

LA DÉPRIME & LA DÉPRESSION

chez les ados

GUIDE
POUR L'ENSEIGNANT(E)



TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	3
1 – BRISE-GLACE	6-10
— Objectifs	
— Quand jouer à ce jeu ?	
— Matériel	
— Règles de base	
— Déroulement du jeu	
2 – LA DÉPRIME & LA DÉPRESSION : DE QUOI S’AGIT-IL ?	12-16
— Le passage à vide	
— La dépression	
— Le deuil	
— Les préjugés	
— Les conséquences graves	
3 – QUELLE EST LEUR FRÉQUENCE ?	17
— Les passages à vide font partie de la vie	
— Les problèmes psychiques	
— La dépression	
4 – D’OÙ PROVIENNENT-ELLES ?	18-22
— Pourquoi est-on dépressif/dépressive ?	
— Qu’est-ce qui rend les jeunes particulièrement vulnérables à la dépression ?	
5 – QUELLES SONT LES AIDES POSSIBLES ?	23-30
— Contexte et politique	
— Une attention proactive au bien-être psychique	
— Sécurité et sérénité	
— Créez du lien	
— Mobilisation	
— Renforcez la résilience	
— Aide extérieure	
6 – DIFFÉRENTES ACTIVITÉS EN CLASSE	32-36
— Sentiments de déprime : quiz sur la stigmatisation	
— Proposer de l’aide : affiche ou vlog avec des conseils	
— Demander de l’aide : faire le point avec des Post-it®	
— Image de soi : le jeu des compliments ou le jeu des qualités	
— Solitude : franchir (légèrement) la ligne	

7 – PLUS D’INFOS

38

- Besoin d’aide ?
- Informations pour les adultes

ANNEXES

40-50

- Annexe 1 : Fiche de synthèse « Brise-glace »
- Annexe 2 : Quiz
- Annexe 3 : Conseils pour réaliser une affiche ou un vlog
- Annexe 4 : Exemples d’affirmations pour le jeu « Franchir (légèrement) la ligne »
- Annexe 5 : Compétences abordées

AVANT-PROPOS

Chère enseignante, cher enseignant,

Cet outil pédagogique consacré à la déprime et à la dépression chez les ados fait partie du projet **Tous contre la solitude**. Dans ce cadre, la compagnie d'assurances AG et les éditions Érasme veulent lutter contre la solitude qui touche de nombreux jeunes, et parfois même ceux auxquels on ne s'attend pas.

Depuis près de 25 ans, AG soutient des organisations qui se consacrent aux personnes vivant dans la pauvreté ou qui ont des difficultés à trouver leur place dans la société. La **solitude** et l'isolement sont difficiles à supporter pour les jeunes et ont un **impact majeur** sur leur **bien-être** psychique.

Pourquoi vous proposer cet outil aujourd'hui ? Parce qu'un jeune sur six souffre de dépression, mais qu'on en parle rarement. Les problèmes de santé mentale sont encore souvent **stigmatisés**, ce qui rend difficile la demande d'aide. C'est pourquoi il est très important de faire de ce thème un sujet de **discussion**.

Pourquoi vous ? L'adolescence est une phase complexe de la vie, lors de laquelle les jeunes sont particulièrement vulnérables, mais c'est aussi le moment idéal pour travailler sur la thématique de la santé mentale. Les écoles sont un lieu crucial pour discuter du bien-être psychique. Elles peuvent jouer un rôle important dans la prévention des problèmes de santé mentale et dans le soutien aux jeunes en difficulté psychique. En tant qu'**enseignant(e)**, vous pouvez être un(e) guide, voire un(e) confident(e), important(e) pour les élèves qui cherchent leur voie.

Avec cet outil, nous voulons vous **soutenir**, vous informer, vous fournir un cadre et des outils concrets pour travailler en classe les questions de la déprime et de la dépression. Le jeu « Brise-glace » aidera à **casser les tabous**, mais nous vous proposons également d'autres activités.

Nous mettons **gratuitement** cet outil à disposition sur notre site www.touscontrelasolitude.be. Ensemble, faisons un pas de plus dans la lutte contre la solitude. Nous espérons que cette initiative pourra faciliter la discussion et la gestion des sentiments dépressifs chez les jeunes.

Bon travail !



EXPLICATION DU JEU

Brise-glace

1 – BRISE-GLACE

Un jeune sur six souffre de dépression, mais on en parle rarement. Avec ce jeu destiné aux élèves des 2^e et 3^e degrés de l'enseignement secondaire, nous voulons vous offrir une impulsion pour lancer une discussion en classe à ce sujet, briser les tabous et acquérir des compétences pour faire face à la dépression. Parce qu'en parler peut vraiment aider !

Objectifs

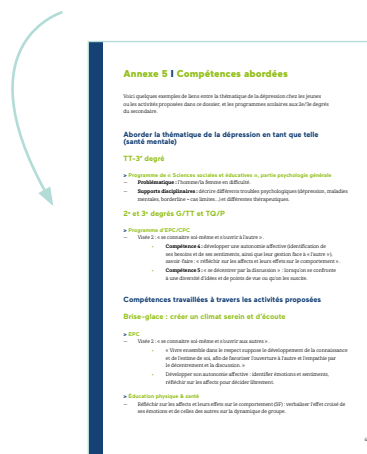
L'enseignant(e)

- L'enseignant(e) crée un climat de classe **serein** dans lequel les élèves peuvent parler de la déprime et de la dépression tout en se sentant en connexion les uns avec les autres ;
- se fait une idée du **vécu** personnel et du bien-être ou du mal-être psychologique de ses élèves ;
- invite les élèves (si c'est possible et souhaité) à **approfondir** ce sujet en classe.

Les élèves

- Les élèves reçoivent la sécurité, la sérénité et la confiance nécessaires pour **parler** de sentiments dépressifs et d'expériences personnelles ;
- se font une idée de ce que les autres pensent d'eux et peuvent faire des expériences de **résilience** et de **reconnaissance** ;
- apprennent, par l'échange d'expériences de guérison, comment faire face aux sentiments de déprime et comment **soutenir** les autres ;
- peuvent, via le jeu, faire part de leur besoin d'**approfondissement** de la thématique.

Les compétences à atteindre grâce à cet outil pédagogique sont reprises dans l'**annexe 5**.



Quand jouer à ce jeu ?

Ce jeu est avant tout conçu comme une porte d'entrée, un moyen de lancer une discussion et d'inviter les élèves à partager leurs expériences et leurs besoins. Cela nécessite un climat **serein** et de **confiance mutuelle**, dans lequel les élèves peuvent parler librement et s'écouter mutuellement.

Si vous pensez que certains élèves n'oseront pas s'exprimer à cause de l'atmosphère de la classe, essayez d'abord de travailler à une atmosphère de classe sereine. Si cela vous paraît difficile, prenez le temps d'en discuter en groupe. Car si le jeu doit mener à des situations gênantes ou désagréables, il est important de travailler à la création de cette sérénité.

Assurez un **suivi**. Faites savoir aux élèves qu'ils peuvent vous contacter s'ils ont des questions ou s'ils veulent parler de leur histoire. Assurez-vous que les élèves savent vers qui se tourner. Après avoir joué, vous aurez un bel aperçu des thématiques prégnantes dans votre classe. Vous trouverez dans ce guide des informations et des méthodes qui vous permettront de travailler sur ces thématiques.

Combien de temps dure ce jeu ?

« **Brise-glace** » peut être joué lors d'**une heure** de cours, si on suit les indications de temps prévues. Puisqu'il est possible de faire plusieurs tours de jeu, celui-ci peut également s'étendre sur une période plus longue de **deux leçons consécutives**. Vous pourrez ainsi vous concentrer davantage sur la discussion et l'approfondissement et vous pourrez également vous attarder avec l'ensemble des élèves sur leurs conclusions et leurs suggestions. Réservez alors 50 à 60 minutes pour la partie en petits groupes et 30 à 40 minutes en plénière. Vous pouvez jouer à ce jeu à plusieurs reprises au cours de l'année scolaire, afin de mieux comprendre comment vos élèves se sentent à ces moments précis et si certaines interventions ont (eu) un impact sur eux.

Matériel

Par élève

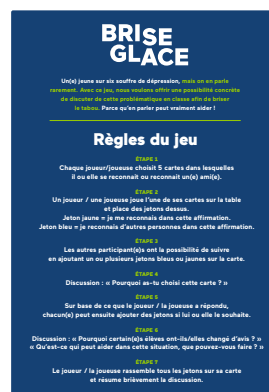
- 20 cartes reprenant des affirmations (voir **jeu de cartes**)
- 20 jetons : 10 jaunes et 10 bleus

Par petit groupe

- une table et un plateau de jeu
- une carte reprenant les étapes à effectuer à chaque tour de jeu (voir **règles du jeu**)
- un tableau des thématiques et des jetons (**annexe 1**)

Par classe

- un tableau des thématiques et des jetons (**annexe 1**)



ANNEXES		
Annexe 1 Fiche de synthèse « Brise-glace »		
	NUMÉRIQUE DE JETONS JAUNES	NUMÉRIQUE DE JETONS BLEUS
IDENTIFIANTS DE L'ÉLÈVE		
PROPOSITIONS DE L'ÉLÈVE		
DEMANDES DE L'ÉLÈVE		
IMAGE DE SOI		
SOLITUDE		

Règles de base

Pour créer un climat de confiance et de sérénité, il est important d'expliquer au préalable un certain nombre de règles essentielles. Elles valent également pour les autres activités de ce guide.

- Respectez les opinions de chacun. Ne vous moquez pas.
- Écoutez-vous les uns les autres.
- Respectez la vie privée de chacun. N'allez pas raconter ce que quelqu'un de votre groupe a partagé.
- Si quelqu'un ne veut pas parler d'un sujet, ce n'est pas un problème. Respectez les limites de l'autre.
- Ce qui est exprimé pendant le jeu ne sort pas du groupe et reste entre les participants.

Déroulement du jeu

Préparation (10 minutes)

Passez en revue les règles de base. Divisez la classe en **groupes de 3 à 4 élèves** (les petits groupes permettent davantage de sérénité). À vous de voir comment constituer les groupes, en fonction de ce que vous connaissez de vos élèves. Il y a néanmoins un certain nombre d'éléments à prendre en compte.

- Si vous laissez les élèves se répartir librement en groupes, ils seront peut-être plus réceptifs à la discussion. Inconvénient : lors de la création de ces groupes, certains élèves risquent d'être laissés de côté.
- Si vous connaissez suffisamment vos élèves, composez vous-même les groupes, ce qui donnera sans doute davantage de résilience dans le groupe-classe.
- Si vous faites le choix d'une composition aléatoire, demandez aux élèves de se placer en ligne et donnez-leur des numéros en fonction du nombre de groupes. Vous pouvez également utiliser un créateur aléatoire de groupes en ligne, tel que [Keamk](#). Conseil : regardez chaque composition proposée et cliquez jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous paraisse la plus adéquate.

Chaque élève reçoit **20 cartes** reprenant des affirmations et en choisit 5 qui contiennent des idées dans lesquelles il se reconnaît ou reconnaît un(e) ami(e). Les affirmations sont divisées en 5 thématiques, chacune ayant une couleur et un symbole différents.



sentiments de déprime



proposer de l'aide



image de soi



demander de l'aide



solitude

Chaque élève reçoit également 20 jetons. Expliquez à quoi ils servent.

