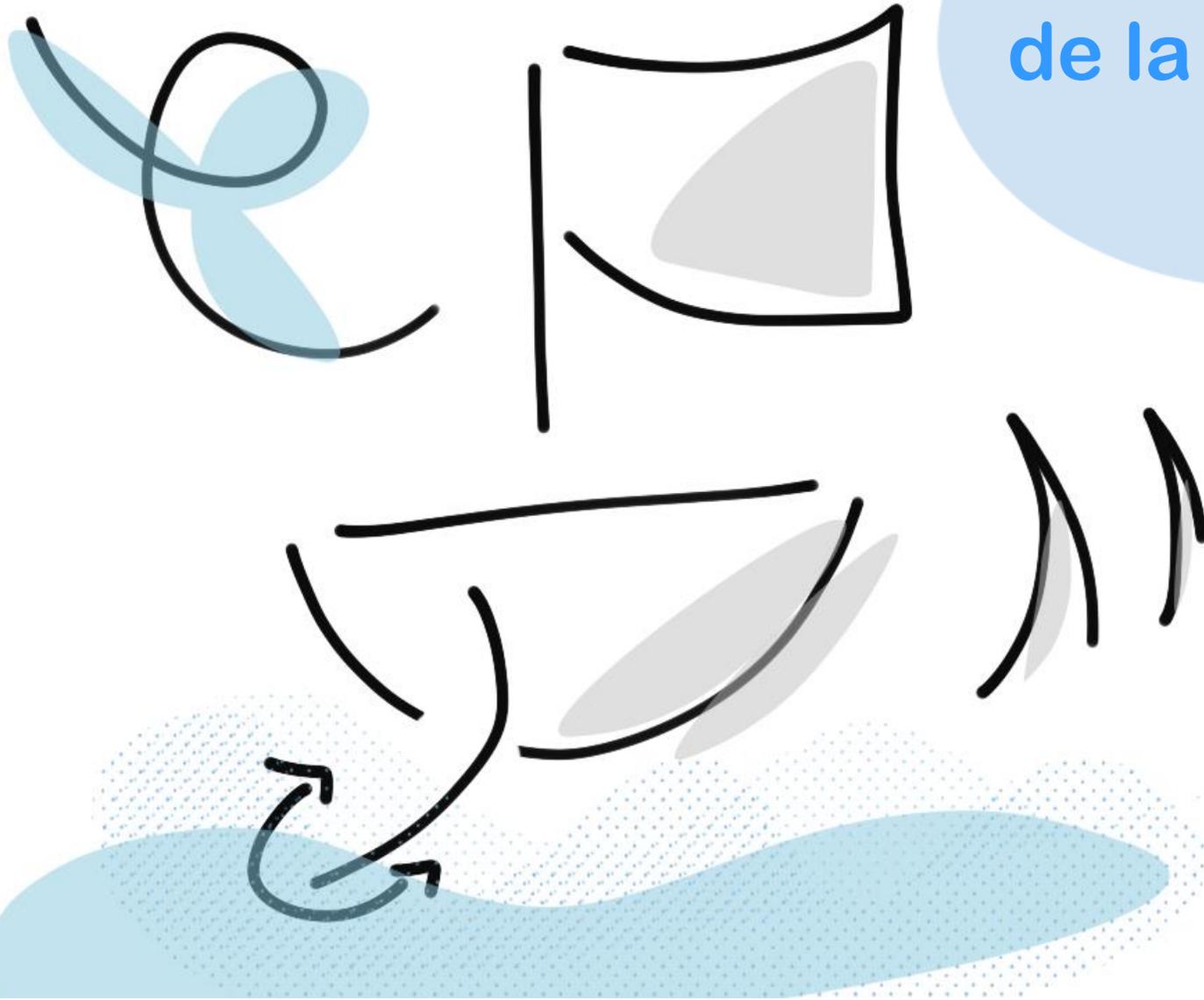


Navigation au cœur de la santé mentale des élèves



Un guide à destination
du personnel de
l'enseignement

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

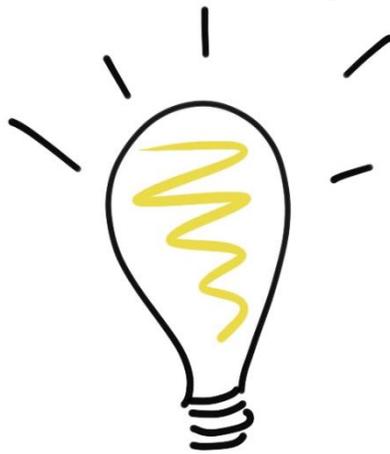


Novembre 2021

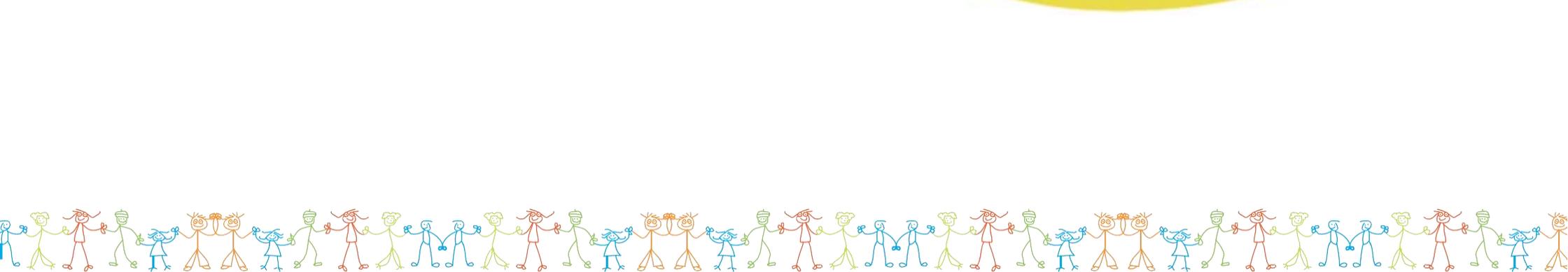
Hainaut

Retrouvez nos
coordonnées dans
la rubrique
« Contact »





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





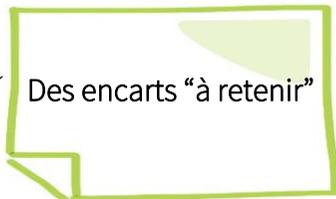
Cliquez sur les onglets ci-dessus
pour naviguer dans les différentes
rubriques du document

