à leur place. Pour y parvenir, ils seront amenés à penser à des choses qui les rendent joyeux, tristes, calmes ; les mettent en colère ou leur font peur.



Kamishibai « La couleur des émotions »

Éditions Quatre Fleuves, Anne Llenas

Public : Enfants de 3 à 6 ans

Le kamishibai (terme japonais) est une technique de narration qui permet de raconter des histoires en faisant défiler des illustrations. Ce petit théâtre portatif ambulant permet ici de raconter et de partager la célèbre histoire du Monstre des couleurs. Ouvrez la boîte en carton du kamishibai, posez le petit théâtre sur une table et commencez à raconter à voix haute l'histoire du célèbre Monstre des couleurs en faisant glisser une à une les cartes géantes illustrées par son aventure ! Heureusement, le texte imprimé au dos d'une carte "conteur" facilite cet exercice de narration un peu intimidant.

Vidéo-lecture
disponible [en ligne](#)



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.)

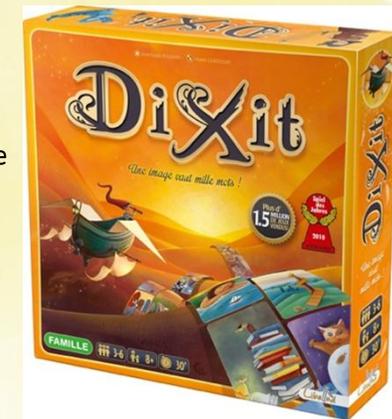


Jeu Dixit

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.* »



Formule revisitée disponible en ligne : [cliquez ici](#)



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

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.

Dans le même style pour les plus grands :

FEELINGS Harcèlement

Act-in-games



Public : Adolescents (à partir de 9 ans)

Aborde des thématiques en lien avec les relations sociales et familiales à l'adolescence, les influences...



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. Munissez-vous 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.

DISTA VIE

Placote



Public : Adolescents (à partir de 12 ans)

« Quel est ton rêve le plus fou? Quel est ton meilleur souvenir de vacances? Débarrasse-toi le plus rapidement possible de tes cartes en répondant à des questions surprenantes! Avec un peu de chance, tu pourras t'esquiver grâce aux cartes spéciales! »

#Distavie permet aux adolescents de s'exprimer sur des sujets variés qui les concernent. Le jeu les amène ainsi à développer des habiletés sociales.



Renforcer l'estime de soi...

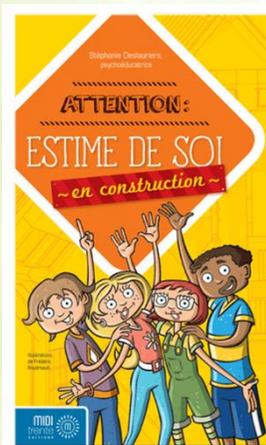
Livre « Attention : Estime de soi en construction »

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 Éduca Santé

... et vivre ensemble !

« Le Village »

CPF de Soignies

Public : Enfants de 9 à 12 ans

« Le Village est un outil de prévention du harcèlement scolaire et plus globalement, une manière de mieux réguler les difficultés relationnelles dans un groupe d'enfants. Cet outil implique les enfants dans la gestion des petites tensions du quotidien et leur permet de devenir actrices-teurs de changement. Il est centré sur la valorisation de l'empathie, la capacité à se préoccuper de l'autre et sur certaines formes de médiation par les pairs. »



Découvrez plus d'outils pédagogiques des CPF des Soralia [👉 ici](#)

Découvrez plus d'outils recensés par le CLPS Mons-Soignies [👉 ici](#)



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

Pour aller plus loin...



25

- ✓ La boîte à outils constituée par l'Observatoire du Climat Scolaire : [plateforme E-classe](#)
- ✓ Outils du Service de Prévention et de Promotion de la Santé du CPAS de Charleroi : [à découvrir ici!](#)
- ✓ Le guide et les ateliers autour des CPS par la Mutualité Chrétienne : [à découvrir ici!](#)
- ✓ 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. 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](#).



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...

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 !

Adopter une attitude mesurée

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

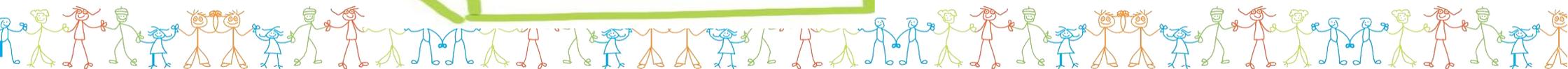
Ne pas poser d'interprétation hâtive, ni étiqueter le jeune d'une hypothèse de diagnostic

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 :

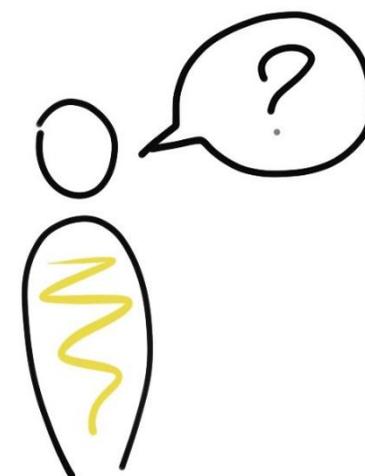
*L'élève présente-t-il une **vulnérabilité particulière** : handicap, trouble des apprentissages, précarité, isolement social, manque de ressources dans son entourage, etc ?*

D'autres membres de l'équipe éducative partagent-ils mes observations de signaux d'alerte chez un élève ?

Les signes sont-ils observés dans plusieurs lieux de vie scolaires (réfectoire, cours, classe, toilettes, etc) ou extérieurs à l'école (maison, club de sport, etc) ?

*Observe-t-on une **association de plusieurs signaux d'alerte** chez un élève ?*

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 pourrez les aider à identifier ces personnes ressources ou être vous-même un soutien pour l'élève. Comment ?

Comprendre la santé mentale dans le travail d'information jeunesse



Découvrez le [guide du projet « YIMinds »](#) spécifiquement conçu pour les acteurs de la jeunesse, une ressource précieuse pour découvrir comment apporter de l'aide et du soutien aux jeunes en souffrance psychique.

Engager un dialogue avec l'élève

Faire une première estimation de la situation

Mettre en place des actions à l'école

Mettre en place des actions avec les parents

Cliquez sur les vignettes pour accéder aux différentes rubriques



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.)

Si l'élève vient directement se confier à vous

Retrouvez les conseils de Virginie Plennevaux pour accueillir les confidences d'un enfant :

[Vidéo proposée par Yapaka ici!](#)



JEFpsy

Un site web pour les jeunes, pour s'informer, échanger, se confier



2. Faire une première estimation de la situation

3 questions à se poser :

Quelle est la **gravité** ?

Voir rubrique « Repérer »

Les **autres membres de l'équipe éducative** partagent-ils mon avis, ont-ils mis des choses en place ?

Quelles sont les **ressources** dont dispose l'élève, à l'école ou dans son entourage ?

Malgré les signes qui vous préoccupent, gardez à l'esprit que l'élève, son entourage et/ou vous-même disposez certainement de ressources qui peuvent être activées, il est important de les explorer avec lui.