- **10 jetons jaunes** : je trouve cela important, je me reconnais dans cette affirmation.
- **10 jetons bleus** : je trouve cela important, je reconnais d'autres personnes (ami(e)s, pairs, famille) dans cette affirmation.

En petits groupes (30 minutes)

Premier tour

1. Dans chaque groupe, un élève choisit une carte et la joue.
CONSEIL : Il est souvent plus facile de laisser un volontaire commencer le jeu. Certains élèves trouveront cela très difficile, d'autres non.
2. L'élève qui a choisi la carte place dessus un certain nombre de jetons (bleus ou jaunes) sans donner d'explication.
3. Les autres élèves du groupe ont la possibilité de « suivre ». Ils peuvent placer chacun de 0 à 3 jetons (des deux couleurs) sur la carte.
 - **0** = aucune importance
 - **1** = assez important
 - **2** = important
 - **3** = très important
4. Le premier élève explique pourquoi il a choisi cette carte et illustre son choix par le biais d'une expérience concrète, d'un événement... S'il a déposé un ou plusieurs jetons bleus, les autres élèves doivent respecter la confidentialité ainsi que la confiance mise en eux par le joueur. L'élève ne dit pas de qui il s'agit et raconte son histoire en utilisant des termes généraux. Les élèves qui ont suivi en posant un ou plusieurs jetons sur la carte racontent également leur histoire.
5. Les autres élèves peuvent alors, s'ils le souhaitent, miser des jetons, après avoir entendu toutes les histoires.
6. Ils expliquent la raison de cette nouvelle mise. L'importance des affirmations a-t-elle été modifiée par ce que les élèves ont raconté ? Les élèves discutent ensuite de ce qui peut les aider dans la situation en question.
7. Enfin, le premier joueur rassemble tous les jetons posés sur la carte et résume ce qui, selon lui, doit être retenu de la discussion. On répète ensuite les étapes de la discussion.

Tours suivants

En fonction du nombre de participants, un deuxième ou même un troisième tour peuvent être joués, mais ce n'est pas obligatoire. L'important est que chacun ait pu s'exprimer au moins une fois.

Fin du jeu

Demandez aux groupes de trier les cartes par couleur et par symbole. Ils additionnent le nombre de jetons par thème et remplissent la fiche de synthèse (**annexe 1**).

REMARQUE : Les jetons restent sur les cartes.

Demandez aux groupes de choisir les trois cartes les plus importantes et de les placer avec les jetons devant eux sur la table. Il peut s'agir des trois cartes ayant obtenu le plus de jetons ou de cartes dont ils ont discuté et qu'ils ont jugées très importantes.

En tant qu'enseignant(e)

- Passez au moins une fois dans chaque groupe ;
- réagissez avec souplesse à l'interaction au sein des groupes, afin de stimuler et de faciliter la discussion. Posez des questions plus approfondies, faites participer d'autres élèves, aidez les élèves à formuler leurs arguments, résumez et faites réagir à propos de ce résumé, concrétisez ou généralisez si nécessaire. Gardez toujours à l'esprit la sérénité et faites en sorte que vos questions et interventions soient **accessibles** et **non contraignantes**. Par exemple : *Quelqu'un se reconnaît-il dans cette situation ? Qu'entend-on par-là ? Cela semble difficile, c'est bien de le partager avec nous ;*
- gardez le timing à l'esprit et assurez-vous que tout le monde puisse s'exprimer au moins une fois.

En groupe-classe (10 minutes)

1. Placez sur une table les cartes dont les élèves ont discuté, avec leurs jetons respectifs. Rapprochez les cartes identiques et additionnez leurs jetons.
2. Demandez aux élèves de répartir les jetons qu'ils n'ont pas encore dépensés entre les affirmations qui leur parlent.
3. Placez alors les cartes dans l'ordre décroissant de leur nombre de jetons. Les premières cartes sont donc révélatrices de thématiques prégnantes dans le groupe-classe. Prenez une photo de l'ordre des cartes, qui peut servir de *mood board* (tableau des tendances) ou de baromètre. Examinez les différents thèmes à l'aide des fiches de synthèse (**annexe 1**). Puis faites une fiche de synthèse pour toute la classe, dans laquelle vous additionnez le score des différents groupes pour chaque thématique. Qu'est-ce qui en ressort pour les élèves ? Quelles sont les thématiques les plus abordées ? Qu'est-ce que cela dit des besoins des élèves ?
4. Focalisez-vous sur les trois premières cartes. Demandez aux élèves de réfléchir brièvement à ce qu'ils peuvent faire en tant que groupe-classe. Demandez-leur de partager également les conseils qu'ils ont échangés au sein de leur petit groupe.
5. Vous trouverez dans ce guide des activités pour approfondir chaque thématique.



INFOS

pour l'enseignant(e)



2 – LA DÉPRIME & LA DÉPRESSION : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Se sentir mal... Qu'est-ce que cela veut dire ? En voici quelques formes, avec leur signification.

Le passage à vide

LAURE (16 ans)

« Au début, quand je me sentais mal, j'avais l'impression que je n'arriverais pas à me sortir de cette situation. Aujourd'hui, j'ai compris que ce n'était que passer et que, quelques jours plus tard, je me sens généralement mieux. Mais cela n'empêche que, parfois, je pense que ce ne sera pas le cas. »



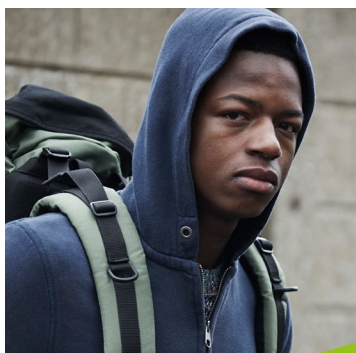
Tout le monde se sent parfois un peu déprimé. Un **passage à vide**, c'est quand on se sent temporairement déprimé ou quand on se sent triste ou mal, mais pas dans tous les domaines, ou seulement à certains moments. Il est tout à fait normal de ne pas aller bien. Cela fait partie de la vie et cela ne doit pas être vu comme un problème.

En tant qu'enseignant(e), il peut être difficile d'évaluer si un jeune souffre d'un « simple » passage à vide ou d'une réelle dépression. La différence réside principalement dans la **gravité** et la **durée** des symptômes. Essayez de percevoir l'intensité des sentiments négatifs, s'ils persistent et s'il y a simultanément plusieurs symptômes.

La dépression

WASSIM (18 ans)

« On dit que, quand on est amoureux, on regarde la vie à travers des lunettes roses. Moi, mes lunettes sont plutôt noires, à cause de ma dépression, et elles contaminent tout ce que je regarde. Je me vois comme un *loser*. Quand je regarde les autres, je pense que tout est plus facile pour eux. Quand je regarde les infos, ou que je suis à l'école, je me dis : "À quoi bon, la vie n'a pas de sens." La première fois que j'ai rencontré mon psychologue, je me suis dit : "De toute façon, ça ne va pas marcher." J'ai vécu comme ça pendant un an, sans me rendre compte que c'était mes lunettes qui déformaient tout. Heureusement, je sais maintenant que c'est la dépression qui me fait regarder et penser de cette façon. Et, parfois, j'arrive même à enlever mes lunettes. J'espère d'ailleurs pouvoir bientôt les jeter à la poubelle. »



La **dépression** est un trouble de l'humeur. On ne parle pas ici de « simplement » ne pas se sentir bien. La dépression est un diagnostic établi par un médecin. La classification DSM-5 des troubles mentaux parle de dépression lorsqu'on ne se sent pas bien ou qu'on a perdu tout intérêt ou tout plaisir pendant au moins **deux semaines**, et lorsqu'on souffre d'au moins **cinq des symptômes** suivants :

- **prise ou perte de poids, due à l'augmentation ou à la diminution importante de l'appétit ;**
- **insomnie ou hypersomnie ;**
- **agitation et irritabilité, ou simplement lenteur perceptible dans les mouvements, la pensée et la parole ;**
- **fatigue ou manque d'énergie ;**
- **sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ;**
- **difficulté à se concentrer, indécision, difficulté à penser clairement ;**
- **pensées récurrentes de mort ou de suicide.**

La dépression cause beaucoup de souffrance. Elle s'accompagne souvent d'énormément d'inquiétude, de sentiments de désespoir et d'anxiété, d'une image négative de soi, de douleurs physiques... Chez les jeunes, la dépression peut parfois se manifester différemment ou moins directement en raison du stade de développement dans lequel ils se trouvent :

- se sentir souvent seul ou incompris, avoir honte. Cacher ou même nier des sentiments dépressifs ;
- avoir un comportement irritable, négatif, hostile ou, au contraire, calme, distrait et renfermé ;
- les adolescents contrôlent moins bien leurs impulsions parce que leur cerveau est encore en développement et qu'ils sont plus enclins à rechercher des distractions, telles que la consommation d'alcool et de drogues, les jeux d'argent ou de hasard, les comportements à risque, l'absentéisme scolaire, l'automutilation... ;
- avoir des difficultés d'apprentissage dues à des problèmes de concentration.

LIENS INTÉRESSANTS

Vous trouverez de plus amples informations sur la façon dont la dépression se manifeste chez les jeunes sur le site [Infosante.be](https://www.infosante.be) ou [Sciensano.be](https://www.sciensano.be).

La vidéo d'animation [I Had a Black Dog](#), de Matthew Johnstone, est intéressante à montrer en classe. Dans le livret de l'élève, vous trouverez des questions à utiliser en lien avec cette courte vidéo.

À voir également, la vidéo [Fallin' Floyd](#).

L'émission française « [La maison des parents](#) » propose un bon résumé des différents ressentis des adolescents et aborde notamment la dépression.

Le médecin Michel Cymes a également abordé la dépression des ados dans une [chronique radio](#).



Le deuil

CLARA (14 ans)

« Quand ma grand-mère est morte, il y a deux ans, je me suis sentie vraiment mal. Elle s'était beaucoup occupée de moi et elle me manquait beaucoup. Personne n'avait l'air de me comprendre. Aujourd'hui, elle me manque toujours, mais je pense plus à de bons moments passés avec elle. La tristesse est toujours là, mais pas tout le temps. »



Lorsqu'on perd un proche ou qu'on traverse une épreuve difficile comme un divorce, il est tout à fait normal de se sentir déprimé et de ressentir des **symptômes de la dépression**. Il est important de demander de l'aide si ces symptômes persistent pendant plus de quelques mois, si on se sent dévalorisé ou si on a des pensées suicidaires.

LIENS INTÉRESSANTS

Différentes vidéos d'animation (pour tous les âges) sont consacrées au deuil. Vous en trouverez quelques-unes sur le site biblio-jeunesse.over-blog.com.



Peu de documents validés existent en Belgique francophone concernant le deuil et la manière de soutenir une personne en deuil. Citons néanmoins le guide [La vie au-delà de la dépression](#), réalisé par l'ASBL Ups & Downs en collaboration avec la société pharmaceutique Janssen.



Les préjugés

De nombreux préjugés sur la dépression et la déprime passagère ont la vie dure. Même s'ils reposent la plupart du temps sur des idées fausses, ils engendrent souvent la honte et l'anxiété et renforcent la **stigmatisation** de la dépression. Franchir le pas pour venir en aide à une personne souffrant de dépression n'est pas simple. Si on arrive à affaiblir ces mythes, on peut briser le cercle vicieux de la stigmatisation. C'est pourquoi le livret de l'élève commence par un brainstorming et une activité basée sur les affirmations suivantes :

Quand quelqu'un que tu aimes meurt, tu es dépressif/dépressive.

