



LEVONS LES TABOUS SUR

LA SANTÉ MENTALE

Kit pédagogique conçu
par le Conseil UNICEF des jeunes

Pour les
10-18 ans

INTRODUCTION

LE PRINCIPE GLOBAL

Objectifs du kit

Le kit pédagogique sur la santé mentale a trois objectifs :

- Il a tout d'abord vocation à **informer les jeunes sur la santé mentale** en présentant sa définition et en explorant les différents mal-être et troubles psychiques qui existent.
- Il permet également de leur faire **prendre conscience de l'importance de leurs émotions et de leur état psychique**, tout en les aidant à déconstruire les stéréotypes et préjugés relatifs à la santé mentale.
- Enfin, ce kit donne quelques clés pour apprendre à prendre soin de sa santé mentale **en repérant des signes de mal-être** et en ayant en tête des solutions possibles.

Les activités proposées permettent d'introduire le sujet de la santé mentale en une à deux heures. Les contraintes de temps ne permettent pas d'aborder la santé mentale dans sa globalité avec toutes ses nuances et spécificités. Si vous souhaitez aller plus loin, nous avons listé des ressources supplémentaires à la fin du kit.

Ce kit a été pensé pour être inclusif, dynamique et instructif tout en restant le plus ludique possible. Il alterne entre des activités de réflexion, d'échanges et d'apprentissages à partir de différents supports.

Il a été construit pour permettre à n'importe quel encadrant ou intervenant en contact avec des jeunes (enseignant, animateur, bénévole...) d'animer un temps de sensibilisation sans être expert sur la question de la santé mentale. Ce kit est destiné à sensibiliser des enfants et jeunes de 11 à 18 ans et propose des variantes selon la durée souhaitée de l'intervention (de 1 heure à 2 heures).

Pour faciliter la lecture, nous emploierons le terme « animateur » tout le long du kit pour faire référence à la personne qui animera ce temps de sensibilisation. Nous utiliserons également les termes « niveau collège » et « niveau lycée » pour les tranches d'âge. Néanmoins, l'animateur pourra choisir les activités en fonction de son groupe et du niveau des jeunes. Les différentes étapes de chaque activité sont détaillées dans le kit et des éléments complémentaires y sont apportés pour permettre à l'animateur de réagir aux échanges du groupe.

Construction du kit

Pour remplir ces objectifs, le kit se structure en plusieurs parties, modulables selon le temps disponible et le souhait de l'animateur :

- **Une accroche**, « Qu'en disent les médias ? », pour introduire la thématique au travers de questions amenées par un support vidéo ou musical
- **Une activité**, « Revue de presse de la santé mentale », pour découvrir le sujet de la santé mentale en manipulant des articles
- **Un exposé interactif**, « Portrait de la santé mentale », pour sensibiliser à la thématique
- **Un jeu de cartes**, qui permet une mise en pratique des connaissances acquises tout au long des activités
- **Un quiz**, pour conclure l'intervention à travers des questions simples

Les différentes questions que l'animateur pourra poser aux participants tout au long de l'intervention sont indiquées en **orange**.

Par ailleurs, ce kit est composé **d'un diaporama** que l'animateur pourra utiliser tout au long des activités pour animer les temps de discussion. Pour y accéder, flashez ce QR code.



Durée de l'intervention

1 heure :

- Accroche : Qu'en pensent les médias ? (5-10 min)
- Exposé : Portrait de la santé mentale (25-30 min)
- Activité 2 : Jeu de cartes (20-25 min)

2 heures :

- Accroche : Qu'en pensent les médias ? (5-10 min)
- Activité 1 : Revue de presse de la santé mentale (45 min)
- Exposé : Portrait de la santé mentale (25-30 min)
- Activité 2 : Jeu de cartes (25 min)
- Quiz (5 min)

Nos recommandations et points de vigilance

Aborder la santé mentale avec les enfants et les jeunes peut être délicat, en particulier lorsque certains sujets font écho à leur vécu personnel. Intervenir sur ce sujet sensible nécessite donc une préparation importante de la part de l'animateur.

En effet, bien que ludiques, les activités de ce kit d'animation, centrées sur les émotions, peuvent parfois conduire les jeunes à se confier sur leur mal-être, leurs angoisses ou encore leurs traumatismes. Les échanges doivent inviter à une prise de recul et une meilleure compréhension du sujet de la santé mentale. En aucun cas ce temps de sensibilisation ne vise à poser les bases d'un accompagnement de professionnel de santé. Pour cela, la posture de l'animateur doit être clairement définie dès le début de l'échange. Une phrase envisageable pour introduire cette posture peut être : « il s'agit aujourd'hui de mieux comprendre ensemble ce qu'est la santé mentale et de connaître nos ressources intérieures et extérieures pour prendre soin de nous. Dans le cadre d'un mal-être profond, nous pouvons vous orienter vers des professionnels de santé mentale, que cela soit au sein de votre établissement ou à partir de dispositifs nationaux ». Néanmoins, certaines questions peuvent provoquer chez les participants une réaction qu'il faut pouvoir accueillir et prendre en compte. Cette réaction peut mener au débat collectif si le jeune le souhaite, elle peut également être plus introspective. Dans tous les cas, il est important d'être en capacité de la confier à une personne compétente et le signaler à une personne référente au sein de l'établissement, si la situation partagée vous semble préoccupante.

Dans le cas où l'animateur serait une personne externe à l'établissement, il sera important de s'assurer de la présence d'un adulte en responsabilité du groupe pendant toute la durée de l'intervention. En effet, bien que ce ne soit pas l'objectif des activités proposées, l'intervention peut libérer la parole des jeunes et les amener à livrer des propos inquiétants sur leur bien-être ou sur celui de leurs camarades.

Vous devez, par ailleurs, rappeler l'existence aux jeunes des dispositifs de soutien et prise en charge dans l'établissement (psychologue etc) et des numéros nationaux d'urgence (numéros clés comme le 119, 3114).

Mot du Conseil UNICEF des Jeunes

Le Conseil UNICEF des Jeunes (CUJ) a été créé par l'UNICEF France en 2019 et est actuellement à son deuxième mandat.

Ce Conseil s'articule autour de deux niveaux : un niveau territorial avec plus d'une centaine de jeunes élus dans les territoires, et un niveau national constitué de 25 jeunes élus dans chaque comité UNICEF.

Depuis bientôt deux ans, le CUJ national se réunit plusieurs fois par an pour travailler, entre autres, sur la création d'une campagne sur la santé mentale.

