



AHEAD inVET

RAVI.E DE TE VOIR ICI !

LA SANTÉ MENTALE DANS L'ENSEIGNEMENT PROFESSIONNEL

PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL SUR 8 JOURS POUR LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN SANTÉ MENTALE



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

iNNOVEla

EXELIA



HS TECNICO PROFESSIONALE
SPAGNA - CAMPANI
SPOLETO

uniri

bit
schulungcenter
member of bit group

INTRODUCTION

Le projet « AHEAD in VET » est cofinancé par l'Union européenne et fait partie du programme Erasmus+.

La santé mentale devient un grand défi dans l'éducation, en particulier dans les écoles d'EFV (enseignement et de formation professionnels). Les enseignants et les formateurs font souvent face à leur propre stress, ainsi qu'aux besoins émotionnels de leurs élèves. Des problèmes tels que le stress, l'isolement, l'apprentissage en ligne et les effets de la pandémie de COVID-19 ont rendu les choses encore plus difficiles pour les étudiants. Pour cette raison, la santé mentale est maintenant un sujet clé dans l'éducation.

Le projet AHEAD in VET veut lancer un débat européen sur la santé mentale. Il vise à réduire la stigmatisation, à faciliter la discussion sur la santé mentale et à aider les enseignants et les formateurs à acquérir les compétences dont ils ont besoin. On s'attend souvent à ce que les éducateurs soutiennent les élèves sur le plan émotionnel, mais ils n'ont pas toujours la formation ou les outils pour bien le faire.

TABLE DES MATIÈRES

- 1. Qu'est-ce que la santé mentale ?**
- 2. Contexte et cadre de la santé mentale dans l'EFP et l'éducation**
- 3. Développement psychologique**
- 4. Handicaps psychosociaux**
- 5. Autres questions sanitaires ou sociales**
- 6. S'organiser pour la santé mentale et les compétences en communication**
- 7. Comprendre et gérer les problèmes de santé mentale**
- 8. Résilience**

MODULE 1:

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

OBJECTIFS DU MODULE:

À la fin de cette unité, les apprenants seront en mesure de :

- Définir ce qu'est la santé mentale et expliquer son importance ;
 - Identifier les troubles de santé mentale courants et leurs symptômes ;
 - Reconnaître l'impact de la stigmatisation et des idées fausses entourant la santé mentale ;
 - Décrire des stratégies d'adaptation saines et des pratiques d'autogestion de la santé pour favoriser le bien-être mental.
-

INTRODUCTION

La santé mentale fait référence au bien-être émotionnel, psychologique et social d'une personne.

→ Pourquoi le bien-être psychologique est-il important ?

Le bien-être psychologique est essentiel au maintien de l'équilibre émotionnel et d'une bonne qualité de vie ;

Un bon état mental vous aide à gérer le stress, à établir des relations positives avec les autres et à prendre des décisions plus éclairées.

DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE POUR L'OMS

"La santé mentale est un état de bien-être dans lequel chaque individu réalise son potentiel, peut faire face au stress normal de la vie, peut travailler de manière productive et fructueuse et peut apporter une contribution à sa communauté."

FACTEURS AFFECTANT LA SANTÉ MENTALE

- 1) Facteurs génétiques : la prédisposition génétique peut influencer la vulnérabilité à certains troubles mentaux, tels que la dépression ou l'anxiété ;
 - 2) Environnement familial, social et culturel : un environnement familial stable et favorable favorise le bien-être psychologique. La solitude et l'isolement social sont des facteurs de risque ;
 - 3) Expériences de vie et traumatismes : Les événements traumatisants, tels que les abus, la perte d'êtres chers ou les expériences de violence, peuvent avoir un impact durable sur la santé mentale ;
 - 4) Modes de vie et comportements : alimentation, activité physique, habitudes, sommeil.
-

TROUBLES DE SANTÉ MENTALE COURANTS

- **Anxiété**
 - **Dépression**
 - **Trouble de stress post-traumatique (TSPT)**
 - **Trouble alimentaire**
 - **Troubles psychotiques (p. ex. schizophrénie)**
 - **Troubles du comportement (p. ex. TDAH)**
-

ANXIÉTÉ

L'anxiété est une réponse naturelle du corps à des situations perçues comme menaçantes ou stressantes.

Elle se manifeste par l'inquiétude, l'appréhension ou la peur des événements futurs, mais peut devenir problématique lorsqu'elle est excessive ou persistante.

→ Types de troubles anxieux :

Attaques de panique ;

Phobies;

Anxiété généralisée (TAG).

DÉPRESSION

La dépression est un trouble psychologique caractérisé par un sentiment persistant de tristesse, un manque d'espoir et une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes.

→ Symptômes courants de la dépression :

- 1) Émotionnel : tristesse profonde et continue, sentiment de vide, de désespoir ou de futilité continue, d'anxiété ;
 - 2) Physique : fatigue et manque d'énergie, troubles du sommeil, changements d'appétit ;
 - 3) Cognitif : difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions, pensées négatives et autocritiques
 - 4) Comportemental : isolement social, évitement des personnes et des activités, incapacité à ressentir du plaisir.
-

TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT)

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est un état psychologique qui peut se développer après avoir vécu un événement traumatisant extrêmement stressant, tel que des accidents, de la violence, des catastrophes naturelles, des combats en temps de guerre ou des abus physiques et sexuels.

Le SSPT peut affecter les émotions, les pensées et les comportements, causant un inconfort et des difficultés importants dans la vie quotidienne.

TROUBLES ALIMENTAIRE

Les troubles de l'alimentation sont des troubles psychologiques caractérisés par un comportement alimentaire extrême, qui peut avoir un impact négatif sur la santé physique, psychologique et sociale. Ces troubles sont souvent liés au poids, à l'image corporelle et aux problèmes de contrôle.

→ Types de troubles de l'alimentation :

Anorexie : restriction extrême des calories, peur intense de prendre du poids, distorsion de l'image corporelle ;

Boulimie : épisodes de frénésie alimentaire suivis de comportements de purge pour prévenir la prise de poids ;

Trouble de l'alimentation incontrôlée : épisodes récurrents de frénésie excessive sans tentatives de purge.

TROUBLES PSYCHOTIQUES

Les troubles psychotiques se caractérisent par une perte de contact avec la réalité, ce qui peut entraîner la perception de choses qui n'existent pas (hallucinations) ou des croyances erronées et irrationnelles (délires).

→ Symptômes courants des troubles psychotiques :

Hallucinations;

Deliri ;

Pensée ou comportement désorganisé.

→ Principaux troubles psychotiques :

- 1) Schizophrénie : symptômes tels que des délires, des hallucinations, une pensée désorganisée et un comportement bizarre. Souvent, elle commence à l'adolescence ou au début de l'âge adulte ;
 - 2) Trouble psychotique à court terme : un épisode psychotique qui dure moins d'un mois et qui peut être déclenché par un stress ou un traumatisme sévère ;
 - 3) Trouble schizo-affectif : combine des symptômes psychotiques (tels que des délires et des hallucinations) avec des symptômes de troubles de l'humeur (tels que la dépression ou la manie) ;
 - 4) Troubles psychotiques induits par une substance : la consommation de drogues (comme le cannabis, la cocaïne, les hallucinogènes ou l'alcool) peut provoquer des épisodes psychotiques.
-

TROUBLES DU COMPORTEMENT

Les troubles du comportement sont des conditions psychologiques qui affectent le comportement, le contrôle des impulsions et la maîtrise de soi. Ces troubles peuvent interférer avec la vie quotidienne, les relations sociales et les performances scolaires ou professionnelles.

Causes des troubles du comportement :

facteurs génétiques, environnementaux, neurobiologiques, psychologiques.

→ Types de troubles du comportement :

- 1) Trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH) : difficulté de concentration, impulsivité et hyperactivité ;
 - 2) Trouble des conduites (TC) : comportement agressif, violent ou antisocial qui viole les droits d'autrui ou les normes sociales ;
 - 3) Trouble oppositif provocateur (TOP) : attitudes d'hostilité, de désobéissance et de provocation envers les figures d'autorité telles que les parents, les enseignants ou d'autres adultes ;
 - 4) Trouble de la dérégulation émotionnelle : difficulté à gérer des émotions fortes, ce qui peut entraîner des explosions de colère, des crises émotionnelles ou des réactions exagérées.
-

LA SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

L'adolescence est une période de transition critique entre l'enfance et l'âge adulte, caractérisée par d'importants changements physiques, psychologiques et émotionnels. Au cours de cette période, les jeunes développent leur identité, explorent de nouvelles relations sociales et font face à des défis éducatifs et familiaux.

