



3^e cycle

Objectifs généraux:

1. Je me construis : **utiliser tous les possibles pour construire sa personnalité**

- Estime de soi (2) p.57
- Socialisation p.61
- Tempéraments p.65

2. Je me soigne : **se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives**

- Stress.....p.67
- Harcèlement.....p.71
- Mal-être p.77
- Prise en charge p.81

Estime de soi (2)

Objectif général

« Je me construis »

Utiliser tous les
possibles pour
construire sa
personnalité

Un déficit d'estime de soi est fréquent et peut se manifester chez les enfants et adolescents par une crainte de la solitude, une dépendance affective exagérée ou un trouble des conduites (anorexie, boulimie, provocations, transgressions, prises de risques, autodestructions, etc.).

1 Découvrir comment il peut se construire une identité

Grâce aux premières expériences émotionnelles avec ses parents, la confrontation à la réalité et au manque, puis son éducation, ses découvertes et ses apprentissages... l'enfant va progressivement construire son MOI et son identité.

[> 🧠 > 3^e cycle > Image de soi] - [> 🧠 > 3^e cycle > Personnalité]

La suite de sa construction suppose de savoir et de pouvoir :

- exprimer ses émotions et ses sentiments librement mais de manière acceptable ;

[> 🧠 > 1^{er} cycle > Emotions]

- accepter son image, sans se préoccuper de ce que les gens pourraient penser ;
- montrer ses aptitudes physiques, sans toutefois vouloir dominer les autres ;

[> 🧠 > 1^{er} cycle > Estime de soi (1)]

- oser défendre ses idées et ses valeurs sans prétendre détenir la vérité ;
- laisser libre cours à ses rêves sans perdre contact avec la réalité ;
- affronter les changements mêmes imprévus ou non souhaités ;
- oublier ses rancunes et ses regrets (qui sont des pensées négatives) ;
- choisir ses amis...

POUR PROGRESSER SANS CRAINTE ET VIVRE AVEC LES AUTRES.

2 Aimer et accepter son corps

Etre fier de se montrer tel qu'il est, comme il pense et comment il agit.

Par exemple :

- s'occuper de son corps : le soigner, mettre en valeur ses atouts, choisir sa coiffure, sa tenue, un bracelet... ;
- trouver des choses positives sur lui-même et se les rappeler dans les moments de doute ;
- se percevoir comme un **être unique** en son genre pourvu de qualités physiques et intellectuelles propres.

[> 🧠 > 3^e cycle > Image de soi] - [> 🧠 > 3^e cycle > Cosmétiques]

3 Identifier ses potentialités

Une bonne connaissance de soi, de ses moyens et de ses limites :

- favorise la confiance en soi et réduit la dépendance aux gratifications ;
- contribue à se sentir bien dans sa peau, à être fier de ce qu'il est et de ce qu'il fait ;
- aide à mieux supporter et à rebondir après une épreuve, un échec, une souffrance ou un deuil.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
d'... **avoir confiance**
en lui et aller de
l'avant

Objectif général

« Je me construis »

**Utiliser tous les
possibles pour
construire sa
personnalité**

Cette connaissance nécessite cependant une **autoévaluation** de :

- sa manière d'être et de réagir aux émotions ;
- sa façon de voir les choses et de prendre les décisions ;
- ses préférences en matière d'être et d'agir (= sa zone de confort) :
 - les activités, les fonctions et les milieux qu'il aime et où il se sent à l'aise et compétent,
 - ses qualités de perception et d'organisation, ses capacités à communiquer et ce qu'il réussit facilement,
 - ses idées (positives ou négatives), ses intérêts, les valeurs et les passions qui déterminent ses choix et sa conduite ;
- ses aptitudes et dons naturels, ses compétences acquises ;
- ses ressources externes : temps, milieu et entourage favorables ou défavorables ;
- ses difficultés en matière de prise de décision et d'actions (= sa zone d'effort) ;
- sa volonté, son courage, sa résistance physique et sa résilience psychologique ;
- la qualité de ses relations et de ce qu'il estime important dans les contacts humains : écoute, affection, loyauté, tolérance, justice.

Objectifs intermédiaires

1

[> 🧠] > 1^o cycle > **Désir - Manque**

2

[> 🗣️] > 2^o cycle > **Comportement**

3

[> 🧬] > 3^o cycle > **Tempéraments**

4

4 Identifier des occasions de valoriser ses compétences, ses talents et ses idées

Par exemple :

- participer à des activités qui font appel à ses talents ;
- agir et s'exprimer suivant son tempérament naturel et suivre son propre chemin à son rythme, ce qui n'exclut pas de s'inspirer de certains exemples ;
- se fixer une série de choses qu'il voudrait réaliser ou de résolutions qu'il veut prendre ;
- etc.

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... **avoir confiance**
en lui et aller de
l'avant*

Objectif général

« Je me construis »

**Utiliser tous les
possibles pour
construire sa
personnalité**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Proposer à chaque élève de la classe de citer :
 - les personnes et les choses qu'il estime importantes pour son bien-être, son amour-propre et son avenir;
 - les valeurs et idées qu'il juge importantes (► 3);
 - ses qualités et compétences (liste personnelle) (► 2);
 - les qualités qu'il reconnaît chez ses compagnons.
- Décrire comment il voudrait être vu et considéré par les autres
- Réaliser un autoportrait (► 1)
- Faire la liste de ce qu'il veut faire ou des résolutions qu'il veut prendre et marquer d'une croix celles qu'il a accomplies et réussies
- Décrire comment il peut montrer et utiliser ses compétences et capacités (► 4)

OUTILS

- « Affiche Pop ton potentiel, Estime de soi et fierté personnelle », Editions Midi trente - Affiche
- « Bien dans sa peau : travailler sur l'estime de soi », Projet Dove - Site internet
- « Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales », édité par la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal centre - Coffret pédagogique (Guides d'intervention 1ère, 2ème et 3ème année)
- « Guide d'enseignement moral et civique. Max et Lili », Editions Calligram - Livre
- « Je cultive l'estime de soi avec Tim », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Kit pédagogique téléchargeable
- « Jeu Action-Vérité enfants », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi – Jeu téléchargeable
- « Le carton vert », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Kit pédagogique téléchargeable
- « Les génialissimes », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Outil pédagogique téléchargeable
- « L'estime de soi en trois dés », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Jeu téléchargeable
- « Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw - Fiche « Une situation difficile »

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... **avoir confiance**
en lui et aller de
l'avant*

Socialisation

Objectif général

« Je me construis »

Utiliser tous les
possibles pour
construire sa
personnalité

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

1 Identifier les lois et codes qui régissent la vie en société

a) Des droits :

- satisfaire ses besoins vitaux : eau, nourriture, logement... ;
- pouvoir librement exprimer ses émotions, ses idées, ses goûts, ses désirs... ;
- dénoncer une situation qui le met mal à l'aise ou une injustice dont il est victime ou témoin ;
- bénéficier d'une protection, de soins médicaux, d'affection, d'une instruction ;
- pouvoir s'adresser à une personne de confiance et obtenir une réponse à ses questions ou un conseil ;
- fréquenter l'école ;
- etc.