Notre campagne, « Levons les tabous sur la santé mentale », se présente en trois volets.

- La création de trois podcasts portant sur des thématiques diverses en lien avec la santé mentale
- La création de ce kit Pédagogique à destination des jeunes
- La rédaction d'une fiche projet permettant de créer des espaces de sensibilisation sur la santé mentale au sein des établissements scolaires, en particulier les collèges et les lycées, appelées *Safe zone*.

C'est donc après plus d'un an de réflexion, des mois de rédaction et de nombreux ajustements que nous sommes heureuses de vous présenter ce kit pédagogique !

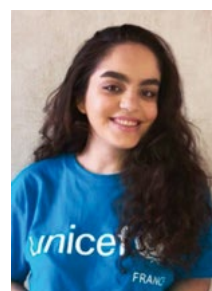
Selon nous, cette campagne répond à un vrai besoin de notre génération et une nécessité de mettre en lumière l'importance de la santé mentale. En effet, nous avons été frappées de constater que, malgré l'augmentation des problématiques de santé mentale chez les adolescents, il y a trop peu d'aides proposées ou celles-ci sont méconues. La santé mentale doit être traitée de la même manière que la santé physique, car plus les problèmes sont pris en charge tôt, moins ils auront de conséquences sur la vie future.

Aujourd'hui notre volonté est de lever les tabous et de déstigmatiser le sujet de la santé mentale, informer les participants sur ce sujet, et orienter les jeunes qui en auraient besoin vers les bonnes personnes ressources.

Grâce à notre campagne, nous espérons pouvoir sensibiliser les jeunes, et plus largement toutes les personnes en contact avec des enfants et des jeunes, à ce sujet qui est un enjeu majeur de santé publique.

Nous vous laissons découvrir ce kit qui, nous l'espérons, vous plaira et vous donnera l'envie d'aller défendre ce sujet si important auprès des jeunes générations !

Chloé D, Naomi, Chloé L, Tiffany, Lejla et Mariette pour le Conseil UNICEF des Jeunes



ACCROCHE

Qu'en disent les médias ?

Durée : 10 min

Âge : propositions niveaux collège et lycée

Matériel : bande annonce ou Clip vidéo

Objectif

Introduire le sujet de la santé mentale via des questions et un support adapté à la cible, soit la bande annonce d'un film d'animation (niveau collège), soit un clip musical (niveau lycée). Le visionnage doit amener à un court débat sur ce qui a été compris de l'extrait, quels sujets cela évoque aux jeunes et s'ils en savent un peu plus sur la thématique. L'animateur sera amené à rebondir sur les réponses en posant d'autres questions.

Recommandations

En fonction de l'âge des jeunes, choisir le support adapté et le faire visionner après avoir posé les questions d'ouverture.

Puis, échanger avec les jeunes sur la vidéo ou le clip musical grâce à des questions simples.

Introduction - questions d'ouverture à poser au groupe avant le visionnage des vidéos

Si on vous demande de trouver des choses à faire pour prendre soin de votre santé physique, à quoi pensez-vous ?

Et si l'on vous demande de trouver des choses à faire pour prendre soin de votre santé mentale, à quoi pensez-vous ?

L'animateur fait remarquer qu'il est parfois plus évident de penser à des choses à faire pour prendre soin de sa santé physique que de sa santé mentale. Pourtant, les deux sont tout aussi importantes et liées.



ACCROCHE : BANDE ANNONCE DU FILM D'ANIMATION VICE-VERSA (NIVEAU COLLÈGE)

→ **Montrer la vidéo de la bande annonce de Vice Versa (le lien de la vidéo se trouve en annexe 1)**

Ce film d'animation est un des premiers à traiter en profondeur le sujet des émotions, au travers du personnage de Riley, 11 ans. L'histoire évolue autour de 5 émotions de base (la joie, la peur, la colère, le dégoût et la tristesse). Ce film présente le fait que nous avons tous des émotions qui guident et influencent notre vie de tous les jours.



Que vous évoque cette bande annonce ? Est-ce que le sujet vous parle ?

Avant que l'on vous montre cette bande annonce, pensez-vous que ce film d'animation parlait de santé mentale ?

Quelles autres émotions que les cinq présentées dans le film connaissez-vous ?

→ Montrer le nuage des émotions (voir annexe 2)



ACCROCHE : CLIP MUSICAL DE SOPRANO « 3615 BONHEUR » (NIVEAU LYCÉE)

→ Montrer la vidéo du clip musical de Soprano (le lien de la vidéo se trouve en annexe 3)

Cette chanson évoque la situation de deux personnes qui rencontrent des difficultés et se sentent seules. Le but est de montrer que chacun d'entre nous peut avoir des problèmes mais qu'il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, notamment grâce aux différents numéros d'écoute.



Que vous évoque les paroles de ce clip ? Quel sujet est abordé ?

Quelles phrases ou mots évoquent le fait que ces personnes traversent une période de tristesse ou de solitude ?

« Je vois le mal partout » « Ma vie, c'est un bourbier » « Je bâillonne mes larmes avec mon plus beau sourire »

« Au milieu des gens, je me sens un peu trop solo » « J'suis parano à cause des infos »

Connaissez-vous des numéros d'urgence ou d'aide que l'on peut appeler lorsqu'on en a besoin ?

- Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236
- Samu : 15
- Ligne prévention suicide : 3114
- Pompier : 18
- Non Au Harcèlement : 3020
- Police : 17
- Enfance en danger : 119

ACTIVITÉ I :

Revue de presse de la santé mentale

Durée : 30 min + 15 min de restitution

Âge : proposition unique pour les deux niveaux (à adapter en fonction du groupe)

Matériel : articles imprimés x2, magazines divers et flyers, ciseaux, colles, feutres, 2 ou 3 feuilles blanches A3

Objectif

Faire une grande carte mentale avec des bouts de phrases, des mots, des chiffres ou des images découpés dans les différents articles et magazines à disposition.

Recommandations

Après avoir défini la santé mentale, les jeunes vont découvrir des articles sur le sujet et vont construire une carte mentale. Les articles peuvent être imprimés en plusieurs exemplaires. Ils sont ensuite étalés, avec d'autres magazines et supports, sur des tables réparties en plusieurs îlots.

Introduction

→ *Introduire cette partie en posant la question suivante :*

À quoi correspond la santé mentale pour vous ?