→ Principaux défis :

- 1) Changements hormonaux : les fluctuations hormonales affectent l'humeur et les émotions, entraînant des sautes d'humeur, de l'irritabilité et parfois des épisodes dépressifs ;
 - 2) Pressions sociales et scolaires : le désir d'appartenance et la confrontation avec les pairs peuvent augmenter l'anxiété et le stress. La peur du rejet social et le désir de se conformer au groupe peuvent conduire à des comportements à risque ;
 - 3) Problèmes d'estime de soi et d'identité : les adolescents explorent leur identité et leur place dans le monde, ce qui peut conduire à une crise d'estime de soi, à la confusion ou à des doutes sur eux-mêmes ;
-

4) Influence des médias sociaux : les médias sociaux peuvent être une source de stress et d'anxiété, augmentant les sentiments de solitude et d'isolement ;

5) Facteurs familiaux et sociaux : les conflits familiaux ou un environnement instable peuvent contribuer à des troubles tels que la dépression, l'anxiété et les troubles du comportement.

L'accès à des substances (comme l'alcool, les drogues) peut être un facteur de risque supplémentaire pour le développement de problèmes psychologiques.

MODULE 2 :

CONTEXTE ET CADRE DE LA SANTÉ MENTALE DANS L'EFP ET L'ÉDUCATION

OBJECTIFS DU MODULE :

Dans ce module, nous allons :

Comprendre l'importance de la santé mentale dans le contexte éducatif ;

Reconnaître et traiter les problèmes de santé mentale chez les élèves.

Sujets:

sécurité juridique ;

Gestion de crise pour les enseignants et les formateurs.

L'EXERCICE : DE BONNES CHOSES

QUESTION:

Quelle(s) bonne(s) chose(s) vous est-il déjà arrivé aujourd'hui ?

Pensez à votre journée jusqu'à présent. Y a-t-il quelque chose de bon ou de gentil qui vous soit arrivé ? Même si la journée n'a pas bien commencé, il peut y avoir des petits moments qui ont fait du bien ou du bien. Parlez avec le groupe ou avec la personne assise à côté de vous des bonnes choses qui vous sont arrivées. Écrivez-le dans votre journal.

1. IMPORTANCE DE LA SANTÉ MENTALE DANS LE CONTEXTE ÉDUCATIF :

1. **Bien-être des étudiants** : La santé mentale a un impact direct sur le bien-être général des élèves, y compris leurs sentiments de bonheur, de satisfaction et d'accomplissement;
 1. **Performance académique**: Les élèves ayant une bonne santé mentale ont tendance à obtenir de meilleurs résultats. La gestion du stress et des émotions aide à améliorer la concentration et la motivation;
 3. **Prévention de l'inconfort**: un environnement éducatif qui favorise la santé mentale peut prévenir l'apparition de problèmes tels que l'anxiété et la dépression, réduisant ainsi le risque de décrochage scolaire ;
 4. **Relations interpersonnelles** : La santé mentale affecte la qualité des relations entre les élèves, entre les élèves et les enseignants, et entre les membres du personnel scolaire. De bonnes relations favorisent un environnement d'apprentissage positif ;
-

1. IMPORTANCE DE LA SANTÉ MENTALE DANS LE CONTEXTE ÉDUCATIF :

5. **Développement des compétences sociales** :La promotion de la santé mentale aide les élèves à développer des compétences sociales essentielles, telles que l'empathie, la communication et la gestion des conflits ;Inclusion and diversity. A strong focus on mental health fosters an inclusive environment, where all students, regardless of their personal experiences, feel welcomed and supported;
7. **Pérennité de l'établissement d'enseignement**: les écoles qui investissent dans la santé mentale ont tendance à connaître des taux plus faibles de conflits et d'intimidation, ce qui crée un environnement plus stable et plus sûr ;
8. **L'éducation à la résilience** : Apprendre aux élèves à faire face aux difficultés et à développer leur résilience les prépare à faire face aux défis futurs, tant personnels que professionnels.

2. RECONNAÎTRE ET TRAITER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉLÈVES :

Reconnaître et traiter les problèmes de santé mentale chez les élèves est essentiel à leur réussite éducative et à leur bien-être.

En créant un environnement favorable et en fournissant les ressources nécessaires, nous pouvons aider les élèves à surmonter les défis et à s'épanouir.

2. RECONNAÎTRE ET TRAITER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉTUDIANTS:

1. Reconnaître les signes avant-coureurs

Changements de comportement : surveillez les changements de comportement, tels que le retrait, l'irritabilité ou la perte d'intérêt pour les activités précédemment appréciées.

Difficultés scolaires : baisse des résultats scolaires, absentéisme ou difficulté à se concentrer ;

Problèmes émotionnels : signes d'anxiété, tristesse persistante, accès de colère ou pleurs fréquents ;

Changements physiques : symptômes physiques tels que maux de tête, troubles gastro-intestinaux ou fatigue excessive.

2. RECONNAÎTRE ET TRAITER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉTUDIANTS:

2. Créez un environnement favorable

Espace sûr : promouvoir un environnement où les élèves se sentent libres d'exprimer leurs préoccupations sans craindre d'être jugés ;

Formation des éducateurs : former le personnel scolaire à reconnaître les signes de détresse et à réagir de manière appropriée.

2. RECONNAÎTRE ET TRAITER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉTUDIANTS:

3. Interventions proactives

Programmes de sensibilisation : mettre en œuvre des programmes d'éducation en santé mentale pour les élèves et les familles afin d'accroître la sensibilisation et de réduire la stigmatisation ;

Activités de groupe : favorisez les activités qui favorisent la socialisation et l'inclusion, comme les ateliers créatifs ou sportifs.

2. RECONNAÎTRE ET TRAITER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉTUDIANTS:

4. Ressources et soutien

Accès à des professionnels : assurez-vous que les élèves ont accès à des conseillers scolaires ou à des psychologues qui peuvent leur fournir un soutien individuel.

Lignes d'assistance : créez un réseau de soutien, comme des lignes d'assistance téléphonique ou des groupes d'accueil, pour les élèves qui ont besoin d'une aide immédiate.

2. RECONNAÎTRE ET TRAITER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉTUDIANTS:

5. Collaboration avec les familles

Implication des familles : informer et impliquer les familles dans le processus d'éducation en santé mentale, afin de reconnaître les signes de détresse à la maison.

Communication ouverte : établir des canaux de communication efficaces entre les écoles et les familles pour surveiller le bien-être des élèves.

RESSOURCES ET DÉFIS

Où voyez-vous vos ressources et vos défis personnels dans le contexte de la santé mentale dans la formation professionnelle ?

Écrire des sujets sur des cartes (1 sujet par carte)

Vert : Ressources

Rouge : Défis

Regrouper les résultats et rechercher les en-têtes

RESSOURCES ET DÉFIS

- Qu'est-ce qui se démarque ?
- Quels sujets puis-je influencer en tant qu'enseignant ?

RESSOURCES ET DÉFIS

- **Quels sont les problèmes les plus importants pour votre santé mentale ?**

=> Marquez-les avec les 3 points adhésifs (1 point par thème)

RESSOURCES ET DÉFIS

- **Comment se manifeste le défi ?**
- **Comment ce problème peut-il être réduit ou résolu (à court terme, à moyen terme, à long terme) ?**

CONFÉRENCE - CONNAISSANCES D'EXPERTS

- ✓ Faire face aux stigmates et aux aspects éthico-juridiques
- ✓ Questions de sécurité pour les enseignants et les formateurs
- ✓ Intégration de la santé mentale dans le programme d'études

3. SUJETS : SÉCURITÉ JURIDIQUE

Il existe différentes réglementations nationales et internationales qui garantissent la sécurité juridique dans le domaine de la santé mentale :

Législation internationale :

la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) ;

la Convention européenne des droits de l'homme (CEDH) ;

Législation nationale (Belgique) :

Loi 26 juin 1990 (modification 16 mai 2024): La protection de la personne des malades mentaux

3. SUJETS : SÉCURITÉ JURIDIQUE

Sécurité juridique à l'école :

Protection contre la discrimination : la loi prévoit que les élèves atteints de troubles mentaux sont traités de manière égale et ont le droit de fréquenter l'école dans un environnement inclusif, sans subir de formes d'exclusion ou de harcèlement.

Accès à un soutien psychologique et psychoéducatif : les écoles doivent garantir des services de soutien psychologique aux élèves atteints de troubles mentaux. Cela comprend des programmes de soutien, des consultations psychologiques et des parcours éducatifs personnalisés qui favorisent leur bien-être. Droits des élèves handicapés mentaux : les élèves atteints de troubles mentaux sont protégés par des lois nationales et internationales qui reconnaissent leur droit de recevoir une éducation adéquate et inclusive. En Belgique, la **Constitution (art. 22bis)** : reconnaît le droit de chaque enfant au respect de son intégrité morale, physique et sexuelle, à l'éducation, au développement et à la protection de ses intérêts.