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 

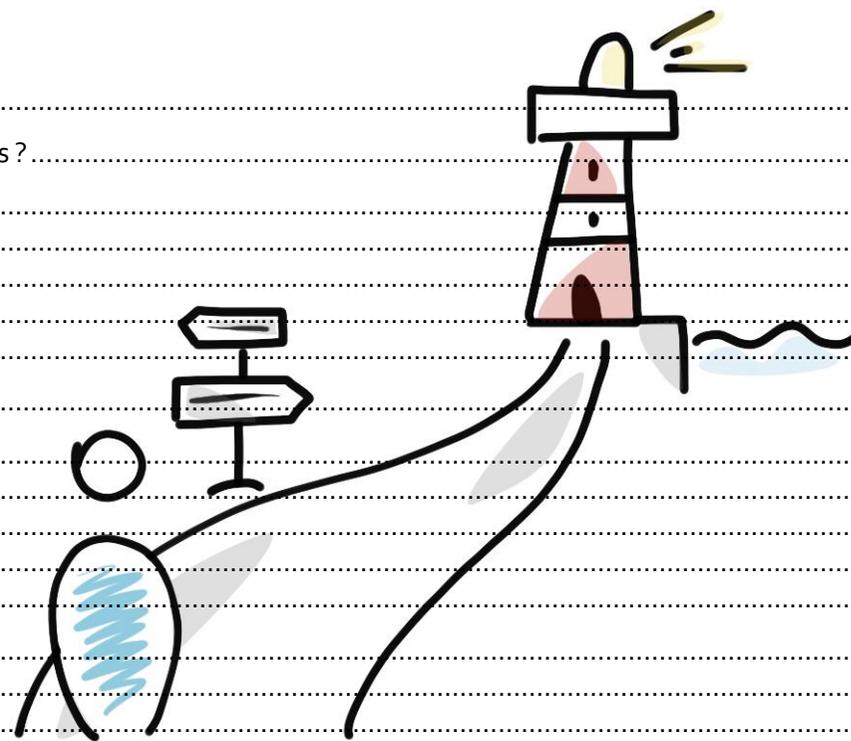
✓ Des pistes d'actions concrètes

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 ?	14
1. Le climat de l'établissement.....	15
2. Le climat de classe	17
3. Expliquer la santé mentale	18
4. Développer les compétences psychosociales	19
REPÉRER : les signes de souffrance psychique	28
AGIR : comment réagir lorsque j'observe un élève en difficulté ?	31
1. Engager un dialogue avec l'élève	32
2. Faire une première estimation de la situation	33
3. Mettre en place des actions spécifiques à l'école.....	34
4. Mettre en place des actions avec les parents et la famille.....	37
ORIENTER : quand la détresse est trop importante	38
1. Quand faut-il orienter ?	39
2. Vers qui orienter ?	40
3. Précautions à prendre lors de l'orientation	42
(DÉ)CONFINEMENT	44
MISE EN SITUATION : exemples d'utilisation de la brochure.....	46
Bibliographie	50
Sitographie.....	51
Index des outils.....	54
Contact	59
ANNEXE 1 : mon bien-être à l'école.....	60
ANNEXE 2 : Opér'action et les outils associés.....	61



LE BATEAU : la santé mentale en quelques mots

6

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...

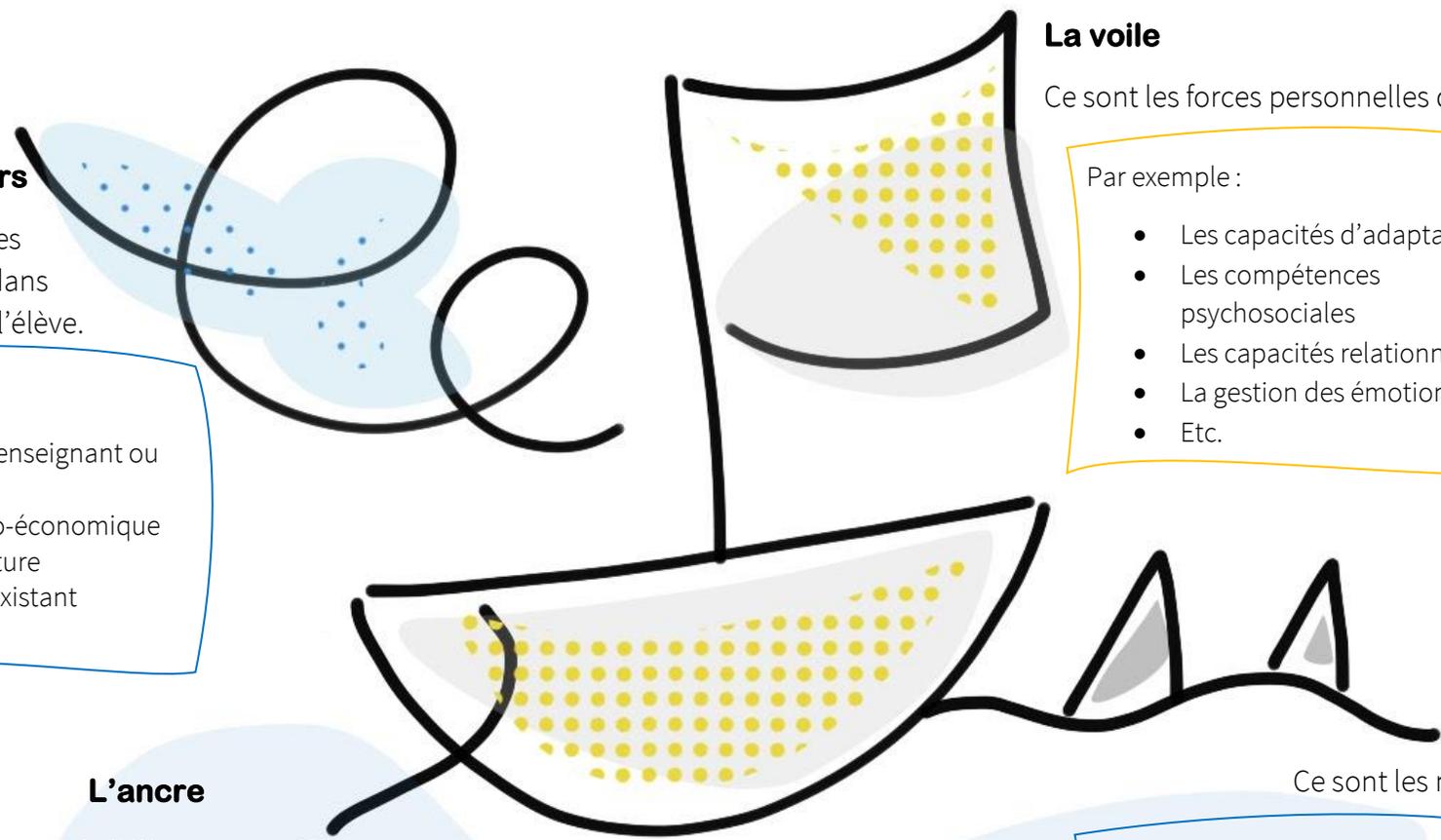
Le bateau, qui navigue sur une mer plus ou moins tranquille, représente la santé mentale de l'élève, influencée par 4 grands types de déterminants : les faiblesses et forces internes et externes de l'élève.

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

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

OMS, 2018





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.