[Cours de philosophie et de citoyenneté]

b) Des devoirs :

- respecter les personnes, ses condisciples, le règlement de l'école, les règles d'un jeu ou d'un sport, les consignes de sécurité, les remarques des professeurs, entraîneurs, arbitres... ; [ > 2^o cycle > Respect]
- adopter des comportements favorables à la santé ;
- connaître, comprendre et suivre les règles du code de la route s'appliquant aux piétons et cyclistes ;
- etc.

c) Les interdictions et infractions :

- les fautes, les tentatives de tricherie au cours d'un jeu, d'une épreuve sportive, d'un examen ou d'une autre activité ;
- les gestes ou actes de violence et toutes formes de menaces dont le harcèlement ;
- enfreindre le règlement d'ordre intérieur de l'école ;
- publier sur internet une image ou une information intime sans l'autorisation de la personne concernée est considéré comme une infraction pénale ;
[>  > 3^o cycle > Mondes virtuels et réseaux sociaux]
- etc.

2 S'intéresser aux gens, à leur mode de vie, à leurs idées et à leurs différences

La connaissance que l'enfant a de ses semblables est souvent basée sur des préjugés et des stéréotypes transmis au sein de la famille ou à l'école ; il est donc important qu'il acquière d'autres connaissances et expériences pour construire sa **propre représentation** de la société dans laquelle il doit s'intégrer en gardant toutefois son originalité.

L'intérêt pour autrui portera par exemple, sur :

- les coutumes des divers peuples du monde, leurs fêtes, leurs musiques, leur cuisine, leurs croyances ;
- les loisirs, réjouissances et réussites mais aussi les difficultés, manques ou souffrances des personnes qu'il côtoie ;
- les diverses stratégies mises en place par les individus pour vivre en harmonie avec leur milieu.

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **s'épanouir au
sein d'un groupe et
concevoir un projet
de vie**

Objectif général

« Je me construis »

**Utiliser tous les
possibles pour
construire sa
personnalité**

La construction de cette conscience d'être au monde sera facilitée par :

- l'adhésion à un groupe lié par la proximité (école, quartier, club...), par un intérêt commun (sport, hobby, art, musique...) ou par un projet collectif ;
- la rencontre de personnes issues de milieux différents et variés, de manière directe ou indirecte (documentaires, témoignages, voyages...) ;
- la capacité d'analyser et de critiquer les faits (= objectif transversal) ;
- la possibilité de débattre sur des sujets de société ;

Les lois et les règlements en vigueur dans une société contribuent à garantir la **liberté** et la **sécurité** des individus qui la composent et non à limiter leurs droits.

[> 🔄 > 2^o cycle > Repères]

[Cours de philosophie et de citoyenneté]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

3 Identifier les apports réciproques entre lui et un groupe

a) Ce que l'appartenance à un groupe peut lui apporter

Par exemple :

- un sentiment de confiance, de protection, de reconnaissance, de fierté... ;
- la possibilité de sortir de son milieu familial ;
- une motivation, du dynamisme ;
- des débats d'idées, des ressources et des compétences nouvelles ;
- un esprit de tolérance, de solidarité et de justice ;
- du plaisir ;
- etc.

b) Ce qu'il peut apporter au groupe

Par exemple :

- un enrichissement par sa singularité et ses différences,
- son histoire, ses expériences et connaissances,
- des aptitudes ou des dons particuliers,
- de l'enthousiasme, de la bonne humeur,
- de la disponibilité et de l'énergie pour construire un projet,
- des ressources matérielles éventuelles (local, mobilier, documentation...),
- etc.

4 Concevoir un projet de vie conforme à ses aspirations, mais intégré dans la société

Se projeter dans le futur nécessite de :

- retrouver son passé et d'être en phase avec son présent, c'est-à-dire pouvoir se situer sur sa ligne du temps et dans l'espace (famille, vie scolaire et vie sociale) ;

[> 🔄 > 1^o cycle > Tableau généalogique]

- s'appuyer sur l'exemple et l'expérience de vie de ses parents, et sur ce qu'il a déjà connu ;

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **s'épanouir au
sein d'un groupe et
concevoir un projet
de vie***

Objectif général

« Je me construis »

Utiliser tous les
possibles pour
construire sa
personnalité

- évaluer ses ressources et modes de fonctionnement personnels : ceux qu'il maîtrise bien et ceux qu'il pourrait mieux exploiter ;
[> 🧠] > 1^o cycle > **Potentialités**] - [> 🧠] > 3^o cycle > **Tempéraments**]
- identifier des personnes de confiances susceptibles de le conseiller et de le guider ;
[> 🧠] > 1^o cycle > **Besoins affectifs**]
- dresser la liste des domaines qui l'intéressent, s'informer sur ceux-ci et sélectionner des priorités ;
- concevoir des projets et des objectifs précis, répondant à son idéal de vie, mais réalistes (ne pas occulter les freins et obstacles possibles) ;
- tenir compte des choses qui dépendent de lui ET de celles sur lesquelles il n'a pas de pouvoir [> 🧠] > 1^o cycle > **Désir - Manque**].

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Une enquête sur la vie de quelques peuples étrangers et un recueil de leurs opinions sur différents sujets de société
- Inviter chaque élève à
 - nommer et à expliquer les règles auxquelles il doit se conformer (▶ 1) ;
 - expliquer pourquoi faire partie d'un groupe le rend plus confiant (▶ 2) ;
 - décrire ce qu'il attend d'un groupe et ce qu'il peut apporter à un groupe (▶ 4) ;
 - exposer son rêve de vie, ses priorités, ce qu'il aimerait être ou faire plus tard (▶ 4)
- Relever les modalités de réalisation d'un projet (objectifs, aides, difficultés, espoirs...)
- Réaliser une ligne de son temps scolaire : les différents degrés et étapes, les trimestres, les périodes de vacances, les activités parascolaires et extrascolaires...

OUTILS

- « Bulles de l'espoir », Editions Luc Pire - Livre
- « Belfedar », Université de Paix ASBL - Jeu coopératif
- « Bien dans sa peau : travailler sur l'estime de soi », Projet Dove - Site internet
- « Convention internationale des droits de l'enfant », ONU - Document
- « Dis-nous Major », Editions Pirouette - Jeu
- « Dis-nous qui tu es », Edité par Vie Féminine - Jeu
- « Guide d'enseignement moral et civique. Max et Lili », Editions Calligram - Livre
- « Jeu Action-Vérité enfants », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Jeu
- « Sociab'quizz. Les habiletés sociales en questions », Editions Valorémis - Jeu

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **s'épanouir au
sein d'un groupe et
concevoir un projet
de vie**

Tempéraments

Objectif général

« Je me construis »

Utiliser tous les
possibles pour
construire sa
personnalité

Les « coulisses » de la personnalité révèlent souvent des ressources insoupçonnées. La connaissance de ses modes de fonctionnement est une source de découvertes intéressantes et d'enrichissement personnel.