VRAI

FAUX

→ Expliquez la différence entre **deuil** et **dépression**.

Se sentir dépressif/dépressive ou déprimé(e) peut arriver à n'importe qui.

VRAI

FAUX

→ Expliquez qu'il existe une différence entre la **déprime** et la **dépression**. Être parfois triste ou dans le creux de la vague est tout à fait normal, mais la dépression est malheureusement très courante, et touche même des personnes auxquelles on ne s'attend pas. Le brainstorming peut aider à démasquer l'un des préjugés : « La dépression, c'est pour les *emos* pathétiques, pas pour moi. »

Les personnes dépressives sont faibles, n'ont pas de volonté de s'en sortir et veulent surtout qu'on les plaigne.

VRAI

FAUX

→ Expliquez que la dépression est causée par de **nombreux facteurs**, dont beaucoup sont indépendants de notre volonté. Être vulnérable et demander de l'aide est une attitude qui dénote une grande force et une volonté certaine.

Il suffit simplement de penser de manière positive et de tracer son chemin.

VRAI

FAUX

→ Expliquez que travailler sur sa santé mentale demande beaucoup d'engagement, de temps, de compréhension et de soutien de la part des autres et que de bons conseils, même anodins, peuvent faciliter l'expression salutaire du mal-être.

« La honte d'aller consulter un psychologue doit cesser. S'asseoir sur une chaise pendant une heure et pouvoir exprimer ce qui va mal n'est pas simple, mais c'est nécessaire », a déclaré **JITSKE VAN DE VEIRE**, qui a souffert d'une importante dépression et a décidé de briser les tabous via les réseaux sociaux. « Nous voulons que la dépression ne soit plus un tabou : ce n'est qu'alors que nous pourrions créer une lueur d'espoir pour les personnes qui n'en peuvent plus. »



© Belgamimage

Les conséquences graves

L'automutilation

La dépression peut parfois conduire à l'**automutilation**, qui consiste à se blesser volontairement en se griffant, se coupant, se brûlant... Cela entraîne des sentiments de culpabilité, de honte et de dévalorisation et augmente le risque de suicide. Soyez donc attentif/attentive aux signaux et donnez aux jeunes la possibilité d'en parler.

LIENS INTÉRESSANTS

Le risque d'automutilation est le plus élevé chez les adolescents.
Saviez-vous que **18 %** des adolescents belges se sont déjà volontairement mutilés ?
Le site yapaka.be propose une vidéo à ce sujet.



Les pensées suicidaires

Les tentatives de suicide et les pensées suicidaires sont assez fréquentes chez les jeunes. Une étude menée en Flandre en 2018 avait révélé qu'à l'âge de 17-18 ans, **17,8 %** des garçons et **23,6 %** des filles avaient déjà pensé plusieurs fois au suicide. Les jeunes sont particulièrement vulnérables parce que leur cerveau est encore en développement et qu'ils sont moins à même de réguler leurs émotions. De plus, en Belgique, le suicide est la **deuxième cause de mortalité** chez les jeunes après les accidents de la route. On se suicide davantage dans notre pays que chez nos voisins (France, Luxembourg, Allemagne, Pays-Bas). Des études montrent que les jeunes Belges sont moins enclins à demander de l'aide ou semblent avoir plus de mal à trouver cette aide. Ajoutons à cela que les préjugés concernant les problèmes de santé mentale sont nombreux.

Soyez donc attentif/attentive aux signaux. Prenez toujours au **sérieux** le fait qu'un(e) élève exprime des pensées suicidaires. Il est important de l'écouter, de lui donner les numéros de téléphone utiles et de chercher ensemble une **aide appropriée**.

LIENS INTÉRESSANTS

Les jeunes ont à leur disposition des services d'aide par téléphone, des informations et même des applications. En tant qu'enseignant(e), surfez sur le site du Centre de Prévention du Suicide. Sa page « Je cherche des infos » vous fournira des informations utiles, des brochures et autres publications en lien avec la prévention, l'intervention et la postvention.



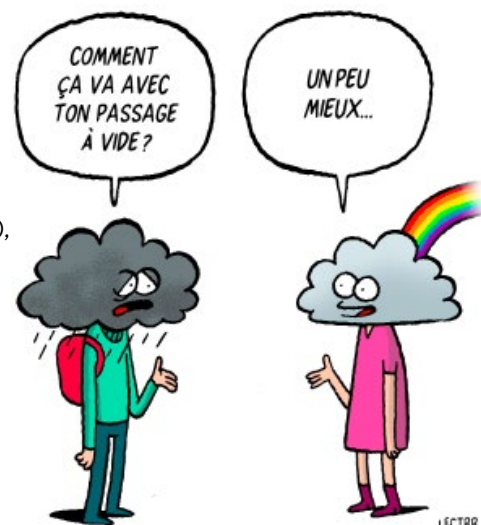
Quant à l'asbl Un pass dans l'impasse, elle a pour objectifs la prévention du suicide et plus largement l'amélioration de la santé mentale.



3 – QUELLE EST LEUR FRÉQUENCE ?

Les passages à vide font partie de la vie

Il est parfaitement normal de se sentir de temps en temps déprimé(e), morose ou triste. Cela arrive à tout le monde et, si cela ne dure qu'un court moment et passe tout seul, cela n'a pas nécessairement de conséquences négatives. Mais il est important d'intervenir si cet état de fait dure plus longtemps ou s'il devient pesant.



Les problèmes psychiques

Les problèmes de santé mentale commencent souvent à un **âge précoce**. Dans une étude (SIGMA) qui s'est déroulée entre janvier 2018 et mai 2019, des chercheurs de la KULeuven ont analysé la santé mentale de 1 913 adolescents (1^{re}, 3^e et 5^e secondaires). **66 %** des jeunes ont déclaré avoir des problèmes de santé mentale. Le groupe le plus important (48 %) s'en plaignait modérément, mais 18 % des adolescents en souffraient de manière sévère. Et les filles étaient davantage touchées par ce problème que les garçons.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La crise sanitaire liée au coronavirus a entraîné l'apparition d'autres problèmes psychiques. Les jeunes de 16 à 25 ans sont les plus touchés. C'est ce qui ressort des enquêtes Sciensano et des rapports du GEMS. En lien avec cette situation particulière, 1 jeune sur 6 entre 18 et 29 ans a déclaré avoir sérieusement envisagé le suicide entre juin 2020 et juin 2021 (selon le site belgiqueenbonnesante.be).

La dépression

Dans notre pays, le nombre de troubles psychiques est en augmentation. En 2018, près de **1 personne sur 10** (9 % de la population) affirmait souffrir d'une forme de dépression. La moitié d'entre elles répondaient aux critères d'une dépression majeure. Les femmes se plaignent de symptômes dépressifs presque deux fois plus souvent que les hommes. Et le nombre de dépressions a augmenté en raison de la crise sanitaire : en octobre 2021, juste avant la quatrième vague, 14 % des adultes souffraient de dépression. Selon les résultats de l'étude SIGMA, des symptômes dépressifs modérés à sévères surviennent chez **17 %** des jeunes.

4 – D’OÙ PROVIENNENT-ELLES ?

Pourquoi est-on dépressif/dépressive ?

Les causes d’une dépression varient d’une personne à l’autre et il est souvent difficile d’identifier ses causes exactes. Il s’agit généralement d’une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Les facteurs biologiques

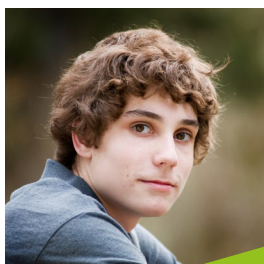
Sur le plan biologique, l’hérédité joue un rôle majeur : si la dépression est présente dans sa famille, on a souvent plus de risques de la développer soi-même. Mais elle est également causée par les hormones, les médicaments, l’alcool, les drogues ou des troubles physiques. Le manque de lumière du jour peut également jouer un rôle, comme dans le cas de la dépression saisonnière qui survient principalement en hiver.

Les facteurs psychologiques

Les facteurs psychologiques jouent aussi un rôle important dans l’apparition ou la possibilité d’éviter la dépression : la façon dont on gère les problèmes, si on ose demander de l’aide, comment on régit ses sentiments... Une image négative de soi, la peur de l’échec, le perfectionnisme et la tendance à s’inquiéter rendent également plus vulnérable.

Les facteurs sociaux

Des événements sociaux marquants ou choquants, tels qu’un décès, un divorce, une maladie, de la violence, un déménagement ou un changement dans la situation familiale peuvent jouer un rôle. Les situations qui s’éternisent, comme l’exclusion, les brimades ou les moqueries, mais aussi une situation familiale difficile et la discrimination, peuvent également peser lourd. Enfin, la solitude peut avoir un impact important, comme vous pouvez – ou avez pu – vous en rendre compte dans l’outil pédagogique « **Donnons une leçon à la solitude** » réalisé par la compagnie d’assurances AG et les éditions Érasme, disponible sur le site touscontrelasolitude.be.



LOUIS (17 ans)

« J’ai vécu des moments difficiles quand j’ai changé d’école. J’étais vraiment crevé, je dormais beaucoup et j’avais juste envie de ne rien faire. Je n’avais même plus envie de jouer au basket, c’est dire à quel point j’étais mal. J’avais des migraines, mais le médecin n’a rien trouvé. Il a pensé que c’était le stress. Il m’a demandé comment je m’en sortais à l’école et ça a été dur pour moi d’entendre ça. À l’école, je me sentais seul, je trainais avec mon smartphone dans la cour de récré, je ne savais pas trop où me mettre... Je ne réalisais pas que j’étais si mal. J’ai alors commencé à revoir mes amis, parfois à contrecœur mais, après coup, j’étais toujours heureux d’avoir passé du temps avec eux. Et puis j’ai commencé à établir le contact dans ma nouvelle école, avec des gens qui sont devenus depuis mes meilleurs amis. »

LIENS INTÉRESSANTS

La question de la santé mentale des jeunes fait souvent l'objet d'articles intéressants du magazine [Le Ligueur](#) édité par la Ligue des Familles.



Le site semaine-sante-mentale.be de l'asbl CRéSaM permet de faire connaissance, chaque année en octobre, avec les acteurs du secteur de la santé mentale en Wallonie. L'occasion pour les parents et les enseignants d'un peu mieux connaître les possibilités d'aide existantes, auxquelles faire appel en cas de besoin. Un programme de formation à destination des enseignants est normalement prévu à la rentrée scolaire 2022.