C'est une composante de notre santé, au même titre que la santé physique. La santé mentale correspond à notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte notre capacité à gérer le stress, les relations aux autres, à prendre des décisions. Tout comme la santé physique, tout le monde a une santé mentale et peut en prendre soin. Cette santé change selon les personnes et les périodes. Tout au long de la vie, la santé mentale évolue, parfois en s'améliorant, parfois en se dégradant. Les expériences et situations vécues peuvent la renforcer ou, au contraire, la déséquilibrer pendant un temps. Il est normal qu'elle soit changeante et qu'elle ne soit pas toujours au point le plus haut. Il existe des facteurs de protection et de risque qui affectent directement notre santé. En les connaissant, nous comprenons que ce qu'il se passe dans notre tête n'est pas que le résultat de nos choix ou de notre personnalité. Cela permet de ne pas culpabiliser. Et en connaissant les facteurs de protection de notre santé mentale, nous pouvons mieux prendre soin de nous. Parfois, certaines personnes sont confrontées à des troubles psychiques qui peuvent devenir handicapants au quotidien.

Selon l'OMS, (Organisation Mondiale de la Santé), la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » La santé est ainsi indissociable de la santé mentale : il n'y a pas de santé sans santé mentale.

Articles

→ *Les articles à imprimer sont en annexe 4*

Doc 1 : *La santé mentale des adolescents* - OMS, nov 2021

Doc 2 : *Santé mentale des enfants et adolescents, suivi renforcé* - Santé publique France

Doc 3 : *Santé mentale des jeunes, le Défenseur des droits demande un plan d'urgence* - Le Monde

Doc 4 : *Plan d'urgence sur la santé mentale des jeunes* - Communiqué de presse du défenseur des droits

Doc 5 : *SISM, Semaine d'Information à la Santé mentale* - Exemple de plusieurs dossiers

Doc 6 : *Les troubles mentaux touchent les enfants de plus en plus tôt* - Le Figaro, publié le 28-04-2018

Doc 7 : *Santé mentale - Comment soutenir les jeunes en souffrance ?* - L'Essentiel Santé magazine, volet prévention

Doc 8 : *Santé mentale des jeunes, étude sur la situation en Suisse et au Liechtenstein* - UNICEF Suisse et Liechtenstein, 2021

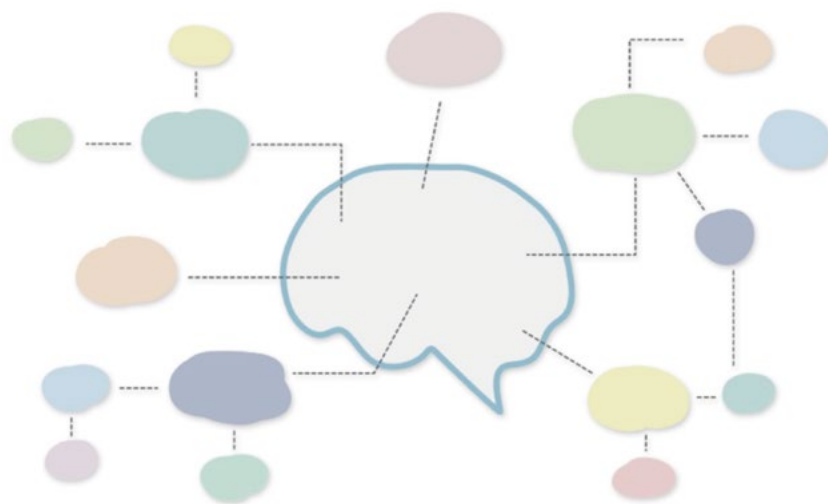
Doc 9 : *Eco-anxiété, quand le réchauffement climatique affecte la santé mentale* - France 3

Doc 10 : *DANS MATÊTE* - La situation des enfants dans le monde - UNICEF, octobre 2021

Doc 11 : *Une dégradation de la santé mentale chez les jeunes en 2020* - Santé publique

Doc 12 : Des magazines divers : type presse people

Les jeunes ont 30 minutes pour lire les articles et en découper des passages, des mots, des chiffres marquants, ou des images évoquant la santé mentale. Ils les collent ensuite, selon l'organisation qu'ils auront décidé ensemble, sur deux ou trois feuilles A3 blanches accrochées au tableau. Les jeunes sont libres d'y écrire ou dessiner ce qu'ils souhaitent pour créer une grande carte mentale (c'est-à-dire une représentation visuelle des idées autour du sujet central qui est la santé mentale, permettant ainsi d'organiser leur pensée).



Exemple d'une carte mentale

Une fois le temps de découpage/collage/dessin écoulé, un temps de restitution en groupe peut démarrer. Les participants sont invités à s'exprimer librement sur ce qu'ils ont appris en lisant les articles, les chiffres qui les ont surpris, des mots qu'ils ont écrits...

L'animateur pourra mener ce temps de débrief en se basant sur les propositions de questions ci-dessous.

Ex : Est-ce que tel chiffre vous surprend ? Saviez-vous que tel problème était lié à la santé mentale ? ...

Le temps de restitution est modulable (entre 10 à 15 minutes) selon la dynamique du groupe et la durée de l'intervention prévue.

EXPOSÉ :

Portrait de la santé mentale

- 🕒 **Durée** : 25 min à 30 min
- 👤 **Âge** : proposition unique pour les deux niveaux (à adapter en fonction du groupe)
- 📺 **Support** : Vidéo du cosmos mental de Psycom

Objectif

Cette partie, plus théorique, a pour vocation d'apporter les connaissances nécessaires à la bonne compréhension du sujet de la santé mentale. Le but est également d'apporter des clés aux participants pour qu'ils sachent comment réagir et quelles solutions s'offrent à eux s'ils rencontrent des problèmes de santé mentale.

Recommandations

Le texte a été rédigé pour faciliter la compréhension des messages qu'il faut faire passer et pour permettre à des personnes qui ne sont pas expertes sur le sujet de pouvoir animer cet exposé. Chacun est libre de modifier ou moduler le texte comme il le souhaite, tout en conservant néanmoins les messages clés.

Pour rendre cet exposé moins dense et plus dynamique, des questions sont posées aux jeunes à chaque changement de partie.

L'UNICEF et la santé mentale ?

→ *Introduire cette partie en posant la question suivante :*

Selon vous quel est le rapport entre l'UNICEF et la santé mentale ?

L'UNICEF est une association qui défend les droits des enfants et veille à leur respect dans le monde.