1 Identifier ses préférences en matière de prise de décisions et d'actions

En réponse aux sollicitations et aux exigences de son quotidien, chaque individu adopte les attitudes, les gestes et les mots qu'il maîtrise le mieux et qui lui confèrent ainsi un sentiment de confort.

La manière de réagir révèle les caractères du **tempérament** de chacun, construit sur la base d'éléments constitutionnels, mais aussi à partir d'acquis culturels et socio-affectifs (épreuve du plaisir et de la souffrance, confrontation au manque et à l'échec, etc.). Toutefois face à une situation nouvelle ou menaçante, l'individu devra recourir à d'autres procédures qu'il maîtrise moins bien et qui exigent de sa part un effort pour un résultat incertain. (► 3)

Objectifs intermédiaires

1

L'intérêt de se **connaître** permet de :

- prendre conscience de ses points faibles ;
- activer des fonctions psychologiques moins utilisées pour améliorer ses compétences ;
- s'adapter et répondre de manière plus équilibrée et plus souple aux exigences de la situation.

2

2 Comprendre que d'autres agissent autrement que lui

Les différences de tempérament entre individus peuvent avoir des effets positifs et parfois négatifs :

😊 **enrichissement et complémentarité**, par exemple :

- découvrir une autre manière de percevoir les choses (une vue d'ensemble ou des détails) ou un autre style de vie : plus désinvolte ou, au contraire plus sérieux ;
- trouver chez un autre ce qui lui fait défaut : un modèle de sensibilité, de rigueur, d'ouverture... ;
- les polarités opposées s'équilibrent et optimisent ainsi l'efficacité d'un travail d'équipe ou d'un couple ;
- profiter des apports des autres pour construire quelque chose à plusieurs plutôt que d'agir seul.

😞 **irritation, critique, moquerie, malentendu, conflit...**, par exemple :

- une personne ordonnée et prévoyante ne supporte pas la fantaisie et l'improvisation d'un autre ;
- celui qui réfléchit avant d'agir critique celui qui réfléchit après avoir parlé ;
- une décision prise de manière intuitive peut fâcher un collègue qui fonctionne suivant des normes, etc.

3

Objectif terminal

L'enfant sera capable
d'... **utiliser ses
ressources internes
pour compenser ses
faiblesses**

Objectif général

« Je me construis »
**Utiliser tous les
possibles pour
construire sa
personnalité**

3 Découvrir le potentiel de ressources qui existe au fond de lui-même

- Une situation inhabituelle ou menaçante va contraindre l'enfant (comme tout autre individu) à sortir de sa zone de confort et à puiser dans ses ressources des compétences qu'il a apprises mais qu'il exploite peu ou mal:
 - un comportement qui demande un effort et dont le résultat sera souvent insuffisant ou inapproprié, MAIS susceptible de **renforcer une compétence** ;
 - une démarche **qui vaut donc la peine**, car c'est dans les « placards » de la personnalité que se trouve le plus grand potentiel d'énergie et de développement.
- Une charge émotive supplémentaire coûte encore plus d'énergie et fait courir un risque pour un résultat encore plus incertain : une mauvaise décision, une action mal exécutée ou pire, un découragement complet (= rupture du « ressort »).

Le but de reconnaître les fonctions qu'il maîtrise moins est donc de les activer et d'utiliser davantage ce potentiel inexploité.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- En groupe, demander à chaque élève d'identifier ses préférences dans les différents domaines :
 - où dirige-t-il son énergie ? vers l'extérieur ou en lui ?
 - comment recueille-t-il les informations ?
 - comment prend-il ses décisions ?
 - comment gère-t-il son temps ?
- Animations sur la découverte des tempéraments (MBTI) et sur la pleine conscience adaptées aux enfants

OUTILS

- « MBTI adapté aux enfants (Murphy-Meisgeier Type Indicator for Children (MMTIC)) », Editions Center for applications of Psychological types (CAPT) - Livre
- « Mémo philo », Editions Pour penser à l'endroit - Jeu
- « Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw - Fiches « Une situation difficile »

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... utiliser ses
ressources internes
pour compenser ses
faiblesses*

Stress

Objectif général

« Je me soigne »

Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

1 Comprendre que le stress est une réaction naturelle de l'organisme et souvent utile

a) Le stress est un mécanisme naturel

Il permet à l'organisme de s'adapter aux changements de situations et de mobiliser l'énergie nécessaire pour agir et prendre des décisions.

Il est donc **utile** et parfois même **vital** dans certaines situations (par exemple, pour échapper à un danger).

Si la pression peut être vécue comme une source de stimulation, elle peut être très pesante, avec son cortège de contrariétés et souffrances, et être nuisible pour certaines fonctions vitales (cardiaque, digestive, hormonale...), en raison des oscillations d'états que chaque stress et leur répétition provoquent.

b) Le produit de 2 facteurs

1) L'agent stressant :

- une situation perçue comme stressante ou (↳ 2) ;
- un événement imprévu (↳ 2) .

2) Le degré de stressabilité (= la vulnérabilité), qui augmente en cas :

- d'état émotionnel difficile à maîtriser : peurs, relations conflictuelles...
- d'accumulation d'émotions négatives et de contrariétés qui, à la longue, rendent la personne à bout de forces.

c) Manifestations du stress

Au niveau physiologique :

- transpiration plus abondante, palpitations, tremblements, essoufflement...

Au niveau physique :

- sensation de mal-être, angoisses...

Au niveau du comportement :

- fuite : stratégie la plus efficace pour survivre ;
- colère : c'est-à-dire agressivité ou attitude « sur la défensive » ;
- paralysie : inhibition des réactions, « faire le mort » ;
- activation de l'action : attitude sereine grâce à une juste perception des causes de stress et du danger.

Mais face à une menace, chaque individu réagit selon son tempérament.

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... renforcer sa résistance émotionnelle

Objectif général

« Je me soigne »
Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

2 Identifier des causes de stress et comment il le ressent

Le ressenti de stress dépend de :

- l'individu : un même agent stressant peut causer un stress chez l'un et pas chez l'autre ;
 - la situation ou le moment peuvent modifier l'impact du stress chez la même personne.
- Quelques **exemples** de cas ou de circonstances pouvant causer un stress chez l'enfant :
- la multiplication des activités, la course contre la montre et le manque d'organisation ;
 - les exigences des parents, des professeurs de l'école ou hors de l'école (solfège, sport, dessin...) ;
 - les délais à respecter, les examens et contrôles, un enjeu... ;
 - la peur d'être victime de moqueries, taquineries, harcèlement, racket, attentat ;
 - un manque de confiance en soi, une succession d'échecs, de défaites, de désillusions ;
 - le bruit, le trafic... ;
 - un imprévu : maladie, accident, décès, changement, panne d'un appareil, retard du bus, devoir ou tâche supplémentaire, perte, vol... ;
 - une tricherie, une querelle, une menace, etc.