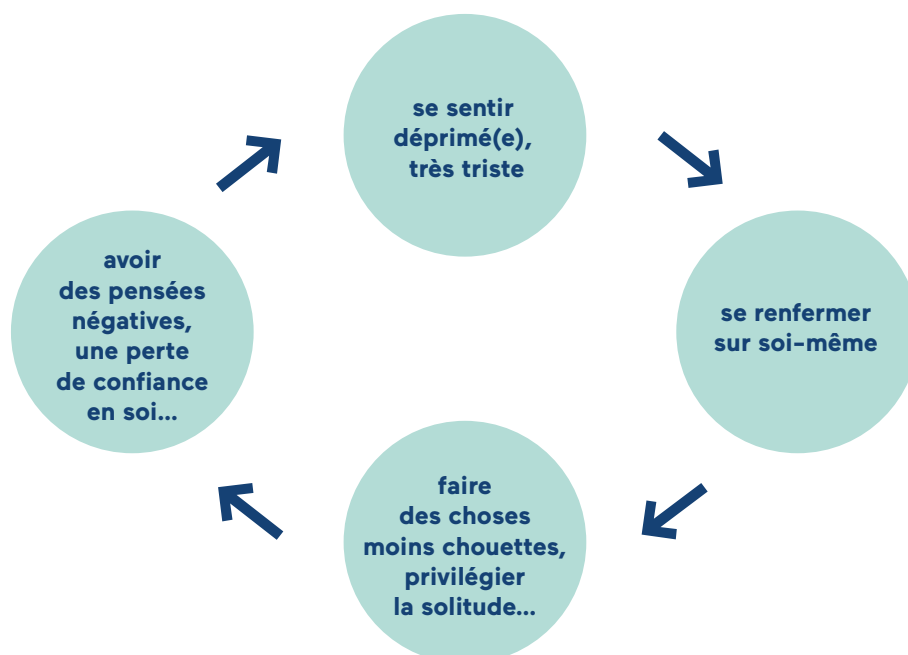


ED TV a réalisé, en coopération avec la compagnie d'assurances AG, [une minisérie et des fiches pédagogiques](#) sur le thème de la solitude. (Le contenu est disponible en français sur ce même lien.)



Un cercle vicieux

Souvent, lorsque la dépression s'installe, on se retrouve coincé(e) dans un cercle vicieux. Cela peut se produire de plusieurs façons, par exemple :



Puisque la dépression s'autoalimente, il est difficile d'en sortir. Mais cela signifie également que nous pouvons traiter et prévenir la dépression de différentes manières :

- **travailler sur la résilience et l'autosoin (psychologique),**
- **renforcer les liens et lutter contre la solitude (social).**

Et c'est exactement ce que nous voulons faire avec ce projet.

Qu'est-ce qui rend les jeunes particulièrement vulnérables à la dépression ?

L'adolescence

En tant qu'enseignant(e), vous savez combien les jeunes ont de choses à gérer pendant l'adolescence. Ils doivent chercher leur identité, leurs valeurs et leurs normes, leurs talents, leurs limites, leur place dans le monde. Ils attachent de plus en plus d'importance au contact avec leurs pairs et à l'opinion de ces derniers. Ils se retournent souvent contre leurs parents, expérimentent les limites et veulent trouver leur propre voie. Cela peut conduire à des conflits. En outre, l'adolescence s'accompagne de nombreux changements physiques et hormonaux, et les jeunes sont parfois désorientés par rapport à leur corps, à leur apparence et à leur sexualité. Ce processus unique, complexe et difficile s'accompagne souvent d'émotions fortes : incertitudes, craintes..., de déprime et de sautes d'humeur. Les passages à vide et la déprime sont donc tout à fait **normaux** à l'adolescence, mais ils se transforment parfois en **dépression**. En outre, des événements ou des questions d'actualité rendent cette phase encore plus compliquée.

Les réseaux sociaux

Internet et les réseaux sociaux sont omniprésents dans la vie des adolescents. Si cela comporte bien sûr des avantages, comme d'extraordinaires possibilités de relations et le sentiment d'appartenance, il est de plus en plus clair que ces réseaux sociaux peuvent également avoir un impact négatif sur le bien-être psychologique de leurs utilisateurs.

- Les ados reçoivent beaucoup de stimuli, ce qui peut engendrer du **stress**.
- Les ados se comparent souvent à leurs pairs et se **jugent** sur cette base. Sur les réseaux sociaux, la plupart des gens ne montrent que leur côté le plus avantageux et il y a peu de place pour la vulnérabilité, les revers et l'expression de sentiments difficiles. Pour de nombreux jeunes, cela conduit à une image négative d'eux-mêmes, comme le montre une étude britannique réalisée par la Society for Public Health et le Young Health Movement, ou de récentes révélations à propos de Facebook.
- Montrer sa vulnérabilité en ligne n'est pas facile et n'est pas sans risque, surtout en période de croissance. Sur les réseaux, il est en effet rapide, facile et gratuit de se moquer de l'autre, voire de le brimer. De plus, le **cyberharcèlement** est souvent anonyme et peut parfois aller très (trop) loin. En outre, cela se poursuit à la maison et ne s'arrête pas aux portes de l'école. Le **sexting**, qui consiste à s'envoyer des photos, des vidéos ou des messages à caractère sexuel, peut également être risqué s'il n'est pas réalisé dans un contexte de respect et de confiance, car si quelqu'un fait suivre les images ou les publie en ligne, on en perd le contrôle.

Conseil : Amenez les jeunes à réfléchir à ce qu'ils partagent avec qui et encouragez-les à faire systématiquement ce choix de manière consciente et non impulsive.

UN INFLUENCEUR CHEZ SON PSYCHOLOGUE



LIENS INTÉRESSANTS

Sur le site cybersquad.be, une initiative de Child Focus, vous (et vos élèves) trouverez des conseils sur la manière de gérer le *sexting* s'il a lieu à l'école.



La Province de Liège a publié une [brochure](#) consacrée au harcèlement sous toutes ses formes et notamment au cyberharcèlement.



Une démarche similaire a été entreprise par le service [Sciences de la famille](#) de l'UMons.



Pour lutter contre le cyberharcèlement en milieu scolaire, certaines écoles utilisent l'application [CyberHelp](#) qui permet aux élèves, en cas de harcèlement, d'enregistrer une capture d'écran de leur téléphone et de l'envoyer à un(e) référent(e) (un(e) enseignant(e) formé(e) pour gérer le problème).



La crise sanitaire

Le coronavirus a un effet sur la façon dont nous nous sentons, mais l'impact est plus important encore chez les adolescents qui sont en plein développement et qui, dans la recherche de leur identité, ont besoin de vrais contacts avec leurs pairs.

Conseil : Prévoyez du temps pour aborder ce sujet en classe et demandez régulièrement à vos élèves comment ils se sentent et ce qu'ils ressentent ou ont ressenti lors des périodes de durcissement des mesures sanitaires et des cours (partiellement) à distance, ou face aux discussions à propos de la crise sanitaire. Demandez-leur également ce qui peut les aider à faire face à cette situation. Sachez que les adolescents ont besoin de nombreux contacts sociaux et que leurs conversations, qui paraissent parfois dérangeantes, sont très importantes pour la façon dont ils vont se sentir. Les activités interactives sont donc les bienvenues !

LIENS INTÉRESSANTS

Des chercheurs de l'Institut Santé de l'Université de Mons ont mis en place le site web www.home-stress-home.com dans le but d'évaluer le niveau de stress des enfants, des adolescents et des adultes grâce à une enquête validée internationalement par des scientifiques psychologues. Ils proposent ensuite un programme adapté à l'âge et au niveau de stress sous la forme de modules d'accompagnement gratuits.



À lire gratuitement, la brochure de yapaka.be « [Covid-19 : L'impact sur la santé mentale des jeunes](#) », écrite par la pédopsychiatre et thérapeute de famille Sophie Maes.



La crise climatique

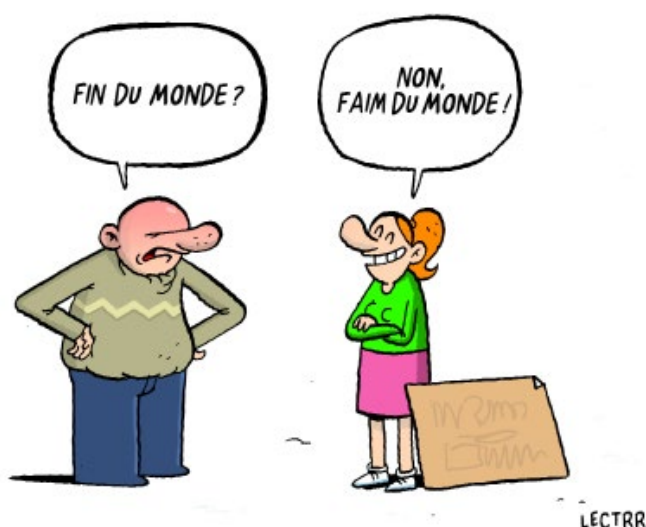
Les jeunes sont mis constamment en présence d'images et d'informations sur ce qui ne va pas dans le monde, ce qui influence leur **confiance vis-à-vis de l'avenir**. Ils peuvent réfléchir à la guerre, aux migrations, à la souffrance animale, à la polarisation en politique et, bien sûr, au climat. En 2021, une enquête internationale à grande échelle a été menée auprès de 10 000 jeunes âgés de 16 à 25 ans. Plus de la moitié d'entre eux ont affirmé se sentir tristes, anxieux, en colère, impuissants, désespérés et coupables face au changement climatique. Plus de 45 % des personnes interrogées ont déclaré que ces sentiments impactaient leur vie quotidienne et leur fonctionnement. Et 60 % d'entre eux ont le sentiment que ces préoccupations sont ignorées ou non reconnues.

TRISTAN (17 ans)

« Pour nous, c'est problématique. Les conséquences du changement climatique seront beaucoup plus importantes pour les jeunes, alors que nous avons moins de pouvoir d'action et de décision que les adultes. »



CONSEIL : Prenez au sérieux les préoccupations des adolescents en matière de climat. Laissez de la place à ce sujet en classe, soyez compréhensif/compréhensive et montrez que vous vous intéressez aux sentiments des élèves. Ce n'est qu'ensuite que vous pourrez chercher ce que vos élèves veulent faire de ces sentiments et les actions significatives qu'ils peuvent entreprendre (éventuellement avec vous) en tant qu'individus, citoyens, groupe-classe et école.



5 – QUELLES SONT LES AIDES POSSIBLES ?

Nous allons examiner ce dont un adolescent qui se sent déprimé a besoin et ce que vous pouvez faire en tant qu'enseignant(e). Veuillez noter que chaque personne est différente et qu'il est souvent nécessaire de trouver une approche sur mesure.

Contexte et politique

Les jeunes (et les enseignant(e)s) sont des individus, mais ils vivent dans un contexte relationnel, social, culturel et sociétal. Les problèmes surviennent souvent dans l'interaction complexe entre l'adolescent et ces contextes. Par conséquent, lorsque vous devez aborder et traiter ces sentiments de tristesse ou de déprime, il ne faut pas considérer l'ado comme une personne isolée, mais tenir compte de **la situation dans son ensemble**.

Une politique de santé à l'échelle de l'école

Si vous devez aborder la déprime et la dépression, assurez-vous d'abord que cela corresponde à la politique de santé mentale menée par l'école. Travailler sur le bien-être mental des adolescents demande du temps, de la concentration et de la répétition pour obtenir des résultats sur le long terme. Il est important que l'école développe une vision et une politique générale en matière de santé mentale et la concrétise par des campagnes de prévention, des mesures structurelles, des activités de classe et une politique de prise en charge avec des possibilités de soutien.

LIENS INTÉRESSANTS

En Fédération Wallonie-Bruxelles, la prise en compte de la santé mentale à l'école s'est accélérée ces deux dernières années en raison de la crise sanitaire et de ses influences multiples et néfastes sur le moral et le bien-être psychique des jeunes. Voir à ce sujet le [protocole d'accord visant le renforcement de l'offre de soins psychiques dans le cadre de la pandémie COVID-19](#) du SPF Santé Publique (2021).