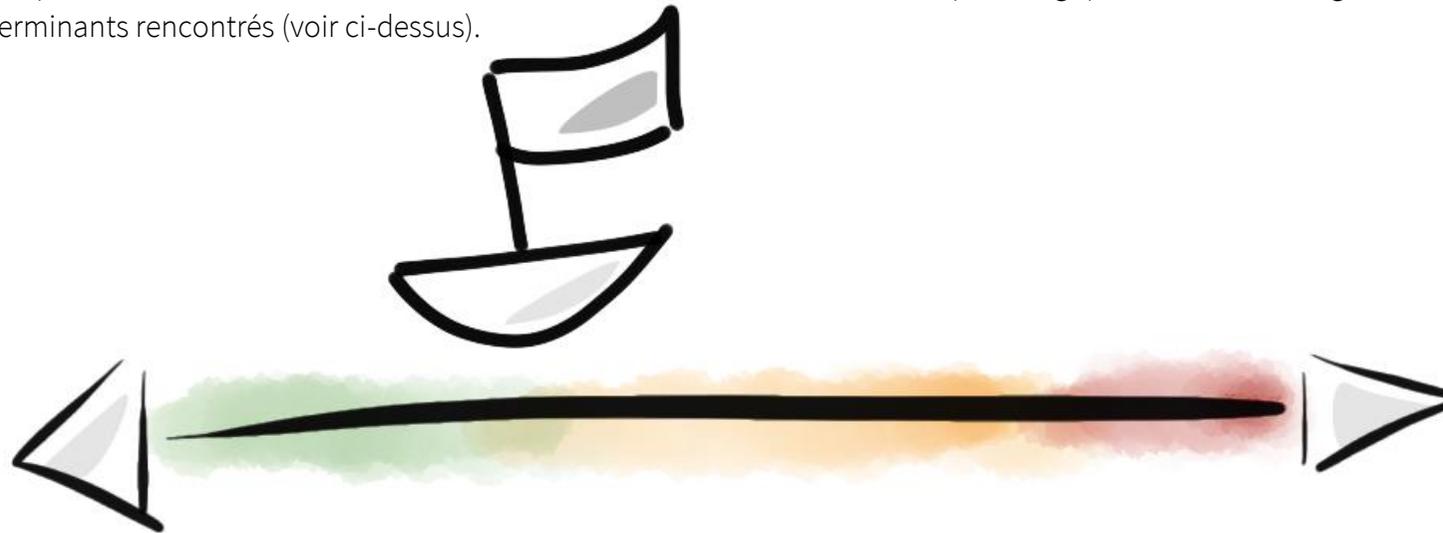
Les requins

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).



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

Repérage d'un probable 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 :

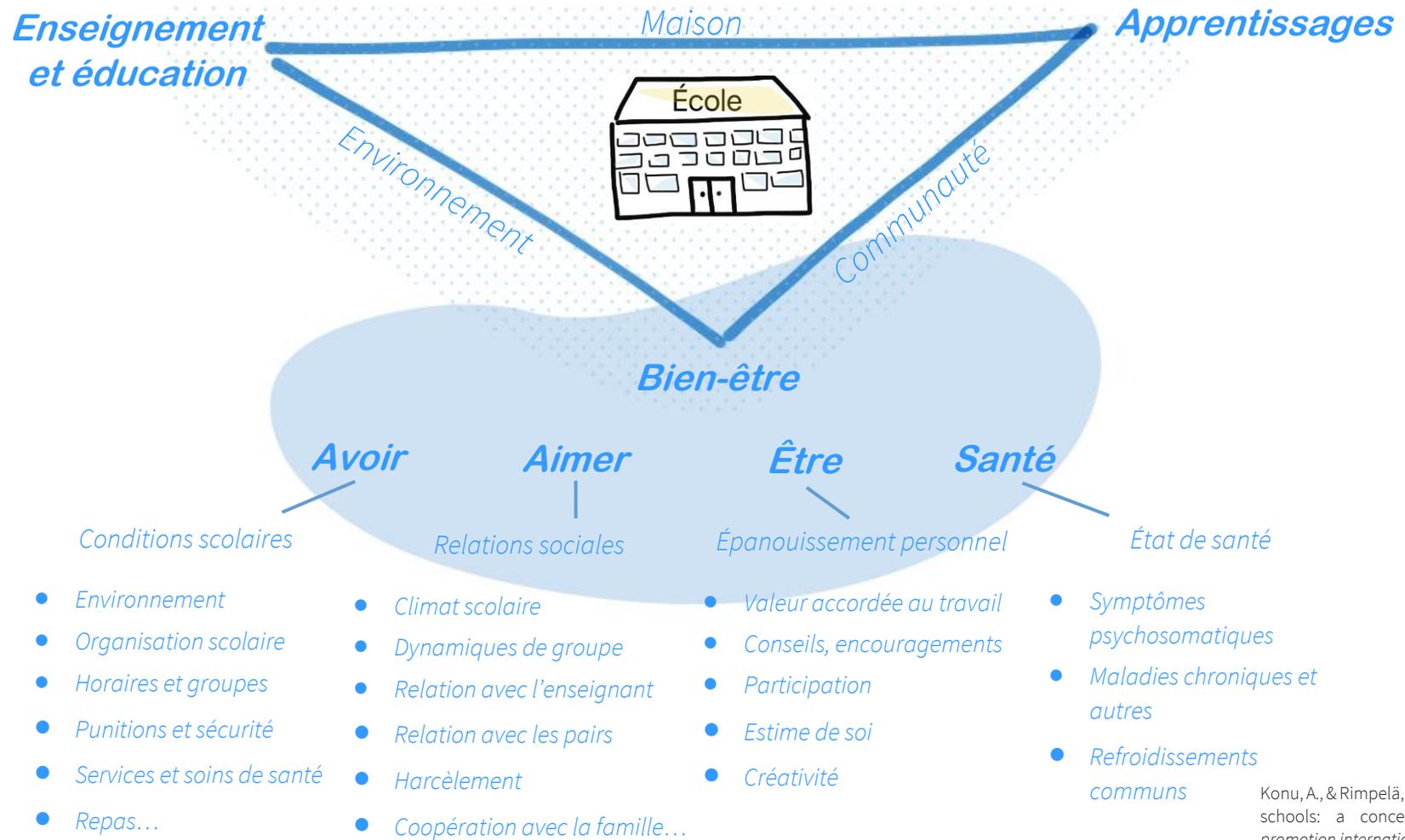


Tableau de synthèse des différentes problématiques rencontrées par les élèves du Hainaut selon l'enquête jeune 2015-2017 de l'OSH (OSH, 2019, p32 – 37 – 51 – 60 – 62 – 68 – 91 - 102)

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

14

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

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

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](#)

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

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

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

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

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



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

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

Retrouvez leurs coordonnées dans [la rubrique « Contact » par ici !](#)

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

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

[Quelques exemples ici](#) 

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

Découvrez comment l'utiliser dans la [rubrique « Agir »](#)

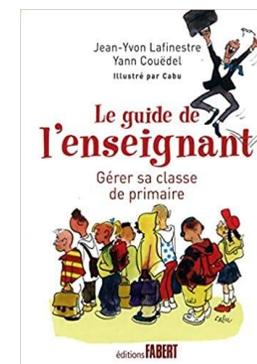
17

Pour aller plus loin...



