



ME-Health

GUIDE DE BONNES PRATIQUES



Cofinancé par
l'Union européenne

Titre du projet : Soutenir la santé mentale des jeunes à l'ère du coronavirus

Acronyme du projet : ME-Health

Référence du projet : 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023968

Éditeur : Voïvodie Lubelskie (Pologne)

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence nationale (AN). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale ne peuvent en être tenues responsables.

Cette œuvre est sous licence CC BY-NC-SA 4.0. Pour consulter une copie de cette licence, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Cofinancé par
l'Union européenne

Table des matières

Introduction	5
I. Identification et description des problèmes psychologiques et pédagogiques les plus fréquents apparus chez les jeunes en raison de la crise de la COVID-19 et des changements dans l'éducation	9
II. Solutions pour faire face aux problèmes psychologiques et pédagogiques les plus fréquents apparus chez les jeunes en raison de la crise de la COVID-19 et des changements dans l'éducation	19
III. Outils	31
Bonnes pratiques	41
Conclusion	47
Liste des institutions – Région Grand Est (France)	51
Liste des institutions – Styrie (Autriche)	52
Liste des institutions – Région de Moravie-Silésie (République tchèque).	53
Liste des institutions – Gueldre (Pays-Bas).	54
Liste des institutions – Voïvodie Lubelskie (Pologne)	55
À propos du projet ME-Health : Soutenir la santé mentale des jeunes à l'ère du coronavirus.	56



ME - Health

Introduction



Tous les pays participant au projet, à savoir l'Autriche, la République tchèque, la France, la Pologne et les Pays-Bas, ont été gravement affectés par la crise de la COVID-19. À partir de mars 2020, tout le monde a vu sa vie changer du tout au tout. Entre 2020 et 2021, la fermeture des écoles et l'enseignement à distance sont devenus monnaie courante. Pendant la majeure partie de l'année scolaire, les établissements d'enseignement primaire, secondaire et supérieur ont été fréquemment fermés ou ont mis en place un modèle d'enseignement hybride combinant l'enseignement à distance et la présence en personne limitée de petits groupes d'élèves. Certains examens finaux de 2020 et 2021 ont été annulés ou reportés, entraînant un stress supplémentaire chez les jeunes incertains de leur avenir et de celui de leur famille.

La crise sanitaire et la dépendance à l'égard de l'enseignement à distance ont mis en évidence les inégalités sociales, puisque les élèves les plus défavorisés ont été confrontés à un manque d'accès aux ressources numériques. Cette situation a contraint les pays et les communautés locales à faire face à un défi de taille, celui de remédier à la pénurie d'équipements essentiels, tels que les ordinateurs ultraportables, les tablettes et les ordinateurs portables, tant pour les enseignants que pour les élèves. Les écoles, les administrations locales et les gouvernements ont mis en place de nombreux programmes de soutien dans ce domaine afin de fournir aux jeunes les équipements nécessaires pour accéder à l'éducation. L'enseignement à distance s'est avéré être un véritable défi pour les enseignants, les parents et les éducateurs. Ils ont dû s'adapter aux nouvelles conditions d'enseignement et d'accompagnement des jeunes par le biais des outils numériques.

La crise de la COVID-19 a affecté non seulement les écoles, mais aussi la vie privée de chacun. Les établissements publics de loisirs tels que les cinémas, les théâtres et les cafés ont été fermés et, dans certains pays, des couvre-feux ont été imposés, limitant ainsi le droit de se déplacer à l'intérieur du pays. Les individus ont été confrontés à une nouvelle situation dans leur maison, où ils ont vécu avec leur famille 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 et où ils ont passé la majeure partie de leur vie professionnelle, scolaire et privée devant un écran d'ordinateur. Cette situation a davantage touché les ménages confrontés à des conditions sociales difficiles, disposant d'un accès restreint à l'espace privé et aux équipements numériques.

Les recherches menées pendant la pandémie ont révélé l'impact négatif de la fermeture des écoles sur le bien-être des enfants, les possibilités d'apprentissage et la sécurité. Cette situation a nui à la santé mentale des enfants et a exacerbé les inégalités sociales, notamment en Pologne, en République tchèque et en France. Les recherches menées à l'échelle mondiale confirment l'augmentation des symptômes, en particulier de l'anxiété et de la dépression, chez les enfants et les adolescents en lien avec la pandémie et ses conséquences. De manière



générale, de plus en plus d'enfants et d'adolescents de moins de 18 ans ont besoin d'une aide psychiatrique et/ou psychologique¹.

En outre, une augmentation du nombre d'admissions d'enfants et d'adolescents à l'hôpital au début de l'année scolaire a été constatée (phénomène non observé les années précédentes), ainsi qu'une augmentation du nombre d'hospitalisations d'urgence, principalement en raison d'intentions et d'actes suicidaires (Autriche).² Des problèmes psychologiques et pédagogiques moins graves ont commencé à apparaître plus fréquemment. La peur de l'avenir, la peur de tomber malade, le mécontentement face à l'interdiction de sortir seul et de retrouver ses proches, le sentiment d'isolement et de solitude, la frustration de ne pas être en mesure de répondre aux attentes de l'école, l'enseignement à distance (y compris le manque de préparation ou l'insuffisance des familles sur le plan matériel), le manque de motivation, les problèmes de concentration, la baisse de confiance en soi, l'humeur dépressive, le stress dû à l'incertitude liée aux futurs examens et au processus de candidature pour les établissements secondaires et supérieurs ne sont que quelques exemples des problèmes rencontrés. C'est pourquoi les **problèmes pédagogiques et psychologiques les plus fréquents** dans les pays du partenariat ME-Health font l'objet d'échanges entre les partenaires. Ils seront présentés ultérieurement dans ce guide.