31

Plusieurs options :

*Vous vous sentez démuni, la situation vous semble **trop grave***

Voir rubrique "Orienter"

*Des ressources sont présentes **au sein de la classe** ou de l'école*

Voir pistes d'action ci-dessous

*Des ressources sont présentes **dans l'entourage** de l'élève*

Voir pistes d'action ci-dessous



3. Mettre en place des actions spécifiques à l'école

Vous trouverez ci-dessous des outils pour vous guider dans la gestion de problématiques qui peuvent émerger au sein de la classe ou de l'école.

La gestion des violences



Guide pratique réalisé par la FWB
« Guide pratique relatif à la prévention et la gestion des violences en milieu scolaire »

[À télécharger ici](#)



Ecole Citoyenne, un dispositif à mettre en place pour gérer les violences au sein de l'établissement

[En savoir plus](#)

école Citoyenne

Les troubles des apprentissages

Ne sous-estimons pas l'impact que peut avoir un trouble des apprentissages sur le bien-être de l'élève à l'école : une faible estime de soi, un sentiment de rejet, des difficultés relationnelles, etc. Il ne faut donc pas tarder à mettre en place les aménagements scolaires nécessaires.

TDA/H

Site web belge reprenant les recommandations à suivre pour le TDA/H avec des outils pratiques téléchargeables

[À consulter ici](#)



Guide pratique réalisé par la FWB qui reprend les conseils de base facilement applicables avec toute la classe

[À télécharger ici](#)

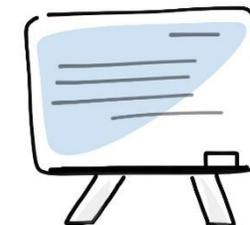
Pour une lecture plus synthétique, voir aussi le document réalisé par l'UFAPEC et APEDA

[À télécharger ici](#)

Plus d'infos sur les aménagements raisonnables [ici!](#)

Pour aller plus loin...

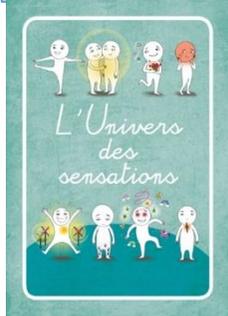
Contactez les [pôles territoriaux](#) pour être accompagné !



Nos émotions sont des voyants nous indiquant qu'un besoin n'est pas comblé. Il est essentiel d'être capable d'identifier ses besoins et de les exprimer afin de mieux les appréhender et de mieux y répondre. Les cartes « L'expression des besoins » et « Karamel » permettront de mettre des mots sur ces derniers et de les détecter. Après cela, il sera important d'aider le jeune à identifier quelle est la meilleure manière de répondre à son besoin.



Être attentif à ses sensations physiques et écouter son corps permet de mieux comprendre ses pensées, ses émotions et ses comportements. Néanmoins, il n'est pas évident de décoder tous les signes envoyés par le corps. Les outils suivants, proposent un panel de sensations physiques qu'il est possible de ressentir face à diverses situations. À eux de choisir celles qui leur correspondent le mieux.



La gestion des conflits et problèmes de comportement avec OpérAction

OPÉRATION MEILLEUR CONNAÎTRE POUR MEILLEUR AGIR

Situation

- Peux-tu expliquer ce qui s'est passé?
- Peux-tu me dire qui était présent?
- Où et quand cela s'est déroulé?

Comportement

- Où/est-ce que tu as fait?
- Peux-tu me décrire les actions que tu as posées pendant la situation?

Conséquences

- Peux-tu expliquer ce qu'il y avait de différent à la suite de cette situation?
- Peux-tu me décrire qu'est-ce qui a changé pour toi-même? Pour les autres?

PAROLES

Est-ce que tu t'es exprimé [e] pendant la situation? À qui as-tu parlé pendant la situation? Qu'est-ce que tu as dit? Quel ton de voix as-tu utilisé?

PENSÉES

Peux-tu nommer à quoi tu penses pendant la situation? Quelles idées avais-tu dans ta tête? Quel était ton opinion par rapport à la situation? As-tu toujours les mêmes pensées par rapport à cette situation ou as-tu maintenu des nouvelles pensées en lien avec cette situation?

ÉMOTIONS

Comment te sentais-tu e dans ton cœur pendant la situation? Peux-tu identifier et nommer la ou les émotions que tu es ressenties [colère, peur, tristesse, peur, etc.]?

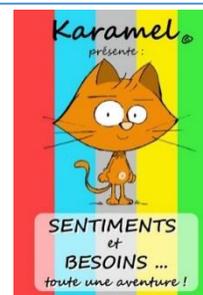
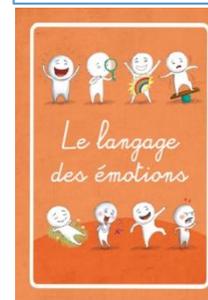
SENSATIONS

Est-ce que ton corps t'a envoyé un signal d'alarme, c'est-à-dire des signes physiques [tremblements, muscles moles, maux de ventre, etc.] avant ou pendant la situation?

PLAN D'ACTION

Ce que j'ai appris	Ce que je vais continuer de faire	Ce que je vais essayer de changer	Ce que j'ai fait pour l'accompagner
Que retiens-tu de plus important de cet exercice?	Peux-tu identifier ce que tu as fait de positif dans cette situation? Est-ce que tu vas pouvoir réappliquer à nouveau cet aspect dans une autre situation?	Peux-tu identifier ce que tu devrais éviter de faire différemment? Est-ce que tu pourrais essayer ce changement durant la semaine à venir?	Comment peux-tu continuer à effectuer le changement souhaité?

Les émotions sont essentielles, elles jouent sur nos comportements et nos pensées. Il est donc important que les jeunes sachent les nommer et exprimer ces émotions. Les outils ci-dessous permettront de les aider à mettre des mots sur les émotions qu'ils perçoivent.



L'apprentissage des stratégies d'adaptation aide les enfants/jeunes à augmenter leur capacité à faire face à certaines situations. Ce qui leur permet de vivre moins d'expériences négatives lorsqu'ils expérimentent des difficultés, de renforcer leur sentiment de compétence et de leur permettre de retrouver, plus ou moins facilement, un certain équilibre émotionnel. Les outils suivants peuvent les y aider.

Outils disponibles dans la plupart des CLPS!

Références et descriptions à retrouver en annexe

Quels!

Tu as commis une erreur. Tu as fait de la peine à quelqu'un, tu as écrit un mot méchant, tu as fait de la peine à quelqu'un, tu as fait de la peine à quelqu'un, tu as fait de la peine à quelqu'un.

GESTES RÉPARATEURS

Niveau 1

- Reconnaître la faute
- Demander pardon
- Apologiser
- Prendre un bon exemple pour une cause
- Apprendre à se pardonner
- Offrir son aide à un ami
- Donner un petit cadeau

Niveau 2

- Prendre un bon exemple pour une cause
- Apprendre à se pardonner
- Offrir son aide à un ami
- Donner un petit cadeau

Niveau 3

- Prendre un bon exemple pour une cause
- Apprendre à se pardonner
- Offrir son aide à un ami
- Donner un petit cadeau



L'abus de substance

Pour en parler avec les jeunes, découvrez ...

- ✓ « [Unplugged](#) »: un programme de prévention des assuétudes

... grâce aux formations proposées par le [service Re-Sources de l'asbl Trempline](#) !