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

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



3. Expliquer la santé mentale

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

La métaphore du bateau

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

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

Le cerveau dans la main

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

[Voir la vidéo](#) 

Le cosmos mental

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

[Voir la vidéo](#) 

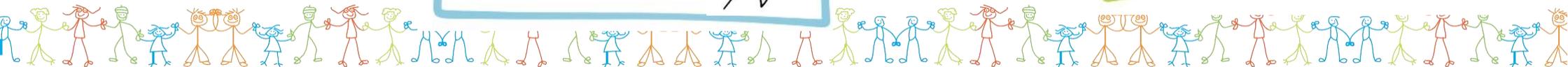


Home stress Home

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

[Voir le site web](#)

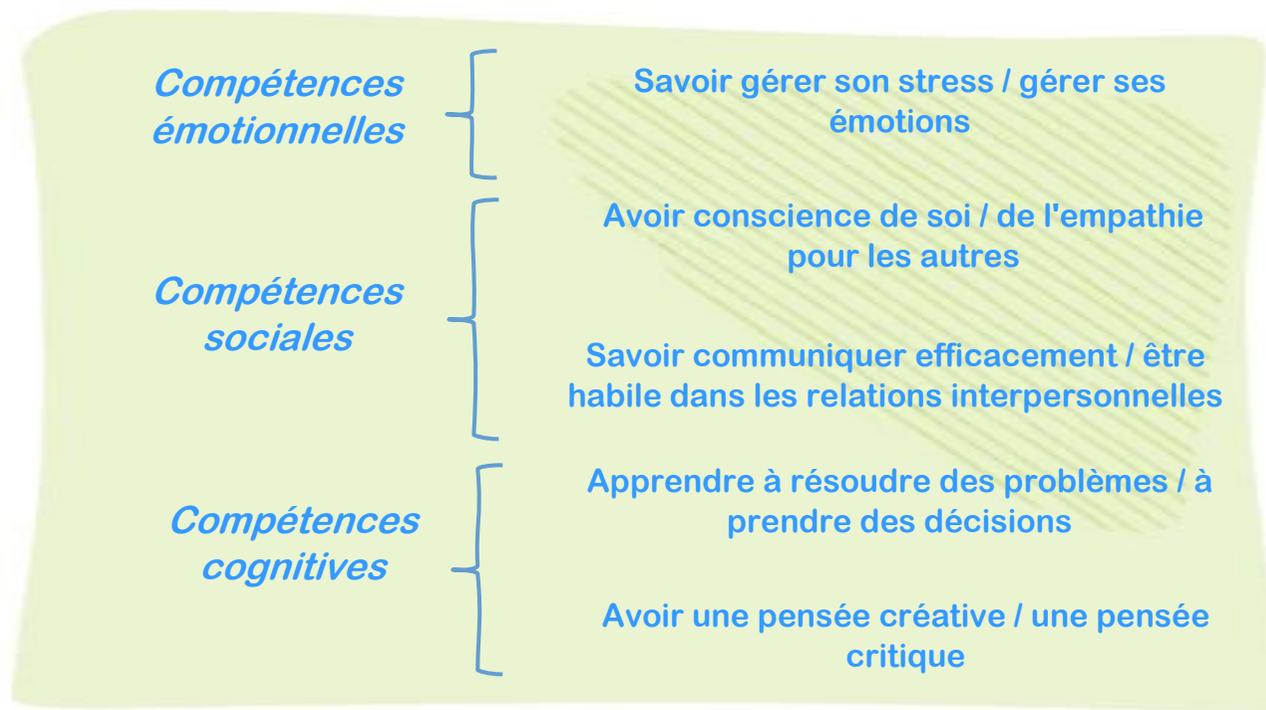
Faire la demande d'accès aux outils via l'onglet "Notre équipe"



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.

20

*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...

Outils CPS Mindful

AFEPS, France

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

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

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

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

[À télécharger ici](#)

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

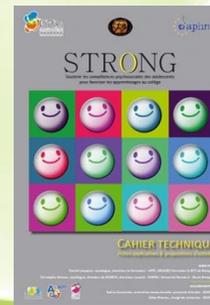
Jeunesse Développement Intelligents - Jeudevi

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](#) !

21

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](#)

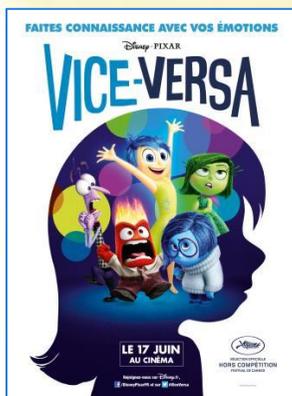


Comprendre les émotions...

Film « Vice-Versa » - Disney Pixar

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

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



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

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

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

Éditions Averbode, Marie-Alice Compté

Public : Enfants de 5 à 12 ans

Cet outil s'adresse aux enseignants ou autres pédagogues qui souhaitent 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 cœur 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 cœur 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.)

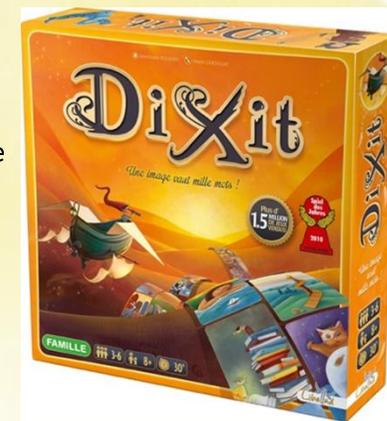


Jeu Dixit

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...

Jeu Des Récits & des Vies enfants/ados

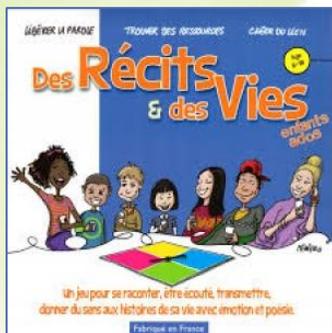
Association Le Comptoir aux histoires

Public : Enfants et adolescents de 6 à 18 ans

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

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

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



Jeu ZEMOS

Éditions Zébulon

Public : Enfants (à partir de 4 ans)

Zemos est un jeu de parcours coopératif, pour 2 à 6 joueurs. Ce jeu invite les participants à parler de leurs émotions, sentiments, faciliter la communication et l'expression de soi. 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.