3. THÈMES : GESTION DE CRISE POUR LES ENSEIGNANTS ET LES FORMATEURS

Objectifs de la gestion de crise :

- Assurer la sécurité des élèves, des enseignants et du personnel ;
- Minimiser les dommages physiques, psychologiques et émotionnels résultant de la crise ;
- Rétablir rapidement la normalité, en favorisant le rétablissement et le bien-être des élèves et du personnel.

Les crises peuvent être de différentes natures. Par exemple :

Crises psychologiques et émotionnelles ;

Crises comportementales ;

Urgences sanitaires.

CONCLUSION GÉNÉRALE ET COMMENTAIRES :

Réfléchis à la journée et prends des notes dans ton journal :

Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?

Qu'est-ce que j'ai aimé aujourd'hui ?

Quel a été le point culminant ?

Quelles belles choses vais-je dire aux autres aujourd'hui ?

Que dois-je garder à l'esprit pour l'avenir ?

MODULE 3 :

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

OBJECTIFS DU MODULE :

- **Développer la compréhension** : Connaître les approches théoriques les plus importantes en psychologie du développement (enfance, adolescence, âge adulte).
- **Interpréter le développement psychologique à l'adolescence** : Comprendre les aspects importants et élaborer des approches adaptées à l'âge en classe.
- **Apprécier les différences individuelles** : Reconnaître les différentes stratégies d'adaptation à la perte et à la mort et promouvoir la croissance psychosociale et la résilience.

EXERCICE DE RÉFLEXION

- Meilleur souvenir d'enfance ?
 - Meilleur souvenir de l'école ?
 - Professeur préféré et pourquoi ?
 - => Échange dans le groupe et documentation écrite dans l'agenda.
-

PRINCIPALES THÉORIES DE LA PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT

Jean Piaget : développement cognitif

Quatre étapes du développement mental :

1. Sensorimotrice (0-2 ans) : développement par des expériences sensorielles et des actions motrices ;
 2. Préopérationnel (2 à 7 ans) : pensée et langage symboliques, mais logique limitée ;
 3. Concret-opérationnel (7 à 11 ans) : développement de la pensée logique, compréhension des ensembles et des catégories ;
 4. Formal-opérationnel (à partir de 12 ans) : pensée abstraite et formation d'hypothèses.
-

PRINCIPALES THÉORIES DE LA PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT

Erik Erikson : Étapes psychosociales

Huit étapes, chacune avec un conflit central :

Adolescence : « Confusion identitaire vs rôle » – développement d'une image de soi stable et de rôles sociaux.

Début de l'âge adulte : « Intimité ou isolement » – construire des relations étroites.

PRINCIPALES THÉORIES DE LA PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT

Lawrence Kohlberg : développement moral

Trois niveaux principaux, chacun avec deux sous-niveaux :

1. **Préconventionnel** : l'obéissance et l'intérêt personnel ;
2. **Conventionnel** : normes sociales et comportement respectueux des lois ;
3. **Postconventionnel** : principes éthiques universels et conscience individuelle.

LES STADES DE DÉVELOPPEMENT EN UN COUP D'ŒIL

Enfance : éducation de base en matière de cognition, de langage et d'interaction sociale ;

Adolescence : formation identitaire, relations sociales, défis émotionnels ;

L'âge adulte : réalisation de soi et objectifs de vie.

FOCUS : DÉVELOPPEMENT À L'ADOLESCENCE

Formation de l'identité (Erikson : identité vs. diffusion des rôles) ;

Défis émotionnels : fluctuations hormonales, problèmes d'estime de soi ;

Relations sociales : groupes de pairs, conflits avec les figures d'autorité.

IMPLICATIONS PÉDAGOGIQUES DE LA PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT

- Promouvoir l'indépendance ;
 - Un accompagnement dans la recherche de son identité ;
 - Sensibilité aux défis émotionnels et sociaux.
-

THÉORIE ET VIE QUOTIDIENNE

- Which situations in everyday school life fit the theories?
 - How can we use developmental psychology to improve learning and relationships?
-

EXERCICE : ÉTUDE DE CAS PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT

Analyse d'études de cas (de votre propre vie scolaire ou des exemples suivants)

Discussion : quelles sont les tâches de développement au centre de l'attention ?

Réflexion : comment pouvez-vous soutenir en tant qu'enseignant ?

ÉTUDE DE CAS 1

Aylin (17 ans)

Description : Aylin a récemment vécu une perte familiale et est souvent absente. Ses amis rapportent qu'elle est de plus en plus isolée à l'école.

Tâches de développement : faire face à la perte et à la mort. Promouvoir la résilience et la stabilité émotionnelle.

Réflexion : quelles conversations et offres pourraient aider Aylin ?

Quelles différences culturelles et individuelles faut-il prendre en compte ?

Discussion et réflexion : quelles sont les tâches de développement qui sont au premier plan dans chaque cas ? Quelles méthodes de psychologie du développement peuvent être utilisées ?

Comment les enseignants peuvent-ils apporter un soutien ciblé et promouvoir la résilience ?

ÉTUDE DE CAS 2

Tobias (16 ans)

Description : Tobias est très doué en technologie et veut devenir ingénieur. Cependant, il fait preuve d'une indifférence croissante à l'égard des matières scolaires qu'il juge « sans importance » et fait preuve de peu d'engagement en classe.

Tâches de développement : promouvoir la motivation intrinsèque et la perspective à long terme. Développer un sens des responsabilités pour ses propres projets d'avenir.

Réflexion : comment pouvez-vous montrer à Tobias que tous les sujets sont importants pour son développement ? Quelles approches encouragent sa motivation et son travail acharné ?

ÉTUDE DE CAS 3

Ahmed (18 ans)

Description : Ahmed ne vit en Autriche que depuis trois ans. Il se bat contre les barrières linguistiques et les différences culturelles, mais a des objectifs ambitieux. Cependant, il se sent souvent exclu et n'ose pas participer activement en classe.

Tâches de développement : intégration dans la communauté sociale. Renforcer la confiance en soi et la compétence interculturelle.

Réflexion : quelles mesures peuvent aider Ahmed à s'intégrer ? Comment la classe peut-elle créer un environnement plus inclusif ?

ÉTUDE DE CAS 4

Jonas (18 ans)

Description : Jonas n'a pas d'objectifs de carrière clairs et se sent désorienté. Il passe beaucoup de temps à jouer à des jeux vidéo et est souvent en retard ou absent en classe. Ses enseignants dénoncent un manque de discipline.

Tâches de développement : recherche d'identité et d'orientation professionnelle. Développer l'autodiscipline et l'action indépendante.

Réflexion : quels services de conseil pourraient aider Jonas à développer des perspectives ?
Comment l'enseignant peut-il encourager sa responsabilité personnelle ?

RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES À LA PERTE

- **Réactions** : tristesse, colère, culpabilité ;
 - **Stratégies d'adaptation** : soutien émotionnel, don de temps, conversations ouvertes ;
 - **Perspectives culturelles** - différences entre les cultures dans la gestion de la mort et du deuil ;
 - Importance des rituels et des valeurs individuelles.
-

PRÉVENTION DU SUICIDE CHEZ LES ADOLESCENTS

Reconnaître les signaux d'alerte :

Changements de comportement : repli sur soi, baisse des performances, automutilation ;

Indices verbaux : déclarations telles que « Tout cela n'a plus de sens » ;

Signes émotionnels : désespoir, sautes d'humeur extrêmes.

PRÉVENTION DU SUICIDE CHEZ LES ADOLESCENTS

Risk factors:

- **Mental illnesses** (e.g. depression, anxiety disorders);
 - **Experienced trauma** (abuse, violence, loss);
 - **Social isolation and bullying;**
 - **Pressure to perform and fear of the future.**
-

PRÉVENTION DU SUICIDE CHEZ LES ADOLESCENTS

Favoriser les facteurs de protection :

Des relations sociales stables et du soutien ;

Accès à des conseils psychologiques ;

Promouvoir la résilience et l'estime de soi.

PRÉVENTION DU SUICIDE CHEZ LES ADOLESCENTS

Communication avec les jeunes à risque :

Conversation ouverte : « Je m'inquiète pour toi. Voulez-vous en parler ?

Écoute active : prendre les sentiments au sérieux, ne pas porter de jugements ;

Montrez les offres d'aide : donnez accès à des centres de conseil, des psychologues scolaires ou des services de crise.

PRÉVENTION DU SUICIDE CHEZ LES ADOLESCENTS

Mesures préventives :

Sensibiliser et éduquer en milieu scolaire ;

Formation en gestion émotionnelle et résolution de conflits ;

Construire un réseau d'enseignants, de parents et d'organismes spécialisés.