Selon l'article 24 de la Convention Internationale des droits de l'enfant (la CIDE), l'enfant a le droit de jouir du meilleur état de santé possible et de bénéficier de services médicaux. Les États encouragent à cet égard la coopération internationale et s'efforcent d'assurer qu'aucun enfant ne soit privé du droit d'avoir accès à des services de santé efficaces.

Les enfants ont donc le droit à la santé, ce qui inclut notamment le droit à la santé mentale au même titre que la santé physique.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Pour la version 1h uniquement :

→ *Introduire cette partie en posant la question suivante :*

À quoi correspond la santé mentale pour vous ?

Définir la santé mentale :

C'est une composante de notre santé, au même titre que la santé physique. La santé mentale correspond à notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte notre capacité à gérer le stress, les relations aux autres, à prendre des décisions. Tout comme la santé physique, tout le monde a une santé mentale et doit en prendre soin. Cette santé change selon les personnes et les périodes. Tout au long de la vie, la santé mentale évolue, parfois en s'améliorant, parfois en se dégradant. Les expériences et situations vécues peuvent la renforcer ou, au contraire, la déséquilibrer pendant un temps. Il est normal qu'elle soit changeante et qu'elle ne soit pas toujours au point le plus haut. Il existe des facteurs de protection et de risque qui affectent directement notre santé. En les connaissant, nous comprenons que ce qu'il se passe dans notre tête n'est pas que le résultat de nos choix ou de notre personnalité. Cela permet de ne pas culpabiliser. Et en connaissant les facteurs de protection de notre santé mentale, nous pouvons mieux prendre soin de nous. Parfois, certaines personnes sont confrontées à des troubles psychiques qui peuvent devenir handicapants au quotidien ».

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » La santé est ainsi indissociable de la santé mentale : il n'y a pas de santé sans santé mentale.

→ Diffuser la vidéo du cosmos mental de Psycom : Lien vidéo (annexe 5)

Cette vidéo permet d'expliquer de manière simple ce qu'est la santé mentale et les mécanismes qui la composent.

Ce qui explique que la santé mentale de chacun est différente est notre vécu, l'environnement dans lequel on a grandi, notre parcours de vie. En fonction de nos expériences, nous allons acquérir des compétences et développer des forces qui nous serviront par la suite, mais nous allons aussi subir des blessures et être déstabilisés par certains événements. Face à des situations identiques, ces différences de parcours expliquent pourquoi deux personnes réagissent différemment.



→ Illustrer avec un exemple parlant pour les jeunes en posant la question suivante :

Par exemple, imaginez le cas d'un jeune qui obtient la note de 2/20 à un contrôle pour lequel il avait travaillé dur. Selon vous, quelles peuvent être les différentes réactions ?

Certains vont ressentir de la colère envers le professeur ou envers eux-mêmes, d'autres vont être tristes et découragés, d'autres vont avoir peur de la réaction de leurs parents, et d'autres encore n'auront pas de réaction particulière.

Les réactions face à une situation donnée sont différentes en fonction du caractère, de la sensibilité et des expériences de chacun. Il est donc primordial d'intégrer cela pour pouvoir comprendre et aider vos camarades et amis face à certaines situations : c'est l'empathie. Il faut comprendre que chacun d'entre vous peut vivre et ressentir une même situation de façon totalement différente. Il n'y a pas à avoir honte de ses émotions car il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réactions face à un événement.

La santé mentale est donc un continuum fondé sur nos émotions et nos ressources. C'est pour cela qu'il est normal qu'à certains moments, les difficultés nous paraissent plus ou moins faciles à surmonter. On pourra rencontrer une même situation plusieurs fois dans notre vie mais en fonction de notre environnement et de nos ressources du moment, on pourra vivre cette situation totalement différemment.

Troubles psychiques

Parfois les difficultés à surmonter semblent trop grandes et des signes de mal être s'installent durablement. C'est le signe que notre santé mentale est perturbée et que des troubles psychiques, dont certains sont bien connus, peuvent apparaître.

→ **Introduire cette partie en posant la question suivante :**

À quoi pensez-vous quand on parle de troubles ou maladies psychiques ?

Les troubles de santé mentale présentent un large spectre, allant des troubles légers et ponctuels à des troubles sévères, chroniques et invalidants. Parmi ces troubles, on peut citer les troubles de l'humeur pouvant amener à une dépression. Celle-ci désigne un état profond de mal-être, de tristesse qui va perturber notre quotidien au delà de plusieurs semaines. Pour la personne qui souffre de dépression, tout semble insurmontable, plus rien ne lui fait plaisir. À cela peuvent s'ajouter d'autres symptômes comme l'irritabilité, l'agressivité, une excitation débordante, ou encore une tendance à l'isolement. On peut également observer des difficultés scolaires inhabituelles, des troubles de l'appétit ou une perte de l'estime de soi.

D'une autre façon, les troubles anxieux se manifestent de façon très variable. Il peut par exemple s'agir de crises de panique aiguës, de phobies etc.

Les troubles du comportement alimentaire (TCA), que ce soit l'anorexie (le fait de se priver de manger) ou la boulimie (le fait de manger en grande quantité, parfois suivi de vomissements) sont aussi des problèmes fréquents de santé mentale, surtout chez les jeunes. Les TCA, qui sont souvent dissimulés à l'entourage, nécessitent un suivi, parfois long, pour arriver à une guérison complète.

L'anxiété fait partie des troubles les plus courants, pourtant ce n'est pas celui qui est pris le plus au sérieux. Nous sommes tous stressés en fonction des événements de notre quotidien tels que des examens, des rendez-vous, mais cela devient un trouble psychique lorsque cette anxiété devient récurrente, irrationnelle et qu'elle a des répercussions sur notre vie personnelle.

Lorsque notre santé mentale ne va pas bien depuis un certain moment et que l'on rencontre une situation de grand désespoir, de stress ou de crise, on peut avoir l'impression qu'on ne réussira jamais à s'en sortir. Des idées suicidaires peuvent alors apparaître. On peut penser, à tort, que le suicide pourrait faire cesser la souffrance et aider à sortir de l'impasse. Avoir des idées suicidaires est le signe d'un mal-être profond. C'est un signal d'alarme qu'il ne faut pas négliger et qui doit amener à demander de l'aide de toute urgence.

