



SANTÉ MENTALE DES ÉLÈVES : RECONNAÎTRE, PRÉVENIR ET AGIR



Introduction



Module 1

LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET SES CHANGEMENTS



Accès restreint

Module 2

LES FACTEURS D'INFLUENCE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS



Accès restreint

Module 3

LES PRINCIPAUX TYPES DE TROUBLES MENTAUX CHEZ L'ENFANT



Accès restreint

Module 4

LES ACTIONS DE RECHERCHE D'AIDE



Accès restreint

Module 5

PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS



Accès restreint

Module 6

LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION



Accès restreint



Conclusion

Accès restreint

6 CONSEILS POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

CONSEIL 1

Appliquez la communication bienveillante/non violente : repose sur l'empathie et l'absence de jugement, elle contribue à instaurer un climat de confiance et de sérénité entre les élèves et les enseignant-es



CONSEIL 2

Planifiez des temps calmes : ces temps sont bénéfiques et permettent à l'élève de se recentrer. Des exercices de respiration ou de relaxation peuvent leur être proposés pour retrouver le calme et les aider à mieux se concentrer

CONSEIL 3

Instaurez des temps pour les élèves : cela favorise leur autonomie, leur conscience d'eux-mêmes et le respect mutuel (e.g., carnet d'expression)

CONSEIL 6

Sensibilisez les à la gestion des émotions ou du stress : le stress peut nuire au bien-être et aux apprentissages des élèves. Ainsi, les accompagner dans la reconnaissance et la gestion de leurs émotions est nécessaire



CONSEIL 5

Favorisez les activités coopératives : cela permet de renforcer la confiance en soi, l'esprit d'équipe, sans compétition ni hiérarchie

CONSEIL 4

Donnez des outils aux élèves pour la résolution de conflits entre eux :

→ Message clair : exprimer leurs émotions et leurs besoins, tout en écoutant le ressenti de l'autre

→ Jeu des trois figures : développer l'empathie et prévenir la violence ou le harcèlement



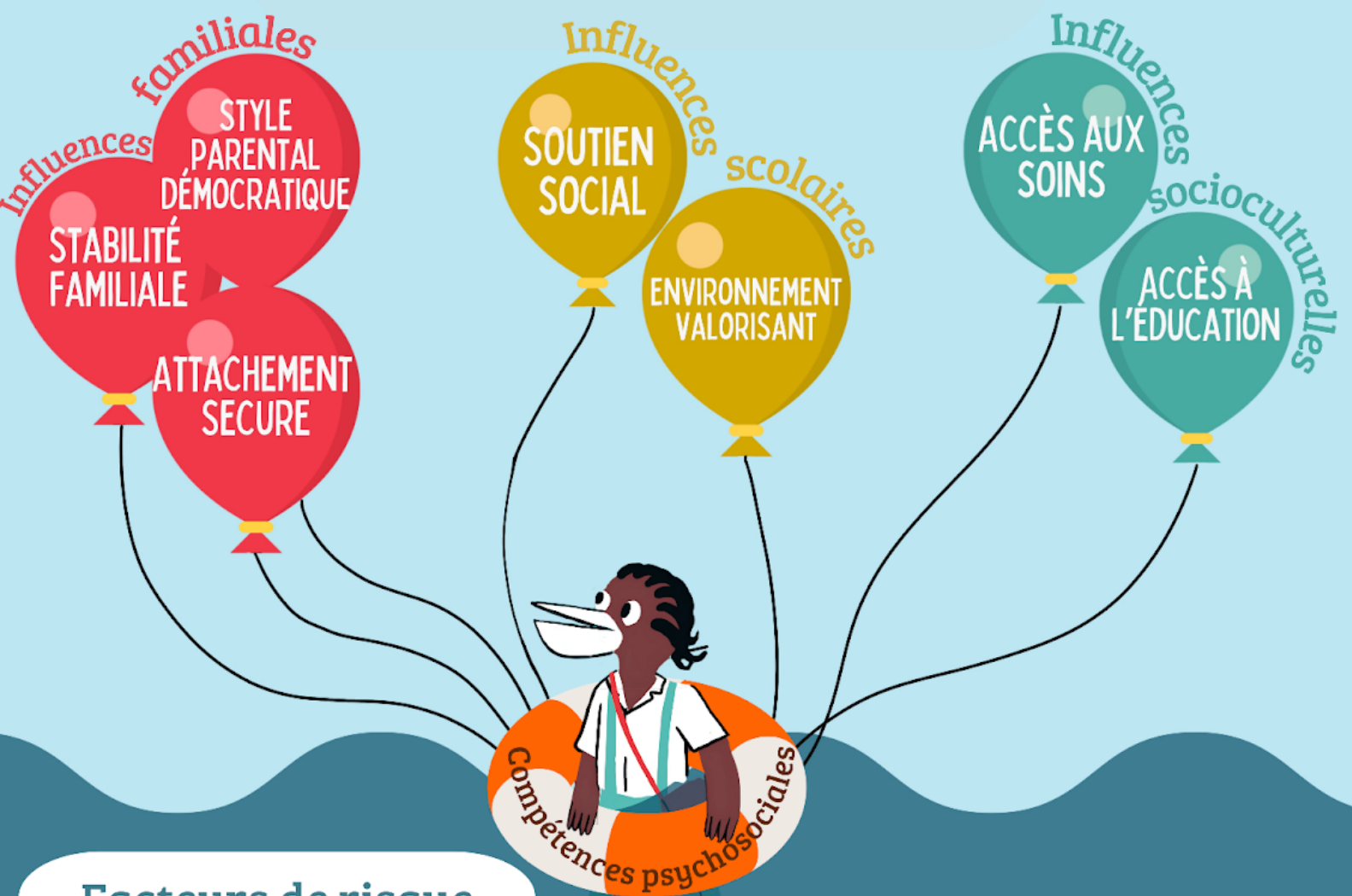
Peurs typiques selon les âges de l'enfant