Principe directeur : « L'ouverture, l'écoute et le soutien peuvent sauver des vies. »

DISCUSSION PLÉNIÈRE – PARTAGE D'EXPÉRIENCES

- Réflexion sur les défis personnels
 - Quelles stratégies ont fait leurs preuves ?
 - Échange d'histoires de réussite
-

RÉFLEXION

- Qu'est-ce qui donne un sens à la vie ?
 - Quelles tâches voyez-vous dans votre vie ?
 - Quelle est l'importance des tâches professionnelles dans votre vie ?
 - Quels talents et compétences utilisez-vous dans vos tâches ?
 - Qu'obtenez-vous à travers vos tâches ?
 - Comment vous voyez-vous et voyez-vous votre environnement dans un an ?
 - Qu'est-ce que votre futur moi a laissé tel qu'il était et qu'était-il prêt à lâcher ?
-

MODULE 4 :

HANDICAPS PSYCHOSOCIAUX

OBJECTIFS DU MODULE :

Connaître les handicaps psychosociaux suivants :

Troubles de l'humeur et d'anxiété ;

Troubles des conduites ;

Troubles psychotiques et troubles du développement, en explorant leurs symptômes, leurs facteurs de risque, leurs caractéristiques cliniques et leur impact sur l'apprentissage à différents stades de développement et contextes éducatifs.

QU'EST-CE QUE LE HANDICAP PSYCHOLOGIQUE ?

Le handicap psychologique est un concept qui fait référence à des difficultés ou à des limitations importantes dans les fonctions psychologiques et cognitives d'une personne, qui peuvent affecter négativement son bien-être, ses capacités d'adaptation et sa participation aux activités quotidiennes normales.

Impact de l'incapacité psychologique :

Difficultés dans les relations interpersonnelles ;

Difficultés professionnelles ou éducatives ;

Limitations dans les activités quotidiennes ;

Altération de l'estime de soi et du bien-être émotionnel.

TYPES D'INCAPACITÉ PSYCHOLOGIQUE - DÉPRESSION

La dépression est un trouble de l'humeur qui implique divers symptômes psychologiques, émotionnels et physiques. Elle peut toucher n'importe qui, indépendamment de l'âge, du sexe, de l'état civil ou de la classe sociale, et peut se présenter sous différentes formes, en fonction de la gravité et de la durée des symptômes.

Principaux symptômes :

- Tristesse persistante ou sentiment de vide qui dure des semaines ou des mois ;
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités qui étaient autrefois agréables (comme les passe-temps, la socialisation, le travail) ;
- Fatigue et manque d'énergie, même après le repos ;
- Difficulté à se concentrer, à prendre des décisions et à mémoriser ;
- Modifications de l'appétit ou du sommeil (insomnie ou hypersomnie, augmentation ou perte d'appétit) ;
- Sentiments d'inutilité, de culpabilité et de faible estime de soi.

Pensées suicidaires ou de mort.

TYPES D'INCAPACITÉ PSYCHOLOGIQUE - ANXIÉTÉ

Le trouble anxieux est un état psychologique caractérisé par un état persistant d'inquiétude, d'appréhension et de tension, qui peut être disproportionné par rapport à la situation ou à l'événement qui le déclenche.

Les causes précises du trouble anxieux ne sont pas entièrement comprises, mais on pense qu'elles sont le résultat d'une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux.

- A) Facteurs génétiques ;
 - B) Déséquilibres chimiques dans le cerveau ;
 - C) Facteurs psychologiques ;
 - D) Facteurs environnementaux et stress.
-

TYPES D'INCAPACITÉ PSYCHOLOGIQUE - TDAH

Le TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité), connu en italien sous le nom de trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité, est un trouble neurodéveloppemental neuropsychiatrique qui se manifeste par une difficulté à maintenir l'attention, l'impulsivité et l'hyperactivité.

Causes du TDAH :

- Génétique;
- Facteurs neurobiologiques ;
- Facteurs environnementaux.
- Le traitement du TDAH est généralement multimodal, combinant une thérapie comportementale, des interventions psychologiques et, dans certains cas, des médicaments.

TYPES D'INCAPACITÉ PSYCHOLOGIQUE - TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME

Le terme « spectre autistique » fait référence à la variété de symptômes et de manifestations associés à cette maladie, qui affecte le développement du cerveau. Les personnes atteintes de troubles du spectre autistique peuvent avoir des difficultés d'interaction sociale, de communication verbale et non verbale, et peuvent présenter des comportements répétitifs ou rituels. D'autres caractéristiques communes incluent des difficultés sensorielles, telles qu'une réponse excessive ou réduite aux stimuli sensoriels (lumière, son, toucher), et un intérêt intense pour des sujets spécifiques.

Les symptômes des troubles du spectre autistique varient considérablement, mais peuvent être divisés en trois domaines principaux :

Difficultés dans les interactions sociales et la communication ;

Comportements répétitifs ;

Intérêts restreints.

Causes des troubles du spectre autistique :

Génétique;

Facteurs neurobiologiques ;

Facteurs environnementaux.

IMPACT SUR LA VIE QUOTIDIENNE

Comment ces conditions affectent le comportement, les émotions et les capacités cognitives des élèves.

Comportement:

Difficulté à se contrôler et à gérer ses émotions (impulsivité, comportement agressif ou autodestructeur : Dans certains cas, notamment dans les troubles tels que le syndrome de Rett ou les troubles du spectre autistique, difficulté à suivre les règles) ;
Difficulté dans les interactions sociales ;
Routines et changements.

IMPACT SUR LA VIE QUOTIDIENNE

Comment ces conditions affectent le comportement, les émotions et les capacités cognitives des élèves.

Émotions:

Anxiété et stress ;

Frustration;

Une faible estime de soi ;

Émotions intenses et difficultés de régulation émotionnelle.

IMPACT SUR LA VIE QUOTIDIENNE

Comment ces conditions affectent le comportement, les émotions et les capacités cognitives des élèves.

Capacités cognitives :

Mémoire et apprentissage (mémoire à court terme, apprentissage lent) ;

Résolution de problèmes et pensée abstraite (difficulté à résoudre des problèmes et prévalence de la pensée concrète) ;

Manque d'attention et de concentration.

STRATÉGIES D'APPUI À L'INTÉGRATION SCOLAIRE

Les élèves ayant un handicap mental bénéficient d'interventions personnalisées et d'un soutien adéquat pour relever les défis cognitifs, émotionnels et comportementaux. Certaines approches incluent :

- Adaptations individualisées de l'enseignement et des programmes d'études (p. ex., utilisation de matériel visuel, adaptation du programme éducatif aux besoins individuels) ;
- Soutien comportemental : Utiliser des stratégies de gestion comportementale pour aider les élèves à améliorer le contrôle émotionnel et le comportement, comme l'utilisation de techniques de renforcement positif et d'autorégulation ;
- Soutien psychologique et social : Des thérapies telles que la psychothérapie comportementale ou le soutien psychologique peuvent aider les élèves à gérer l'anxiété et la frustration.

EXEMPLES PRATIQUES

Anecdotes ou études de cas pour illustrer comment ces symptômes peuvent survenir dans les écoles.

MODULE 5 :

AUTRES QUESTIONS SANITAIRES OU

SOCIALES

OBJECTIF DU MODULE :

- 1) Aider les enseignants à comprendre les implications sur la santé mentale associées aux défis des sujets suivants, ce qui leur permet de soutenir le bien-être général des élèves et de les guider vers des résultats positifs.
- 2) Grâce à cette leçon, les enseignants sont mieux préparés à créer un environnement d'apprentissage favorable, inclusif et adapté aux besoins uniques de tous les élèves.
- 3) Sujets

Difficultés d'apprentissage et troubles cognitifs ;

Maladie somatique ;

Handicaps physiques ;

Désavantages sociaux ;

Consommation de substances.

ACTIVITÉ ENERGIZER : DEUX VÉRITÉS ET UN MENSONGE

Instructions:

Je vais d'abord briser la glace : je vais partager trois déclarations sur moi-même :

Deux affirmations sont vraies

Une affirmation est fausse

Votre travail consiste à deviner lequel est le mensonge.

Une fois que vous l'aurez deviné, je révélerai le mensonge et je partagerai peut-être quelques détails amusants sur les vraies déclarations.

Tour du participant : ensuite, nous ferons le tour du groupe, et chacun d'entre vous prendra son tour. Lorsque ce sera votre tour, vous partagerez trois affirmations sur vous-même et le groupe devinera laquelle n'est pas vraie.

Objectif : ajouter un élément ludique et interactif à la session tout en encourageant les participants à mieux se connaître.

ETUDE THÉMATIQUE : TROUBLES SPÉCIFIQUES

Exploration approfondie de troubles spécifiques introduits lors de la session précédente.

Objectif : comprendre comment les différents troubles affectent l'apprentissage et reconnaître les signes clés à rechercher.

ADAPTATIONS EN CLASSE

Exemples concrets d'adaptations :

Pauses fréquentes : quand et comment les utiliser pour aider les élèves à rester concentrés ;

Tâches fragmentées : attribuez les tâches en étapes gérables ;

Utilisation de la technologie : outils d'assistance pour les élèves (p. ex., ressources audio, lecteurs d'écran).