Ce ne sont que quelques exemples de troubles de la santé mentale ; de nombreux autres existent. Il faut savoir qu'au cours de sa vie, pratiquement tout le monde sera confronté, de près ou de loin, à un problème de santé mentale. L'OMS précise que la moitié des troubles de santé mentale commencent avant l'âge de 14 ans. Par conséquent, il est fondamental d'avoir conscience de sa santé mentale dès le plus jeune âge. D'après la Consultation nationale de l'UNICEF en 2021, un jeune sur quatre se déclarait souvent déprimé ou désintéressé. Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 11-24 ans.

Face à ces constats alarmants, nous souhaitons souligner l'importance de prendre conscience que chaque signe de mal-être est légitime et ne doit pas être jugé comme insignifiant. Si certains troubles peuvent rester légers car nous avons des ressources internes et un environnement nous protégeant, parfois nous avons besoin d'une aide extérieure et c'est tout aussi important.

APARTÉ FACULTATIF : L'ENFER DE STROMAË

 **Durée : 5 min**

 **Âge : niveau lycée**

Objectif

Cet aparté, autour de la chanson « *L'Enfer* » de Stromae, vise à faire prendre conscience aux jeunes que tout le monde peut être touché par des problèmes de santé mentale et qu'on peut tous s'en sortir.

Recommandations

Le visionnage du clip ou l'écoute de la chanson n'est pas nécessaire car elle peut être assez dure. Il est possible que de nombreux participants connaissent cette chanson ou en aient déjà entendu parler. Dans tous les cas, l'aparté n'est pas long et pourra permettre la participation de tous.

Introduction

Les troubles psychiques sont souvent considérés comme des sujets tabous, dont il ne faut pas parler. Mais depuis quelques temps, on observe de plus en plus d'artistes aborder ce sujet personnel dans leurs chansons.



Questions

Demander aux jeunes s'ils ont déjà entendu la chanson ou vu le clip « *L'Enfer* » du chanteur Stromae

Si oui, demandez-leur s'ils peuvent expliquer ce qu'ils ont compris de cette chanson ?

L'artiste y évoque le thème de la dépression qu'il a lui-même vécu ces dernières années et les pensées suicidaires qu'il a pu avoir durant cette période difficile de sa vie.

Y'a-t'il des paroles dont vous vous souvenez qui évoquent bien ce thème ?

→ ***S'il n'y a pas de réponses, proposer les phrases suivantes***

« *J'suis pas tout seul à être tout seul* »

« *Dire que plein d'autres y ont déjà pensé* »

« *J'ai parfois eu des pensées suicidaires, Et j'en suis peu fier* »

Ces phrases sont importantes car elles décrivent réellement ce qu'a ressenti Stromae et ce que peuvent ressentir de nombreuses personnes.

L'idée d'évoquer cette chanson est de montrer que les problèmes de santé mentale peuvent toucher tout le monde, à n'importe quel moment de la vie. Mais le but est surtout de montrer qu'il est possible de s'en sortir. Que même si à un moment notre santé mentale n'est pas à son maximum, il existe de nombreuses solutions qui permettent d'aller mieux et de retrouver une bonne santé mentale, comme en atteste l'exemple du chanteur Stromae.

Repérer et aider

→ ***Introduire cette partie en posant la question suivante :***

Ce n'est pas toujours évident de verbaliser un mal-être. Parfois, nous ne sommes pas conscients de notre souffrance ou de la souffrance d'un proche. Cependant, nous pouvons être alertés par des signes dans notre quotidien. Alors comment repérer que vous n'allez pas bien ou qu'un camarade ne va pas bien ?

Certains signes qui peuvent nous alerter :

- *Sentiment de tristesse, de désespoir, d'épuisement ou d'angoisse qui dure plus de deux semaines*
- *Impossibilité de se rendre au collège, au lycée*
- *Difficultés à entrer en contact avec les autres, replis sur soi, isolement*
- *Accumulation de douleurs physiques ou d'accidents à répétition*
- *Troubles du sommeil réguliers (insomnies, sommeil agité, etc).*
- *Consommations excessives ou à risque d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues illégales, de tabac, de médicaments ou bien de jeux vidéo, de jeux d'argent, de sexe...*
- *Blessures volontaires (scarifications)*
- *Restrictions alimentaires excessives (troubles anorexiques) ou excès alimentaires (boulimies)*
- *Agressivité envers soi-même ou les autres*
- *Grandes difficultés à se concentrer*
- *Tentatives de suicides ou idées suicidaires*

Même s'il est normal d'avoir à certains moments des problèmes de santé mentale, il est surtout important et nécessaire d'en parler. Cette prise de conscience est l'un des objectifs de ce temps d'échange. Vous êtes tous et toutes légitimes d'aller mal, vous êtes tous et toutes légitimes de demander de l'aide lorsque ça ne va pas. Il ne faut pas se dire « je n'ai aucune raison d'aller mal car j'ai tout pour aller bien ». Personne n'a tout pour aller bien, chacun va ressentir les événements de manières différentes et peut avoir besoin d'aide pour une situation qui peut paraître banale à quelqu'un d'autre. Cela peut également être une façon de prendre soin de soi et donc nous pouvons être fier de cette démarche.

De nombreuses solutions existent et sont accessibles. Tout d'abord le plus simple est d'en parler. Sûrement plus facile à dire qu'à faire ! Ce n'est pas obligatoirement une personne de votre entourage proche. Cela peut être un professeur, un éducateur, un CPE, un adulte de confiance, l'infirmière scolaire ou encore un professionnel comme un psychologue. Aujourd'hui, 45% des jeunes renoncent à aller voir un psychologue, souvent par peur de la réaction de l'entourage ou par sentiment d'illégitimité. Pourtant, aller voir un psychologue n'a rien de honteux, c'est au contraire courageux de faire la démarche de prendre rendez-vous, de se déplacer et de faire l'effort de parler de ses problèmes avec quelqu'un.

Il existe également de nombreux numéros nationaux et des lignes d'écoutes, qui sont gratuits et anonymes et vous permettent de discuter avec quelqu'un 24h/24h. En plus d'en parler à un adulte, il est possible de mettre en place certaines choses simples qui peuvent permettre de se sentir mieux. Par exemple faire des exercices de sophrologie, écrire, faire du sport, écouter de la musique... Pour chaque difficulté, il n'y a pas une seule solution pour s'en sortir, les choses qui vous aideront sont propres à chacun et chacune.

→ **Poser la question suivante pour laisser place aux échanges**

Si ce n'est pas vous qui êtes confrontés à une situation préoccupante, mais un ami ou une connaissance, qu'est-il possible de faire ?

Les solutions pour aider une personne qui ne va pas bien restent globalement les mêmes que celles vues précédemment. Tout d'abord, vous pouvez essayer de discuter avec elle, lui demander si elle a envie d'en parler, lui demander si elle a besoin d'aide pour quelque chose. Vous pouvez lui proposer de faire des activités qu'elle aime, qui lui ferait du bien. Si vous êtes inquiets pour la personne, il est important d'en parler directement à un adulte de confiance de l'établissement ou de l'entourage de la personne concernée.

Si vous ne vous sentez pas capables ou légitimes d'aider une personne, il n'y a aucune culpabilité à avoir. On peut très bien, à ce moment-là, ne pas être en capacité de gérer ou d'aider une autre personne que soi-même. Ce sont aux adultes que revient la responsabilité de prendre les mesures nécessaires pour aider et guider les enfants confrontés à une situation préoccupante. Le plus important pour un enfant/jeune, lorsqu'il est un témoin d'une parole ou d'un comportement inquiétant, est de le signaler à un adulte de confiance.

ACTIVITÉ 2 :

Jeu de cartes

 **Durée :** 15 min à 30 min - temps modulable

 **Âge :** proposition unique pour les deux niveaux (à adapter en fonction du groupe)

 **Support :** Jeu de cartes (x2)

But

Le jeu de cartes est composé de cartes qui présentent des situations de mal-être de gravité différente (cartes difficultés) et des cartes qui présentent des clés et des attitudes à adopter pour aider les personnes en situation de mal-être (cartes ressources).

Ce support doit permettre de faire un récapitulatif de quelques problématiques de santé mentale touchant les jeunes et de réfléchir aux solutions qui existent pour soi ou pour quelqu'un qui ne va pas bien.

Consignes

En fonction du nombre de jeunes, il peut être préférable de diviser le groupe en deux pour leur permettre de s'exprimer plus facilement.

Distribuer toutes les cartes ressources aux jeunes. L'animateur pioche ensuite une carte difficulté et laisse les jeunes débattre entre eux sur ce qui leur semble approprié et ce qui pourrait aider dans cette situation parmi leur(s) carte(s) solution. Si les jeunes interagissent peu, l'animateur peut relancer le débat en rebondissant sur certaines cartes solutions.

Attention, certaines cartes abordent des sujets particulièrement délicats. L'animateur prendra donc le soin de sélectionner avec rigueur les cartes les plus appropriées et les moins difficiles en fonction de son groupe.

Par ailleurs, afin d'instaurer un cadre sécurisant pour l'animateur et les jeunes, l'animateur expliquera avant le lancement du jeu que les participants pourront à tout moment changer de carte. La participation aux échanges devra se faire sur la base du volontariat et les échanges dans la bienveillance.

Cartes

Le jeu de cartes à imprimer est en annexe 6 disponible sur myUNICEF.fr

Recommandations pour l'impression : Imprimer les cartes recto et verso sur une feuille A4 et couper les cartes au niveau des pointillés

Ressources :

- Je contacte un ou une psychologue
- Je contacte un ou une psychiatre
- Je contacte un ou une nutritionniste
- Je vais voir ma ou mon médecin
- Je vais voir l'infirmier scolaire
- Je vais voir l'assistance sociale
- J'en parle à ma famille
- J'en parle à des amis
- Je me rapproche d'une association d'aide
- J'en parle à un membre du personnel éducatif
- J'en parle à un conseiller ou une conseillère d'orientation et Psychologue (COP)
- Je fais le point de mon état sur le site Ecoute Etudiant
- Je prends du temps pour moi

- Je fais du yoga ou de la sophrologie
- Je me renseigne sur ce que je vis (informations, témoignages...)
- Je pratique une activité qui me fait du bien (sport, art, musique, lecture, podcast...)
- Je commence une activité thérapeutique (écriture, méditation, création d'un bullet journal...)

- Je me rends à la Maison des Ados
- Je me rends au Planning familial
- Je contacte le 119, Enfance en danger
- Je contacte le Fil Santé Jeunes
- J'appelle le 3114, Ligne prévention suicide
- J'appelle le 3020, Non Au Harcèlement (NAH)
- Carte Joker

Difficultés :

- Je n'ai plus envie de faire des activités, de sortir, voir mes amis
- J'ai tout le temps envie de pleurer
- Je ne ris plus, ne ressens plus de joie
- Je me sens seul
- J'ai peur de l'avenir
- Je fais des crises d'angoisse
- Je mange de grandes quantités de nourriture
- Je déteste mon corps
- Je m'interdis de manger
- Je fais trop de sport
- J'ai des problèmes de sommeil
- Je stresse par rapport à mon orientation scolaire
- J'ai l'impression de ne pas être compris par les adultes
- Je me fais rabaisser par mon entourage
- Je suis victime de violences (physique, sexuelle, psychologique)
- J'ai des idées suicidaires
- Je n'ai pas confiance en moi

- Je me fais harceler
- J'ai des douleurs physiques inhabituelles
- J'aide les autres au point de m'oublier
- Je procrastine et n'arrive pas à faire les tâches demandées
- Je me sens obligé de faire des actions à plusieurs reprises
- Je n'arrive plus à aller en cours
- Je me fais du mal
- Je suis irritable, agressif
- Je n'arrive pas à me concentrer
- Je bois de l'alcool excessivement
- J'alterne entre des périodes euphoriques et des périodes de tristesse
- Je m'inquiète pour un ami qui ne va pas bien
- Je me questionne sur la contraception
- Je m'interroge sur ma sexualité et les relations intimes
- Carte Joker

Conclusion Quiz

- Durée** : 5 à 15 min - temps modulable en fonction du nombre de questions choisies
- Âge** : proposition unique pour les deux niveaux (à adapter en fonction du groupe)
- Support** : Questions du quiz

Objectif

Tester de manière ludique et rapide les connaissances acquises durant l'intervention sur la santé mentale et tout ce qui l'entoure.

Recommandations

En fonction du temps qu'il reste, de la configuration du groupe, du dynamisme des participants, plusieurs façons de faire le quiz sont possibles.

Soit les questions sont annoncées et après un court temps de réflexion les participants qui le souhaitent répondent à la question.

Soit les jeunes sont par petits groupes et chaque groupe réfléchit à une idée de réponse qui sera ensuite énoncée.