En outre, la pandémie a clairement montré l'importance des **outils numériques** dans l'enseignement scolaire. Ce problème est toujours d'actualité. Cela nécessite un soutien continu, des connaissances en matière de formation et le développement d'un savoir-faire pour permettre aux enseignants de remédier aux inégalités d'apprentissage chez les jeunes et de favoriser leur éducation et leur bien-être mental.

C'est pourquoi ce guide, qui **rassemble les observations de tous les partenaires**, retrace les expériences des pays partenaires qui ont entraîné des changements dans les méthodes d'enseignement et dans l'accompagnement psychologique des jeunes. Il se concentre principalement sur les jeunes de 13 à 18 ans, conformément à l'objectif principal du projet ME-Health. Il propose une description exhaustive des outils utilisés ainsi qu'une **liste des institutions psychologiques et pédagogiques** dans toutes les régions partenaires.

Ce guide s'adresse principalement aux enseignants, aux parents et aux divers éducateurs qui travaillent avec les jeunes et qui les soutiennent sur le plan psychologique et scolaire. De plus, différents éléments présentés dans ce document relatif à la crise peuvent être réutilisés lors d'événements impliquant des conséquences similaires.

¹ UNICEF, (2020). Éviter une génération perdue à cause de la COVID. Un plan en six points pour riposter, rebondir et réinventer le monde post-pandémie pour chaque enfant (source :) <https://www.unicef.org/media/87151/file/Eviter-une-generation-perdue-cause-covid-2020.pdf>

² <https://pflege-professionell.at/at-psychiatrische-versorgung-in-oesterreich-prekaer>

CHAPITRE

1

Identification et description

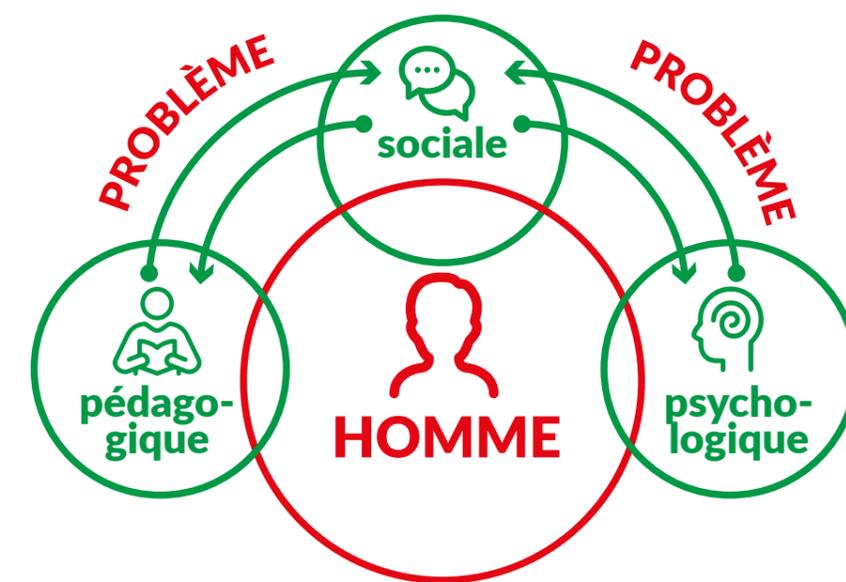
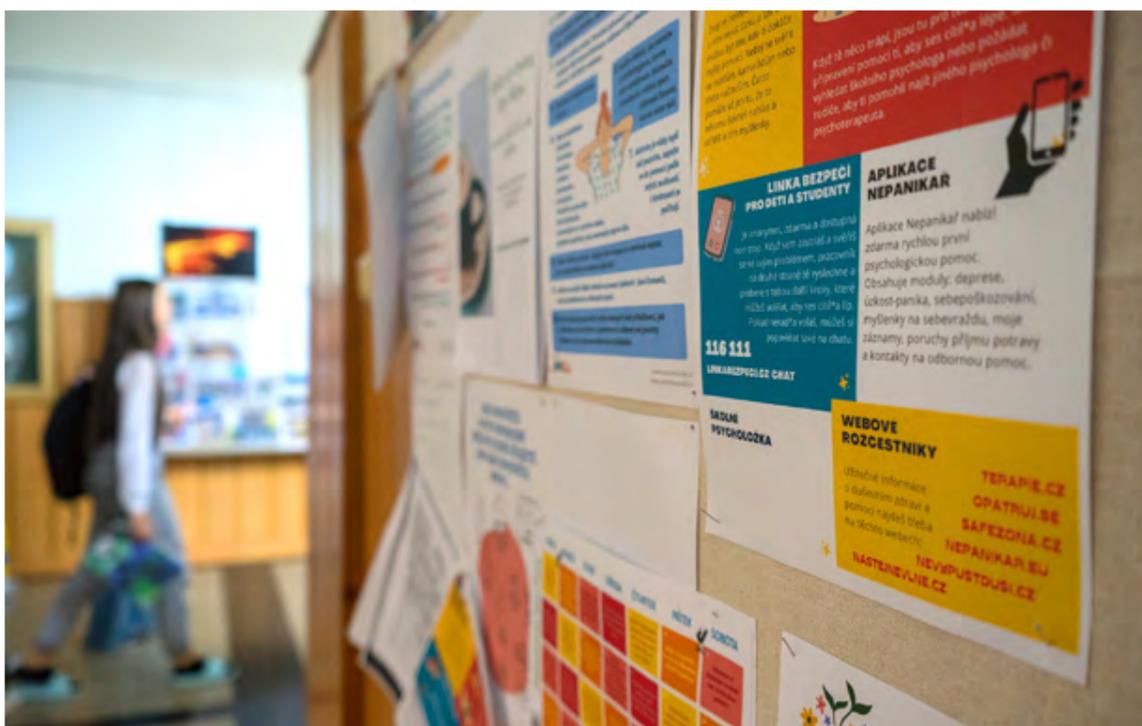
**des problèmes psychologiques et pédagogiques
les plus fréquents apparus chez les jeunes
en raison de la crise de la COVID-19 et des
changements dans l'éducation**



La période entre 13 et 18 ans est une période cruciale du développement³. C'est une période essentielle pour la socialisation et la recherche de l'indépendance, qui marque la transition entre l'enfance et l'âge adulte. Les problèmes non résolus au cours de cette période peuvent potentiellement avoir une incidence sur la vie et le développement futur d'une personne. Concrètement, les problèmes qui ne sont pas traités à l'adolescence peuvent avoir des conséquences sur le long terme.

Le développement d'une personne est étroitement lié à trois facteurs clés :

- **Contexte social :** Cela englobe les interactions avec les autres, y compris les pairs, la famille et la société dans son ensemble. Ces interactions façonnent profondément la compréhension qu'a un individu du monde et du rôle qu'il y joue.
- **Contexte pédagogique :** Il s'agit de la capacité d'un individu à apprendre et à fonctionner au sein d'un système et d'un environnement éducatif. Les écoles et les expériences scolaires jouent un rôle important dans le développement cognitif et social.
- **Facteurs psychologiques internes :** Ils sont propres à chaque individu et englobent ses pensées, ses émotions, ses croyances et ses traits de personnalité. Les facteurs psychologiques internes influencent fortement la manière dont une personne perçoit et réagit à son environnement social et pédagogique.



Il est essentiel d'aborder les difficultés et d'apporter un soutien au cours de l'adolescence, dans la mesure où il s'agit d'une période fondamentale de croissance et de découverte de soi. Le fait de favoriser un développement positif à cette période peut permettre de devenir un adulte plus équilibré et plus compétent.

³ David R. Shaffer, Katherine Kipp: Developmental Psychology: Childhood and Adolescence, Cengage Learning, 2020

La pandémie de COVID-19 a marqué la première crise sanitaire mondiale du 21^e siècle. **En raison des restrictions, les jeunes ont dû traverser des périodes d'isolement et de quarantaines, ce qui a suscité une peur et un stress permanent.** Ces conditions défavorables ont contribué au ralentissement de leurs progrès en matière de développement.

Les adultes, tels que les enseignants, les parents, les éducateurs, les psychologues et les travailleurs sociaux qui accompagnent habituellement les adolescents âgés de 13 à 18 ans, ont été pris au dépourvu face aux problèmes découlant de la pandémie. Ils ont eux-mêmes éprouvé de l'anxiété et de la confusion, et ont eu besoin de conseils et de soutien. Cette situation a poussé les adolescents à penser qu'ils ne pouvaient pas compter sur ces adultes, alors même qu'ils cherchaient quelqu'un sur qui s'appuyer.

La pandémie de COVID-19 a été une crise catastrophique, et c'est ainsi que nous la percevons lorsque nous discutons des problèmes psychologiques et pédagogiques les plus courants qui ont émergé au cours de cette période dans les cinq régions de notre partenariat. Nous avons classé ces problèmes en trois phases distinctes, qui correspondent à la progression d'une crise catastrophique ⁴:

1. **Phase de menace/héroïque**
2. **Phase d'organisation de l'aide**
3. **Phase de reconstruction**

Compte tenu du caractère complexe de ces problèmes, souvent étroitement liés, il a été difficile d'établir des distinctions claires. Néanmoins, nous avons classé tous les problèmes selon trois catégories principales :

- A. **Problèmes psychologiques**
- B. **Problèmes sociaux**
- C. **Problèmes éducatifs/pédagogiques**

Cette division nous aide à mieux comprendre cette situation aux multiples facettes.

1. PHASE DE MENACE/HÉROÏQUE

Au cours de cette phase, nous mettons l'accent sur trois priorités sociétales majeures : sauver des vies, minimiser les préjudices et anticiper le début de la phase suivante. La phase initiale de la COVID-19 a commencé avec la mise en place du premier confinement et de ceux qui ont suivi.

1. A. PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES

Au début de la crise de la COVID-19, les pays ont eu du mal à identifier le meilleur moyen de lutter contre la pandémie. Les restrictions imposées par les autorités ont limité les activités physiques et les interactions en personne. De nombreuses décisions, telles que la restriction de l'accès aux parcs publics et même aux forêts, n'étaient pas claires pour le public et ont conduit à un chaos organisationnel. En outre, des arguments contradictoires concernant les confinements et la vaccination ont émergé. Les réseaux sociaux ont plus que jamais été inondés de fausses informations, jetant ainsi les bases d'une tourmente émotionnelle. Des émotions fortes telles que **la peur de la maladie, l'insécurité, l'incertitude quant à l'avenir, la confusion, la frustration et même la colère** sont devenues partie intégrante de la vie quotidienne des adolescents. En parallèle, la consultation des médias a augmenté de manière considérable. Ces développements ont entraîné trois problèmes principaux : la perturbation des habitudes quotidiennes et nocturnes, des troubles du sommeil et de l'alimentation, et des problèmes d'estime de soi.

1. B. PROBLÈMES SOCIAUX

En raison d'un manque de données, des incertitudes subsistaient quant à la contagiosité de la maladie. Afin de freiner la propagation de la COVID-19 et de réduire le nombre de cas et de décès, des mesures de confinement ont été mises en place dans tous les pays participant au projet ME-Health. Cependant, ces mesures ont souvent été adoptées sans que le public en soit correctement informé. Comme mentionné précédemment, ces actions ont eu des répercussions sur le bien-être psychologique des individus. En outre, le manque de contact avec les pairs et les membres de la famille (soit en raison du manque d'équipement numérique, soit par peur de contracter la COVID-19) a entraîné **une aversion accrue pour les interactions sociales** et est devenu une source de problèmes sociaux. Les mesures de distanciation physique ont également entraîné **une privation de contact et une diminution de la sociabilité**. Certains adolescents ont perdu le sentiment de sécurité que leur procurait l'environnement scolaire et, dans certains cas, se sont retrouvés à la rue. En revanche, certains élèves se sont retrouvés en permanence avec leurs parents, manquant ainsi des moments précieux avec leurs camarades.

Ces changements importants dans les habitudes de la vie quotidienne ont engendré de la désobéissance, **de la rébellion et parfois même de l'agressivité et de la violence à l'égard des autres ou de l'automutilation**. En outre, nous avons observé une augmentation de la consommation de drogues et d'alcool chez les adolescents.

⁴ Richard James, Burl Gilliland: Crisis Intervention Strategies, Cengage Learning Inc, 2020

1. C. PROBLÈMES ÉDUCATIFS/PÉDAGOGIQUES

Notre groupe cible est composé d'adolescents âgés de 13 à 18 ans. La pandémie de COVID-19 et les confinements qui en ont découlé ont entraîné un bouleversement de l'enseignement, qui est passé des salles de classe physiques aux espaces virtuels, un changement rapide qui a suscité diverses réactions de la part des élèves. L'interruption des activités scolaires et des examens en l'absence d'alternatives appropriées, le manque de ressources éducatives numériques et les perturbations des habitudes quotidiennes et des horaires de temps libre ont provoqué des bouleversements importants dans la vie quotidienne. Les habitudes quotidiennes ont été modifiées, entraînant ainsi **une dépendance accrue à l'égard de la technologie**. Cependant, le manque d'outils technologiques des établissements d'enseignement a constitué un obstacle à l'efficacité de l'enseignement en ligne. **Les élèves ont dû faire face à des difficultés liées à la motivation, aux compétences techniques et à la collaboration avec leurs camarades et leurs groupes pendant les cours virtuels**. Des problèmes techniques fréquents ont renforcé ces difficultés, provoquant une frustration erratique et des problèmes de concentration pendant les cours en ligne.

2. PHASE D'ORGANISATION DE L'AIDE

Il s'agit d'une phase au cours de laquelle le sentiment de sécurité de base commence à se reconstruire. La société apprend à faire face aux diverses conséquences d'une catastrophe, à répondre aux besoins fondamentaux et à fournir un soutien matériel, informationnel et émotionnel.

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, cette phase a pu être observée d'avril 2020 à mars 2022.

2. A. PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES

Lors de la deuxième phase, nous avons observé une aggravation des problèmes déjà apparus au cours de la première phase. Parmi ceux-ci, on retrouvait notamment une confusion et un chaos accrus en raison de l'évolution du système, ainsi qu'une **diminution progressive de la confiance en soi et de l'estime de soi**. Les comportements de fuite se sont accentués, les élèves devenant encore plus absorbés par les médias numériques. Le temps qu'ils passaient en ligne était souvent illimité et non contrôlé.

De nouveaux problèmes sont également apparus. **La fatigue, l'épuisement et la stimulation émotionnelle accrue** sont devenus de plus en plus fréquents. De nombreux élèves ont éprouvé de **la frustration, de la colère, de la tristesse et un désir de rébellion**. Les élèves ont commencé à se regrouper en fonction de la manière dont ils géraient ces nouvelles difficultés.

Toutefois, des développements positifs ont également été constatés. Les enseignants et les parents sont devenus plus attentifs aux difficultés psychologiques auxquelles leurs élèves et leurs enfants étaient confrontés, ce qui a permis un soutien plus précoce et plus efficace. Alors que la pandémie et les confinements perduraient, de nouvelles règles et réglementations ont vu le jour, procurant ainsi aux jeunes un sentiment de stabilité.

2. B. PROBLÈMES SOCIAUX

Les confinements ont contraint de nombreuses familles à passer beaucoup plus de temps réunis sous le même toit qu'auparavant. Pour les adolescents, qui, à ce stade de leur vie, élargissent habituellement leurs cercles sociaux et explorent de nouveaux rôles sociaux, cette période s'est avérée extrêmement difficile. La création de nouveaux liens et la formation d'une identité au-delà de la cellule familiale sont des aspects vitaux du développement. Cependant, lors des confinements, **ces interactions sociales ont été fortement restreintes** et se sont principalement limitées à des interactions en ligne avec des pairs.

De plus, les conflits au sein des familles, que ce soit entre les parents ou entre frères et sœurs, associés au fait d'être témoins de leurs difficultés et de leur impuissance, ont érodé la confiance des adolescents envers les adultes en général.

96 % des jeunes de l'UE âgés de 16 à 29 ans ont déclaré avoir utilisé Internet quotidiennement en 2022, contre 84 % chez les adultes⁵. Bien que la plupart des réseaux sociaux exigent que les utilisateurs soient âgés d'au moins 13 ans, près de la moitié des enfants âgés de 9 à 16 ans ont utilisé les réseaux sociaux au moins une fois par jour.⁶ Alors que les contacts virtuels sont devenus le moyen le plus simple et le plus sûr d'entretenir des relations pendant la pandémie de COVID-19, **la transition des relations physiques aux relations numériques s'est accélérée**. Ce changement a également modifié la manière dont les enfants se rencontrent et nouent des amitiés.

En règle générale, c'est à ce stade de leur vie que les jeunes commencent à acquérir leur première expérience professionnelle et à développer une sociabilité dans un environnement de

⁵ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230714-1>

⁶ <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>

travail. Cependant, en raison de la suspension des emplois saisonniers et des emplois à temps partiel, de nombreux adolescents n'ont pas vécu ces expériences. L'absence de telles activités les a empêchés de gagner un revenu supplémentaire, mais aussi de faire leurs premiers pas vers l'indépendance financière.

2. C. PROBLÈMES ÉDUCATIFS/PÉDAGOGIQUES

Traditionnellement, les adolescents sont confrontés à de nombreuses difficultés dans l'environnement scolaire, telles que la transition du primaire vers les niveaux supérieurs, l'adaptation à de nouveaux groupes de camarades, l'adaptation à de nouvelles habitudes scolaires et l'adoption de nouvelles méthodes d'apprentissage. Ils se heurtent également à la pression sociale de leurs camarades, aux stress des examens et au harcèlement. Cependant, lors de la pandémie, ces problèmes ont migré en ligne et de nouvelles difficultés sont apparues.

Les élèves se sont rapidement adaptés à l'enseignement en ligne, ce qui s'est souvent traduit par une augmentation de la tricherie. **La réduction des efforts pendant les cours, la diminution de la satisfaction à l'égard des études et la baisse de la valeur des notes puisqu'elles ne reflétaient plus fidèlement les connaissances (en raison de la tricherie généralisée) figuraient parmi les problèmes les plus fréquents.** Les distractions en ligne ont aggravé ces problèmes, entraînant une diminution de la concentration pendant les cours. Les élèves qui sont arrivés dans une nouvelle école ou une nouvelle classe avec des camarades qu'ils ne connaissaient pas ont dû faire face à des défis d'adaptation supplémentaires en raison du passage à l'enseignement en ligne, limitant leurs interactions physiques avec leurs camarades de classe.

Les cours en ligne ont également posé de nombreux problèmes. Les élèves avaient souvent du mal à se motiver et à s'engager sans la présence physique d'un enseignant ou d'un superviseur. Les problèmes de communication entre les enseignants et les élèves, ainsi qu'entre les camarades, étaient fréquents. **Le manque d'interactions et de commentaires en face-à-face,** souvent en raison des caméras éteintes, a considérablement entravé l'expérience d'enseignement.

En outre, l'enseignement en ligne a eu un impact considérable sur la santé physique. **La posture des jeunes s'est détériorée, leurs heures de sommeil ont été perturbées et leur condition physique générale s'est dégradée.** Le fait de rester assis devant un écran pendant de longues périodes peut entraîner des douleurs corporelles, une fatigue oculaire et des maux de tête.

3. PHASE DE RECONSTRUCTION

La troisième phase de cette crise catastrophique vise à aider les individus à faire face à leurs difficultés, à retrouver un sentiment de contrôle sur leur avenir et à résoudre les problèmes persistants des phases précédentes. Cette phase peut être divisée en deux périodes : une phase à court terme, qui dure généralement de six mois à au moins un an, et une phase à long terme qui peut s'étendre sur des décennies.

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, cette phase a commencé après la suppression de la dernière série de mesures de confinement et se poursuit encore aujourd'hui.

3. A. PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES

Même lorsque les confinements ont pris fin et que les élèves sont retournés à l'école en présentiel, **de nombreux problèmes survenus pendant la pandémie ont persisté.** Les sentiments d'anxiété et de dépression, dans certains cas, se sont intensifiés au point de provoquer une dépendance et des troubles de l'alimentation. Les longues périodes d'isolement ont entraîné des problèmes persistants liés à l'estime de soi, et l'anxiété sociale est devenue un facteur important.

La fatigue mentale, exacerbée par l'incertitude quant à l'avenir et la peur de la maladie et de la mort, a aggravé ces problèmes. Une fatigue mentale accrue a entraîné **un manque de motivation plus prononcé, une diminution de la créativité et de l'inspiration, et un épuisement général.** Dans certains cas, cette détérioration de la santé mentale a provoqué une augmentation des troubles mentaux graves, contribuant à des problèmes tels que l'abus de substances psychoactives et l'automutilation.

3. B. PROBLÈMES SOCIAUX

Dans la sphère sociale de la vie adolescente, une multitude de changements se sont produits. L'un des changements les plus notables a été la transformation globale des modes de vie, caractérisée par une diminution significative de l'activité physique et des contacts physiques. Le passage à des formes numériques d'interaction entre pairs a eu des conséquences importantes, car les adolescents sont devenus **plus sensibles aux fausses informations et aux théories du complot,** qui ont tendance à se multiplier sur les réseaux sociaux.

En outre, l'essor des interactions numériques a suscité différents problèmes. Les adolescents ont rencontré des difficultés à développer leurs aptitudes à communiquer, et en particulier à résoudre les problèmes dans leurs relations avec leurs camarades. Cela a, à son tour, entraîné des divisions supplémentaires et des comportements asociaux dans les écoles, y compris le non-respect des règles de la classe, qui étaient moins répandus pendant les confinements.

Une diminution de la capacité à travailler efficacement en groupe a également été constatée. Une implication excessive dans les réseaux sociaux peut entraîner une diminution de l'individualité, car nombre de ces applications sont conçues pour promouvoir des tendances spécifiques qui contribuent à une « culture de la conformité ». Le désir de s'intégrer est fort chez les adolescents, en particulier chez les plus jeunes, et cela les a souvent amenés à adhérer à une tendance ou à un groupe plus large qui n'étaient peut-être pas associés à leur classe, à leur école ou à leur cercle d'amis avant la pandémie. Cette dynamique a été associée aux problèmes d'empathie et de coopération observés dans le cadre du travail de groupe en classe.

3. C. PROBLÈMES ÉDUCATIFS/PÉDAGOGIQUES

Pendant la pandémie de COVID-19, les écoles ont dû s'adapter à de nouvelles conditions, **passant de l'enseignement en présentiel aux formats numériques**. Les enseignants ont été confrontés à des difficultés d'équipement, à un manque de compétences en matière de technologies de l'information et de la communication (TIC) et à la difficulté de rendre les cours en ligne attrayants. **La pandémie a également mis en évidence la fracture numérique dans la société**. Elle a souligné le rôle important que jouent les écoles dans l'enseignement des compétences numériques aux enfants.

Cependant, malgré ces efforts, la plupart des élèves ont perdu beaucoup de temps d'apprentissage, entraînant alors des lacunes dans leurs connaissances générales. De nombreux problèmes sociaux mentionnés précédemment ont également eu des répercussions sur les sphères éducatives et pédagogiques, puisque l'école joue un rôle crucial dans le développement des adolescents.

La majorité des élèves ont moins appris qu'ils ne l'auraient fait au cours d'une année normale. Cela entraîne de nouveaux défis. Les élèves qui sont passés dans la classe supérieure l'ont souvent fait sans avoir été suffisamment préparés et sans avoir acquis les connaissances nécessaires. Cela peut engendrer des lacunes en matière de connaissances susceptibles d'avoir un impact sur la poursuite de leur scolarité, leurs résultats aux examens de fin d'études et, éventuellement, sur leur performance sur le marché du travail.

CHAPITRE 2

Solutions

pour faire face aux problèmes psychologiques et pédagogiques les plus fréquents apparus chez les jeunes en raison de la crise de la COVID-19 et des changements dans l'éducation



La crise de la COVID-19 a entraîné des changements importants dans le système éducatif, provoquant divers problèmes psychologiques et pédagogiques chez les jeunes, comme décrits au chapitre I.

Ce chapitre vise à explorer **les recommandations sur la manière de mettre en œuvre les solutions**. En s'appuyant sur la recherche, les bonnes pratiques et les opinions d'experts, ce chapitre propose des solutions pratiques qui peuvent aider les écoles, les familles et les communautés à soutenir la santé mentale et la réussite scolaire des jeunes en ces temps difficiles.

Les recommandations et les stratégies proposées peuvent être utilisées à différents stades d'une crise et adaptées à différents types de difficultés inattendues, qu'il s'agisse d'une pandémie, d'une guerre ou de toute autre crise. Par conséquent, le présent chapitre vise à guider une multitude d'intervenants susceptibles d'utiliser et d'adapter ces recommandations à leurs besoins spécifiques à l'avenir.

De plus, compte tenu du chapitre précédent et du contexte unique dans lequel s'inscrit le projet ME-Health, nous nous trouvons actuellement dans la troisième phase d'une crise : la phase de reconstruction. Notre objectif collectif est de reconstruire ce que nous considérons comme la « normalité » et d'aider les jeunes à retrouver leur équilibre psychologique, à favoriser un environnement scolaire positif, à faciliter des conditions d'enseignement optimales et à s'assurer qu'ils reçoivent le meilleur soutien possible de la part des adultes.

Nous avons organisé **les solutions en quatre groupes principaux**, chacun correspondant à un intervenant distinct en ce qui concerne l'éducation et le bien-être des jeunes. Ces solutions ne se limitent pas à ces groupes spécifiques, mais il est recommandé qu'elles soient mises en œuvre par ces derniers, compte tenu de leur capacité et de leur opportunité à résoudre ces problèmes critiques.

1. PARENTS

Les parents sont les principaux responsables des enfants et jouent un rôle crucial dans leur éducation et leur développement. Ils sont tenus de leur apporter un soutien et des conseils, y compris en matière d'éducation.

SOUTENEZ-LES DE MANIÈRE PROACTIVE, RESTEZ CALME ET GARDEZ LE CONTACT.

Les parents peuvent contribuer au bien-être de leurs enfants en faisant preuve de résilience émotionnelle et en demeurant calmes face aux problèmes posés par la crise. Le fait de donner l'exemple de stratégies d'adaptation positives telles que la pleine conscience, les techniques de relaxation et la promotion d'un discours personnel positif peut aider les enfants à gérer efficacement le stress et l'anxiété. Une communication ouverte et honnête entre les parents et les enfants au sujet de leurs inquiétudes et de leurs craintes contribue à créer un environnement favorable.

De plus, les parents doivent maintenir la communication avec leurs enfants et leurs écoles. Des contacts réguliers avec les enseignants et les administrateurs de l'école permettent aux parents de suivre les progrès de leurs enfants, d'identifier les problèmes ou les préoccupations émergents et de rester informés de l'éducation et de la santé mentale de leurs enfants. Cette collaboration peut s'avérer déterminante dans la résolution des problèmes qui peuvent se présenter.

INSTAUREZ DES ROUTINES ET RESPECTEZ-LES.

Avoir une routine peut s'avérer utile en période d'imprévisibilité, d'incertitude et de stress. La mise en place d'une structure dans une journée peut donner un sentiment de contrôle et augmenter le sentiment de sécurité. À l'inverse, l'absence de routine peut exacerber les sentiments de détresse et amener les individus à s'attarder sur le négatif. De plus, cela peut également avoir un impact négatif sur la capacité à se concentrer et à apprendre. C'est la raison pour laquelle les parents devraient aider leurs enfants à établir une structure et un planning dans leur vie quotidienne. Cela permettra aux jeunes de rester sur la bonne voie en ce qui concerne leur éducation et de maintenir un sentiment de « normalité ». Il peut s'agir de réserver des moments spécifiques pour l'apprentissage, l'exercice, le sport, le repas, la socialisation, le sommeil et l'hygiène.

RENFORCEZ L'IMPLICATION DANS LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES.

Tout en instaurant et en maintenant des routines, il est primordial de ne pas oublier l'importance du temps de qualité passé avec vos enfants. Les parents peuvent renforcer l'implication de leurs enfants dans les activités quotidiennes en accordant la priorité au temps passé en famille, en les faisant participer à la prise de décisions, en soutenant leurs intérêts et en favorisant la collaboration. Ils peuvent s'investir dans les tâches ménagères quotidiennes, les loisirs et les activités éducatives. Ces actions peuvent contribuer à favoriser les liens familiaux,

à accroître le sentiment d'appartenance et d'implication des enfants et à protéger leur bien-être général.

SOUTENEZ LE DÉVELOPPEMENT DE LA SOCIABILITÉ OU DES ACTIVITÉS STIMULANT LES INTERACTIONS.

La sociabilité est essentielle au développement et au bien-être des jeunes. Dans la plupart des cas, pendant les confinements, les interactions entre les adolescents ont considérablement diminué. Les parents peuvent soutenir le développement de la sociabilité et stimuler les interactions en favorisant la créativité, en encourageant par exemple les enfants à pratiquer l'art, la musique ou l'écriture créative. Ils peuvent favoriser leurs aptitudes à communiquer en discutant ouvertement de leurs sentiments et en écoutant activement.

Une autre compétence sociale importante est le développement de l'empathie. L'empathie peut être renforcée grâce à l'interaction des parents avec leurs enfants. Les parents peuvent les encourager à prendre en compte les points de vue et les sentiments des autres pendant les confinements. Une fois les confinements terminés, ils peuvent offrir des occasions de faire du bénévolat, de faire des dons à des associations caritatives ou de s'engager dans d'autres services communautaires.

FAITES APPEL À UNE AIDE EXTÉRIEURE SI NÉCESSAIRE (PSYCHOLOGUES/PSYCHIATRES/PÉDAGOGUES/ENSEIGNANTS).

Il peut être difficile pour les adultes de déceler qu'un enfant a besoin d'aide en matière de santé mentale. Les parents se fient à ce qu'ils savent de leurs enfants, aux changements de comportement, à l'apparition de nouveaux problèmes liés à l'école ou à leur environnement, et à leur intuition. S'ils estiment qu'ils ne peuvent pas s'occuper seuls du bien-être psychologique ou pédagogique de leurs enfants, les parents doivent solliciter de l'aide. Cette aide peut être apportée par des écoles ou des institutions spécialisées qui proposent le soutien de psychologues, de thérapeutes, de psychiatres ou de pédagogues. Le bien-être des parents est également primordial pour la santé et la sécurité de leurs enfants. Ainsi, s'ils se sentent submergés par leurs émotions, leurs frustrations, leur stress ou leur anxiété, ils ne doivent pas hésiter à demander l'aide de spécialistes.

LIMITEZ L'EXPOSITION AUX MÉDIAS.

En période de crise, l'accès des jeunes aux médias et aux informations doit être surveillé et limité. La couverture médiatique est souvent accablante, remplie d'images dramatiques qui marquent facilement l'esprit d'un enfant, renforçant ainsi son anxiété et son traumatisme. Les parents doivent essayer de surveiller cette exposition, de la limiter et d'expliquer la situation

de manière réaliste dans la mesure du possible. Essayez d'être honnête, mais abordez les crises avec espoir et optimisme. Une vision positive de l'avenir aidera les jeunes à rechercher les choses positives qui les entourent, et les guidera dans les moments difficiles. Souvenez-vous toujours qu'après la pluie vient le beau temps.