Pourquoi c'est important : rendre l'apprentissage accessible en adaptant l'environnement.

SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Communication empathique : stratégies pour instaurer la confiance et faire preuve d'empathie ;

Soutien psychologique : techniques simples pour créer un environnement de classe sécuritaire et favorable ;

Importance : le bien-être émotionnel comme base d'un apprentissage efficace.

COLLABORATION AVEC DES PROFESSIONNELS

Travailler avec des spécialistes :

Psychologues : pour le soutien en matière de santé mentale ;

Thérapeutes : pour la physiothérapie ou l'orthophonie ;

Autres spécialistes : ergothérapeutes, conseillers en éducation spécialisée ;

Avantage : tirer parti de l'expertise professionnelle pour répondre aux besoins des étudiants.

CONTACTS ET RESSOURCES UTILES

Organismes locaux:

- **Vivre & Grandir ASBL:** Accompagnement pour adolescents et adultes porteurs de trisomie 21 ou d'une déficience intellectuelle légère à modérée. Autonomie, inclusion sociale, projets personnalisés
 - **X fragile – Belgique:** Association pour le syndrome X fragile : soutien aux familles, information, réseau de parents et professionnels
 - **CAWaB (Collectif Accessibilité Wallonie Bruxelles):** Regroupe plusieurs associations pour améliorer l'accessibilité, sensibiliser, proposer des audits, des formations, etc.
 - **Ligue des Droits des Personnes Handicapées:** Défense des droits fondamentaux pour les personnes handicapées, rassemblement des personnes et des familles autour de la défense des droits
-

RESSOURCES DISPONIBLES :

- **Pôles territoriaux (Fédération Wallonie-Bruxelles):** En Belgique francophone, les Pôles territoriaux sont un dispositif mis en place pour accompagner les écoles ordinaires dans la mise en place d'aménagements raisonnables et l'accueil d'élèves à besoins spécifiques.
- **ÊtrePROF.be:** C'est une plateforme de la Fédération Wallonie-Bruxelles destinée aux enseignants : elle propose des outils, des retours de pratique, des guides et idées pédagogiques (dont des approches inclusives) pour mieux gérer la diversité en classe.
- **Unia — domaine “Enseignement inclusif”:** Unia est l'institution belge qui veille au respect de l'égalité et lutte contre la discrimination. Dans son volet “Enseignement inclusif”, Unia fournit des explications, des textes de législation, des recommandations, des avis, et des ressources pour promouvoir l'inclusion dans les écoles belges.

VIDÉOS ET TÉMOIGNAGES

Histoires vraies : de courts clips vidéo d'élèves et d'enseignants partageant leurs expériences et leurs réussites.

Objectif : humaniser les défis et inspirer avec des exemples concrets.

NOTES SUPPLÉMENTAIRES ET ACTIVITÉS DE MOBILISATION

Interaction avec le public :

Questions : réfléchissez ensemble à des questions qui suscitent la réflexion.

Sondages rapides : fournissez un retour immédiat sur les sujets abordés.

Discussions de groupe : partagez des idées et des expériences personnelles.

Objectif : maintenir l'attention élevée et encourager la participation active.

BRAINSTORMING : L'INCLUSION À L'ÉCOLE

Activité de groupe : divisez-vous en groupes et travaillez ensemble pour réfléchir à des stratégies d'inclusion.

Domaines d'intervention : chaque groupe aborde un aspect spécifique :

Gestion du comportement ;

Soutien émotionnel ;

Adaptation du programme d'études.

Résultat : chaque groupe présente ses idées au reste des participants.

RÉSUMÉ ET DISCUSSION

Discussion collective : retour sur la séance du matin, en résumant les points principaux.

Bonnes pratiques : identifier et discuter des bonnes pratiques qui ont émergé lors du brainstorming.

ATELIER INTERACTIF : CONCEPTION D'UN PLAN D'ENSEIGNEMENT INDIVIDUALISÉ (PEI)

Activité en petits groupes : Travaillez en petits groupes sur des études de cas afin d'élaborer un plan d'enseignement individualisé pour les élèves ayant des difficultés d'apprentissage, des maladies somatiques, des handicaps physiques, des désavantages sociaux ou des problèmes de toxicomanie.

Ressources fournies :

Exemple de modèle IEP ;

Directives de l'expert.

Objectif : développer des compétences dans la création de plans d'éducation personnalisés pour répondre aux divers besoins des élèves.

LABORATOIRE SUR LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION EFFICACES

Séance pratique : pratiquez une communication efficace avec les élèves ayant des difficultés d'apprentissage, des maladies somatiques, des handicaps physiques, des désavantages sociaux et la consommation de substances.

Les activités comprennent : Jeux de rôle : mises en situation pour pratiquer l'écoute active, la gestion des conflits et la communication empathique.

Objectif : renforcer les compétences en communication pour favoriser le bien-être et l'inclusion des élèves.

RÉFLEXIONS FINALES ET PLANIFICATION FUTURE

Discussion sur la mise en œuvre : comment appliquer les stratégies apprises dans les écoles des participants.

Engagements personnels : chaque participant partage un plan d'action personnel pour améliorer l'inclusion.

Rétroaction : recueillez des commentaires sur la séance et distribuez du matériel d'appui.

QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LE JOURNAL DE SANTÉ MENTALE

Suggestions de réflexion :

Qui sont les personnes qui ont un impact positif sur vous ?

Avec qui aimeriez-vous passer plus de temps et comment y parvenir ?

CONCLUSION ET TABLE RONDE

- **Table ronde** : Une discussion finale pour comparer les expériences et les solutions pratiques.
 - **Réflexion** : Les participants partagent leurs points de vue et leurs idées pratiques en vue d'une application future.
-

MODULE 6 :
S'ORGANISER POUR LA SANTÉ MENTALE
ET LES COMPÉTENCES EN COMMUNICATION

OBJECTIFS DU MODULE :

- Comprendre les concepts et les niveaux de prévention en santé mentale ;
 - Acquérir des compétences efficaces en communication et en résolution de conflits ;
 - Développer l'empathie et la compassion dans l'enseignement professionnel ;
 - Discussion des meilleures pratiques en matière de prévention en milieu scolaire et des services d'accompagnement régionaux ;
 - Exercices pratiques et travail de groupe pour approfondir la compréhension.
-

EXERCICE : SOUTIEN SOCIAL

Le soutien social est crucial pour le bien-être mental.

- Pensez à trois situations dans lesquelles vous avez reçu le soutien social d'un collègue ou d'un gestionnaire.
- Réfléchissez à ces situations et notez ces moments dans votre journal.

But de l'exercice : apprécier le soutien et promouvoir une culture du feedback positif.

PRÉVENTION

- **Prévention primaire** : prévenir les problèmes de santé mentale avant qu'ils ne surviennent ;
 - **Prévention secondaire** : détection précoce et intervention précoce ;
 - **Prévention tertiaire** : faire face aux effets à long terme et prévenir les rechutes.
-

TRAVAIL DE GROUPE : MESURES DE PRÉVENTION

Identification des mesures de prévention à différents niveaux dans le cadre professionnel.

Par exemple:

- Prévention primaire : mesures de consolidation d'équipe, formations régulières sur la gestion du stress ;
- Prévention secondaire : mise en place de programmes de mentorat, soutien à l'identification des signaux de stress ;
- Prévention tertiaire : apport d'un soutien psychologique ou d'un coaching après des événements stressants.

COMMUNICATION ET RÉOLUTION DE CONFLITS

Modèles théoriques :

Modèle émetteur-récepteur : comment l'information peut être transmise et mal comprise ;

Modèle à 4 oreilles (Schulz von Thun) : les différents niveaux de communication (contenu factuel, révélation de soi, relation, attrait) ;

Approches de résolution des conflits : résolution coopérative des conflits : situations gagnant-gagnant grâce à une communication ouverte et respectueuse ;

Médiation : un médiateur neutre aide à résoudre les conflits.

CAUSES COURANTES DE CONFLIT

- **Problèmes de communication** : malentendus, messages peu clairs ;
 - **Conflits de ressources** : différends sur le temps, le budget ou les matériaux ;
 - **Conflits de valeurs** : valeurs personnelles ou culturelles différentes ;
 - **Émotions** : stress, frustration ou insécurité ;
 - **Luttes de pouvoir** : désaccord sur les rôles et les responsabilités.
-

COMMUNICATION NON VIOLENTE

Techniques de communication non violente (CNV) selon Marshall B. Rosenberg :

Observation sans évaluation : se concentrer sur des faits objectifs ;

Exprimer ses sentiments : nommer ses propres émotions sans blâmer ;

Formuler les besoins : clarifier ses propres besoins ;

Des demandes plutôt que des exigences : formuler des souhaits sans pression ;

L'écoute active : refléter les déclarations de l'interlocuteur pour faire preuve de compréhension.