Auparavant, il existait un [plan national 2015-2020 pour une nouvelle politique de santé mentale des enfants et adolescents](#), mais peu d'écoles étaient au courant de son existence ou bien ignoraient comment le mettre en œuvre de manière pratique.



Il existe également des Plateformes de Concertation en santé mentale un peu partout en Wallonie et à Bruxelles, disposant chacune d'un site Internet spécifique. Elles permettent de trouver des lieux d'écoute, de soutien et de suivi en matière de santé mentale, notamment pour les adolescents : AMO (services d'aide en milieu ouvert), hôpitaux...
Pour trouver une AMO à Bruxelles : amobxl.be.



Une attention proactive au bien-être psychique

Les jeunes ont souvent du mal à dire ce qu'ils ressentent ou à demander de l'aide. C'est dû, d'une part, à la **stigmatisation** des problèmes de santé mentale et, d'autre part, au fait que les adolescents essaient de trouver leur propre voie et qu'il peut donc s'avérer difficile pour eux de **demander de l'aide** aux adultes auxquels ils s'opposent par ailleurs.

Reconnaitre les signaux

Parce qu'il est capital que les adolescents qui ne se sentent pas bien reçoivent, à temps, un suivi et un soutien appropriés, vous avez, en tant qu'enseignant(e), un rôle crucial à jouer. Mais la dépression n'est pas toujours facile à reconnaître car elle peut se manifester de différentes manières et les adolescents tentent souvent de la cacher. Il faut donc prêter attention aux **changements**. Souvent, vous connaissez suffisamment vos élèves pour pouvoir juger s'ils semblent soudainement différents, se mettent à l'écart du groupe, n'arrivent plus à suivre les leçons, perdent leur intérêt pour quelque chose qui les passionnait... Utilisez ces éléments et parlez-leur si vous vous sentez inquiet/inquiète. Prêtez également attention à des caractéristiques moins évidentes, telles qu'une attitude passive ou de lassitude en classe, un engagement limité ou, au contraire, un comportement brutal ou agressif, ou encore de moins bons résultats. Le langage corporel peut également en dire long sur la fatigue, les douleurs physiques, la tristesse, l'irritabilité...

LIENS INTÉRESSANTS

Le blog 100drine.be aborde de manière humoristique (mais toujours respectueuse) et actuelle ces changements d'humeur et ces états physiques et psychiques propres à l'adolescence, mais évoque aussi les problèmes et souffrances encourus.



Prenez l'initiative

Faites le premier pas en faisant savoir à l'élève qu'il/elle peut venir vous voir. Exprimez votre inquiétude et demandez-lui si vous pouvez l'aider. Faites en sorte qu'il y ait le moins d'**obstacles** préalables à la discussion : faites savoir à l'élève que vous êtes prêt(e) à l'écouter, mais qu'il n'y a **aucune obligation** de sa part à accepter.

Sécurité et sérénité

La **sécurité** et la **sérénité** sont des conditions essentielles pour éviter de ruminer des pensées sombres. Ce n'est que lorsque la sécurité, la sérénité et la confiance sont suffisantes que les jeunes osent raconter leur histoire et demander de l'aide.

Créez un climat serein dans votre classe

En tant qu'enseignant(e), réfléchissez régulièrement à l'ambiance en classe. Dans un climat positif et serein, les jeunes se sentent mieux, sont plus enclins à demander de l'aide et sont plus à même d'apprendre. Renforcez les **comportements positifs** entre les élèves.

Assurez-vous également que les limites soient claires. Parlez aux élèves, individuellement et en groupes, lorsque des situations difficiles se présentent. Demandez éventuellement de l'aide à votre éducateur référent ou à d'autres collègues.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des discussions hebdomadaires en classe sur toutes sortes de sujets, et pas seulement concernant des problèmes, renforcent la sérénité, le sentiment de sécurité et la relation. Les élèves apprennent à exprimer leurs opinions et à s'écouter les uns les autres, sans jugement. Les discussions en cercle facilitent une attitude respectueuse et une connexion entre les élèves.

Checklist : à quoi devez-vous faire attention ?

- ☒ Tous les élèves se sentent-ils acceptés dans le groupe ?
- ☒ Comment sont les relations entre élèves ?
- ☒ Comment sont les relations entre vous et vos élèves ?
- ☒ Y a-t-il des élèves exclus ?
- ☒ Chacun trouve-t-il sa place dans le groupe ?
- ☒ Est-ce qu'on s'écoute les uns les autres ?
- ☒ Est-ce que chacun respecte l'opinion de l'autre ?
- ☒ Les élèves s'encouragent-ils mutuellement ?
- ☒ Est-ce que tout le monde ose être ce qu'il est ?

Écoutez et ne jugez pas

Soyez **compréhensif/compréhensive** et ne jugez pas les sentiments de l'élève. Les jeunes ont souvent honte de leurs sentiments ou de leurs pensées, ce qui rend plus difficile le fait d'en parler. Écoutez activement, faites preuve d'empathie et montrez à l'élève que vous le/la comprenez. Ne lui donnez pas immédiatement des conseils ou un réconfort, car cela peut parfois être mal perçu ou mal compris par l'élève, un peu comme si vous lui faisiez la leçon. Restez calme face à un comportement désagréable et essayez de ne pas vous énerver ni vous fâcher. Recherchez les causes du problème ainsi que des outils utiles pour sa résolution et continuez à **impliquer** l'élève, même lorsque la discussion est difficile.

Veillez à la transparence

Prévoyez du temps et de l'espace pour cette conversation, mais indiquez clairement quand, où et pendant combien de temps elle peut avoir lieu. Expliquez qu'en tant qu'enseignant(e), vous avez un **devoir de discrétion**, mais pas de secret professionnel et, dans certains cas, une obligation de signalement. Informez l'élève de toutes les étapes qui auront lieu si vous faites appel à une aide supplémentaire.

LIENS INTÉRESSANTS

Concernant le devoir de discrétion des enseignant(e)s, voir la [vidéo explicative](#) de la formatrice Claire Meersseman pour la plateforme Yapaka.



Créez du lien

Quelqu'un qui se sent déprimé a souvent tendance à se refermer sur lui-même et à éviter le contact avec l'extérieur. C'est normal, mais la relation aux autres est très importante, même si nos sentiments veulent nous faire croire le contraire. Pour nous sentir bien, nous avons besoin du **lien avec les autres**, une relation que nous ressentons par exemple lorsque nous nous amusons ensemble ou que nous partageons nos soucis.

L'auteure-compositrice-interprète belge **SELAH SUE** parle ouvertement de son expérience de la dépression : « La dépression est un état très solitaire. Tu as l'impression d'être seule au monde à ne pas être heureuse, mais rien n'est moins vrai. Il ne faut pas vouloir en sortir tout de suite. Il faut se donner du temps, être gentille et douce avec les autres, mais surtout avec toi-même. Et en parler ! Avec ses ami(e)s, sa famille, son médecin ou son thérapeute. Parler, c'est vraiment très important. Il y a toujours une issue, mais on ne la trouve pas forcément toute seule. »



© Belgaimage

Encouragez les contacts entre vos élèves

Dans l'outil pédagogique « **Donnons une leçon à la solitude** », réalisé par la compagnie d'assurances AG et les éditions Érasme et disponible sur touscontrelasolitude.be, vous trouverez des conseils sur la manière d'encourager les contacts entre vos élèves, sur la façon d'organiser l'infrastructure dans votre école, proposer des ateliers interclasses axés sur les talents et la mise en place d'un système de jumelage entre pairs (*buddy*), mais également des conseils sur la façon de répartir les élèves en groupes et de choisir un ami secret.

Montrez votre engagement et votre soutien

Montrez votre **considération** envers l'élève. Accordez-lui votre attention et prenez votre temps. Laissez également de la place pour d'autres sujets. **Encouragez** l'élève et recherchez des activités et des consignes bien adaptées à ses talents et à ses intérêts. Donnez beaucoup de **renforcements positifs** et récompensez l'engagement et les petits pas plutôt que les résultats. Continuez à assurer le **suivi** de l'élève, même lorsque la situation s'améliore.



WASSIM (18 ans)

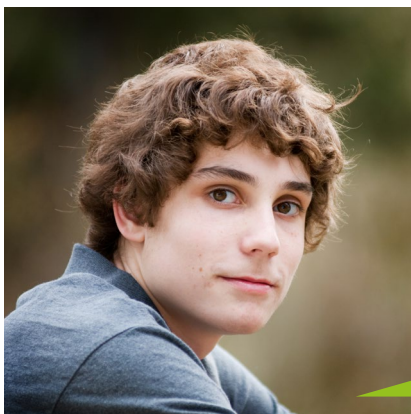
« Pendant un certain temps, je n'ai pas pu aller à l'école. Mais même lorsque j'étais à la maison puis lorsque j'ai été admis en psychiatrie, mon professeur est resté en contact et a pris de mes nouvelles. Je n'avais aucune énergie à cette époque et je n'ai pas vraiment réagi, alors que cela signifiait pourtant beaucoup pour moi. Mais cela m'a aidé... »

Mobilisation

Lorsqu'on se sent déprimé(e), il est très difficile d'agir. Pourtant, lorsqu'on fait quelque chose ou, du moins, qu'on est **distrain(e)** pendant un moment, on se sent (un peu) mieux. Cela peut aussi aider à mettre les choses en perspective et à penser de manière plus créative. Faire du **sport** et bouger aident aussi à se détendre. Par « mobilisation », nous entendons également le fait d'apporter une **structure** dans sa journée, de manger et de sortir à intervalles réguliers. Ou d'entreprendre des activités qu'on aimait auparavant, même si on n'en a pas très envie. N'hésitez pas à encourager les élèves souffrant de dépression à rester actifs.

Encouragez l'activité en classe

L'intégration d'une **activité** dans vos cours est bénéfique pour les élèves qui se sentent déprimés, mais elle aide également les autres élèves à se sentir bien et en bonne santé.



LOUIS (17 ans)

« Quand je me sentais tellement mal, j'étais souvent épuisé. Pourtant, me reposer ne m'aidait pas. Bizarrement, je me sentais moins fatigué quand j'avais fait quelque chose. »

Renforcez la résilience

Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer.

Jon Kabat-Zinn

La **résilience** est l'art d'affronter les vagues de la vie, de faire face aux difficultés qui se présentent. Pour cela, il faut trouver un équilibre entre ce qu'on est capable de supporter et le poids qu'on porte déjà sur ses épaules. Heureusement, il existe de nombreuses façons de renforcer sa résilience. Par exemple, il est important d'accepter de se sentir déprimé(e) et de faire preuve de compréhension envers soi-même, aussi difficile que cela puisse être. On peut apprendre à prendre du recul par rapport aux pensées négatives. La pleine conscience peut être utile à ce sujet. Il est important de trouver des moyens de prendre **soin de soi** et de **se détendre**.