Questions

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale correspond à notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte notre capacité à gérer le stress, les relations aux autres, à prendre des décisions. Tout comme la santé physique, tout le monde a une santé mentale et doit en prendre soin. Cette santé change selon les personnes et les périodes : il est possible de ressentir un sentiment de bien-être, à d'autres moments avoir des symptômes ponctuels affectant sa santé mentale comme le stress, l'anxiété..., et enfin parfois, certaines personnes sont confrontées à des troubles psychiques qui peuvent devenir handicapants au quotidien. C'est par exemple le cas de la dépression qui nécessite le soutien de professionnels de santé. La santé mentale d'une personne évolue et reste importante à toutes les étapes de la vie : de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte.

Notre santé mentale ne dépend-elle que de nous ?

Non, cela dépend aussi de nos expériences et de l'environnement dans lequel on évolue (famille, milieu scolaire, pauvreté, maladie...).

Une personne a-t-elle des raisons d'aller mal, lorsqu'elle a d'apparence tout pour être heureuse ?

Oui, tout le monde peut souffrir d'un mal-être sans qu'il y est forcément besoin de raison particulière. Surtout, tout le monde est légitime d'aller mal et de demander de l'aide, quelle que soit la situation et même si on a priori tout pour être heureux.

L'anorexie est-elle un problème de santé mentale ?

Oui, il s'agit d'une pathologie qui nécessite un accompagnement pour atteindre un rétablissement.

Avoir une santé mentale, est-ce quelque chose de négatif ?

Non, tout le monde a une santé mentale, au même titre qu'une santé physique. On peut par contre avoir des problèmes de santé mentale et c'est à cela qu'il faut être vigilant.

Que veut dire TOC ?

Troubles Obsessionnels Compulsifs. Ce trouble est caractérisé par le fait d'être obligé de devoir réaliser une action, une vérification, un geste. Si ce n'est pas effectué, la personne qui en souffre peut se sentir très mal.

Est-ce que c'est grave que l'on me diagnostique un trouble de santé mentale ?

Tout comme pour la santé physique, chaque maladie a un degré de gravité différent. Les troubles de santé mentale peuvent nécessiter un accompagnement de professionnels, la prise d'un traitement médicamenteux et tout un processus de rétablissement varié. De la même façon que des symptômes physiques peuvent aboutir à plusieurs diagnostics différents, il ne faut pas simplifier cet aspect. Les professionnels sont là pour aiguiller la personne.

Pourquoi peut-on appeler le 119 ?

C'est le numéro national d'Enfance en danger. Vous pouvez l'appeler gratuitement si vous êtes en danger ou si vous voyez une autre personne en danger. Ce numéro est gratuit et joignable 24h/24h, 7j/7j.

Lorsqu'on ne se sent pas bien, est-ce qu'on peut s'en sortir seul ?

En fonction de nos expériences personnelles et de notre environnement, on peut parfois réussir à s'en sortir seul. Il est cependant préférable de demander de l'aide (à n'importe quel niveau que ce soit) dès que l'on est conscient du mal-être que l'on ressent.

Comment peut-on aider un proche, un ou une amie ?

Lui montrer qu'il n'est pas seul, discuter avec lui s'il en ressent le besoin et l'accompagner vers un professionnel de santé qui saura l'accompagner.

Quels sont les numéros d'urgence auxquels on a accès pour parler et demander de l'aide ?

- Fil Santé Jeunes 0 800 235 236
- Ligne prévention suicide 3114
- Non Au Harcèlement 3020

Ressources

POUR ALLER PLUS LOIN (À DESTINATION DES JEUNES)

Dans le cadre de cette campagne sur la santé mentale, le Conseil UNICEF des Jeunes vous invite à aller découvrir la **série de podcast pensée par les jeunes pour parler de santé mentale**. Vous pourrez y découvrir 3 thématiques différentes abordées avec des personnalités publiques telles que Soprano et Paola Locatelli : « **Tes mots, nos maux** » : une série de podcasts sur la santé mentale réalisée par les jeunes bénévoles de l'UNICEF à découvrir sur toutes les plateformes d'écoute : https://linktr.ee/UNICEF_France



Cahier engagé sur la santé mentale, *le Crips* (jeux, astuces sur la santé mentale) https://www.lecrips-idf.net/sites/default/files/2021-09/crips-cahier_sante%CC%81-mentale-bd.pdf

Site **soutien-etudiant.info** (donne des clés pour chaque situation vécue) <https://www.soutien-etudiant.info/>

Psycom, Santé mentale info (site avec toutes les connaissances et ressources sur la santé mentale) <https://www.psycom.org/>

Brochure santé mentale et jeunes, *Psycom* (fichier avec un bon résumé de ce qu'est la santé mentale et les problèmes qui peuvent toucher les jeunes) <https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2020/11/Sante-mentale-et-jeunes-2020.pdf>

France TV, « *Dans ma tête* » (petites vidéos de témoignages sur divers sujets de santé mentale) <https://www.france.tv/slash/dans-ma-tete/>

LES CONTACTS À PARTAGER

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236, anonyme et gratuit pour les 12-25 ans, tous les jours de 9h à 23h. Site avec ressources sur <https://www.filsantejeunes.com/>

Ligne Prévention Suicide : 3114, écoute par un professionnel du soin formé à la prévention du suicide. Site avec ressources sur <https://3114.fr/>

Allo Ecoute Ado : 06 12 20 34 71, écoute par un psychologue, du lundi au vendredi 17h-20h, rappel possible.

Non au harcèlement : 3020, écoute anonyme des enfants, collégiens, lycéens, de leurs familles ou des professionnels qui vivent ou connaissent une situation de harcèlement à l'école. Service gratuit, par des psychologues et des professionnels de l'éducation, du lundi au vendredi 9h – 20h, samedi 9h – 18h.

Enfance en danger : 119, que ce soit pour soi ou un autre enfant, écoute par des professionnels 24h/24h

Drogues Info Service : 0 800 23 13 13, anonyme et gratuit pour toute personnes concernée directement ou indirectement par la consommation de drogue(s)

LES LIEUX À PARTAGER (IDENTIFIÉS PAR PSYCOM)

Les Points accueil-écoute Jeunes (PAEJ), lieux d'accueil, d'écoute, de soutien et d'orientation pour les jeunes âgés de 12 à 25 ans rencontrant des difficultés dans leur vie quotidienne (mal-être, souffrance psychique, difficultés scolaires ou relationnelles, consommations de produits psychoactifs, conflits familiaux, etc.)