EXERCICE : COMMUNICATION NON VIOLENTE

But de l'exercice : réflexion sur une situation passée du travail quotidien à l'école et l'application des quatre étapes de la CNV.

Questions de réflexion :

Quelle était la situation initiale ?

Comment me sentais-je dans cette situation ?

Quel besoin a été violé et comment est-ce que je le formule ?

Qu'aurais-je voulu, quelle pourrait être ma demande ?

ÉTUDES DE CAS – TRAVAIL DE GROUPE : RÉOLUTION DE CONFLITS EN MILIEU SCOLAIRE

- **Analyser les situations conflictuelles dans votre environnement professionnel et élaborer des stratégies de solution**
- => Discussion et échange d'expériences

ÉCOUTE ACTIVE

Qu'est-ce que l'écoute active ?

Une technique dans laquelle les auditeurs s'engagent pleinement avec l'orateur. Les auditeurs montrent qu'ils sont attentifs en reconnaissant quelque chose (par exemple, « je comprends »).

Etapas de l'écout Paraphraser : répéter ce que l'orateur a dit pour éviter les malentendus ;

Confirmez verbalement et non verbalement : montrez votre attention en hochant la tête ou en faisant de courtes déclarations telles que « Oui, je comprends ».

Posez des questions : posez des questions ouvertes pour créer de la clarté et approfondir la conversation active

EMPATHIE ET COMPASSION

Empathie : la capacité de comprendre les sentiments et les perspectives d'une autre personne.

Compassion : la motivation à aider une autre personne lorsqu'elle souffre.

Importance dans la formation professionnelle : l'empathie et la compassion favorisent un environnement favorable et respectueux qui conduit à une meilleure atmosphère de travail.

Recherche : des études montrent que l'empathie dans la formation des enseignants conduit à un meilleur comportement des élèves et à de meilleurs résultats.

EXERCICE : CHANGEMENT DE PERSPECTIVE

But de l'exercice : favoriser la compréhension des différentes perspectives, l'empathie, la communication non violente et l'écoute active.

Formez quatre groupes. Chaque groupe travaillera sur une perspective spécifique concernant les réformes scolaires pour une meilleure santé mentale (par exemple, les élèves, les parents, les enseignants ou les politiciens).

Prochaine étape – Table ronde :

Une fois le travail de groupe terminé, vous échangerez vos points de vue lors d'une table ronde. Asseyez-vous en cercle pour encourager un dialogue ouvert. Un modérateur aidera à garder la discussion structurée et équilibrée.

Important:

Au cours de la discussion, assurez-vous de pratiquer une communication non violente et une écoute active.

FACTEURS DE RÉUSSITE DES PROGRAMMES DE SANTÉ MENTALE

Approche holistique : intégration dans la vie quotidienne de l'école et dans les programmes scolaires ;

Participation : implication des élèves, des enseignants et des parents ;

Accès à bas seuil : disponibilité aisée des services d'appui ;

Déstigmatisation : éducation et réduction de la stigmatisation ;

Pérennité : planification à long terme et ancrage solide dans le curriculum ;

Accompagnement interne : conseillers d'orientation, pairs médiateurs, psychologues scolaires

Mise en réseau : coopération avec des agences spécialisées externes et des services de conseil.

FACTEURS DE RÉUSSITE DES PROGRAMMES DE SANTÉ MENTALE

Évaluation : révision régulière et adaptation des programmes ;

Un accompagnement individuel : des offres souples et personnalisées ;

Soutien numérique : applications et outils en ligne pour la gestion du stress ;

Culture scolaire positive : interaction et reconnaissance appréciatives ;

Prévention avant l'intervention : renforcement de la résilience et gestion du stress ;

Fonction de modèle : les enseignants en tant que multiplicateurs de bonnes pratiques.

RAPPORT D'EXPÉRIENCE : PSYCHOLOGIE SCOLAIRE

- Un large éventail de tâches, de l'intervention de crise à l'accompagnement à long terme des étudiants.
- Défis : Manque de ressources, stigmatisation des problèmes de santé mentale, résistance des élèves ou des parents.
- Réussites.

RECHERCHE SUR LES SERVICES DE SANTÉ MENTALE

Examinez les ressources fournies et recherchez des informations supplémentaires sur les services locaux de santé mentale.

Discutez des résultats : quels programmes et services trouvez-vous particulièrement utiles ? Où voyez-vous des lacunes dans les soins ?

Objectif : vous donner la possibilité de vous familiariser avec les offres de votre propre région.

RÉTROACTION ET RÉFLEXION

Méthode « Cochon Truffier » :

Concentrez-vous sur le positif ! Quels aspects de la séance d'aujourd'hui ont été particulièrement utiles ?

Questions d'accompagnement à la réflexion – pour votre « livret de gourmandises » :

Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui a été bon pour moi aujourd'hui ?

Quel a été le point culminant ?

Quelles bonnes choses vais-je dire aux autres aujourd'hui ?

Que dois-je retenir pour l'avenir ?

MODULE 7 : COMPRENDRE ET GÉRER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

OBJECTIFS DU MODULE :

Identifier et évaluer les défis interpersonnels et intrapersonnels qui affectent la santé mentale et le bien-être des élèves.

Problèmes et conflits interpersonnels ;

Défis intrapersonnels et santé mentale, comprendre comment ces problèmes se manifestent et influencent les élèves, et apprendre des stratégies pour résoudre les conflits et favoriser des relations positives ;

Mettre en œuvre des mesures préventives et des stratégies d'intervention pour s'attaquer aux facteurs de risque liés à la dépendance, au stress et à l'impact de la technologie sur le bien-être ;

Addictions et dépendances ;

Stress;

Influence de la technologie moderne sur le bien-être, développer des compétences en intervention de crise, en gestion du stress et en promotion de pratiques d'autogestion de la santé qui soutiennent la santé mentale des élèves et des enseignants.

UNITÉ D'APPRENTISSAGE 1 : PROBLÈMES ET CONFLITS INTERPERSONNELS

Vue d'ensemble : explorez les problèmes interpersonnels courants qui ont une incidence sur le bien-être des élèves, notamment :

Brimades;

Agressivité et comportement perturbateur ;

La pression des pairs et l'exclusion sociale.

Objectifs clés :

Reconnaître les signes de problèmes et de conflits interpersonnels ;

Apprenez des stratégies pour résoudre les conflits et promouvoir un environnement de classe positif.

Points de discussion :

Quels sont les défis interpersonnels les plus courants dans votre école ?

Comment les enseignants peuvent-ils soutenir les élèves dans la résolution des conflits ?

UNITÉ D'APPRENTISSAGE 2 : DÉFIS INTRAPERSONNELS ET SANTÉ MENTALE

Vue d'ensemble : concentrez-vous sur les difficultés internes et les problèmes de santé mentale qui affectent le bien-être émotionnel des élèves, notamment :

Anxiété et dépression ;

Une faible estime de soi ;

Difficultés de régulation émotionnelle.

Objectifs clés :

Comprendre comment les défis intrapersonnels se manifestent dans le comportement et l'apprentissage ;

Apprenez des techniques de soutien pour aider les élèves à développer leur résilience et leur régulation émotionnelle.

Questions de réflexion :

Comment les défis intrapersonnels affectent-ils l'apprentissage et le comportement des élèves ?

Quelles structures d'accompagnement les écoles peuvent-elles mettre en place ?

UNITÉ D'APPRENTISSAGE 3 : DÉPENDANCES ET DÉPENDANCES

Vue d'ensemble : identifier et traiter les diverses formes de toxicomanie et de dépendance qui peuvent avoir un impact sur les élèves, telles que :

Toxicomanie;

la technologie et la dépendance à Internet ;

Dépendances à l'approbation des pairs ou aux médias sociaux.

Objectifs clés :

Reconnaître les premiers signes d'addiction et de dépendance ;

Élaborer des stratégies d'intervention et des mesures préventives.

Points de discussion :

Comment les enseignants peuvent-ils identifier et traiter les comportements addictifs chez les élèves ?

Quelles stratégies de prévention peut-on mettre en place dans les écoles ?

UNITÉ D'APPRENTISSAGE 4 : STRESS

Vue d'ensemble : comprendre les causes et les effets du stress sur les élèves, qui peuvent découler de :

La pression académique ;

Problèmes familiaux ;

Exigences sociales et parascolaires.

Objectifs clés :

Identifier les indicateurs de stress chez les élèves et apprendre à soutenir la gestion du stress ;

Mettre en œuvre des techniques en classe qui favorisent une charge de travail équilibrée et les soins personnels.

Questions de réflexion :

Quelles sont les principales sources de stress pour les étudiants ? Comment les enseignants peuvent-ils aider les élèves à développer des mécanismes d'adaptation au stress ?

UNITÉ D'APPRENTISSAGE 5 : INFLUENCE DE LA TECHNOLOGIE MODERNE SUR LE BIEN-ÊTRE

Vue d'ensemble : examinez l'impact de la technologie sur le bien-être mental et physique des élèves, en abordant des sujets tels que :

Le temps d'écran et ses effets sur l'attention et le sommeil ;

Les médias sociaux et l'estime de soi ;

Cyberintimidation et sécurité en ligne.

Objectifs clés :

Comprendre les impacts positifs et négatifs de la technologie sur les élèves ;

Apprenez à fixer des limites et à enseigner aux élèves des habitudes technologiques saines.

Points de discussion :

Comment la technologie influence-t-elle la santé mentale des élèves ?

Quelles stratégies peuvent aider à promouvoir une utilisation équilibrée des technologies ?

RÉSUMÉ DES UNITÉS D'APPRENTISSAGE

Principaux points à retenir :

Chaque unité se concentre sur un domaine spécifique du bien-être des élèves, en fournissant des outils pour reconnaître, soutenir et relever divers défis.

Les unités d'apprentissage travaillent ensemble pour promouvoir une compréhension holistique de la santé mentale des élèves, en dotant les enseignants de stratégies réalisables.

Prochaines étapes :

Participez à des discussions de groupe et à des ateliers pour mettre en pratique ce que vous avez appris.

Réfléchissez à la façon dont chaque unité peut être intégrée à vos pratiques pédagogiques.

DISCUSSION DE GROUPE : RECONNAÎTRE ET RELEVER LES DÉFIS LIÉS AU BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

Objectif : partager des idées et des expériences pratiques sur l'identification et la réponse aux défis des élèves en matière de bien-être.

Pistes de discussion :

Comment pouvons-nous reconnaître les signes de conflits interpersonnels comme l'intimidation ou l'agressivité ? Quelles stratégies avez-vous utilisées pour y remédier ?

Comment le stress et les difficultés internes se manifestent-ils chez les élèves ? Comment les enseignants peuvent-ils aider les élèves à gérer ces défis ?

Quels indicateurs d'addiction avez-vous observés ? Comment les avez-vous abordés ?

Comment la technologie moderne peut-elle affecter la santé mentale des élèves ? Quelles sont les limites efficaces ?

Objectif : identifier des stratégies pratiques et des pratiques exemplaires, en tirant parti des connaissances collectives pour soutenir plus efficacement le bien-être des élèves.

ATELIER : ÉLABORER DES PLANS D'ACTION POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES ET DES ENSEIGNANTS

Objectif : doter les participants des compétences nécessaires pour créer des plans d'action abordant les domaines clés du bien-être des élèves et des enseignants.

Étapes de l'atelier : divisez-vous en petits groupes et attribuez à chaque groupe un sujet spécifique des unités d'apprentissage.

Études de cas : fournissez à chaque groupe des études de cas pertinentes au sujet qui leur a été attribué.

Chaque groupe doit :

Identifier les facteurs de risque : discuter des facteurs de risque ou des comportements apparents dans les études de cas.

Proposer des stratégies : élaborer des stratégies ciblées d'intervention en cas de crise, de gestion du stress et d'établissement de limites saines.

Autogestion de la santé pour les enseignants : inclure une stratégie d'autogestion de la santé pour les enseignants afin de prévenir l'épuisement professionnel tout en répondant aux besoins des élèves.

Présenter des solutions : chaque groupe partage son plan d'action avec l'ensemble de l'atelier.

ATELIER SUR LES STRATÉGIES D'AUTO-ASSISTANCE

Vue d'ensemble : apprenez des techniques d'auto-assistance efficaces pour gérer le stress et promouvoir le bien-être mental.

Techniques couvertes :

Méditation : pratiquer des techniques de relaxation et de concentration pour réduire le stress ;

Pleine conscience : apprendre à rester présent et à augmenter la conscience émotionnelle ;

Exercice : comprendre le rôle de l'activité physique dans la santé mentale ;

Techniques cognitivo-comportementales (TCC) : explorez des méthodes pour recadrer les pensées négatives.

Objectif : se doter de stratégies pour favoriser la résilience et l'équilibre mental.

ATELIER SUR LES STRATÉGIES D'AUTO-ASSISTANCE : QUESTIONS-RÉPONSES INTERACTIVES

Questions et réflexions :

Quelles sont les techniques d'auto-assistance qui vous attirent le plus ?

Comment ces méthodes pourraient-elles être intégrées dans une routine quotidienne ?

Quels défis prévoyez-vous et comment pourriez-vous les surmonter ?

Prochaines étapes : pratiquez ces stratégies en petits groupes, en partageant des idées sur les méthodes qui résonnent le plus et pourquoi.

JEU DE RÔLE : COMPRENDRE ET GÉRER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

- **Objectif :** se mettre dans la peau de différents personnages pour explorer les défis et les solutions en matière de santé mentale.
- **Instructions:**
 1. **Choisissez votre personnage :**
 2. Sofia : une étudiante qui gère l'anxiété et la pression des attentes académiques.
 3. Marco : un professionnel d'âge moyen qui a du mal à concilier travail et famille.
 4. Chiara : une mère célibataire de deux enfants qui fait face à la dépression tout en subvenant aux besoins de sa famille.
 5. Explorez leurs défis : identifiez les principales difficultés de chaque personnage et réfléchissez à des moyens pratiques de les résoudre.
 6. Action et réflexion : réfléchissez à des choix judicieux pour chaque personnage, en vous rappelant qu'il est essentiel de chercher du soutien.
 7. Résultat : développer de l'empathie et des stratégies de soutien en santé mentale par le biais de jeux de rôle pratiques.

PERSONNAGES ET SCÉNARIOS DE JEU DE RÔLE

Sofia: Point de discussion : comment Sofia peut-elle trouver un équilibre et réduire l'anxiété ?

Marco: Point de discussion : quelles stratégies Marco pourrait-il utiliser pour maintenir la stabilité ?

Chiara : Point de discussion : comment Chiara peut-elle trouver le soutien dont elle a besoin pour gérer son bien-être et prendre soin de sa famille ?

PRESENTATION AND DISCUSSION OF ROLE PLAY RESULTS

- **Share and discuss:**
 - Each group presents their character's main challenges and the strategies they chose.
 - **Key insights:** discuss effective ways to approach mental health issues and seek support.
 - **Reflection:** what new perspectives did you gain from this exercise?
 - **Goal:** use group insights to deepen understanding of diverse mental health challenges.
-

RÉFLEXION ET JOURNAL INTIME

ENTRÉE

- **Réfléchissez à la journée :**
 - Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?
 - Quelle activité m'a été la plus bénéfique ?
 - Quels moments positifs vais-je partager avec les autres ?
 - Quels sont les points clés à retenir pour l'avenir ?
 - **Objectif :** consigner dans votre journal de santé mentale votre croissance personnelle et les idées de la séance d'aujourd'hui.
-

CONCLUSION ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

Résumé : les participants disposent maintenant d'une trousse d'outils de compétences et de stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale.

- Practical self-help strategies;
- Insights from role-playing mental health scenarios;
- Techniques for stress management and resilience.
- **Rétroaction :** partagez vos commentaires sur la séance d'aujourd'hui, ce qui nous aidera à améliorer les ateliers futurs.
- **Prochaines étapes :** réfléchir à la façon dont ces outils peuvent être intégrés à la fois à la pratique personnelle et au soutien en classe.

MODULE 8 : RÉSILIENCE

OBJECTIFS DU MODULE :

Promouvoir la résilience et l'estime de soi ;

Enseigner des techniques pratiques de gestion du stress et d'autosoins.

EXERCICE : ROSES ROUGES

Notez 20 qualités positives que vous aimez chez vous.

Objectif : reconnaître et apprécier ses propres qualités, même celles qui peuvent sembler « évidentes ».

EXERCICE ACROSTICHE

. Écrivez votre nom verticalement, trouvez un mot ou une caractéristique positive pour chaque lettre

Objectif : autoréflexion créative et prise de conscience des forces et des talents individuels.

Par exemple : Stella

Sincère
Travailleuse
Empathique
Loyale
Lumieuse
Attentive

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?

Définition : la résilience est la capacité de s'adapter au stress, à l'adversité ou au changement et de maintenir un bien-être psychologique positif malgré des circonstances difficiles. Il est souvent compris comme un processus qui permet aux individus d'apprendre et de se développer à partir d'expériences difficiles.

Perspective psychologique : selon l'American Psychological Association (APA), la résilience n'est pas un trait fixe mais une capacité dynamique qui peut se développer au fil du temps et est influencée par divers facteurs tels que les relations sociales, les croyances personnelles et l'intelligence émotionnelle.

RÉSILIENCE – ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS ET FACTEURS

Facteurs de résilience importants :

- Optimisme;
- Conscience de soi ;
- Compétences en résolution de problèmes ;
- Contacts sociaux.
- => Ces éléments de base vous aident à gérer le stress et à promouvoir la pensée positive.