Dans son nouveau titre *L'enfer*, chanté sur le plateau du JT de TF1, **STROMAE** a permis de libérer la parole sur le suicide. Interrogé sur BFMTV, Charles-Edouard Notredame, psychiatre pour enfants et adolescents au CHU de Lille et coordinateur adjoint du numéro national de prévention du suicide en France, parle d'une « hausse sensible des appels » à la suite de la prestation de Stromae au JT : « Il y a des gens qui nous appellent et qui font référence explicitement au fait qu'ils ont vu Stromae à la télé. De manière très claire, on a un effet Stromae. Il a pu manifester ou exprimer ses difficultés et ça les a encouragés, ça a libéré une forme de parole. »



© Shutterstock

*J'suis pas tout seul à être tout seul
Ça fait déjà ça de moins dans la tête
Et si j'comptais combien on est ?
Beaucoup
Tout ce à quoi j'ai déjà pensé
Dire que plein d'autres y ont déjà pensé
Mais malgré tout je me sens tout seul
Du coup
J'ai parfois eu des pensées suicidaires et j'en suis peu fier
On croit parfois que c'est la seule manière de les faire taire
Ces pensées qui me font vivre un enfer*



Travaillez sur la résilience en classe

Aidez vos élèves à développer des **compétences préventives** pour essayer de gérer des sentiments difficiles. Travaillez sur le thème de la santé mentale, ou sur les sentiments et les moyens de les gérer. Vous pouvez également mettre en place des exercices de **pleine conscience** en classe. Les recherches montrent que les élèves qui suivent les principes de la pleine conscience sont moins anxieux, dépressifs et stressés, y compris à long terme.

Aide extérieure

Les sentiments de déprime font partie de la vie, et les jeunes qui les ressentent n'ont pas toujours besoin d'une aide professionnelle. La dépression, quant à elle, nécessite un **traitement**, qui peut se faire par le biais d'une thérapie ou de médicaments.

Obtenir de l'aide

Si vous remarquez que des élèves se sentent déprimés, vous pouvez d'abord leur en parler, les soutenir, les encourager. Toutefois, si les signaux que vous aviez remarqués persistent pendant plus de quelques semaines, il est préférable d'en parler à un conseiller du centre PMS partenaire de votre école. En tant qu'enseignant(e), vous êtes proche des élèves et jouez un rôle important en matière de **signalement**. Le conseiller PMS peut vous aider à évaluer la situation et, en accord avec l'élève et ses parents, choisir l'aide extérieure appropriée. L'élève peut, par exemple, être orienté(e) vers un psychologue, un centre de santé mentale...

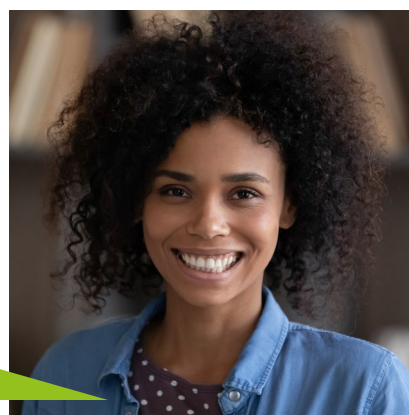
Offrez un soutien supplémentaire en classe si nécessaire

Avec l'élève, et parfois aussi avec des intervenants extérieurs, le conseiller PMS, des collègues ou les parents de l'élève, essayez de trouver le bon type d'aide. Cela implique également plusieurs choses :

- la dépression peut entraîner des problèmes de concentration, de mémoire et de confiance en soi ou de motivation. Tenez-en compte et réduisez, dans la mesure du possible, la charge de travail de l'élève. Laissez-lui du temps supplémentaire, répétez les consignes, proposez-lui l'aide d'un autre élève de la classe (si cela lui convient), donnez-lui des consignes plus concrètes... ;
- proposez à l'élève des moments de repos supplémentaires s'il/elle est débordé(e) ou surstimulé(e) ;
- convenez de la (bonne) manière et du (bon) moment pour les organiser ;
- parfois, des discussions régulières avec une personne de confiance peuvent aider. Au cours de ces discussions, l'élève a la possibilité d'exprimer ce qui va et ce qui ne va pas, et vous pouvez chercher ensemble des solutions ;
- proposez à l'élève de remplir une *one page profile* où il/elle peut indiquer ce qu'il/elle trouve difficile et ce qui peut l'aider dans telle ou telle circonstance.

MIORA (titulaire 5°)

« Les résultats scolaires de Clarisse s'étaient fortement détériorés. Je lui en ai parlé et elle m'a dit qu'elle était très déprimée et qu'elle passait des moments difficiles à la maison. Les mauvaises notes ont ajouté chez elle un stress supplémentaire, alors qu'elle avait déjà tellement de choses à gérer. Après une consultation avec Clarisse, sa mère et son psychologue, nous avons établi un plan de soutien temporaire. Clarisse a bénéficié d'un temps supplémentaire pour effectuer les tâches et les tests et, régulièrement, elle a pris du temps avec sa professeure de mathématiques et avec moi pour des explications et une aide supplémentaire. Les consignes plus importantes lui ont été données en différentes parties, et nous en avons également laissé tomber certaines. Au bout d'un moment, Clarisse a semblé se détendre et elle s'est mise à participer à nouveau en classe. Nous avons néanmoins décidé de nous en tenir au plan prévu pour le reste de l'année scolaire, afin de lui donner le temps de se remettre totalement sur pied. »



Prenez soin de vous !

Soutenir un élève dépressif peut être difficile et lourd. Il faut parfois traverser des événements dramatiques ou avoir des conversations difficiles. Tenez compte de vos limites et montrez que vous êtes enseignant(e), pas thérapeute. Prenez soin de vous tout en vous occupant des autres. Prenez du **temps pour vous** et recherchez le **soutien** de personnes de votre entourage. Si nécessaire, faites appel à l'**aide** des autres.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Votre implication est souvent plus précieuse que vous ne le pensez. Mais les étudiants souffrant de dépression n'arrivent pas facilement à montrer l'impact positif que cela a sur eux.

LIENS INTÉRESSANTS

Bien qu'il fasse partie d'une collection destinée à l'origine aux enseignant(e)s de l'école fondamentale, l'ouvrage [Enseignants, prenez soin de vous !](#) de Bénédicte Prévost (éditions Erasme) regorge d'informations utiles et de bons conseils adaptés aux exigences du métier dans l'enseignement secondaire.

ACTIVITÉS

en classe



6 – DIFFÉRENTES ACTIVITÉS EN CLASSE

Lorsque vous aurez joué à « Brise-glace » en classe, vous aurez un aperçu de ce qu'il se passe dans votre groupe-classe et des thèmes qui touchent plus particulièrement vos élèves. Nous vous proposons maintenant différentes activités à mettre en place pour chaque thème.

1 | Sentiments de déprime : quiz sur la stigmatisation

Si vous remarquez que des élèves souffrent de déprime, vous pouvez travailler en groupe-classe à l'aide du livret de l'élève, afin que les adolescents reçoivent les bonnes informations et soient plus enclins à chercher du soutien entre eux et auprès des adultes.

CONSEIL : Si ce thème fait sens dans votre classe, réfléchissez aux réels besoins de vos élèves. Il peut être judicieux de s'adresser individuellement à certains d'entre eux et, si nécessaire, de faire appel à de l'aide. Parfois, le travail en classe autour de ce thème peut être confrontant pour les élèves. Si vous avez des doutes à ce sujet, consultez le conseiller du centre PMS.

Objectifs

- Les élèves reçoivent des **informations** correctes au sujet de la déprime et de la dépression.
- Les élèves apprennent à **combattre les stigmatisations et les préjugés**, rendant ainsi la demande et l'acceptation de l'aide moins complexes.

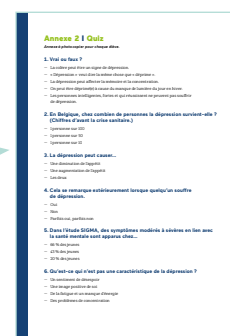
Matériel

- Livret de l'élève

Déroulement (100 minutes)

Commencez par l'exercice de brainstorming. Lisez les affirmations proposées et laissez les élèves brandir un carton vert ou rouge pour indiquer s'ils sont d'accord ou non. Après chaque affirmation, prévoyez un moment de discussion, puis fournissez les informations pertinentes. Donnez aux élèves l'occasion de réfléchir à d'autres exemples et d'en discuter. Travaillez avec les éléments du livret **La déprime, la dépression : de quoi s'agit-il ?**, **Quelle est leur fréquence ?** et **D'où proviennent-elles ?**. Montrez de courtes vidéos d'animation telles que **I Had a Black Dog** ou **Fallin' Floyd**.

Formez des groupes et proposez aux élèves de parcourir le livret. Chaque membre du groupe reçoit une partie spécifique à lire. Organisez un quiz entre les groupes – vous trouverez les questions en **annexe 2** – et prévoyez du temps pour une discussion et un débat. Vous pouvez travailler ensuite avec la partie **Conseils pour les passages à vide – Que peux-tu faire ?**. Si vous remarquez que le sentiment de déprime prédomine dans votre classe, il est bon en effet de se concentrer sur le soutien et la guérison.



2 | Proposer de l'aide : affiche ou vlog avec des conseils

Le livret destiné aux élèves contient de nombreux conseils sur la manière de faire face aux sentiments difficiles et de se soutenir mutuellement. Grâce à cette activité de groupe, vous pouvez approfondir ce contenu et offrir un espace pour en discuter. Ce type d'activité s'appuie sur la précédente, dans laquelle des informations de fond sur la déprime et la dépression (**De quoi s'agit-il ? / Quelle est leur fréquence ? / D'où proviennent-elles ?**) ont été abordées en classe et en groupes, mais elle peut aussi être utilisée séparément.

Objectifs

- Les élèves apprennent ce qu'ils peuvent **faire** s'ils se sentent moroses ou déprimés et comment ils peuvent **aider** les autres.
- Les élèves apprennent **vers qui se tourner** s'ils ressentent des sentiments de déprime.
- Les élèves discutent entre eux de ce qui peut les aider et ils peuvent **échanger** leurs expériences de **guérison**.

Matériel

- Un ordinateur portable par groupe et un smartphone, une tablette ou une caméra
- Un projecteur ou des copies papier pour la présentation
- Le livret de l'élève

Déroulement

(100 minutes)

Au préalable, demandez aux élèves de lire leur livret à la maison. Divisez la classe en groupes de quatre, chacun ayant pour tâche de réaliser une affiche ou un vlog sur l'un de ces thèmes :

- Que faire si on se sent déprimé(e) ?
- Que faire pour quelqu'un qui est déprimé ?
- Où aller quand on est déprimé(e) ?

Vous êtes le/la mieux placé(e) pour savoir si un vlog est techniquement réalisable pour vous et vos élèves. Si ce n'est pas le cas, pas de souci, vous pouvez vous en tenir aux affiches car c'est surtout le contenu qui compte. Encouragez les élèves à explorer également le contenu derrière les hyperliens et à compléter la « matière » proposée par leurs propres conseils, leurs expériences... Stimulez et facilitez la discussion par des questions, des réflexions et des résumés. La consigne peut être élargie selon vos envies, en ajoutant de la « matière » :

- l'interview d'un expert, d'un spécialiste par les élèves ;
- des extraits pertinents de films, séries, livres ou musiques préférés ;
- les idées personnelles des élèves permettant d'approfondir le thème.

Des conseils pour réaliser un vlog (blog essentiellement construit sur des vidéos) ou une affiche se trouvent dans l'**annexe 3**. Demandez aux groupes de présenter ce qu'ils ont réalisé en classe, puis laissez du temps pour organiser une discussion. Vérifiez si les points importants ont été abordés ou ajoutez-les si nécessaire.