Objectifs intermédiaires

1

Des **stratégies** pour répondre à ces situations et éviter d'être affecté :

- manifester ce qu'il ressent pour montrer son malaise ;
- se fâcher, ce qui est toutefois souvent contre-productif ;
- réagir avec humour, rester zen etc.

2

3

3 Identifier les conséquences du stress chronique sur sa santé globale et ses performances scolaires

Les situations présentées dans (► 2) peuvent aboutir à des troubles sérieux lorsqu'elles sont répétitives ou continues :

- une difficulté d'endormissement ;
- une baisse des facultés d'apprentissage : déficit de l'attention, difficulté de concentration ;
- une modification du comportement : agressivité, découragement, perte d'enthousiasme ou mauvaise humeur.

4

Quand l'excès de stress perdure, s'amplifie et entame les ressources de la personne, le stress devient une **maladie** dénommée **stress chronique** ou maladie de l'adaptation dont les symptômes sont plus profonds :

- fatigue dès le matin, mal au dos, maux de tête, crampes au ventre, état nauséux... ;
- insomnie, anxiété, peurs diverses ou agressivité ;
- baisse du rendement ou de l'investissement scolaire, perte de confiance en classe ;
- atteinte de l'état général et de certains organes nécessitant la prise de médicaments ;
- évolution possible vers une baisse de la sensibilité générale → déshumanisation (indifférence, dureté) → rupture des relations affectives et sociales.

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **renforcer sa résistance émotionnelle**

Objectif général

« Je me soigne »

Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... renforcer sa résistance émotionnelle

4 Identifier comment réduire le stress et comment gérer ses réactions quand il est irrité

Tout effort fait baisser le niveau d'énergie vitale qu'il faudra récupérer :

- soit les conditions de récupération sont bonnes et le niveau d'énergie revient au point de départ et même un peu plus haut ce qui, après un entraînement régulier et progressif, explique l'amélioration de la condition physique générale (idem pour le mental) ;
- soit la récupération est insuffisante et fait tomber le niveau d'énergie à chaque nouveau stress.

a) Prévention du stress de la vie quotidienne

- Anticiper pour résister à une période qu'on prévoit difficile :
 - fixer ses priorités (ce qu'il veut garder en sacrifiant d'autres choses) et les planifier (agenda, calendrier, ligne du temps...) ;
 - réserver du temps pour ses loisirs.
- Affronter la réalité et accepter son état :
 - connaître, percevoir et tenir compte des signaux de stress : fatigue, mauvaise humeur, manque de goût... ;
 - apprendre dès l'enfance à détourner ses pensées négatives en s'intéressant à des choses gaies et nouvelles.
- Connaître et respecter ses rythmes (cycles) biologiques :
 - l'alimentation est une succession d'ingestions, d'assimilations et d'éliminations. Donc, manger le jour, à des heures **régulières** et non entre les repas, ni tard le soir ;
 - l'horloge interne : éveil le jour et sommeil la nuit, au moins **8h**, car en dessous, on puise dans nos réserves qu'un surplus de sommeil (à un autre moment) ne permet pas de restaurer.
- Apprendre à résister à un choc émotionnel pour éviter d'en être trop affecté :
 - par des exercices de relaxation et des moments de détente ;
 - ne pas hésiter à demander de l'aide au sein de sa famille plutôt que s'isoler.

b) En situation de crise

- 1) Prendre le temps de **réfléchir** à l'origine du stress et à la cause de sa sensibilité (se confronter à soi-même) :
 - les pensées négatives (injustice, malchance, ressentiment...) ne viennent que de soi ;
 - attribuer la faute à une cause extérieure ne résout rien.
- 2) Mettre en place une **réponse adaptée** pour empêcher le stress de l'envahir :
 - imaginer une issue positive guidée par la curiosité ;
 - reconnaître et évacuer les problèmes sur lesquels il n'a aucune prise.

[> 🧠] ▶ 1^o cycle ▶ Désir - Manque]

- 3) Recharger son énergie par un bon sommeil.

[> 😴] ▶ 1^o cycle ▶ Sommeil (1)] - [> 🧠] ▶ 2^o cycle ▶ Sommeil (2)] -

[> 😴] ▶ 3^o cycle ▶ Sommeil (3)]

Objectif général

« Je me soigne »
Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Décrire les situations qu'il perçoit comme stressantes
- Apprendre aux enfants à se relaxer et à pratiquer des exercices en classe : gymnastique lente et postures en position assise (pour ne pas s'endormir)
... ➔ liens avec le cours d'éducation physique
- Exercices de yoga

OUTILS

- « Affiche du retour au calme » - Editions Midi trente - Affiche
- « Apprivoiser son stress », Editions ESF - Livre
- « Bien dans sa peau : travailler sur l'estime de soi », Projet Dove - Site internet
- « Cartons des stratégies d'adaptation. Apprendre à mieux réagir au stress et situations difficiles », Editions Midi trente - Outil psycho-éducatif
- « Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes », Editions Midi trente - Livre
- « Les neurosciences au cœur de la classe : Livret d'exercices élève », Editions Chronique Sociale - Livre
- « Passeport : S'équiper pour la vie », Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE) de l'Université du Québec à Montréal - Programme pédagogique
- « Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw - Plusieurs fiches d'activités (8-11ans)
- « Resilio, Jeu de développement personnel sur le thème du stress et de la résilience », Editions Le Souffle d'or - Jeu
- « Trucs de super héros pour calmer l'anxiété », Editions Midi trente - Livre

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **renforcer sa résistance émotionnelle**

Harcèlement

Objectif général

*« Je me soigne »
Se faire aider s'il
est débordé par des
pensées négatives*

1 Identifier des exemples de harcèlement

La plupart des actes du harcèlement se commettent en présence de trois parties :

- un ou des harceleurs,
- une ou des victimes,
- des témoins.

Exemples de harcèlement :

- ironie, railleries, insultes... ;
- gestes agaçants : pousser, pincer, contraindre à certaines actions... ;
- menaces : souvent utilisées pour contraindre un sujet à réaliser quelque chose contre sa volonté... ;
- délits : vols, destruction d'objets personnels, racket... ;
- humiliation publique : rejet, enfermement, exclusion... ;
- violation de l'intimité : exhiber des photos, des textes ou autres objets appartenant à la victime ;
- cyber harcèlement (sms ou réseaux sociaux) : diffusion de rumeurs ou d'images sans l'accord de la personne dans le cyberspace.