RÉSILIENCE EN TEMPS DE CRISE

En d'autres termes, la résilience vous aide à rester capable d'agir dans les moments difficiles.

Approche : au lieu de désespérer face aux problèmes, trouvez des solutions et maintenez un état d'esprit flexible.

Compétence en cas de crise : les personnes résilientes gardent une vue d'ensemble même dans des situations difficiles et font confiance à leurs capacités.

OUTILS ET EXERCICES

Exercices de respiration

Exemple : Technique de respiration 4-7-8 (inspirer pendant 4 secondes, maintenir la position pendant 7 secondes, expirer pendant 8 secondes)

Journal de gratitude

Exemple : écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque jour.

Visualisation positive

Exemple : visualisez votre vie idéale et les étapes pour y arriver.

Activité physique

Exemple : au moins 30 minutes d'exercice par jour (par exemple, jogging, yoga)

Maintenir les contacts sociaux

Exemple : réunions hebdomadaires ou appels téléphoniques avec des amis ou des membres de la famille

OUTILS ET EXERCICES

Routine de soins personnels

Exemple : prévoyez du temps quotidiennement pour les loisirs, la relaxation ou la méditation

Restructuration cognitive

Exemple : identifier les pensées négatives et les remplacer par des alternatives positives et réalistes

Méditation de pleine conscience

Exemple : pratiquez la méditation de pleine conscience pendant 10 à 15 minutes par jour

Définition d'objectifs SMART

Exemple : fixer des objectifs spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps

Apprendre de ses erreurs

Exemple : analysez les revers et découvrez ce que vous pouvez en tirer des leçons

OUTILS ET EXERCICES

Discours intérieur positif

Exemple : utilisez des affirmations quotidiennes pour renforcer votre image de soi.

Développement des compétences en résolution de problèmes

Exemple : mettre en pratique des techniques de résolution de problèmes efficaces dans des situations stressantes.

Techniques de gestion du stress

Exemple : techniques de relaxation telles que la relaxation musculaire progressive ou le yoga

Promouvoir l'intelligence émotionnelle

Exemple : exercices pour améliorer l'empathie et la compréhension de ses propres émotions

Visualisation des objectifs

Exemple : créez un tableau de visualisation avec des images et des mots qui représentent vos objectifs.

OUTILS ET EXERCICES

Créer un environnement positif

Exemple : décorez votre propre chambre avec des photos ou des citations motivantes.

Participez à des ateliers sur la résilience

Exemple : participation à des cours ou à des ateliers de développement personnel

Réflexion régulière

Exemple : autoréflexion hebdomadaire sur les réussites et les défis personnels

Promenades méditatives

Exemple : allez vous promener dans la nature et concentrez-vous sur vos sens.

Appréciation des réussites

Exemple : tenez une liste de vos réussites et réfléchissez-y régulièrement.

AUTORÉFLEXION SUR LA RÉSILIENCE

Questions de réflexion :

- Qu'est-ce qui vous fortifie ? Qu'est-ce qui vous protège ?
- Qu'est-ce qui vous maintient en bonne santé physique, mentale et sociale ?
- Comment pouvez-vous activer vos propres forces pour bien faire face aux situations difficiles et traverser la vie plus fort ?
- Comment pouvez-vous promouvoir le soin de soi dans votre vie privée et professionnelle ?
- Qu'avez-vous déjà accompli dans votre vie ?
- De quoi êtes-vous le plus fier ?
- Quels sont vos « petits » succès de l'année dernière ?
- Comment avez-vous contribué à ces succès ?
- Quels sont les objectifs importants dans votre vie ?
- Définir des objectifs SMART pour une bonne santé mentale à l'avenir.

MÉTHODES PRATIQUES POUR PROMOUVOIR LA RÉSILIENCE CHEZ LES ÉLÈVES

Programmes d'apprentissage social et émotionnel (ASE)

Promouvoir des compétences telles que l'empathie, la communication et l'autorégulation par le biais d'unités d'enseignement ciblées ;

Renforcer les compétences en résolution de problèmes

Des exercices et des jeux de rôle qui encouragent les élèves à trouver des solutions créatives aux défis ;

Programmes de mentorat

Désigner des mentors pour soutenir les étudiants dans leur développement personnel et scolaire ;

Travail d'équipe et de groupe

Promouvoir le travail d'équipe pour renforcer les compétences sociales et créer un sentiment d'appartenance ;

Exercices de pleine conscience et de relaxation

L'initiation à des techniques telles que la méditation, les exercices de respiration et le yoga pour gérer le stress ;

MÉTHODES PRATIQUES POUR PROMOUVOIR LA RÉSILIENCE CHEZ LES ÉLÈVES

Réflexion et tenue d'un journal

Encourager les élèves à écrire régulièrement leurs pensées et leurs sentiments afin de promouvoir la conscience de soi et l'autoréflexion ;

Commentaires positifs et éloges

La reconnaissance régulière des progrès et des réussites pour renforcer l'estime de soi ;

Fixation d'objectifs réalistes

Aider les élèves à se fixer des objectifs SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents, limités dans le temps) ;

Promouvoir un climat de classe positif

Créer un environnement favorable où les erreurs sont considérées comme des occasions d'apprentissage ;

Travail et implication des parents

Faire participer les parents à des programmes de renforcement de la résilience afin de créer un environnement favorable à la maison ;

MÉTHODES PRATIQUES POUR PROMOUVOIR LA RÉSILIENCE CHEZ LES ÉLÈVES

1. Ateliers de gestion du stress

Animer des ateliers d'initiation aux techniques de gestion du stress ;

2. Expressions créatives

Promouvoir l'art, la musique ou le théâtre pour soutenir l'expression émotionnelle ;

3. Compétences pratiques

Des leçons d'aptitudes à la vie quotidienne qui préparent les élèves aux défis quotidiens (p. ex., gestion du temps, littératie financière) ;

4. Promouvoir la pensée positive

Exercices pour renforcer la pensée positive et la perception de soi ;

5. Entraînement à la pensée critique

Promouvoir la pensée critique et la prise de décision par le biais de discussions et de débats ;

MÉTHODES PRATIQUES POUR PROMOUVOIR LA RÉSILIENCE CHEZ LES ÉLÈVES

Activités de groupe et de team building

Mener des activités qui favorisent la collaboration et l'interaction sociale ;

Stratégies de gestion du stress

Enseigner des techniques pour identifier et gérer les facteurs de stress ;

Soutien à la gestion des pannes

Élaborer des stratégies pour faire face aux échecs et en tirer des leçons ;

Activités physiques et sportives

Intégration du sport et de l'exercice dans la vie quotidienne de l'école pour promouvoir la santé physique et émotionnelle;

Accès à un soutien psychologique

Fournir des ressources d'aide psychologique et de conseil au sein de l'école.

TRAVAIL DE GROUPE : ENSEIGNER POUR PROMOUVOIR LA RÉSILIENCE

Tâche en groupe : concevoir un plan de cours qui favorise la résilience.

Objectif : développer une approche pratique pour intégrer la résilience dans la vie quotidienne de l'école.

2. Présentation des concepts développés pour un enseignement favorisant la résilience.

3. Discussion : quelles méthodes et approches ont été particulièrement utiles ? Échange d'idées et d'expériences.

EXERCICE : DISCOURS DES OSCARS SUR L'ESTIME DE SOI

Itinéraire:

rédigez un discours aux Oscars sur vos réalisations et vos forces. Pour quoi méritez-vous un prix ?

Objectif : se donner de la reconnaissance et renforcer son image positive de soi.

EXERCICE:

Ce que j'aime chez toi...



RÉFLEXION – POUR VOTRE JOURNAL

- Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce qui a été bon pour moi aujourd'hui ?
 - Quel a été le point culminant ?
 - Quelles bonnes choses vais-je dire aux autres aujourd'hui ?
 - Que dois-je retenir pour l'avenir ?
-

PRINCIPAUX POINTS À RETENIR DU SÉMINAIRE

- La santé mentale est la clé d'un apprentissage et d'un travail réussis.
 - La reconnaissance et le soutien précoces font toute la différence.
 - Un environnement attentif et favorable responsabilise à la fois les apprenants et les enseignants.
 - Votre journal intime de santé mentale personnelle.
-

VOTRE CONTRIBUTION COMPTE

- Créez un environnement favorable pour tout le monde.
- Mettez en pratique ce que vous avez appris dans votre travail quotidien.
- Poursuivez la conversation sur la santé mentale - pour une communauté forte.
- Vous trouverez de plus amples informations et des offres sur le sujet à l'adresse suivante: www.aheadinvet.com



AHEAD inVET



www.aheadinvet.com



[/aheadinvet/IG](https://www.instagram.com/aheadinvet/IG)



[/aheadinvet/FB](https://www.facebook.com/aheadinvet/FB)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