3 | Demander de l'aide : faire le point avec des Post-it®

Pour pouvoir demander de l'aide, il existe un certain nombre de conditions préalables, comme le fait de pouvoir se montrer, d'exprimer comment on se sent et ce dont on a besoin. Ces compétences peuvent être exercées en faisant régulièrement le point avec votre classe au début du cours.

Objectifs

- Les élèves apprennent à montrer et à **exprimer** comment ils se sentent.
- Les élèves apprennent les uns des autres et constatent qu'ils ne sont **pas seuls** à éprouver certains sentiments.
- Les élèves font l'expérience de la **relation** entre eux, avec le groupe-classe et avec l'enseignant(e).
- On arrive à **réduire les obstacles** pour exprimer aux autres ses difficultés et pour demander de l'aide.
- L'**enseignant(e)** perçoit ce qu'il se passe chez les élèves ainsi que les processus de groupe qui ont une influence à ce sujet.

Matériel

- Des Post-it® de quatre couleurs différentes

Déroulement

(5 à 10 minutes)

Écrivez au tableau les quatre sentiments de base (joie, peur, colère et tristesse) et associez une couleur à chaque sentiment. Faites quatre groupes. Demandez à chaque élève de prendre deux Post-it® correspondant à ce qu'il/elle ressent à ce moment précis. Ensuite, laissez à chacun un moment très court (1 minute maximum) pour écrire quelque chose sur les deux Post-it®. Personne n'est obligé de dire ou d'écrire quoi que ce soit. Participez également à l'activité. Cela vous permettra de prendre la parole si aucun élève ne veut s'exprimer en premier. L'intention n'est pas de réagir au moment où on fait le point sur le contenu des Post-it®. Cependant, vous pouvez inviter les élèves à se lever ou à faire un pas en avant lorsqu'ils se reconnaissent dans ce qu'un autre élève explique. Vous pouvez réaliser régulièrement cet exercice en classe. Si l'une de vos leçons est consacrée au bien-être, vous pouvez donner la possibilité aux élèves de modifier la couleur de leur Post-it® à la fin de la leçon.

4 | Image de soi : le jeu des compliments ou le jeu des qualités

Utilisez ce jeu si vous remarquez que l'image de soi est un thème qui fait sens dans votre classe.

Objectifs

- Les élèves peuvent nommer les **qualités** de chacun et apprendre à prendre soin des autres en exprimant leurs qualités.
- Les élèves réfléchissent à l'**image** qu'ils ont d'eux-mêmes et expérimentent ce que les autres aiment chez eux.
- Les élèves apprennent à voir, apprécier et utiliser leurs propres **forces** et **talents**.
- Les élèves font l'expérience d'une **atmosphère positive** en classe et sont **solidaires** les uns des autres.

Matériel

- **Jeu des compliments** : une feuille A4 par élève, de quoi écrire, du ruban adhésif.
- **Jeu des qualités** : une liste de qualités et de talents.

Déroulement du jeu des compliments

(15 à 30 minutes)

Vous pouvez également participer au jeu.

Les élèves se collent mutuellement une feuille de papier vierge dans le dos. Ils se promènent dans la classe et écrivent des compliments sur la feuille des autres élèves. Décidez auparavant avec les élèves s'ils veulent écrire leur nom à côté du compliment ou pas. Tout est possible (chouettes qualités, souvenirs...), tant que cela reste positif. Ensuite, chaque élève regarde ce que les autres ont écrit sur sa feuille. Vérifiez si les compliments sont positifs et ajoutez-en si l'un ou l'autre élève en a peu sur sa feuille.

Déroulement du jeu des qualités

(15 à 30 minutes)

Préparez une liste de talents ou de qualités, en plusieurs exemplaires, dans laquelle les élèves pourront chercher l'inspiration. Ils peuvent bien sûr amener eux-mêmes d'autres qualités.

Participez à ce jeu, afin de mieux connaître vos élèves et afin qu'ils vous connaissent mieux.

Vous pouvez jouer à ce jeu de différentes manières :

- **En binômes** : chacun écrit trois qualités qui, selon lui, correspondent à l'autre. Ils discutent ensuite des raisons qui les ont poussés à choisir ces qualités et expriment le fait qu'ils se reconnaissent, ou non, dans les talents qui leur ont été attribués. Si une qualité ou un talent ne convient pas, les deux élèves trouvent ensemble une alternative.
- **En petits groupes** : réalisez des cartes à partir des talents de la liste, complétées par les idées des élèves. Formez une pioche avec ces cartes, face cachée, sur la table. Les élèves prennent à tour de rôle une carte, qu'ils gardent ou donnent à quelqu'un d'autre. Si la carte ne convient à personne, l'élève peut la mettre sur la pile de défausse. En fonction du degré de sérénité et de confiance au sein de votre groupe-classe, vous pouvez éventuellement initier une discussion sur les talents que les élèves ont identifiés chez les autres, sur ceux qu'ils ont reçus et sur ce que cela leur a procuré comme sentiment.

5 | Solitude : franchir (légèrement) la ligne

Avec cette activité, vous travaillerez de manière ludique et active en vue d'une meilleure relation entre vos élèves, pour amener ceux-ci à une plus grande ouverture d'esprit.

Objectifs

- Les élèves font l'expérience de la **relation** et constatent qu'ils ne sont **pas seuls**.
- Les élèves apprennent à **montrer leurs sentiments** et à réagir avec **compréhension** et **soutien**.
- L'**enseignant(e)** perçoit ce qu'il se passe chez les élèves.

Matériel

- Liste d'affirmations (**annexe 4**)



Franchir la ligne si...	Si l'élève franchit la ligne...
tu es capable de faire autre chose que ce que tu fais habituellement	tu es capable de faire autre chose que ce que tu fais habituellement
tu es différent(e) par rapport à quelqu'un	tu es différent(e) par rapport à quelqu'un
tu es capable de faire autre chose que ce que tu fais habituellement	tu es capable de faire autre chose que ce que tu fais habituellement
tu es capable de faire autre chose que ce que tu fais habituellement	tu es capable de faire autre chose que ce que tu fais habituellement
tu es capable de faire autre chose que ce que tu fais habituellement	tu es capable de faire autre chose que ce que tu fais habituellement

Déroulement

(15 à 30 minutes)

Cette activité est à réaliser de préférence à l'extérieur. Tracez une ligne sur le sol et demandez aux élèves de se placer d'un côté de celle-ci. Lisez à haute voix les affirmations. Demandez aux élèves de franchir la ligne chaque fois que l'affirmation s'applique à eux. Commencez par des questions ludiques. Puis passez à des sujets plus difficiles, tout en continuant à alterner avec des questions plus légères.

Attention ! Personne n'est obligé de franchir la ligne, même si l'affirmation lui correspond. Vous pouvez demander aux élèves de montrer leur respect pour les personnes qui franchissent la ligne, par exemple via un geste tel un pouce levé ou un cœur avec les mains. Ensuite, dans le cadre d'une discussion en groupe-classe, demandez aux élèves ce qui les a frappés ou surpris, ce qu'ils ressentent lorsque quelques-uns seulement franchissent la ligne ou, au contraire, lorsqu'un plus grand nombre que ce qu'ils imaginaient la franchissent... Concentrez-vous sur l'expérience vécue lors de l'activité, plutôt que sur des affirmations spécifiques.

LIENS UTILES

7 – PLUS D'INFOS

Besoin d'aide ?

- Si un jeune veut sortir de chez lui pour se trouver dans un autre environnement, il peut se rendre dans une maison de jeunes. Il en existe 193 en Wallonie et à Bruxelles. Là-bas, il pourra faire son travail scolaire, mais il y trouvera aussi un soutien moral et une oreille attentive s'il a besoin de parler. La liste complète des centres et maisons de jeunes se trouve sur le site servicejeunesse.cfwb.be, dans l'onglet « Ressources », puis sous « Trouvez une association de jeunesse ».
- Une ligne téléphonique d'écoute 24/7 permet aux jeunes en souffrance et pensant au suicide de parler à un interlocuteur de confiance, de manière anonyme, via le numéro gratuit **0800 32 123** ou le site preventionsuicide.be.
- En cas de problème et notamment de harcèlement, les jeunes peuvent aussi appeler gratuitement le **103**, tous les jours de 10 heures à minuit. Il est également possible de contacter quelqu'un via le site www.103ecoute.be.
- Si un jeune ne se sent pas bien, a l'impression que ses parents ou ses ami(e)s ne le comprennent pas et ne sait pas vers qui se tourner, il peut également appeler gratuitement Télé-Accueil, au **107**.
- Home-stress-home.com est un site qui permet aux adolescents, mais aussi aux enfants et aux adultes, d'évaluer leur niveau de stress et d'anxiété et d'utiliser ensuite des outils adaptés à chaque âge et à chaque niveau de stress pour faire diminuer celui-ci.

Informations pour les adultes

En tant qu'adulte en relation régulière avec des jeunes, vous trouverez de plus amples informations concernant la dépression et d'autres sujets sur les sites suivants.

- Infosante.be, un site qui résulte d'une collaboration entre le Département de Médecine Générale de l'Université de Liège et le Centre belge pour l'Evidence-Based Medicine (Cebam).
- Belgiqueenbonnesante.be, un site public officiel mis en ligne depuis l'apparition de la crise sanitaire, qui informe sur différents problèmes de santé mentale touchant, notamment, les jeunes.
- Sur www.yapaka.be/professionnels/page/temps-darrets, des brochures à télécharger (deuil, suicide, harcèlement, souffrance psychique...).
- L'offre relative à la santé mentale en Wallonie : www.cresam.be/pyramide.
- Touscontrelasolitude.be : sous ce slogan, la compagnie d'assurances AG lutte contre la solitude depuis près de 25 ans via diverses initiatives, telles que le soutien financier et logistique à des associations, l'aide aux personnes âgées, l'organisation d'événements ou la proposition de gestes simples à réaliser. Et désormais, aussi, avec cet outil pédagogique.

ANNEXES

ANNEXES

Annexe 1 | Fiche de synthèse « Brise-glace »

	NOMBRE DE JETONS JAUNES	NOMBRE DE JETONS BLEUS
SENTIMENTS DE DÉPRIME 		
PROPOSER DE L'AIDE 		
DEMANDER DE L'AIDE 		
IMAGE DE SOI 		
SOLITUDE 		

Annexe 2 | Quiz

Annexe à photocopier pour chaque élève.

1. Vrai ou faux ?

- La colère peut être un signe de dépression.
- « Dépression » veut dire la même chose que « déprime ».
- La dépression peut affecter la mémoire et la concentration.
- On peut être déprimé(e) à cause du manque de lumière du jour en hiver.
- Les personnes intelligentes, fortes et qui réussissent ne peuvent pas souffrir de dépression.