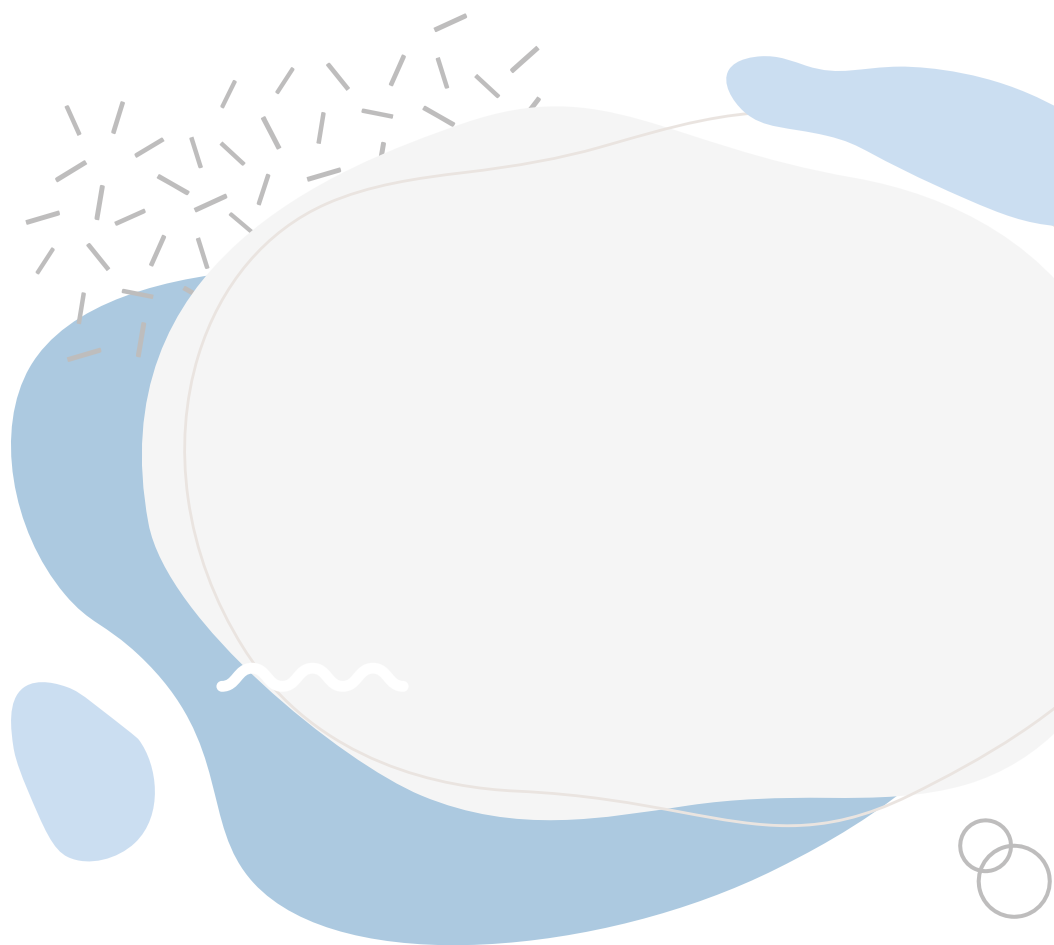
Les Maisons des adolescents (MDA), lieux d'accueil destinés aux **jeunes de 11 à 25 ans** qui se posent des questions relatives à l'adolescence (sexualité, puberté, consommation de toxiques, mal-être, etc.). Les jeunes sont accompagnés par des équipes pluridisciplinaires (médecin, psychologue, juriste, infirmière ou infirmier, éducateur ou éducatrice, etc.)

Les Consultations jeunes consommateurs (CJC). L'objectif est d'accueillir des jeunes consommateurs en questionnement sur leur consommation, ainsi que leur entourage. Toutes les problématiques d'addiction peuvent être abordées dans ces lieux : l'usage d'alcool, de cannabis, la pratique de jeux vidéo ou de l'utilisation d'Internet.

Les Dispositifs d'intervention précoce, où un bilan complet peut être proposé, Centres spécialisés dans la prise en charge précoce des troubles psychiques émergents

Les lignes d'écoute nocturnes et les **tchats Nightline**, par et pour les étudiantes et les étudiants, ouverts dans plusieurs grandes villes.

Cartographie qui recense les lieux de proximité d'accueil, d'écoute et de consultations pour les adolescents et les jeunes adultes (de 11 à 25 ans). ESJ, PAEJ, MDA, CJC, les Missions Locales (ML) - <https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>



Annexes

Annexe 1 : Lien vidéo

Vidéo de la bande annonce de Vice-Versa : https://youtu.be/J4_8jjwNs0

Annexe 3 : Lien vidéo

Clip vidéo de la Chanson de Soprano « 3615 Bonheur » : <https://youtu.be/IBVz-HnDaNU>

Annexe 4 : Activité 1 - Lien de tous les articles à imprimer

Drive avec tous les articles à imprimer : <https://drive.google.com/drive/folders/1DLhtsmfkpO5vYxVkJo18Bqmu-dUNzYKUI?usp=sharing>

Annexe 5 : Exposé - Lien vidéo

Vidéo du cosmos mental : [Le Cosmos Mental®](#) : Un clip Psycom pour comprendre la santé mentale et ce qui l'influence

Annexe 6 : Activité 2 - Lien des cartes

Jeu de cartes à télécharger sur myUNICEF.fr

Annexe 2 : Le nuage de mots



Sources

Psycom, Santé mentale info, In : <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/on-a-toutes-et-tous-une-sante-mentale/>

Santé mentale, Santé publique France, In : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>

Santé mentale 1946 – 1961, OMS, In : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258530/OMS-Sante-Mentale-1949-1961-fre.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Résumé d'orientation Live Life, OMS, In : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/343053/9789240029620-fre.pdf>

Santé mentale et jeunes, Psycom, In : <https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2020/11/Sante-mentale-et-jeunes-2020.pdf>

Comprendre la santé mentale des enfants et des jeunes, MyUNICEF, In : <https://my.unicef.fr/contenu/comprendre-la-sante-mentale-des-enfants-et-jeunes>

Consultation nationale des 6 – 18 ans, UNICEF France, In : <https://my.unicef.fr/contenu/resultats-de-la-5e-consultation-nationale-618-ans-la-jeunesse-bonne-ecole>

Santé mentale des 18 – 24 ans, IPSOS, In : <https://www.ipsos.com/fr-fr/la-sante-mentale-des-18-24-ans-plus-que-preoccupante>