FEELINKS, le jeu des émotions

Act-in-games

Public : Enfants (à partir de 8 ans)



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



Renforcer l'estime de soi...

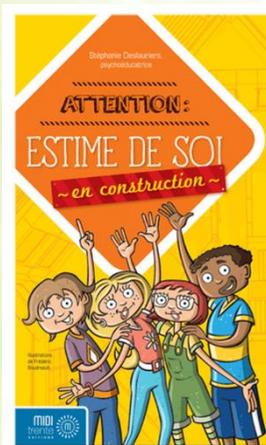
Livre « Attention : Estime de soi en construction »

Éditions Midi Trente, Stéphanie Deslauriers

Public : Enfants de 8 à 12 ans

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

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



Pour aller plus loin...



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

... et vivre ensemble !

Jeu Respecto Differentia

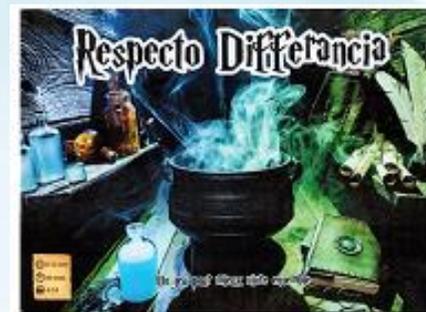
Centre de planning Familial des FPS, David Plisnier et co.

Public : Enfants de 8 à 13 ans

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

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

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



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

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

Pour aller plus loin...



REPÉRER : les signes de souffrance psychique

Comment repérer les élèves vulnérables le plus précocement possible afin de leur offrir un soutien spécifique ? Á 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.

28

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

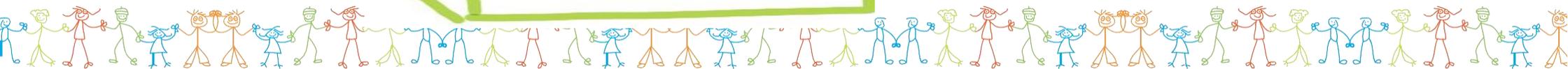
Ne pas poser d'interprétation hâtive, ni étiqueter le jeune d'une hypothèse de diagnostic

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 :

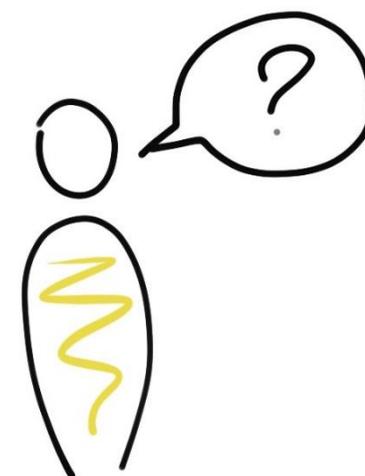
L'élève présente-t-il une vulnérabilité particulière : handicap, trouble des apprentissages, précarité, isolement social, manque de ressources dans son entourage, etc ?

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 ?

31

**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 !](#)



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.

33

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](#)



Les troubles des apprentissages

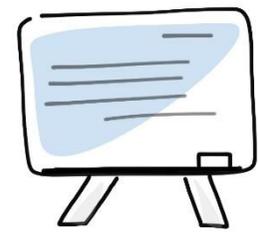
Ne sous-estimons pas l'impact que peut avoir un trouble des apprentissages sur le bien-être de l'élève à l'école : une faible estime de soi, un sentiment de rejet, des difficultés relationnelles, etc. Il ne faut donc pas tarder à mettre en place les aménagements scolaires nécessaires.

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](#)

Pour aller plus loin...
[Plus d'infos sur les aménagements raisonnables ici!](#)



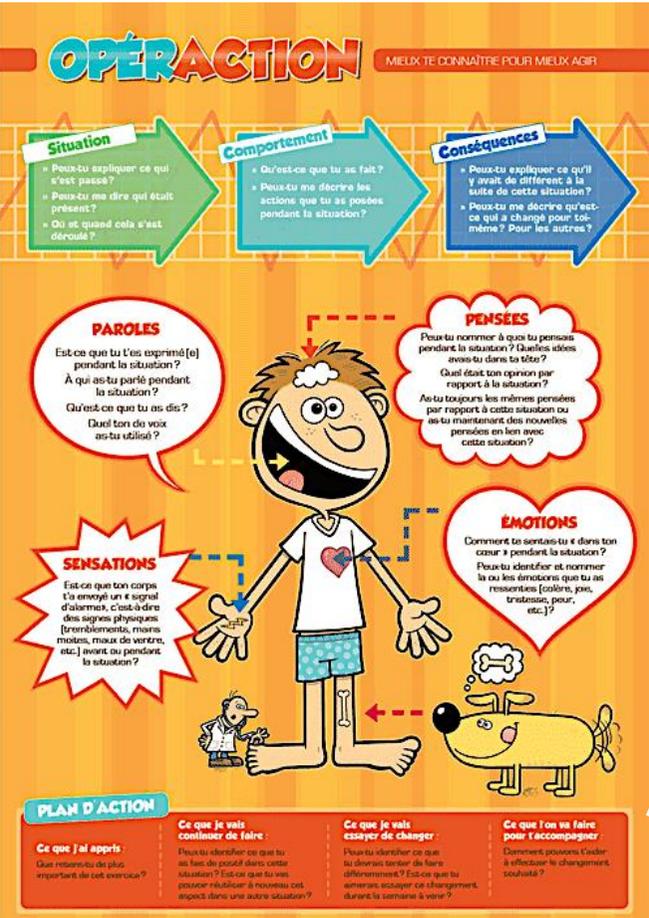
Nos émotions sont des voyants nous indiquant qu'un besoin n'est pas comblé. Il est essentiel d'être capable d'identifier ses besoins et de les exprimer afin de mieux les appréhender et de mieux y répondre. Les cartes « L'expression des besoins » et « Karamel » permettront de mettre des mots sur ces derniers 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



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.

35



L'apprentissage des stratégies d'adaptation aident 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 2



L'abus de substance

Pour en parler avec les jeunes, découvrez ...

- ✓ « [Unplugged](#) » : un programme de prévention des assuétudes
- ✓ « [Boys and Girls Plus](#) » : un média de sensibilisation aux risques liés à la consommation de drogues

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

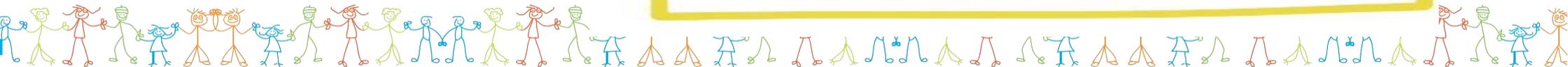
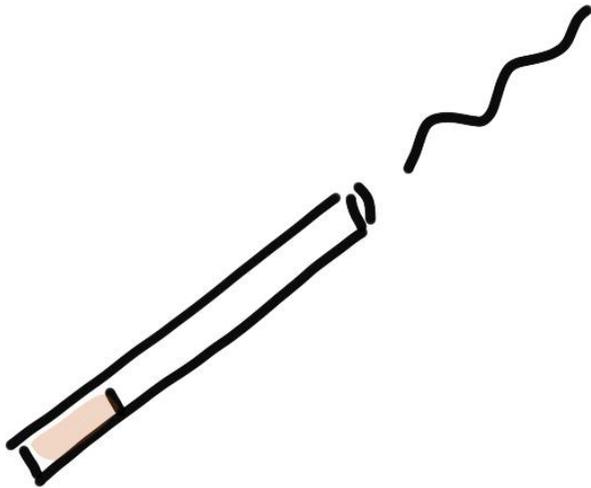
- ✓ Voir aussi le programme [UNPLUS](#)

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



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.