- ✓ Voir aussi le programme [UNPLUS](#)
- ✓ Jeu [Feelings Addictions](#). « Un outil ludopédagogique qui invite à parler autrement des addictions et des conduites à risque associées. ».

Pour aller plus loin...

Quelques services auxquels vous pouvez faire appel pour vous aider à aborder la question en classe :

- ✓ Le **Point Appui Assuétudes** (au sein des CLPS) se veut l'interface entre les acteurs scolaires et les acteurs de promotion de la santé et de prévention des assuétudes
- ✓ Le service des **Référents assuétudes** en milieu scolaire (dans certaines écoles)
- ✓ Certains services **AMO** de l'Aide à la Jeunesse

Le décrochage scolaire

- ✓ Découvrez des témoignages d'adolescents, des trucs et astuces, sur la [plateforme Akroche-toi](#) développée avec les jeunes par l'AMO Ti Dis Jeunes de Thuin
- ✓ Découvrez le projet « [Ensemble Accrochons nous](#) » développé par les trois plateformes Enseignement-Aide à la jeunesse liégeoises (Huy-Waremme, Verviers, et Liège), les CLPS et des agents de liaison du réseau REALiSM (réseau Enfant Adolescents en province de Liège en Santé Mentale).
- ✓ Une mine d'or d'outils utiles et informations sur la plateforme de la FWB [Accroch'AJE](#)
- ✓ Un jeu de l'ISPPC (Humani) pour lutter contre le décrochage scolaire : [9 demi-jours chrono](#)
- ✓ [L'outil Parkour](#) (carnets pédagogiques) développé par l'AMO l'Étincelle pour soutenir l'accrochage scolaire des jeunes du secondaire



Le Harcèlement

Pour aller plus loin...



Découvrez plus d'outils recensés par le CLPS Mons-Soignies [ici](#)

✦ Le CRIH, un nouveau Centre de Référence et d'Intervention Harcèlement dans le Hainaut oriental, c'est :

- ✓ Des formations
- ✓ Des accompagnements d'établissement
- ✓ Des interventions auprès des jeunes
- ✓ Des suivis individuels

Découvrez leur [page Facebook](#)



Vidéo [ici](#)

[Carnet pédagogique](#)

🎮 **Géant - game**

Un jeu d'énigme en ligne pour les jeunes pour découvrir comment se protéger et trouver le courage de parler du harcèlement,

Par #Stopharcèlement
 Découvrez-le [ici](#)



🔍 **# M'Harcèle pas !**

une BD et guide de sensibilisation destiné aux jeunes conçue par Infor Jeunes Brabant Wallon

Découvrez-la [ici](#)



4. Mettre en place des actions avec les parents et la famille

Le plus important est de développer une relation de confiance avec les parents, en ouvrant le dialogue, en respectant leurs opinions et choix culturels.

Des outils à proposer aux parents :

Anxiété

Pour mieux comprendre et aborder les problèmes d'anxiété avec son enfant, les parents peuvent utiliser le site web Home Stress Home conçu par une équipe de l'UMONS



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

Numéro vert

Un numéro vert existe pour informer les parents d'élèves qui sont témoins ou victimes de violence scolaire

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



Aidersonenfant.com

Plateforme francophone gratuite conçue pour outiller et soutenir les parents dans le développement social, affectif et scolaire de leur enfant

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

Harcèlement

Un guide pour les parents écrit par Bruno Humbeeck

Éditions Odile Jacob

Une feuille de route pour les parents écrite par le RPH

Réseau Prévention
Harcèlement asbl

Communication

Utiliser un carnet de liaison pour échanger avec les parents lorsqu'une prise en charge impliquant des aménagements à l'école est mise en place

[Télécharger le carnet réalisé par TDA/H Belgique](#)



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

Quand faut-il orienter ?

Vers qui orienter ?

Précautions à prendre

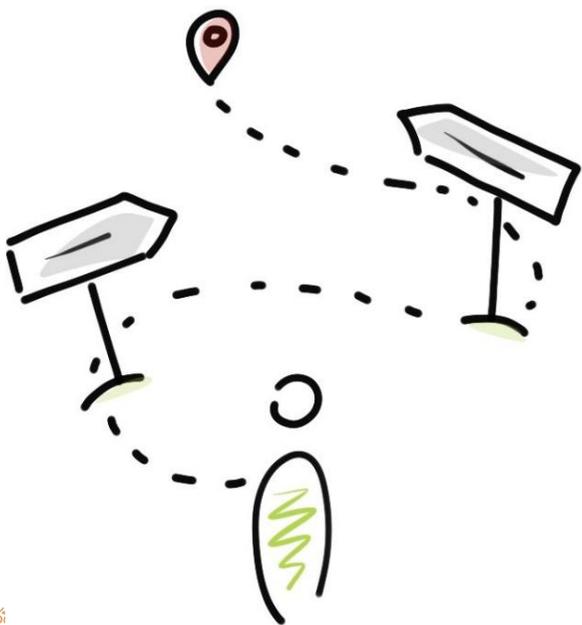
Cliquez sur les
 vignettes pour
 accéder aux
 différentes
 rubriques



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.

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 tous 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](#)
- ✓ Découvrir [la vidéo de la CCAEVM de Tournai](#) sur l'intervention des différents secteurs en cas de maltraitance



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 psycho-médico-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.

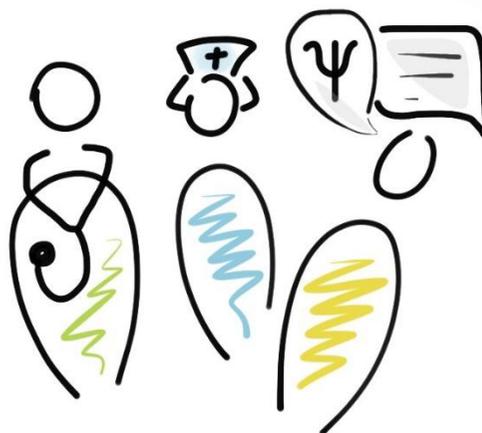
39

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

Une nouvelle offre de soins psychologiques intégrés dans la première ligne s'opérationnalise, à partir des réseaux de santé mentale. Ce nouveau projet vise à rendre accessible une offre de soins psychologiques de première ligne et de soins psychologiques spécialisés. Elle se décline autant pour le public adulte que pour le public des enfants et adolescents.

📌 Retrouvez ici la [liste des psychologues conventionnés dans le Hainaut](#)



Consultez le lexique des institutions et services liés à l'enfance et à l'adolescence en [cliquant ici!](#)

Pour les autres provinces....