Objectifs intermédiaires

1

Souvent, l'enfant ou l'adolescent n'ose pas en parler à ses parents pour diverses raisons : peur d'aggraver la situation (représailles), crainte d'inquiéter ses parents, culpabilité ou honte (il pense que cela est de sa faute)...

2

3

2 Identifier quand les blagues et taquineries entre élèves prennent la forme d'un harcèlement

Caractéristiques du harcèlement qui le distinguent des taquineries ou d'autres actes de violence à l'école :

- **présence de témoins** actifs ou passifs (voir ci-dessous) ;
- **intention de nuire** : l'agresseur a l'intention délibérée de nuire même si la plupart du temps il prétextera qu'il s'agit simplement d'un jeu ;
- **durée** : il s'agit d'une agression qui se répète et se prolonge dans le temps et dans l'espace (public ET privé) ;
- **disproportion des forces** : il a lieu dans le cadre d'une relation dominant/dominé.

En primaire, il s'agit plutôt de blagues bêtes et méchantes ou d'un phénomène de rejet.

En secondaire, le harcèlement touche davantage l'image de soi de l'adolescent et peut dès lors avoir des effets psychologiques graves et profonds :

- troubles du sommeil, irritabilité, déprime, maux divers liés à l'anxiété et/ou au stress... ;
- troubles du comportement tels que les crises de colère, attitude provocante ou repli sur soi, phobie scolaire, désintérêt pour toutes choses, anorexie, conduites à risque... ;
- baisse des résultats scolaires, trouble de l'attention, absentéisme, décrochage scolaire... ;
- automutilations, menaces et/ou tentatives de suicide.

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... s'adresser
rapidement à
une personne de
confiance*

Objectif général

« Je me soigne »
Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... s'adresser rapidement à une personne de confiance

3 Identifier ce qui contribue à renforcer le pouvoir du harceleur

Par exemple :

- des **défis** (sous le couvert de jeux) dont certains ont une fonction initiatique ;
- un **public** soit actif encourageant le harceleur par des rires ou une participation aux actions, soit passif et indifférent ne faisant rien pour mettre fin à la situation (souvent par peur d'être exclu du groupe) ;
- la **séduction** : par l'intermédiaire de promesses de récompense, de flatteries, de privautés, un enfant peut rapidement exercer une emprise sur un autre et l'assujettir à ses désirs ;
- les **alliances** : la constitution de clans renforce la position du leader qui exerce son pouvoir tant sur son groupe que sur des victimes choisies ;
- les **réseaux** sociaux : la distance évite le contact direct et confère au « bourreau » un sentiment d'immunité ainsi qu'une certaine notoriété ;
- les **personnalités** des acteurs : souvent la victime ne peut se défendre tandis que le harceleur dispose d'un certain charisme et de facilités verbales lui permettant de jouer avec les émotions de ses victimes ;
- la **fragilité** émotionnelle de la victime : des peurs, des petites manies ou les larmes font régulièrement l'objet de moqueries ;
- toute différence ou particularité physique, un léger handicap (bégaiement...), un manque d'adresse, une lenteur de compréhension..., peuvent aussi être le point de départ d'un harcèlement ;
- le **désengagement** moral des témoins :
 - transfert du blâme à la victime, par exemple : « Il faut apprendre à se défendre », « Elle (la victime) l'a bien cherché », « Il faut dire qu'elle prend vite la mouche »... ;
 - déplacement ou déni de la responsabilité, par exemple : « C'est aux profs de gérer cela », « Je ne suis pas le seul », « C'est souvent comme ça entre ados, ils doivent apprendre à se débrouiller »... ;
 - expression euphémique, par exemple : « Laisse tomber ce n'est pas grave », « Ce sont des histoires de gosses », « N'écoute pas ce que disent les autres »...

[> 🔄] ▶ 3^e cycle ▶ **Discernement**] - [> 🔄] ▶ 3^e cycle ▶ **Conduites à risque**

4 Identifier comment se protéger contre cette violence et comment s'en sortir si le cas se présente

a) Prévention

Les mesures relèvent des pouvoirs publics et des institutions scolaires.

Par exemple :

- informer les élèves par des animations, brochures, services d'aide... et leur apprendre à :
 - ne pas se soumettre aveuglément à certains ordres (avoir confiance en leur « petite voix intérieure ») et savoir refuser certaines propositions (défis) ;
 - défendre leur intimité en évitant de s'exposer sur les réseaux sociaux (aux sens propres et figurés).
- sensibiliser les professionnels : formations et conférences ;

Objectif général

« Je me soigne »
Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

- aménager la cours de récréation : 3 ou 4 zones balisées pour des activités de type différent intégré au Projet d'établissement ;
- promouvoir dès les classes maternelles l'estime de soi et le respect entre les élèves ;
- organiser des médiations (espaces de parole gérés par un adulte) pour résoudre des situations conflictuelles par la discussion ;
- conférer des responsabilités aux plus grands : charte de vie en commun, affiches... ;
- installer des boîtes à idées anonymes pour communiquer un fait anormal à l'instituteur (trice) ;
- se fixer l'objectif de ne plus tolérer la souffrance d'un enfant (concertations avec les équipes CPMS/PSE) ;
- élaborer un protocole d'intervention, incluant une personne de référence pour entendre une plainte, agir comme médiateur et gérer les situations au niveau de l'établissement ;
- développer des compétences sociales et éthiques (= objectif transversal)
 - respect de l'intimité, gestion des conflits, bon usage du potentiel social,
 - expression adéquate de ses émotions, empathie, confiance en soi, collaboration,
 - etc.

Ces mesures doivent se vivre, s'expérimenter, se démontrer par l'exemple...

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

b) En situation de crise

➡ PLUSIEURS PERSONNES SONT CONCERNÉES PAR UN FAIT DE HARCÈLEMENT.

LA VICTIME

- ne pas hésiter à en parler (personne n'étant à l'abri, il n'y a aucune honte à être victime) et à exposer sa situation
 - à un adulte de l'école en qui il a confiance : un éducateur, un professeur, le directeur, au médiateur scolaire éventuel, au centre PMS et/ou PSE de l'école,
 - à ses parents ou un autre membre de sa famille.
- se trouver des alliés parmi ses ami(e)s ou quelqu'un qui jouit d'un certain prestige (délégué de classe, par exemple) ;
- éviter de réagir vivement ce qui, au lieu d'apaiser la situation, enclenche souvent la spirale du harcèlement³.

L'ENTOURAGE ET LA COLLECTIVITÉ SCOLAIRE (SPECTATEURS)

- refuser d'être un spectateur passif et dénoncer au contraire les faits graves ;
- éviter la stigmatisation d'une victime ou d'un coupable ;
- participer à un conseil de classe ou à une médiation réunissant TOUTE la classe car le harcèlement n'existe que quand il y a plusieurs acteurs ;

LE BOURREAU

- prendre conscience de la portée et des conséquences possibles de ses actes ;
- comprendre les sanctions éventuelles ;
- nécessité pour lui aussi de se faire aider psychologiquement.