37

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!](#)

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](#)

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!](#)



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.

38

Quand faut-il orienter ?

Vers qui orienter ?

Précautions à prendre

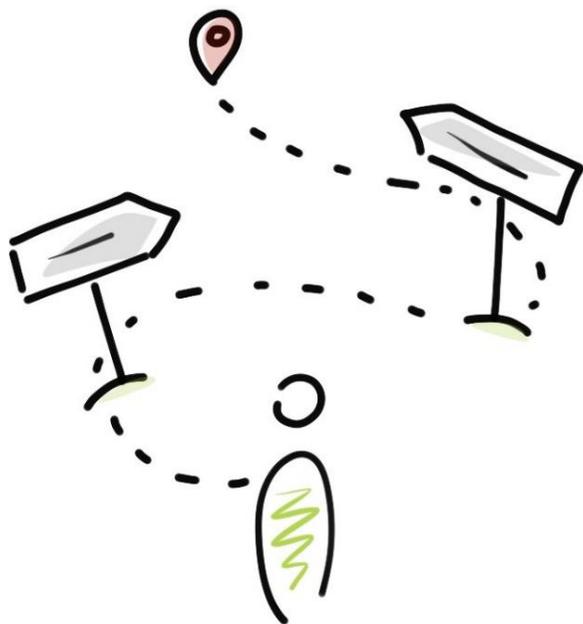
Cliquez sur les
 vignettes pour
 accéder aux
 différentes
 rubriques



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

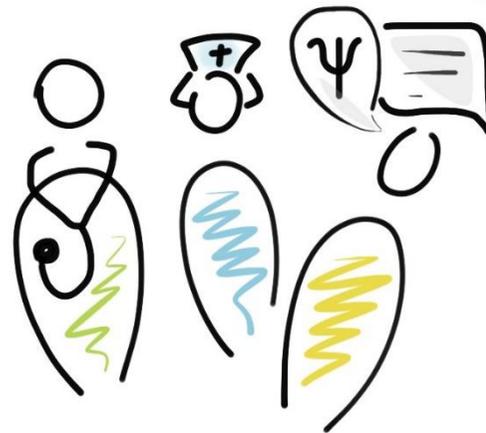
40

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

Remboursement des soins psychologiques de première ligne

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

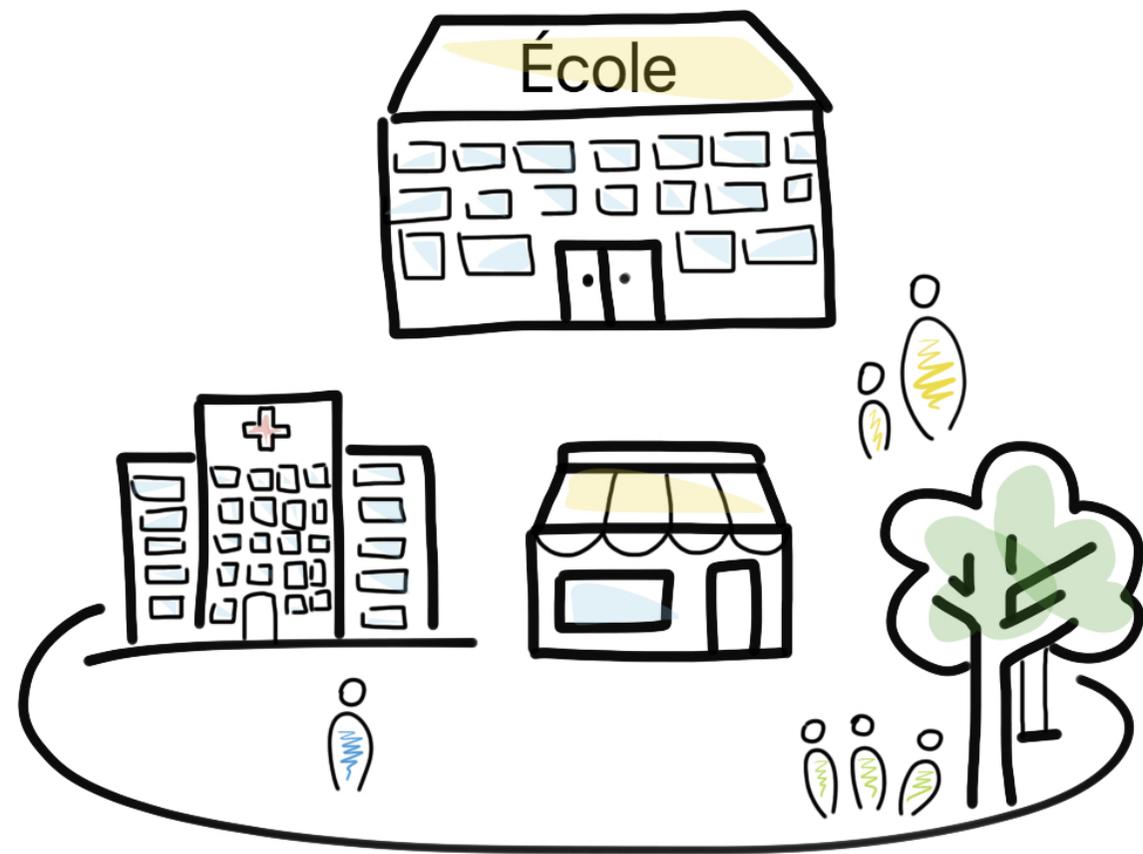
[Plus d'infos en cliquant ici!](#)



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



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)



(DÉ)CONFINEMENT

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

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

Photo-expression "Le Covid-19 et nous"

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

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

Photos sur demande par email : coordination@clpsct.org

Covid'Ailes

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

[Kits à télécharger ici](#) 📄

Guides d'animations sur la Covid19

Proposés par Cultures & Santé

A télécharger :

- [S'informer et s'exprimer sur le Coronavirus](#)
- [Les impacts sur ma santé](#)
- [Covid19 et Société](#)
- [Discutons vaccination](#)

Cartable et guide d'activités

Des animations proposées par

IREPS Bretagne : [À télécharger ici](#)

Et

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



Et toi, comment tu vas ?