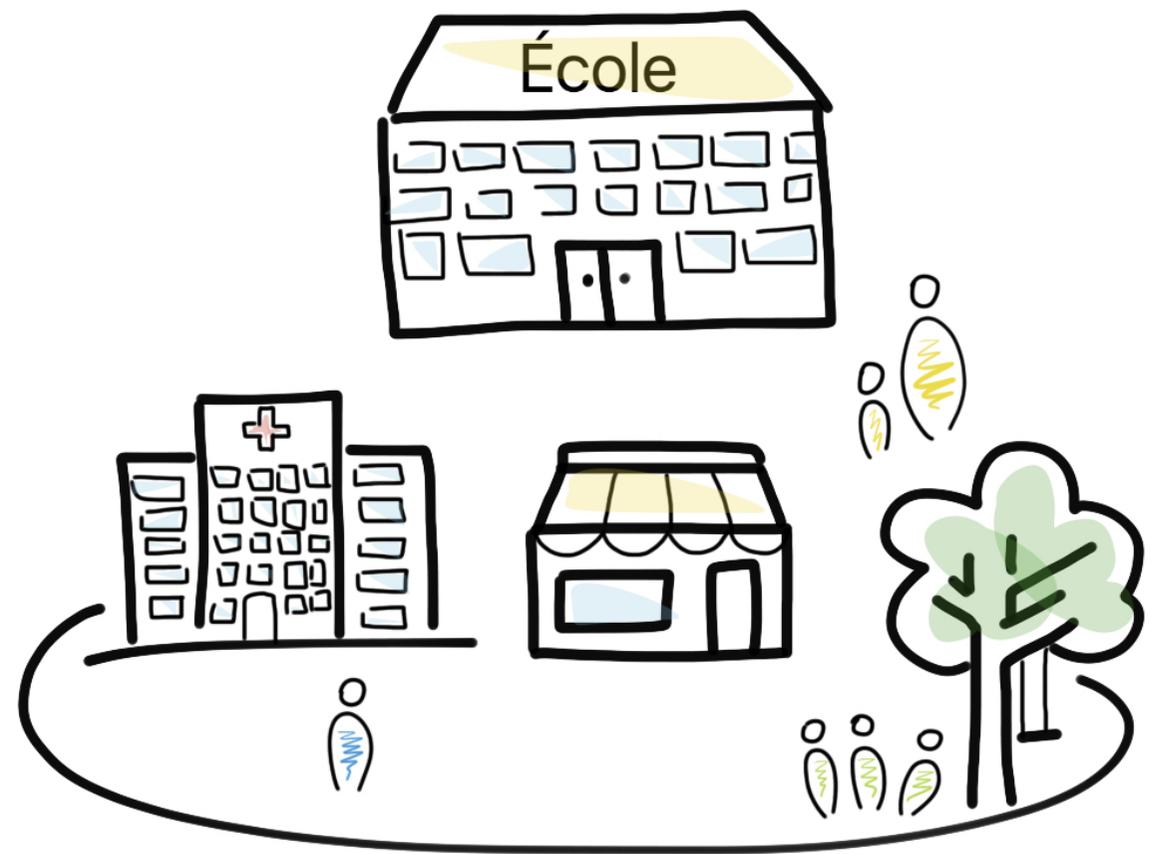
Brabant Wallon : accrochons-nous.be

Liège : Ensemble accrochons-nous

Luxembourg : sos-ecole.be



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.



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://sur.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.



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 instauré avec l'élève. (Vademecum - Repérer et orienter les élèves en situation de souffrance psychique)



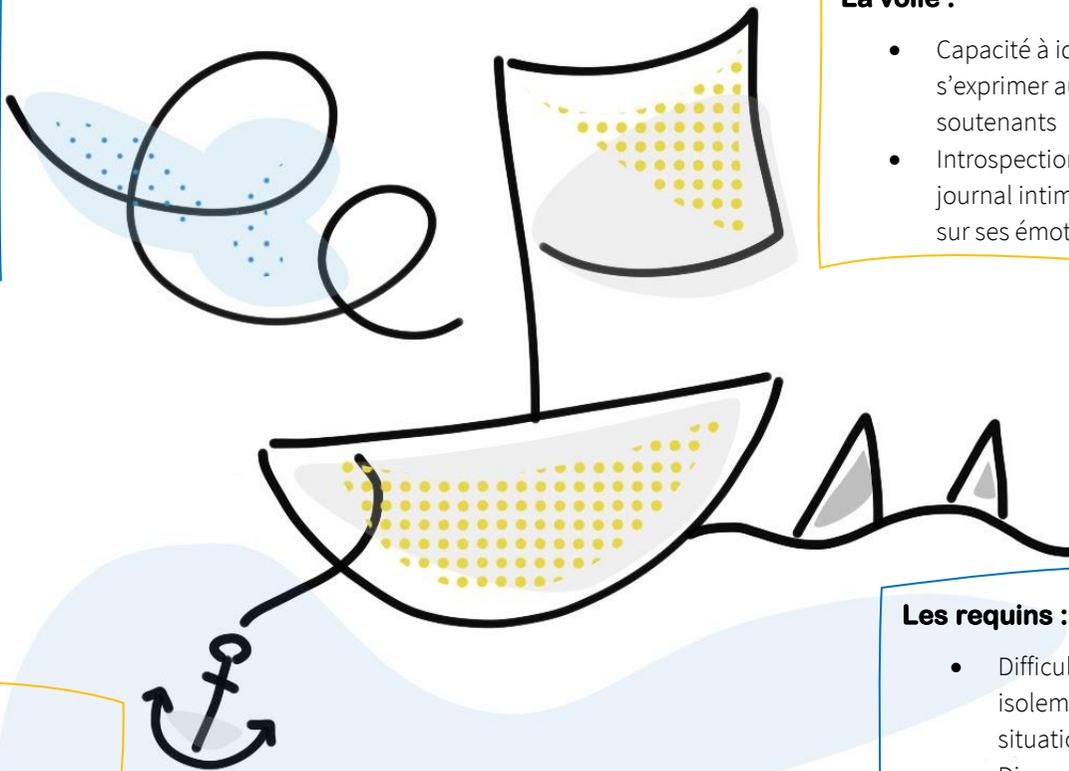
MISE EN SITUATION : exemples d'utilisation de la brochure

Au terme de cette brochure, il nous paraît pertinent d'illustrer la façon dont les informations et outils qu'elle contient peuvent être mobilisés par le biais de deux mises en situation, l'une concernant l'enseignement primaire et l'autre concernant l'enseignement secondaire. Après une présentation de la situation de l'élève via l'outil du bateau, quelques outils et pistes d'action seront identifiés.

Elève de l'enseignement primaire : le bateau

Les vents porteurs :

- Institutrice soutenante
- Accès à des professionnels de la santé mentale
- Accès à des activités extra-scolaires



La voile :

- Capacité à identifier et à s'exprimer auprès d'adultes soutenant
- Introspection (écrire dans un journal intime, mettre des mots sur ses émotions, etc.)

L'ancre :

- Suspicion de TDA/H
- Faible estime de soi

Les requins :

- Difficultés familiales et isolement accentués par la situation « Covid »
- Discontinuité des activités scolaires et extra-scolaires
- Tensions au sein de la classe



Elève de l'enseignement primaire : les outils et pistes d'action

Afin de développer le vocabulaire lié aux **émotions**, organiser une partie du jeu « **La couleur des émotions** ».

Retrouvez l'outil à la page 23 de la brochure.

Sur base des émotions et/ou des problématiques qui ressortent, proposer un autre outil.

Par exemple, si l'émotion qui ressort de ce moment d'échange est la colère et si la thématique du conflit revient, diffuser les **capsules** n°3 « La colère, c'est quoi ? » et n°7 « Comment aider mon ami.e à gérer sa colère ? » proposées par [Learn to be zen @ school](#).

Susciter la réflexion des élèves grâce aux **fiches outils** n°7a « Quelques situations de colère » et n°7d « Régler un conflit avec son ami.e ».

Tous ces outils visent à apaiser les tensions au sein de la classe.

Quelques idées d'aménagements raisonnables :

Fournir des **ballons**, en lieu et place des chaises, ce qui permet de canaliser l'énergie psychomotrice.

Pour les tâches qui requièrent de l'attention, proposer l'utilisation d'un **casque anti-bruit**.

Permettre à l'élève concerné (TDA/H) de **se lever** ou de **sortir de la classe** quelques minutes, en veillant à ne pas déranger les autres.

Organiser une courte séance de méditation (2 à 5 minutes) avant de commencer la journée ou de reprendre la classe. Cela permet aux enfants et à l'enseignant de s'ancrer dans **l'ici et le maintenant** et de **déconnecter** de ce qui se passe à l'extérieur (à la maison, dans la cour de récréation, etc.).

En cas de suspicion de TDA/H et/ou de difficultés familiales, vous pouvez orienter l'élève vers le **Centre PMS**.

Il est important de maintenir le **lien** de confiance avec l'élève et de **rester présent et disponible** pour celui-ci.



Elève de l'enseignement secondaire : le bateau

Les vents porteurs :

- Meilleur copain
- Rituels encore accessibles (fast food, parc, etc.)
- Ecole en présentiel
- Scoutisme
- Achats en ligne
- Soutien de la famille

La voile :

- Sociabilité
- Humour
- Discernement et lucidité
- Concerné(e) par les apprentissages

L'ancre :

- Perte de motivation et fatigue
- Manque de perspectives, même dans un futur proche
- Peur de « décrocher »
- Difficultés à s'organiser
- Sentiment de solitude
- Peur du virus

Les requins :

- Maintien des évaluations scolaires
- Fermeture des lieux de loisirs
- Alternance avec les cours en ligne
- Perte de rythme
- Mesures Covid19 : distanciation, gestes barrières, nombre limité de personnes, etc.



Elève de l'enseignement secondaire : les outils et pistes d'action

Le suivi scolaire semble être un facteur de stress important chez l'élève. Utiliser [Strong](#), aussi bien à distance (certaines activités sont facilement adaptables) qu'en présentiel, permettra de renforcer la confiance en soi des élèves, ce qui favorise les apprentissages.

Inviter l'élève à situer son niveau de stress à l'aide du site [Home Stress Home](#). Celui-ci propose également des ressources à utiliser en conséquence.

Discuter et répondre aux questions des élèves concernant la crise sanitaire et ses conséquences à l'aide des [animations-débats de Cultures & Santé](#).

Il n'est pas aisé de rendre les cours à distance aussi interactifs qu'en présentiel. Des outils d'intelligence collective et de gestion de classe existent, tels que [Classroomscreen](#).

Pourquoi ne pas suivre un petit [tuto](#) ?

Comme indiqué en début de brochure, certains outils sont par ailleurs directement exploitables dans le cadre d'un cours à distance ([Dixit](#), « [Et toi comment tu vas ?](#) », etc.).

En tant qu'acteur scolaire, vous pourriez devenir un relais pour l'élève. Néanmoins, les équipes éducatives ont aussi eu des difficultés à gérer la crise sur le plan professionnel et/ou personnel. L'outil « [Et si on en parlait d'abord ?](#) » est un excellent moyen de libérer la parole autour de ces sujets afin de redémarrer sur de bonnes bases et de cerner les besoins de chacun.

La perte de rythme est une conséquence du contexte lié au Covid-19 souvent rapportée par les jeunes.

Voici 3 conseils clés à afficher dans la classe.

Utiliser les Blob Cars afin de favoriser l'expression des jeunes sur leur ressenti personnel (Feelings) mais aussi sur leur place par rapport à un groupe donné – classe, famille, amis, etc. (Emotions).

Retrouvez l'outil à la page 24 de la brochure.

Faciliter la discussion autour de sujets tels que la peur du virus, la culpabilité ressentie par les jeunes et la gestion des barrières au quotidien grâce au [photo-expression « Covid-19 et nous »](#).



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=00E7CAA4868E44EF0AD985979F05C72F?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



Sitographie

- Accroch’AJE, outils et ressources : <https://accrochaje.cfwb.be/ressources/>
- Accroch’AJE, Ensemble Accrochons-nous : <https://accrochaje.cfwb.be/productions/ensemble-accrochons-nous/>
- Accroch’AJE, Site Apach’Ecole : https://accrochaje.cfwb.be/ressources/fiche/accrochaje-fiche/site-apachecole/?utm_campaign=23.10.17.+Lettre+d%27info+du+17+octobre+2023&utm_medium=email&utm_source=Actito
- Accrochons-nous dans le BW : <https://accrochons-nous.be/>
- AFEPS, Association Francophone d’Éducation et Promotion de la Santé : <https://afeps.org/>
- APEDA et UFAPEC, boîte à outils « Les aménagements raisonnables » : <https://www.apeda.be/layout/uploads/2022/10/Th-9-amenagements-raisonnables.pdf>
- Centre de Planning familial des FPS : <http://www.planningsfps.be/>
- Centres de Planning Familial des Soralia : <https://www.sofelia.be/les-cpf-des-Soralia-createurs-doutils-pedagogiques-sur-la-vie-relationnelle-affective-et-sexuelle/>
- Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) Charleroi-Thuin, base de données : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>
- 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>
- CRIH, Centre de Référence et d’Intervention Harcèlement : <https://www.facebook.com/crih.hainaut/>
- Cultures & Santé : <https://www.cultures-sante.be/>
- Ecole citoyenne, Les Ambassadeurs d’expression citoyenne : <https://www.ecolecitoyenne.org/>
- Éditions Averbode / Erasme S.A. : https://www.uitgeverijaverbode.be/Pub/Site_Root/BE/Grandir,-construire,-devenir-Ensemble.html
- Éditions Midi Trente : <https://www.miditrente.ca/fr/accueil>
- Éduca Santé, site web Estime de soi et des autres : <http://www.estimesoietdesautres.be/>



- Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial ASBL : <http://www.fcppf.be>
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), circulaires n°7449 :
http://www.enseignement.be/index.php?page=26822&reseaux=&unites=&typerech=1&numero=7449&date_deb=0000-00&date_fin=9999-99&mots=&ressort=&detail=1&rpp=50
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), Annuaire des centres psycho médico sociaux (CPMS) : <http://www.enseignement.be/index.php?page=26028>
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), Bien-être à l'école : <https://www.wbe.be/vie-a-lecole/bien-etre-a-lecole/>
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), Ecole 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), Plateforme Accroch'AJE : <https://accrochaje.cfwb.be/>
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), Pôles territoriaux : vers une école inclusive : [Enseignement.be - Pôles territoriaux : vers une école inclusive](#)
- 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>
- Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), Programme-Cadre :
<http://www.enseignement.be/index.php?page=28613&navi=4938#:~:text=Qui%20sont%20ces%20op%C3%A9rateurs%20%3F,l'agr%C3%A9ment%20de%20la%20FWB.>
- Feelings : <https://feelings.fr/>
- Graine de Paix, chartes de classe – mode d'emploi : <https://www.grainesdepaix.org/fr/ressources/sinspirer/chartes-exemples/regles-utiles>
- JEFPsy, Jeune-Enfant-Fratrie : <https://www.jefpsy.org/>
- JEUDEV I, JEUnesse D'Evolution Intelligents : <http://www.jeudevi.org/>
- Mon Planning Familial, Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles : <https://www.monplanningfamilial.be/carte-des-centres>
- Mutualité Chrétienne, Compétences psychosociales et bien-être des jeunes : <https://www.mc.be/sante/outils-publications/competences-psychosociales#carnet>



- 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/H76IN1B/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=00E7CAA4868E44EF0AD985979F05C72F?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>
- Pirouette Editions : <https://www.pirouette-editions.fr/>
- Placote / Éditions Passe Temps : <https://placote.com/>
- Plateforme Enseignement/Aide à la jeunesse Lux, Des outils pour agir : <https://www.sos-ecole.be/>
- Portail de ressources pédagogiques : <https://aidersonenfant.com/>
- Portail officiel de l'Aide à la Jeunesse en Fédération Wallonie Bruxelles, liste des AMO : http://www.aidealajeunesse.cfwb.be/index.php?id=servicesagrs&no_cache=1&tx_ajsscontactsync_pi1%5Bcat%5D=AMO&tx_ajsscontactsync_pi1%5Betat%5D=Agr
- Projet ATOMS & Co : <http://atomsandco.eu/documents/dispositif/>
- PSYCOM, Santé Mentale Info : <https://www.psycom.org/>
- PSYCOM, Comment parler de santé mentale à des publics différents ? Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=qr0hK_OlXvY
- 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/>
- RHÉSEAU, Séances de psychologie de première ligne chez un psychologue clinicien ou un orthopédagogue clinicien : <https://psyhainaut.be/>
- RADIX, Collaboration avec les parents : <https://www.radix.ch/parents>



- 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.adhd-traject.be/fr/page/contacter-les-therapeutes>
- Yapaka, interview de Virginie Plennevaux : https://www.yapaka.be/video/video-recevoir-la-confiance-dun-enfant-au-retour-du-confinement-comment-accueillir-cette?fbclid=IwAR1jryyzq48MG-Ejl_iWjiFoWEWXA7mAb2Ug5ds2StC5xMFRRDypGV-oNs

Index des outils

Outils physiques

- Bidault V., Roubira J.-L., & Chalard F. (2017). Feelinks. Act in Games : Bruxelles, Belgique. Disponible sur : <http://www.act-in-games.com/fr/feelinks/>
- Berghella, 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>
- Centre de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialiste du Centre, Charleroi et Soignies. (2021). Le Village. Belgique. Infos sur : [Découvrez Le Village, le nouvel outil de prévention du harcèlement du service SOPHIA - Sofelia](#)
- Chiarappa A., Galland N., & Dubois A. Karamel Sentiments et besoins... toute une aventure !. CPAS de Gerpinnes & Université de Paix : Gerpinnes, Belgique.
- Compté, M.A. (2013). Contes et couleurs - De puissants outils de communication. Éditions Averbode/Erasmus S.A. : Namur, Belgique. Disponible sur : <https://www.plantyn.com/fr-BE/webshop/product/contes-et-couleurs-9782874381782>
- Croix-Rouge de Belgique. Et toi comment tu vas ?. Belgique. Disponible sur : <https://covid.croix-rouge.be/et-toi-comment-tu-vas/association/>
- 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>
- Dua A. (2018). Zemos Voyage coopératif au pays des émotions. Éditions Zébulon : Wépion, Belgique. Disponible sur : <https://zebulon.be/lesson/zemos/>



- 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.fcppf.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.fcppf.be/portfolio/items/l'expression-des-besoins/>
- Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial ASBL. (2019). L'univers des sensations. FCPPF : Ixelles. Disponible sur : <http://www.fcppf.be/portfolio/items/l'univers-des-sensations/>
- Humbeeck Bruno. (2023). Le harcèlement scolaire : guide pour les parents. Odile Jacob : France. Disponible sur : https://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/education-pedagogie/harcelement-scolaire-guide-pour-les-parents_9782415004057.php
- Infor Jeunes Brabant Wallon asbl. (2021). # M'Harcèle pas ! : Nivelles, Belgique. Disponible sur : <https://ijbw.be/mharcele-pas/>
- ISPPC. (2022). 9 demi-jours chrono. Disponible sur : <https://www.telesambre.be/info/lisspc-lance-son-nouveau-jeu-9-demi-jours-chrono-pour-lutter-contre-le-decrochage-scolaire/53863>
- 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>
- Llenas A. (2014). La couleur des émotions. Éditions Quatre Fleuves. Disponible sur : <https://www.glenat.com/anna-llenas/la-couleur-des-emotions-un-livre-tout-anime-9791026400134>
- Llenas A. (2019). Kamishibai - La couleur des émotions. Éditions Quatre Fleuves. Disponible sur : <https://www.glenat.com/anna-llenas/kamishibai-la-couleur-des-emotions-9791026402732>
- Llenas A. (2018). Le monstre des couleurs. Asmodée : France. Disponible sur : <https://shop.asmodee.fr/monstre-des-couleurs-le-scom01fr?returnurl=%2fsearch%3fq%3dmonstre%2bdes%2bcouleurs>



- Long I. & Wilson P. (2012). Blob Cards : Feelings. Speechmark Publishing Ltd. Royaume-Uni.
- Long I. & Wilson P. (2012). Blob Cards : Emotions. Speechmark Publishing Ltd. Royaume-Uni.
- 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>
- Roubira J.-L. (2008). Dixit. Éditions Libellud : Poitiers, France. Disponible sur : <https://www.libellud.com/nos-jeux/dixit/> (pour la formule revisitée disponible en ligne : <https://scratch.mit.edu/projects/384940913/>)
- S.n. (2019). Dis-nous Major. Pirouette Editions : France. Disponible sur : <https://www.pirouette-editions.fr/dis-nous-major-1530.fr>
- S.n. (2020). #DISTAVIE. Placote / Éditions Passe Temps. Québec, Canada. Disponible sur : <https://placote.com/products/distavie>
- s.n. (2023). Feelings Harcèlement. Act in Games : Bruxelles, Belgique. Disponible sur : <https://feelings.fr/fr/jeux-feelings/feelings-thema/article/feelings-harcèlement>
- s.n. (2023). Feelings Addictions. Act in Games : Bruxelles, Belgique. Disponible sur : <https://feelings.fr/fr/jeux-feelings/feelings-thema/article/feelings-addictions>

Sites Internet

- Classroomscreen : <https://classroomscreen.com/>
- École Citoyenne, Les Ambassadeurs d'Expression Citoyenne : <https://www.ecolecitoyenne.org/>
- Learn to be ASBL. Learn to be zen @ school : <https://learntobezen.eu/fr/>
- Mélissa. (2017). La couleur des émotions, Vidéo racontée. YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=zZ4I19KJEkg>
- NICOV07. (2020). Dixit Cards_1 Card Mix. Scratch : <https://scratch.mit.edu/projects/384940913/>
- Observatoire du Climat Scolaire. (2024). La boîte à outils E-classe. Disponible sur : https://www.e-classe.be/b3f6ff4c-beb7-49bc-9533-ea240c48bb69?utm_campaign=24.10.18.+Lettre+info+octobre+2024&utm_medium=email&utm_source=Actito
- Papa Positive. Vidéos - méditations de pleine conscience : <https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/>