A noter qu'il peut y avoir des peurs dites "développementales" observées chez l'enfant, les peurs évoluent naturellement au fil des stades du développement de l'enfant. Elles sont considérées comme normales lorsqu'elles sont temporaires, caractéristiques de l'âge et ne provoquant ni souffrance, ni évitement. Par ailleurs, les phobies spécifiques sont considérées comme un trouble mental car, bien qu'elles correspondent également à une peur, leur expression est intense et prévisible, déclenchée dans des situations spécifiques répétées, non objectivement dangereuses mais évitées par la personne en raison de la détresse ressentie.

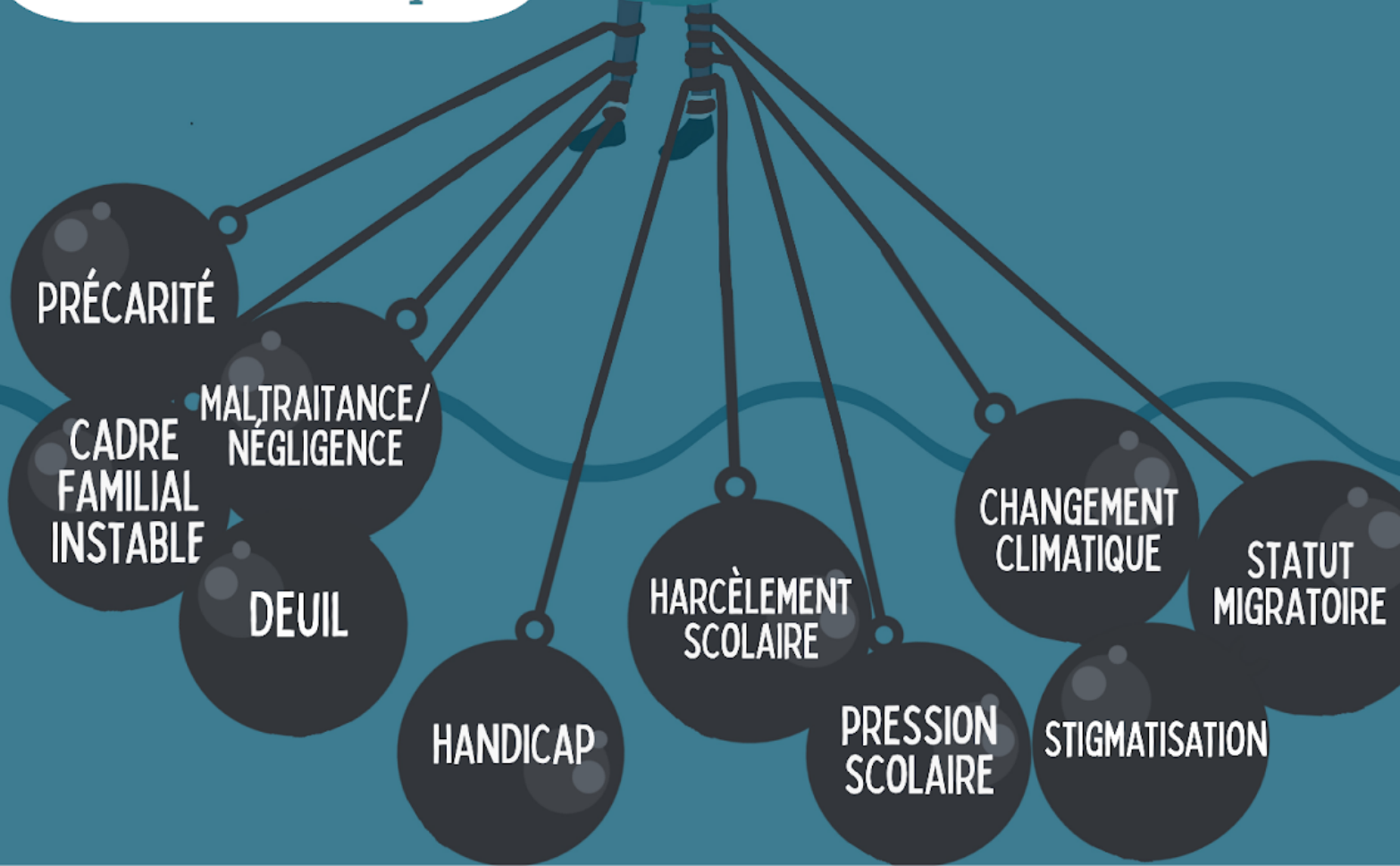
PEURS TYPIQUES SELON LES ÂGES DE L'ENFANT



Facteurs de protection



Facteurs de risque



HARCÈLEMENT SCOLAIRE



EN SAVOIR PLUS SUR LE TDAH :

Avec Ines Dali, Psychologue spécialisée en neuropsychologie



Avec le Dr Natalia Piat



CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES