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **s'adresser rapidement à une personne de confiance**

³ Voir : « Halte au harcèlement », Marie-José Gava et Sophie de Tarlé (Larousse pocket) et publications du CRéSaM (Centre de référence en Santé Mentale)

Objectif général

*« Je me soigne »
Se faire aider s'il
est débordé par des
pensées négatives*

L'ECOLE

- enquêter sur les faits : réunir les témoins, éviter la banalisation, maîtriser la situation, tenter de faire émerger les points de vue divergents des deux côtés ;
- activer la procédure prévue : médiation qui réunit toute la classe...
- contacter les parents de la victime et du bourreau ;
- s'assurer que l'élève est suivi par une structure psycho-sociale : CPMS, PSE, Service de santé mentale...

La méconnaissance du phénomène, associée au **silence des victimes**, peut **retarder** la prise de conscience de l'entourage.

Quelques sentiments souvent relevés chez des victimes hésitant à en parler⁴ :

- peur de représailles, peur de ne pas être cru ;
- honte, peur d'être jugé comme faible par les autres élèves ou autres personnes de l'école ;
- peur que les adultes réagissent dans la précipitation et l'excès sans se concerter avec eux ;
- peur d'être jugé par leurs parents, de les décevoir (ne pas répondre à leurs attentes), d'être sanctionné (par exemple, la confiscation de leurs outils de connexion) ;
- volonté d'épargner leurs parents.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **s'adresser
rapidement à
une personne de
confiance***

⁴ CRéSaM (Centre de Référence en Santé Mentale)

Objectif général

*« Je me soigne »
Se faire aider s'il
est débordé par des
pensées négatives*

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- S'exprimer sur les blagues et taquineries entre élèves de sa classe ou de son école
- Identifier ses ressources personnelles pour résister à la malveillance d'un groupe
- Inviter les élèves à
 - exprimer leur vécu et leurs sentiments par rapport à ce phénomène de violence
 - identifier pourquoi aussi peu de victimes parlent de leur souffrance
 - identifier une personne fiable à qui ils pourraient se confier
- Proposer une animation permettant de développer des compétences sociales et éthiques (► 4)

OUTILS

- « Affiche de la non-violence » - Editions Midi trente - Affiche
- « Apprendre à vivre ensemble en classe », Editions Dunod - Livre
- « Belfedar », Université de Paix ASBL - Jeu coopératif
- « Cahier d'activités Max et Lili - Vivre ensemble », Editions Calligram - Livre, « Le harcèlement à l'école » (pages 40-43) et « Comment lutter contre le harcèlement ? » (pages 54-59)
- « Coopérer pour prévenir la violence », Editions De Boeck - Livre
- « Devenir son propre médiateur. Se connaître, communiquer, transformer ses conflits », Chronique Sociale - Livre
- « Faites le mur », AMO TCC Accueil - Jeu
- « Frappe plus fort ici ! Une histoire sur les persécutions », Editions Averbode - Livre
- « Graines de médiateurs. Accompagner les enfants dans l'apprentissage de la gestion positive des conflits », Université de paix ASBL - Programme d'éducation citoyenne
- « Halte au harcèlement à l'école », Editions Larousse - Livre
- « Le harcèlement et le cyberharcèlement en milieu scolaire 2.0, l'affaire de tous », édité par la Province de Liège – Brochure d'information à destination des adultes
- « Le jeu des trois figures », C&F Editions - Jeu
- « Le profil dont vous êtes le héros », AMO TCC Accueil - Jeu
- « Lili est harcelée à l'école », Editions Calligram - Livre
- « Mieux travailler ensemble à l'école », Editions Le Souffle d'or - Jeu
- « Potes et despotes », Editions ADIJ 22 - Dossier pédagogique
- « Prévenir la violence par la discussion à visée philosophique », Yapaka Collection "Temps d'Arrêt/Lectures - Livre téléchargeable
- « Prévenir et diminuer les comportements violents dès le plus jeune âge », HE Provinciale du Hainaut Condorcet - DVD
- « Prévenir le harcèlement à l'école », Editions Fabert - Livre
- « Recueil de pistes pour améliorer le climat scolaire et prévenir le harcèlement à l'école », Centre Local de Promotion de la Santé du Brabant Wallon (CLPS BW) - Livre
- « Toi, moi, nous. Bien vivre ensemble c'est l'affaire de tous ! », Editions Valorémis - Kit éducatif

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... s'adresser
rapidement à
une personne de
confiance*

Mal-être

Objectif général

« Je me soigne »

Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... trouver l'aide qui lui convient

1 Identifier ce qui peut ébranler son estime de soi, son bien-être ou sa joie de vivre

- la répétition d'émotions négatives engendre un stress chronique ;
[> 🧠 > 3^e cycle > Stress]
- un psychotraumatisme avec confrontation à l'horreur ou à la mort (accident, guerre, maltraitance physique, viol, catastrophe naturelle...) peut laisser des séquelles comportementales définitives : phobies, paniques... ;
- l'exclusion d'un groupe : le sentiment d'appartenance est l'un des éléments fondateurs de l'estime de soi. La perte de cette adhésion risque donc de fragiliser l'édifice du MOI ;
- un rejet pour cause raciale, ethnique, culturelle ou religieuse : l'intolérance sévit toujours et génère des sentiments de haine, de rancœur, de vengeance ;
- une perte, une séparation, un deuil ou une déception amoureuse peuvent être à l'origine d'un syndrome dépressif ;
- une malveillance ou négligence parentale : elles peuvent être aussi nocives sur le développement de l'estime de soi et la construction du MOI que les actes de maltraitances ;
- des moqueries répétées ou un harcèlement vont affaiblir son estime de soi et en même temps le rendre plus vulnérable au harcèlement ;
[> 🧠 > 3^e cycle > Harcèlement]
- des échecs répétés entraînent une mauvaise estime de soi, pouvant conduire à des conduites à risque ; [> 🧠 > 3^e cycle > Conduites à risques]
- un handicap limite le choix d'activités pour l'enfant et nuit à sa qualité de vie, à sa joie de vivre ou à ses relations sociales. A moins d'avoir un entourage stimulant et positif ;
- une situation familiale difficile : par exemple, un conflit avec l'un des parents, la séparation des parents, des problèmes financiers, une adoption, un hébergement en famille d'accueil ou dans un centre d'accueil... ;
- une mauvaise image de soi, due à :
 - une disgrâce esthétique, souvent minime, mais parfois à l'origine d'une fixation et d'un complexe ;
 - une obésité peut avoir, en plus des embarras physiques, des implications psychologiques complexes qui nécessitent parfois une prise en charge ;
 - les problèmes (rares) liés à l'identité sexuelle sont aussi à l'origine d'un profond mal-être parfois extériorisé par un trouble du comportement (provocations, anorexie, fugues, etc.) ; [> 🧠 > 3^e cycle > Image de soi]
- une difficulté d'adaptation à l'école : soit d'apprentissage (manque de compréhension, bégaiement, dyslexie...), soit de relation avec les autres élèves qui peut conduire à un mal-être (timidité, isolement, phobie scolaire...).

Objectif général

« Je me soigne »

Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... trouver l'aide qui lui convient

2 Comprendre qu'un mauvais moral peut être la cause de malaises et de douleurs physiques

Outre les troubles de l'humeur ou du comportement (angoisse, agitation, peurs, insomnies, tristesse, révolte...) ou une maladie nerveuse plus grave, un mal-être transitoire ou existentiel s'exprime parfois uniquement par des plaintes physiques telles que :

- des maux de tête, des vertiges, des éblouissements...;
- une fatigue générale dès le matin, un mal de dos chronique ;
- des palpitations, des douleurs dans la poitrine, des sensations d'étouffement...;
- des crampes abdominales, des diarrhées...;
- des poussées d'eczéma ou d'urticaire sans contact avec un allergène⁵, etc.

Les organes intéressés (le cerveau, les yeux, les oreilles, le cœur, les poumons, le foie, les intestins, les reins...) sont parfaitement sains mais leur fonctionnement est dérégulé par des tensions psychiques.

Les médecins les nomment troubles fonctionnels ou maladies psychosomatiques, car c'est la tension psychique et nerveuse qui est responsable du dysfonctionnement de l'organe.

Ces troubles se reconnaissent par leur variabilité, leur concomitance avec un problème psychologique et leur disparition plus ou moins rapide dès que la personne souffrante est distraite.

3 Distinguer la bonne santé des divers maux, malaises ou maladies

a) La santé : ce n'est pas que l'absence de maladie, de souffrance ou d'une infirmité mais :

- un état de complet bien-être physique (c'est-à-dire accumuler de l'énergie et fonctionner aussi efficacement et aussi longtemps que possible), mental (c'est-à-dire faire ce qu'on a envie, expérimenter ses possibilités, éprouver le plaisir de vivre...) et social (c'est-à-dire être libre et autonome, et pouvoir créer des relations) (définition de l'OMS en 1946) ;
- une ressource pour se défendre contre les maladies et résister aux nuisances;
- un processus dynamique permettant de vivre en équilibre avec les autres et avec son environnement matériel.

Que la santé soit un état, une ressource, un processus ou un capital, elle doit être protégée et entretenue.

[> 🔄] ▶ 2^o cycle ▶ **La santé, une ressource sûre**] -

[> 🌐] ▶ 2^o cycle ▶ **Microbes et contagion**]

b) La maladie est une rupture de l'équilibre entre les défenses du corps et les diverses agressions extérieures.

Selon les causes et les organes affectés, on distingue différents types de maladie : cardiaque, respiratoire, digestive, neurologique, dermatologique, etc.

[> 🧠] ▶ 2^o cycle ▶ **Fonctions vitales**]

⁵ Allergène : substance d'origine animale (guêpe, abeille...) végétale (pollen...), alimentaire (cacahuètes...), chimique (iode...) ou métallique (nickel...), susceptible de déclencher une réaction allergique locale ou générale

Objectif général

« Je me soigne »
Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

c) La souffrance silencieuse du corps

Beaucoup de ces maladies présentent, avant leur installation, des signes non douloureux, mais précurseurs d'une usure prématurée du corps ou d'une maladie.

Ils sont donc importants à percevoir et nécessitent de changer ses habitudes de vie entre autres :

- corriger certains comportements à risque ;
- se détendre, se distraire, s'amuser et dormir pour évacuer la tension nerveuse qui fait souffrir le corps.

La souffrance silencieuse se manifeste par une fatigue anormale, un essoufflement plus rapide à l'effort, un manque d'appétit, une perte d'entrain et de forme physique, une sensibilité aux maladies infectieuses, des idées noires, l'irritabilité, un malaise vague... ou des troubles fonctionnels (► 2).

[► 🔄 ► 2°cycle ► Force et résistance] - [► 🔄 ► 3°cycle ► Fatigue]

Objectifs intermédiaires

1

Quelques signes de maladie:

Fièvre, toux, essoufflement ou faiblesse sans avoir fait d'effort, vue trouble, éruption, taches violacées sur la peau, gonflement d'une partie du corps, saignement par un orifice naturel, pâleur, délire, confusion, démence, etc.

2

3

4 S'exprimer sur ses peurs, déceptions, maux ou soucis

En parler sans attendre :

- soulagement partiel du corps et apaisement de l'esprit,
- première étape vers la guérison.

4

Ce qui nécessite d'identifier et de choisir :

- une personne de confiance : parent, instituteur, éducateur... ;
[► 🔄 ► 1°cycle ► Menace]
- un professionnel de la santé : infirmière, assistant social, psychologue, médecin... ;
[► 🔄 ► 3°cycle ► Prise en charge]
- les choses à dire: elles dépendent de la qualité et de la compétence de la personne à qui il s'adresse ;
- le bon moment : lors du bilan de santé, pendant la récréation, après le dîner, lors d'une médiation ou d'un conseil de classe (problème de conflit ou de violence), au cours d'une animation sur la santé... ;
- un lieu : un local scolaire tranquille, le centre médical, le centre PMS, le cabinet d'un médecin...

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **trouver l'aide qui lui convient**

Objectif général

« Je me soigne »
Se faire aider s'il
est débordé par des
pensées négatives

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Permettre à l'enfant de parler de ce qu'il craint, ce qui le préoccupe ou le fait souffrir (► 4)
- Lui demander d'identifier où, quand, comment et à qui en parler
- Réfléchir ensemble à toutes les situations qui peuvent produire un mal-être, s'exprimer sur une situation vécue

OUTILS

- « Je somatise », Filsantéjeunes - Article de presse web
- « La roue des émotions », Edité par L'Autrement Dit - Outil pédagogique
- « Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw - Plusieurs fiches d'activités (8-11ans)

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **trouver l'aide**
qui lui convient

Prise en charge

Objectif général

« Je me soigne »

Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... reprendre pied après une épreuve

Cette fiche, tout en sortant de la philosophie du manuel, a pour utilité essentielle de compléter la théorie et de permettre à l'enseignant de pouvoir répondre à certaines questions que les enfants pourraient être amenés à poser.

1 Identifier les solutions possibles pour retrouver de la vitalité et un bon moral

- Relativiser le problème, c'est-à-dire :
 - évaluer l'importance réelle du problème et non celle qu'il lui attribue;
 - prendre un peu du recul vis-à-vis de lui et ne pas le considérer immédiatement comme négatif.

