

PARLER DE SANTÉ MENTALE AVEC LES ENFANTS

Pour les aider à comprendre cette
composante essentielle de leur santé

Par l'association **préciEs mental** (prévention citoyenne en santé mentale),

Les constats sont alarmants

- Près d'un enfant sur dix développe des troubles en santé mentale liés au harcèlement qu'il subit à l'école, selon l'UNESCO (2019)
- La moitié des troubles de santé mentale à l'âge adulte se manifeste avant l'âge de 14 ans, mais la plupart des cas ne sont ni détectés ni traités. (OMS)
- 12 à 35% des collégiens s'automutilent (infosuicide.org)
- En 2020, la Fondation Ramsay Santé rapporte que 2 jeunes sur 3 ont déjà eu des pensées suicidaires et parmi eux 50% préfèrent les garder pour eux. Et 2 ans plus tard, la situation s'est aggravée : 2 jeunes sur 3 reconnaissent avoir du mal à parler de leur mal-être. (Sondage Opinion Way pour le Psychodon, mars 2022)
- En 2021, la Consultation nationale de l'UNICEF France met en avant que 76,6 % des 6-18 ans interrogés indiquent qu'il leur arrive d'être tristes ou cafardeux, 53,3 % de n'avoir plus goût à rien et 64,2 % de perdre confiance en eux
- Chez les enfants (0-17 ans), on observe depuis début 2021, par rapport aux trois années précédentes, une augmentation des passages aux urgences pour troubles anxieux et dépressifs et geste suicidaire
- Le suicide est la 2^{ème} cause de mortalité des 10 -25 ans, après les accidents de la route. (OMS)

Les personnalités, plus ou moins connus des enfants, lèvent le tabou

- « L'anxiété a toujours fait partie de mon quotidien [...]. Et puis j'ai commencé à en parler à mes amis. » / Camila Cabello
- « Du plus loin que je me souvienne, dès l'enfance, j'ai toujours eu une santé mentale fragile, bien qu'hyper entourée et aimée. » / Louane
- « J'ai un côté très sombre. Ça a commencé vers l'âge de 10 ans, quand mon grand-père est décédé. Je n'ai jamais eu d'idées suicidaires mais j'ai passé beaucoup de temps en thérapie. » / Adèle
- « Là où j'ai grandi, dire que ça n'allait pas, c'était manquer de courage. » / Amel Bent
- « L'adolescence est une période de la vie sujette à de nombreux changements susceptibles d'impacter la santé mentale, et la crise sanitaire liée à la COVID-19 a semble-t-il fragilisé une partie des adolescents. » / E. du Roscoät, responsable de l'unité de santé mentale à Santé Publique France
- « Si tu te casses une jambe, tu vas voir un médecin pour te guérir. Si quelque chose à l'intérieur de toi est blessé, c'est comme une blessure physique. Tu dois te faire aider. Ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est de la force. » / Barack Obama
- « Je sais à quel point cela peut être effrayant de faire face à l'anxiété et à la dépression seule et à un jeune âge. Si j'avais entendu parler de santé mentale plus tôt, mon parcours aurait pu être très différent. » / Selena Gomez

Les raisons de sensibiliser les enfants à la santé mentale

- **Pour prendre soin de leur santé mentale**, car c'est aussi prendre soin de celle des adultes qu'ils deviendront.
- **Pour leur apprendre à écouter et communiquer sans jugement**
- **Pour les aider à vivre ensuite une adolescence heureuse et équilibrée.**

- **Parler de santé mentale aux enfants, débattre de ce qui la constitue et ce qui peut l'influencer, c'est les aider à comprendre cette composante essentielle de leur santé.** C'est aussi aider les adultes qui les accompagnent, les éduquent, les soignent, à se sentir moins démunis pour les écouter, les aider, les orienter.
- « **Une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser**, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie collective. Dans ce sens positif, **la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une société.** » Ministère de la santé et de la prévention

Le support pédagogique

Une histoire sous forme d'un kamishibai (théâtre d'images) composé de 12 planches illustrées, co-construit par PSYCOM et UNICEF France.

L'histoire s'articule autour de quatre grands thèmes :

- 1 La santé mentale : éléments de compréhension
- 2 Les mouvements et les influences de la santé mentale
- 3 Les déséquilibres de la santé mentale et le poids du tabou
- 4 Aller mieux, se soigner et s'entraider



Les modalités de l'action de sensibilisation

- Par petits groupes. Par exemple : en demi-classe
- Une durée limitée, de 45 minutes à 1h pour préserver la concentration
- 3 ateliers pour faciliter l'apprentissage des enfants et leur permette d'intégrer chaque thématique abordée
- Un espace bienveillant assuré par l'animatrice garante d'un cadre d'échanges confortable pour tout le monde
- Une pédagogie participative favorisant l'expression, le partage de point de vue et des perceptions des enfants
- Une posture de médiation permettant de faire circuler la parole des enfants

Nous vous remercions pour votre soutien