« La Covid-19 affecte la santé mentale d'une personne sur deux. C'est ce que démontre une récente enquête du Comité international de la Croix-Rouge ».

Dans ce contexte, la Croix Rouge a notamment développé un jeu de cartes adaptable et qui permet d'exprimer ses émotions en lien avec la crise sanitaire.

En version « papier »

ou [en ligne](#)



Ces outils peuvent aussi être utilisés entre professionnels !

Et si on en parlait d'abord ?

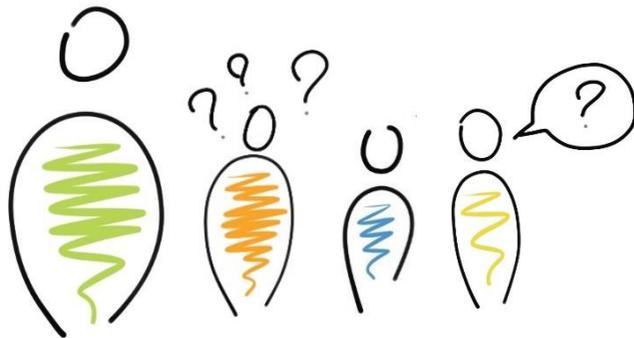
Ce support, conçu par le CLPS Brabant Wallon, permet de déposer et d'échanger en groupe suite à cette période de Coronavirus, faite de confinement et de déconfinement.

Ces échanges peuvent permettre de mettre à plat ce qui a été vécu, afin de poser des mots et de discuter autour de cette période, et éventuellement de voir quelles pistes et opportunités peuvent s'ouvrir pour la suite.

[Vidéo de présentation](#)



[A télécharger ici !](#)



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 soutenance
- 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'**aménagement 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.

50

- 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

- 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/scolarité/amenagements-raisonnables/>
- Centre de Planning familial des FPS : <http://www.planningsfps.be/>
- 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 (CCAEM) 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>
- Cultures & Santé : <https://www.cultures-sante.be/>
- 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.fcpcf.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), 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), Portail de l'aide à la jeunesse, maltraitance et brochure « Que faire si je suis confronté à une situation de maltraitance d'enfant ? M'appuyer sur un réseau de confiance » : <http://www.aidealajeunesse.cfwb.be/index.php?id=7777>



- INAMI, Séances de psychologie de première ligne chez un psychologue clinicien ou un orthopédagogue clinicien : https://www.inami.fgov.be/fr/professionnels/sante/medecins/soins/Pages/seance-psychologie-1er-ligne-psychologue-clinicien-orthopedagogue-clinicien.aspx#Liste_des_psychologues_et_orthop%C3%A9dagogues_cliniciens_traitants_par_r%C3%A9seau
- JEUDEVI, JEUnesse DEveloppement Intelligents : <http://www.jeudevi.org/>
- Observatoire Territorial des Conduites à Risques de l'Adolescent (OTCRA), France: le programme Unplugged : <https://otcra.fr/categories/outils/college/unplugged/>
- Office fédéral de la santé publique (OFSP), Berne : dossier «Le projet Détection et intervention précoces (D+IP)» : https://www.radix.ch/files/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>
- Portail officiel de l'Aide à la Jeunesse en Fédération Wallonie Bruxelles, liste des AMO : http://www.aidealajeunesse.cfwb.be/index.php?id=servicesags&no_cache=1&tx_ajsscontactsync_pi1%5Bcat%5D=AMO&tx_ajsscontactsync_pi1%5Betat%5D=Agr
- Projet ATOMS & Co : <http://atomsandco.eu/documents/dispositif/>
- RHÉSEAU, Lexique des services liés aux enfants et adolescents : <https://www.rheseau.be/lexique-en-ligne/>
- RHÉSEAU, Programme de Consultation et Liaison Intersectorielle (CLI) : <https://www.rheseau.be/programmes-dactivites/consultation-et-liaison-intersectorielle/>
- RADIX, Collaboration avec les parents : <https://www.radix.ch/parents>
- 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-Resources de l'ASBL Trempline : <https://www.trempline.be/prevention/re-resources/>



- 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>
- UMONS, Service des Sciences de la Famille, outils de Prévention et prise en charge du harcèlement, du cyber harcèlement et des discriminations en milieu scolaire : <https://www.sciencesdelafamille.be/pr%C3%A9vention-et-prise-en-charge-du-harc%C3%A8lement-du-cyber-harc%C3%A8lement-et-des-discriminations-en-milieu-scolaire/>
- 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_iWjiFoWEWXA7mAab2Ug5ds2StC5xMFRRDypGV-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. (2018). Respecto Differentia. Belgique.
- Chiarappa A., Galland N., & Dubois A. Karamel Sentiments et besoins... toute une aventure !. CPAS de Gerpinnes & Université de Paix : Gerpinnes, Belgique.
- Chavelli C., & Ménégol O. (2018). Des récits et des Vies (enfants ados). Le Comptoir aux histoires : Castres, France. Disponible sur : <http://ados.desrecitsetdesvies.com/index.php>
- Compté, M.A. (2013). Contes et couleurs - De puissants outils de communication. Éditions Averbode/Erasmus S.A. : Namur, Belgique. Disponible sur : https://www.uitgeverijaverbode.be/sup_pedagogie?article=78444
- 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>
- Docter, P. (2015). Vice-Versa. Pixar Animation Studios et Walt Disney Pictures : États-Unis.
- 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/>
- Lafinestre, J-Y., & Couëdel, Y. (2011). Le guide de l'enseignant - Gérer sa classe de primaire. Éditions Fabert: France
- Lapointe, I. (2013). Cartons du retour au calme. Éditions Midi Trente : Québec, Canada. Disponible sur : <https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-du-retour-au-calme>
- 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-pubcm01fr>
- 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/dixit-2/> (pour la formule revisitée disponible en ligne : <https://scratch.mit.edu/projects/384940913/>)



Sites Internet

- Classroomscreen : <https://classroomscreen.com/>
- Croix-Rouge de Belgique. Et toi comment tu vas ? : <https://covid.croix-rouge.be/et-toi-comment-tu-vas/>
- Éditions Les Arènes. (2015). Vidéo « Le cerveau dans la main, une animation pour aider les enfants à gérer leurs émotions ». YouTube : https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w&t=15s
- 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/>
- PepPsy. Outil - méditations de pleine conscience : <https://www.mon-coaching-peppsy.com/mag/parentalite/meditation-pleine-conscience>
- Psycom Officiel. (2018). Vidéo « Le cosmos mental ». YouTube : https://www.youtube.com/watch?v=Ne_KHiLdvZo
- UMONS. Home Stress Home : <https://www.home-stress-home.com/>