[> 🧠 > 2^o cycle > Gestion des conflits] - [> 🧠 > 3^o cycle > Stress]

- Trouver quelqu'un de confiance qui pourrait l'aider :
 - parents, éducateur, instituteur (trice), tantes, grands-parents...;
 - l'infirmière des centres PMS / PSE : elle assiste le médecin lors du bilan de santé mais elle peut aussi répondre aux questions qu'il se pose sur sa santé, son mal-être...;
 - assistant(e) social(e) des centres PMS / PSE : tente de résoudre les problèmes d'adaptation scolaire ou familiale;
 - le médecin de famille : il va écouter et tenter de restaurer l'équilibre soit par des conseils, soit par le traitement approprié;
 - le médecin du centre PSE : à partir d'un entretien et d'un examen, il fait un bilan de santé des élèves; ceux-ci peuvent profiter de ce bilan pour obtenir une réponse à une question en rapport avec leur santé;
 - un(e) psychologue : il(elle) cherche à comprendre pourquoi un enfant a des difficultés d'adaptation à l'école, écoute les choses que l'on ne veut pas dire à d'autres, donne des conseils et revoit régulièrement l'enfant;
 - une logopède : elle aide l'enfant à corriger un défaut de prononciation ou une difficulté à lire, et à rattraper un éventuel retard scolaire;
 - un(e) diététicien(ne) : explique comment manger sainement et de manière équilibrée surtout en cas de surpoids [> 🍎 > 2^o cycle > Régimes];
 - un(e) kinésithérapeute explique comment se relaxer ou pour améliorer le contrôle des mouvements;
 - un pharmacien : peut conseiller des suppléments de vitamines et de sels minéraux, ou différentes substances ayant un effet tranquillisant.

[> 🧠 > 3^o cycle > Mal-être]

2 Comprendre le sens et la portée de certains termes médicaux

Poser un diagnostic consiste pour le médecin à identifier, après avoir interrogé et examiné le patient, le mal dont il est peut-être atteint. Un premier diagnostic doit parfois être confirmé par des examens complémentaires (analyses sanguines, urinaires, radiographies, etc.) ou l'avis d'un spécialiste. Il arrive toutefois que, malgré ces examens, le diagnostic soit incertain. Ceci n'empêche nullement de soigner ou de soulager le malade en attendant que d'autres signes se manifestent et mettent sur la voie du diagnostic définitif.

Objectif général

« Je me soigne »
Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

Le pronostic est une estimation faite sur la durée, le déroulement et l'issue de la maladie. Cependant, vu que chaque malade réagit différemment, et que la même maladie peut être légère, grave, débutante ou avancée, un pronostic précis est souvent difficile à donner.

Le secret médical

Tout ce qui a été confié au médecin ou tout ce qu'il a constaté lors de l'examen fait partie du secret médical qui n'appartient qu'au patient et au médecin en qui il a placé sa confiance. Ce dernier ne peut en aucun cas divulguer des informations sur la maladie de son patient sauf si celui-ci est mineur : dans ce cas il peut informer les parents sur la nature, la gravité et le traitement indiqué.

3 Identifier différents types de traitements pour soigner les troubles nerveux ou de l'humeur

Lorsque les ressources personnelles ne suffisent plus, l'enfant en souffrance ou inquiet devra se faire aider (= prise en charge) par un ou des professionnels de la santé mentale.

Objectifs intermédiaires

1

Cette prise en charge consiste en **plusieurs entretiens** espacés permettant à l'enfant de :

- se sentir écouté sans être jugé et d'exprimer en confiance et à son rythme ses émotions et ses difficultés ;
- découvrir la cause de ses sentiments négatifs (parfois une mauvaise perception ou évaluation des choses) ;
- poser des questions sur des phénomènes psychologiques qu'il ne comprend pas ou sur le traitement proposé :
 - l'intervention d'un assistant social : pour résoudre ou améliorer sa situation ;
 - l'intervention de l'infirmière ou du médecin du centre PSE de son école pour obtenir une information ;
 - un soutien psychologique ;
 - une médiation avec l'école (en cas de conflit, de harcèlement ou autre fait de violence), avec ses parents ou avec d'autres acteurs éventuellement impliqués dans l'origine du mal-être ;
 - un traitement médicamenteux en cas de syndrome anxio-dépressif grave ou d'un trouble du comportement affectant la scolarité ou la vie sociale, prescrit par le médecin traitant ou un médecin psychiatre (par exemple, un centre de santé mentale) ;
 - des séances de relaxation (par un kiné par exemple) ;
 - un encadrement particulier pour remédier à une difficulté d'apprentissage ;
 - un coaching : en cas de manque de confiance ou d'obésité sévère (parfois en internat) ;
 - le centre de planning familial de sa région (adresse au PSE) ;
 - un centre thérapeutique : si un écartement du milieu de vie ou un suivi étroit est nécessaire en cas de dépression sévère, conduites à risque, addiction, etc.
- accepter que la prise en charge puisse parfois être longue et contraignante, et qu'il devra y collaborer...

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **reprendre pied après une épreuve**

Objectif général

« Je me soigne »
Se faire aider s'il est débordé par des pensées négatives

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

4 Comprendre la prise en charge du phénomène d'addiction

Le traitement d'une addiction consiste en une désintoxication de la drogue consommée, par un substitut médicamenteux à doses dégressives.

Ce traitement peut se faire soit à domicile, soit à l'hôpital sous le contrôle d'une équipe soignante pluridisciplinaire composée d'un psychiatre, d'un assistant social et d'un psychologue.

Le sevrage nécessite toutefois un suivi psychosocial de longue durée en raison des rechutes fréquentes.

[> 🔄 > 3^e cycle > Addictions]

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Inviter chaque élève à s'exprimer sur :
 - ce qu'il a entendu ou observé éventuellement dans son entourage sur le phénomène de l'alcoolisme ou de la dépendance au tabac ;
 - comment un groupe peut inciter un enfant à goûter une boisson alcoolisée ou à fumer une cigarette ;
 - l'effet des publicités pour des marques de boissons alcoolisées ou de cigarettes ;
 - comment cela le touche ? comment il y réagit ? comment il peut éviter ces pièges ? ;
 - comment oublier ses soucis autrement qu'avec des médicaments ou des drogues ?
- Revoir avec les élèves le rôle des médicaments et leur bon usage : fabrication, indications, prescription, délivrance, posologie, effets secondaires, etc.

[> 🔄 > 3^e cycle > Médicaments]

OUTILS

- « Addiction aux jeux vidéo ? Une mauvaise formulation », Yapaka - Vidéo
- « Et toi, t'en penses quoi ? » - Mutualités Chrétiennes - Outil pédagogique
- « Les addictions à l'adolescence », Yapaka - Vidéo
- « Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes », Editions Midi trente - Livre

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... reprendre pied après une épreuve