2. En Belgique, chez combien de personnes la dépression survient-elle ? (Chiffres d'avant la crise sanitaire.)

- 1 personne sur 100
- 1 personne sur 50
- 1 personne sur 10

3. La dépression peut causer...

- Une diminution de l'appétit
- Une augmentation de l'appétit
- Les deux

4. Cela se remarque extérieurement lorsque quelqu'un souffre de dépression.

- Oui
- Non
- Parfois oui, parfois non

5. Dans l'étude SIGMA, des symptômes modérés à sévères en lien avec la santé mentale sont apparus chez...

- 66 % des jeunes
- 43 % des jeunes
- 20 % des jeunes

6. Qu'est-ce qui n'est pas une caractéristique de la dépression ?

- Un sentiment de désespoir
- Une image positive de soi
- De la fatigue et un manque d'énergie
- Des problèmes de concentration

7. Qu'est-ce qui peut provoquer une dépression ?

- Une prédisposition héréditaire
- Des situations ou des événements stressants
- La solitude
- Toutes les réponses ci-dessus

8. Qu'est-ce qui n'est pas une caractéristique générale de la dépression chez les jeunes ?

- Des difficultés d'apprentissage
- Un comportement susceptible et parfois hostile
- Plus d'enthousiasme qu'avant
- La recherche de distractions, par exemple dans les jeux vidéos

9. Écris ces caractéristiques sous « passage à vide » ou sous « dépression » : de courte durée, temporaire, plusieurs symptômes en même temps, de longue durée, conséquences à l'école et pendant les loisirs, peut disparaître sans qu'on sache pourquoi.

— Passage à vide :

— Dépression :

Annexe 2 | Quiz | Réponses

1. Vrai ou faux ?

- La colère peut être un signe de dépression. **Vrai**
- « Dépression » veut dire la même chose que « déprime ». **Faux**
- La dépression peut affecter la mémoire et la concentration. **Vrai**
- On peut être déprimé(e) à cause du manque de lumière du jour en hiver. **Vrai**
- Les personnes intelligentes, fortes et qui réussissent ne peuvent pas souffrir de dépression. **Faux**

2. En Belgique, chez combien de personnes la dépression survient-elle ? (Chiffres d'avant la crise sanitaire.)

- 1 personne sur 10

3. La dépression peut causer...

- Les deux

4. Cela se remarque extérieurement lorsque quelqu'un souffre de dépression.

- Parfois oui, parfois non

5. Dans l'étude SIGMA, des symptômes modérés à sévères en lien avec la santé mentale sont apparus chez...

- 66 % des jeunes

6. Qu'est-ce qui n'est pas une caractéristique de la dépression ?

- Une image positive de soi

7. Qu'est-ce qui peut provoquer une dépression ?

- Toutes les réponses ci-dessus

8. Qu'est-ce qui n'est pas une caractéristique générale de la dépression chez les jeunes ?

- Plus d'enthousiasme qu'avant

9. Écris ces caractéristiques sous « passage à vide » ou sous « dépression » : de courte durée, temporaire, plusieurs symptômes en même temps, de longue durée, conséquences à l'école et pendant les loisirs, peut disparaître sans qu'on sache pourquoi.

- **Passage à vide** : de courte durée ; temporaire ; peut disparaître sans qu'on sache pourquoi.
- **Dépression** : plusieurs symptômes en même temps ; de longue durée ; conséquences à l'école et pendant les loisirs.

Annexe 3 | Conseils pour réaliser une affiche ou un vlog

Annexe à photocopier pour chaque groupe. Demandez à l'avance quel groupe fait quoi.

Conseils pour réaliser une affiche

1. Faites des recherches et discutez des points à aborder.
2. Réfléchissez à des moyens amusants de visualiser ces conseils.
3. Cherchez des images ou prenez vous-même des photos.
4. Vous pouvez utiliser du texte, mais soyez bref/brève, et renforcez-le autant que possible par du matériel visuel.
5. Choisissez si vous voulez réaliser l'affiche sur un ordinateur ou la dessiner directement sur du papier.



Conseils pour réaliser un vlog

1. Faites des recherches et discutez des points à aborder.
2. Écrivez ce que vous allez raconter afin de pouvoir parler avec plus d'aisance devant la caméra.
3. Filmez quelques phrases dites par chaque élève.
4. Montez la vidéo (si nécessaire).
5. Veillez à ce que la vidéo dure entre 1 minute 30 et 3 minutes, pas plus.



Annexe 4 | Exemples d'affirmations pour le jeu « Franchir (légèrement) la ligne »

Franchis la ligne si...	tu appuies sur la touche « répéter » ou snooze de ton réveil au moins trois fois d'affilée ou si tu ignores tes parents lorsqu'ils te demandent de te lever.
tu as oublié ton atlas alors qu'il y a un test de géo.	tu en as marre de la crise sanitaire.
tu as tellement joué à un jeu vidéo que tu continues à avoir ses images devant les yeux lorsque tu essaies de t'endormir.	il t'arrive de regarder l'heure sur ton téléphone, de le ranger, puis de devoir le reprendre parce que tu n'as pas vu l'heure qu'il est.
quand quelqu'un d'autre te regarde, tu n'arrives plus à faire quelque chose que tu réussis bien d'habitude.	tu vérifies parfois tes mails ou tes messages après les avoir envoyés.
tu as dit deux fois « hein ? » et tu as fait semblant de comprendre la troisième fois.	tu as parfois des conversations ou des disputes avec les autres, mais seulement dans ta tête.

Annexe 4 | Exemples d'affirmations pour le jeu « Franchir (légèrement) la ligne »

tu ne comprends pas les règles du pluriel des mots en -ou.	tu as déjà lu une phrase sept fois sans vraiment la comprendre.
tu connais souvent la réponse exacte à ce que quelqu'un d'autre a demandé, mais malheureusement quelques heures trop tard.	tu as parfois l'impression d'être dans un film ou dans un clip quand tu écoutes de la musique avec tes écouteurs.
tu n'as aucune idée de ce que signifie un hors-jeu au foot, même si des gens ont déjà essayé de te l'expliquer un nombre incalculable de fois.	tu as déjà parlé à un animal.
tu te sens parfois déprimé(e) lorsque tu entends, regardes ou lis les informations.	tu connais quelqu'un qui a un problème d'alcool ou de drogue.
tu as déjà regretté un de tes posts ou commentaires sur les réseaux sociaux.	ces dernières semaines, tu t'es senti(e) parfois déprimé(e).

Annexe 4 | Exemples d'affirmations pour le jeu « Franchir (légèrement) la ligne »

tu trouves difficile d'intervenir lorsque quelqu'un est victime d'intimidation ou d'exclusion.	tu as parfois envie de demander de l'aide à quelqu'un, tu t'y exerces dans ta tête et puis tu ne le fais pas.
tu ne sais pas quoi dire quand quelqu'un a fait quelque chose de grave.	tu n'aimes pas parler devant un groupe de gens.
tu trouverais très difficile de passer 48 heures sans smartphone.	tu te sens bien en classe.
tu aimes faire des compliments aux autres.	tu fais parfois semblant d'être ce que tu n'es pas parce que tu penses que les autres t'apprécieront davantage.
tu ne sais pas souvent ce que tu veux.	tu as peur de te retrouver dans une nouvelle classe.

Annexe 4 | Exemples d'affirmations pour le jeu « Franchir (légèrement) la ligne »

Page à imprimer si vous souhaitez faire des cartes à découper recto verso.

Franchis la ligne si...	Franchis la ligne si...
Franchis la ligne si...	Franchis la ligne si...
Franchis la ligne si...	Franchis la ligne si...
Franchis la ligne si...	Franchis la ligne si...
Franchis la ligne si...	Franchis la ligne si...

Annexe 5 | Compétences abordées

Voici quelques exemples de liens entre la thématique de la dépression chez les jeunes ou les activités proposées dans ce dossier, et les programmes scolaires aux 2^e/3^e degrés du secondaire.

Aborder la thématique de la dépression en tant que telle (santé mentale)

TT-3^e degré

> Programme de « Sciences sociales et éducatives », partie psychologie générale

- **Problématique** : l'homme/la femme en difficulté.
- **Supports disciplinaires** : décrire différents troubles psychologiques (dépression, maladies mentales, borderline = cas limites...) et différentes thérapies.

2^e et 3^e degrés G/TT et TQ/P

> Programme d'EPC/CPC

- Visée 2 : « se connaître soi-même et s'ouvrir à l'autre ».
 - **Compétence 4** : développer une autonomie affective (identification de ses besoins et de ses sentiments, ainsi que leur gestion face à « l'autre »), savoir-faire : « réfléchir sur les affects et leurs effets sur le comportement ».
 - **Compétence 5** : « se décentrer par la discussion » : lorsqu'on se confronte à une diversité d'idées et de points de vue ou qu'on les suscite.

Compétences travaillées à travers les activités proposées

Brise-glace : créer un climat serein et d'écoute

> EPC

- Visée 2 : « se connaître soi-même et s'ouvrir aux autres ».
 - « Vivre ensemble dans le respect suppose le développement de la connaissance et de l'estime de soi, afin de favoriser l'ouverture à l'autre et l'empathie par le décentrement et la discussion. »
 - Développer son autonomie affective : identifier émotions et sentiments, réfléchir sur les affects pour décider librement.

> Éducation physique & santé

- Réfléchir sur les affects et leurs effets sur le comportement (SF) : verbaliser l'effet croisé de ses émotions et de celles des autres sur la dynamique de groupe.

Se sentir mal : différencier le passage à vide, la dépression, le deuil

> Français

- **UAA1** : rechercher, collecter l'information et en garder des traces.
- **UAA2** : synthétiser, résumer l'information.

Se sentir mal : vulnérabilités à la dépression : les réseaux sociaux et la protection de l'intimité

> Programme de FSE

- **UAA4** : interactions médiatiques : développer un esprit critique dans l'utilisation des médias. Identité personnelle, collective, groupe d'appartenance, influence sociale.

Quiz sur la stigmatisation et organisation d'un débat

> Français – 2^e et 3^e degrés

- **UAA4** : analyser la spécificité de la situation de communication.
 - Écouter et évaluer une prestation orale argumentée individuelle ou en discussion.
 - Rechercher de l'information en vue d'argumenter.
 - Planifier une prestation orale argumentée individuelle ou en discussion à l'aide d'un écrit intermédiaire.
 - Élaborer un aide-mémoire.
 - Évaluer et améliorer une prestation orale argumentée individuelle ou dans le cadre d'une discussion.

Proposer de l'aide : créer une affiche ou un vlog avec conseils

> Français – 2^e et 3^e degrés

- **UAA1** : rechercher, collecter l'information et en garder des traces.
- **UAA2** : réduire, résumer, comparer et synthétiser.
 - **2^e degré** : réduire ou résumer un texte, construire un tableau comparatif, produire un texte (notice, pavé informatif...) ou un tableau de comparaison.
 - **3^e degré** : synthétiser un ensemble de documents portant sur un même sujet ; produire une réponse écrite synthétique à une ou plusieurs questions ou produire un exposé oral synthétique avec support de communication, avec un écrit intermédiaire (aide-mémoire ou support multimédia).

La déprime & la dépression chez les ados

Outil pédagogique pour l'enseignement secondaire © Éditions Érasme, 2022
Place Baudouin I^{er}, 2 – 5004 Namur

Cet ouvrage utilise la nouvelle orthographe.

Texte : Joke Benoot, psychologue clinicienne pour enfants et adolescents

Adaptation : Michel Charlier

Illustrations : Lectrr

Photos : Adobe Stock (sauf mention contraire)

Mise en pages : Els Vandervoort

Suivi éditorial : Juliette Favre

DD7679 – 2022

Plus d'informations sur ce sujet ?

Jetez un œil sur www.touscontrelasolitude.be.