- Plateformes Enseignement-Aide à la jeunesse liégeoises. Ensemble Accrochons-nous : <https://accrochaje.cfwb.be/index.php?id=4435>
- Psycom Officiel. (2018). « Le cosmos mental ». <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/>
- Psycom Officiel. (2023). « La boussole » : <https://www.psycom.org/la-boussole-de-la-sante-mentale/>
- Psycom Officiel. (2018). « Le jardin du dedans ». <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/le-jardin-du-dedans/>
- Tu Dis Jeunes AMO, ISPPC. Plateforme Akroche-toi : <https://www.isppc.be/pole-enfance-et-adolescence/action-en-milieu-ouvert/tudisjeunes/akroche-toi/>
- UMONS. Home Stress Home : <https://www.home-stress-home.com/>

Outils téléchargeables

- AMO L'Étincelle. (2023). Parkour. Belgique : Vielsalm. Disponible sur : <https://amoetincelle.be/parkour-2/>
- Asbl TDA/H Belgique. Carnet de liaison : <https://www.tdah.be/index.php/aide-soutien/outils-pratiques>
- Assurance Prévention. (2020). Infographie « Favoriser le bon sommeil : 3 conseils-clés ». France. Disponible sur : <https://www.assurance-prevention.fr/infographie-3-conseils-bon-sommeil>
- EMOTIKA, CLPS Charleroi-Thuin (et partenaires) : <https://www.clpsct.org/nos-realizations/emotika/>
- ERYICA, European Youth Information and Counselling Agency. (2024). Comprendre la santé mentale dans le travail d'information jeunesse. Disponible sur : [https://static1.squarespace.com/static/63e63a0eebdc006803f20644/t/669a4d9b77d941390f334cd8/1721388448164/YIMinds_GUIDE_FR+\(final+07%3A24\).pdf](https://static1.squarespace.com/static/63e63a0eebdc006803f20644/t/669a4d9b77d941390f334cd8/1721388448164/YIMinds_GUIDE_FR+(final+07%3A24).pdf)
- Fédération Wallonie Bruxelles. (2015). Guide pratique relatif à la prévention et la gestion des violences en milieu scolaire, 3ème édition. Bruxelles, Belgique. Disponible sur : http://www.enseignement.be/index.php?page=23827&do_id=10154&do_check
- Fédération Wallonie Bruxelles. (2017). Guide pratique Parent-École : Comment mieux connaître l'école et s'y impliquer ?. Bruxelles, Belgique. Disponible sur : <http://www.enseignement.be/index.php?page=26720>
- Fédération Wallonie Bruxelles. (2018). Mieux cheminer au sein des besoins spécifiques d'apprentissage. Bruxelles, Belgique. Disponible sur : https://www.wbe.be/fileadmin/sites/wbe/uploads/Documents/Ressources/Ressources_pedagogiques/Troubles_Intro_WEB.pdf
- Graine Guyane. (2017). Des outils d'animation pour mettre en œuvre la participation. France : Guyane. Disponible sur : https://graineguyane.org/wp-content/uploads/2017/09/Partie_3-Des-outils-d-animation-pour-mettre-en-oeuvre-la-participation-1.pdf



- Humbeeck Bruno. (2021). Fiche-outil : Les espaces de parole régulés. Disponible sur : <https://www.rheseau.be/wp-content/uploads/2023/02/B-Humbeeck-Fiche-outil-Espace-de-parole-regule.pdf>
- IREPS Nouvelle Aquitaine. La boîte à outils des compétences psychosociales : <https://sites.google.com/irepsna.org/laboiteaoutilscpsirepsna/des-ressources-pour-soutiller>
- Lecaplain, P., & Moreau, C. (2012). STRONG Soutenir les compétences psychosociales des adolescents pour favoriser les apprentissages au collège. Jeudevi : France. Disponible sur : <http://www.jeudevi.org/wp-content/uploads/2014/09/1210-Cahier-Technique-Strong.pdf>
- Matilda, Province du Luxembourg. (2022). Mes six facettes du bien-être : outil d'observation. Belgique. Disponible sur : <https://matilda-lux.be/outil-dobservation-mes-six-facettes-du-bien-etre/>
- 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>
- Observatoire Territorial des Conduites à Risques de l'Adolescent (OTCRA). Le programme Unplugged. Grenoble, France. Disponible sur : <https://otcra.fr/categories/outils/college/unplugged/>
- Planning Familial de Soignies. (2022). Fanny, c'est moi - Outil de prévention visant à lutter contre le Revenge Porn (Porno-divulgateion). Soignies, Belgique. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=IFaQ5uXM7Qo>
- Planning Familial de Soignies. (2022). Fanny, c'est moi -carnet pédagogique. Soignies, Belgique. Disponible sur : [Fanny c'est moi Guide pédagogique.pdf - Google Drive](#)
- 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/DSBDE64/2020_05_13_eza_pdf_entscheidungsprozess_fr_def.pdf
- Réseau Prévention Harcèlement asbl. (n.d.). FEUILLE DE ROUTE : PARENTS : Mon enfant est harcelé à l'école : que faire ? Disponible sur : <https://www.lerph.be/IMG/feuilleparents.pdf>
- 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>
- Stop Harcèlement. (n.d.). Géant-game. Belgique. Disponible sur : <https://www.stopharcèlement.eu/outils/>



Contact

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

Rue d'Erbisoeul, 5 - 7011 Mons

cli@rheseau.be

0460/97.59.82

www.rheseau.be



56



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

Rue de la Loi 30 - 7100 La Louvière

064/84.25.25

www.clps-mons-soignies.be

CLPS Hainaut Occidental Centre Local de Promotion de la Santé

Avenue Van Cutsem 19 - 7500 Tournai

069/22.15.71

contact@clpsho.be



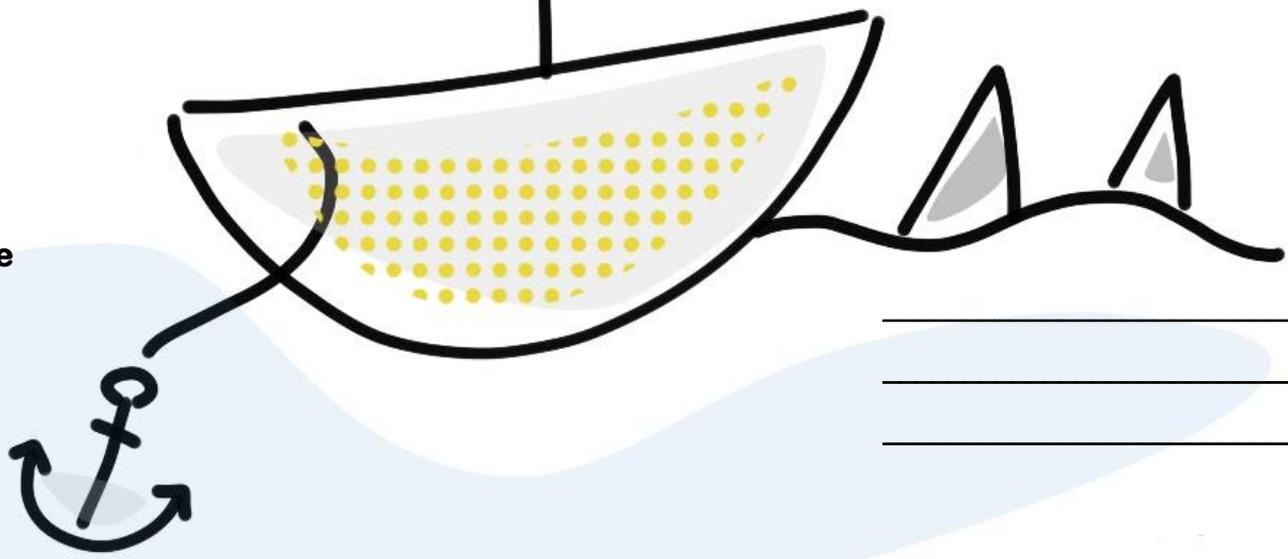
ANNEXE 1 : mon bien-être à l'école

Les vents porteurs



La voile

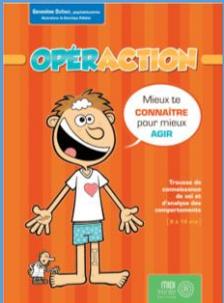
L'ancre



Les requins



ANNEXE 2 : Opér'action et les outils associés

OUTILS	DESCRIPTION	INFOS
<p>OPÉRATION</p> 	<p>L'affiche OpérAction « 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.</p> <p>Les utilisations de la trousse OpérAction sont multiples. Les enseignants, les intervenants et les parents peuvent s'en servir pour :</p> <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) 	<p>De 8 à 14 ans</p> <p>Éditeur : Éditions Midi Trente</p>
<p>L'expression des besoins</p> 	<p>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)</p>	<p>Tous les âges</p> <p>Éditeur : Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl</p>
<p>Le langage des émotions</p> 	<p>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)</p>	<p>Tous les âges</p> <p>Éditeur : Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl</p>



<p>Karamel</p> 	<p>« Un jeu pour mieux comprendre les besoins et les sentiments des enfants : Karamel est un petit chat sympathique exprimant ses sentiments et ses besoins. L'outil est composé de 60 cartes illustrées, qui vous permettront de partir à l'aventure avec lui au travers de vos émotions. » (Université de Paix)</p>	<p>Jeunes enfants</p> <p>Éditeur : CPAS de Gerpinnes - Service Psychomotricité Rue des Ecoles 31, 6280 Gerpinnes +32 (0)71 50 29 11 psychomot.cpas@publilink.be</p>
<p>Jouons avec les émotions</p> 	<p>« Ce jeu propose 27 cartons représentant des émotions que vivent quotidiennement les enfants. Chaque carton présente, au recto, le visage et le nom de l'émotion ; au verso, une brève définition de l'émotion, formulée dans les mots des enfants. Chaque carton présente également une suggestion d'activité ou de jeu permettant aux enfants d'âge scolaire de mieux comprendre et de reconnaître les émotions. [...] Vous verrez qu'il y en a plusieurs types : elles peuvent impliquer un seul ou tous les cartons, prendre quelques minutes ou toute une journée, etc. À vous de déterminer la meilleure manière de les utiliser ! » (Éditions Midi Trente)</p>	<p>À partir de 4 ans</p> <p>Éditeur : Éditions Midi Trente</p> <p>(Existe aussi en affiche)</p>
<p>L'univers des sensations</p> 	<p>Ce jeu est « composé de 82 cartes à jouer qui se proposent d'être un support à l'identification, à l'expression et à la discussion sur le thème des sensations ». Les objectifs sont de « Développer l'attention aux sensations et aux mots justes pour les exprimer ; Favoriser la conscience de soi par la cartographie mentale du corps ; Relier les sensations aux vécus émotionnels, relationnels, affectifs et sexuels. [...] » (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial ASBL)</p>	<p>Tous les âges</p> <p>Éditeur : Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl</p>
<p>Cartons des sensations physiques</p> 	<p>« 27 cartons illustrés proposant des explications simples et des activités amusantes permettant d'explorer, d'appivoiser et de mieux comprendre les sensations physiques. Utilisez cet outil psychoéducatif pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aider à prendre conscience de l'existence des sensations physiques ; ✓ S'exposer aux sensations physiques afin de les apprivoiser ; ✓ Apprendre à être à l'écoute de ses propres sensations physiques et à les nommer ; ✓ Explorer ce que peuvent signifier les sensations physiques pour soi (stress, joie, gêne, colère, etc). » (Éditions Midi Trente) 	<p>De 6 à 12 ans</p> <p>Éditeur : Éditions Midi Trente</p>



Stratégies d'adaptation



« Un examen difficile, un conflit familial, un déménagement, un échec scolaire... Les sources de stress sont bien présentes dans le quotidien des jeunes. Devant ces tracasseries et ces préoccupations de la vie quotidienne, ils réagissent en adoptant divers comportements visant à retrouver un certain équilibre. Ces comportements sont des stratégies d'adaptation. Les études démontrent que les jeunes qui disposent d'un plus vaste répertoire de stratégies d'adaptation vivent moins d'expériences négatives lorsqu'ils expérimentent des difficultés ou des situations de vie stressantes. [...] »

27 cartons psychoéducatifs proposant des images et des explications simples permettant aux jeunes :

- ✓ De comprendre le concept d'adaptation,
- ✓ De repérer leurs sources de stress potentiel,
- ✓ De reconnaître et d'évaluer les stratégies qu'ils emploient,
- ✓ Et de développer la capacité de choisir les « meilleures » stratégies pour une adaptation réussie aux changements de la vie. » (Éditions Midi Trente)

À partir de 12 ans

Éditeur :
[Éditions Midi Trente](#)

60

Retour au calme



« Ces cartons proposent 27 suggestions d'activités visant à outiller et à responsabiliser les enfants afin qu'ils puissent mieux gérer leurs émotions difficiles. »

Utilisez cet outil psychoéducatif pour, par exemple, enseigner des techniques de relaxation et de détente efficaces et amusantes, animer des séances collectives de relaxation ; afficher dans le « Coin du calme [...] » (Éditions Midi Trente)

De 6 à 12 ans

Éditeur :
[Éditions Midi Trente](#)

(Existe aussi en affiche)

Gestes réparateurs



« À la manière d'un jeu vidéo, cette affiche propose au jeune d'entrer dans un univers imaginaire peuplé de SUPER gestes réparateurs qui l'aideront à gravir les niveaux pour atteindre un maximum d'énergie positive – et pour cultiver des relations respectueuses des autres et de l'environnement. Une affiche utile pour aider le jeune à réfléchir aux conséquences de ses actes et à prendre conscience de son impact sur les autres. » (Éditions Midi Trente)

Âge non spécifié

Éditeur :
[Éditions Midi Trente](#)



Ces outils sont disponibles en prêt dans le CLPS de votre région !



Navigation au cœur de la santé mentale des élèves

Un guide à destination du personnel de l'enseignement

ÉDITEUR RESPONSABLE

Coordination RHÉSEAU, Rue d'Erbisoeul, 5 à 7011 Mons – édition octobre 2024

RÉALISATION

Équipe CLI