Téléchargeables

- 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>
- Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) Brabant-Wallon. (2020). Et si on en parlait d'abord ?. Wavre, Belgique. Disponible sur : <https://www.clps-bw.be/publications/productions/si-on-en-parlait-dabord>
- Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) Charleroi-Thuin. (2020). Guide pédagogique « Le covid-19 et nous ». Charleroi, Belgique. Disponible sur : https://www.clpsct.org/wp-content/uploads/2020/07/photoexpression-covid-clpsct.pdf?fbclid=IwAR0Npcqw58bV72EbZ9d8VkrkXUbV6Zz_x7qxPH3y02I9ANFiOFURKFdAOiA



- ESSENSI'Ailes. Covid'Ailes : Malette CPS déconfinement. Disponible sur : <https://covidailles.fr/>
- Cultures&Santé. (2020). Guide d'animation : Echanger pour changer : Covid-19 et Société. Bruxelles, Belgique. Disponible sur : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/565-echanger-pour-changer-covid-19-et-societe.html>
- Cultures&Santé. (2020). Guide d'animation : S'informer et s'exprimer sur le Coronavirus – Covid19. Bruxelles, Belgique. Disponible sur : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/545-covid19.html>
- Cultures&Santé. (2020). Guide d'animation : S'informer et s'exprimer sur la Covid-19 : Les impacts sur ma santé. Disponible sur : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/557-s-informer-et-s-exprimer-sur-la-covid-19-les-impacts-sur-ma-sante.html>
- Cultures&Santé. (2021). Guide d'animation : Covid-19 : Discutons vaccination. Bruxelles, Belgique. Disponible sur : <https://cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/594-covid-19-discutons-vaccination.html>
- 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 : http://www.susa.be/pmb/opac_css/doc_num.php?explnum_id=106
- IREPS Bretagne. (2020). Reprendre la classe après le confinement. Un guide d'activités pour mobiliser les compétences psychosociales des élèves du 1er degré. France. Disponible sur : https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/prendre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compетенces_psychosociales_ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf
- IREPS Nouvelle Aquitaine. La boîte à outils des compétences psychosociales : <https://sites.google.com/irepsna.org/laboiteaoutilscpsirepsna/des-ressources-pour-soutiller>
- IREPS Pays de la Loire. (2020). Le cartable des compétences psychosociales. Nantes, France : <http://cartablecps.org/page-25-32-0.html>
- Lamboy, B., Guillemont, J., Luis, E., & Williamson, M.-O. (2017). Les ateliers CPS-Enfants Mindful 6-11 ans : pour développer des interventions CPS fondées sur les données probantes. AFEPS : France :. Disponible sur : <https://afeps.org/outils-cps-mindful-developper-les-compетенces-psychosociales-de-l-enfant/>



- 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>
- 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/>
- 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
- 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>



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

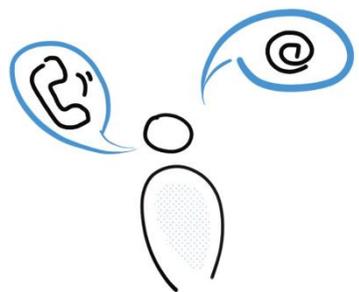
cli@rheseau.be

0460/97.59.82

www.rheseau.be



59



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



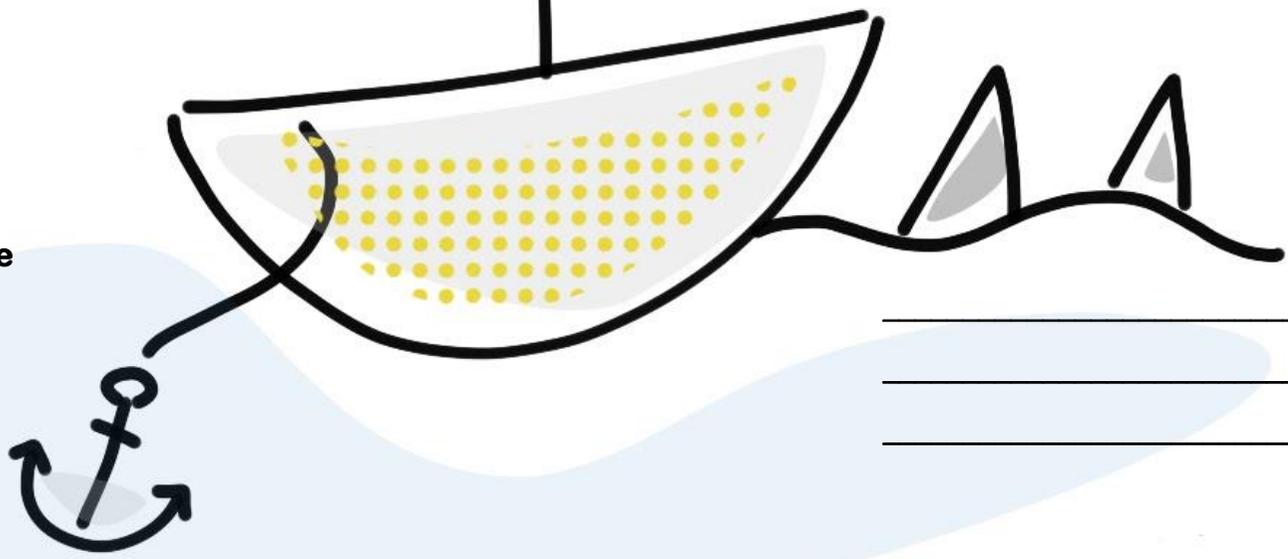
ANNEXE 1 : mon bien-être à l'école

Les vents porteurs



La voile

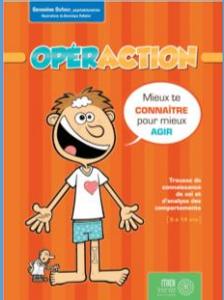
L'ancre



Les requins



ANNEXE 2 : Opér'action et les outils associés

OUTILS	DESCRIPTION	INFOS
<p>OPÉRACTION</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. 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](#)

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 !





Le bateau

Prévenir

Repérer

Agir

Orienter

(Dé)Confinement

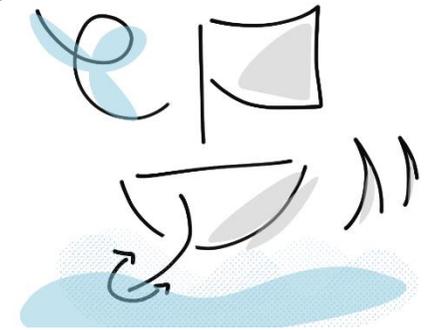
Navigation au cœur de la santé mentale des élèves Un guide à destination du personnel de l'enseignement

ÉDITEUR RESPONSABLE

Coordination RHÉSEAU, Rue d'Erbisoeul, 5 à 7011 Mons – édition novembre 2021

RÉALISATION

Équipe CLI



Rue d'Erbisoeul, 5 – 7011 Mons

0460/97.59.82

cli@rheseau.be – www.rheseau.be