2. ENSEIGNANTS

Les enseignants sont chargés de dispenser l'enseignement et de soutenir le développement scolaire et personnel de leurs élèves. Ils jouent un rôle primordial dans l'identification et la résolution des problèmes psychologiques et pédagogiques auxquels les jeunes sont confrontés.

RÉDUCTION TEMPORAIRE DES EXIGENCES EN MATIÈRE D'ÉDUCATION.

La pandémie de COVID-19 a soulevé des problèmes sans précédent pour les enseignants et les élèves. Elle a conduit à une réduction temporaire des exigences en matière d'éducation. Les enseignants peuvent adapter leur approche pédagogique pour tenir compte de ces limitations. Voici quelques solutions que les enseignants peuvent mettre en œuvre dans le cadre de leurs cours en ligne.

Les enseignants peuvent utiliser des méthodes d'évaluation alternatives telles que les projets, les dissertations et les présentations, qui peuvent être réalisées en ligne ou à la maison. Les activités proposées peuvent être axées sur les aspects positifs des camarades et renforcer les retours positifs et l'échange social. Par exemple, les élèves préparent un court texte ou un dessin portant sur une qualité particulière/la meilleure qualité de leurs camarades dans le cadre de cours d'anglais, de vie de classe ou d'art.

La pandémie a également aggravé les écarts d'apprentissage entre les élèves. Le fait d'évaluer les besoins de chaque élève individuellement et de les aborder séparément, voire de créer un plan d'enseignement individualisé, peut être une solution pratique/optimale pour réduire ces écarts d'apprentissage.

MAINTENEZ LE CONTACT AVEC LES PARENTS.

La relation enseignant-parent est cruciale pour une éducation et une formation efficaces. Maintenir le contact avec les parents peut contribuer au bien-être d'un élève en les informant régulièrement des progrès, des forces et des faiblesses de l'enfant ou en leur donnant des conseils pour l'aider dans son apprentissage. De cette manière, les enseignants peuvent établir

une relation de confiance et un sentiment de soutien mutuel, ce qui est particulièrement important lorsqu'il n'y a pas de cours en présentiel.

COLLABORATION CONSTANTE AVEC LES PÉDAGOGUES ET/OU LES PSYCHOLOGUES DE L'ÉCOLE.

Le maintien du contact avec les spécialistes du bien-être psychologique et pédagogique des élèves est tout aussi important que le maintien du contact avec les parents. Tout problème lié à des changements soudains et radicaux dans le comportement ou l'état émotionnel d'un élève doit être abordé en consultation avec le personnel spécialisé de l'école. Malheureusement, certains établissements d'enseignement n'ont pas d'accès direct à des psychologues ou à des pédagogues. Dans ce cas, les enseignants doivent solliciter l'aide de centres psychologiques et pédagogiques spécialisés. Si un élève consulte un psychologue externe ou un autre spécialiste, les deux parties doivent être constamment en contact au sujet des mesures à prendre pour surmonter son problème. Cette approche facilitera le processus d'aide et impactera directement le développement éducatif et psychologique des élèves dans le besoin.

ACTIVITÉS DE GROUPE POUR LES ÉLÈVES DONT LES RELATIONS FAMILIALES ONT ÉTÉ PERTURBÉES.

Les enseignants peuvent organiser des activités de groupe et des jeux coopératifs qui aident à instaurer des relations, à promouvoir l'apprentissage socioémotionnel et à créer un environnement sûr et favorable. Les élèves peuvent également former des groupes de discussion pour réfléchir à des sujets liés à la crise/pandémie. Ils peuvent discuter de stratégies d'adaptation et de méthodes pour prendre soin d'eux-mêmes ou se soutenir mutuellement.

FORMATION DES ÉLÈVES AUX COMPÉTENCES SOCIALES

La formation aux compétences sociales est une approche précieuse. Elle apprend aux élèves à interagir efficacement avec les autres, à favoriser les relations et à exprimer leurs pensées et leurs émotions. Les enseignants peuvent intégrer cette formation à leur programme scolaire afin d'aborder les difficultés découlant de la réduction des interactions en personne.

Dans le cadre de la formation aux compétences sociales, les éducateurs peuvent mettre l'accent sur l'écoute active en encourageant les élèves à écouter attentivement, à poser des questions et à réfléchir à ce qu'ils ont entendu. Des simulations de jeux de rôle peuvent également être utilisées pour permettre aux élèves de mettre en pratique ces compétences sociales dans des scénarios réels. Cette approche aide à développer des caractéristiques importantes telles que l'empathie, la capacité à communiquer et la capacité à résoudre des problèmes chez les élèves.

LES COURS OU ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES STIMULENT LES INTERACTIONS ET PERMETTENT LE DÉVELOPPEMENT DES TALENTS.

Tous les cours extrascolaires portant sur des sujets qui intéressent les élèves d'un certain âge ou qui leur permettent de développer leurs talents sont bénéfiques en période de crise. Ils permettent aux jeunes d'oublier les moments difficiles et de se concentrer sur d'autres activités et centres d'intérêt, ainsi que sur les interactions sociales dans la vie réelle ou en ligne, selon les circonstances. Ce type de cours est toujours enrichissant et apprécié, surtout après les confinements lors de la crise de la COVID-19. Des cours supplémentaires et des concours thématiques rassemblant des groupes d'élèves autour de sujets liés à la robotique, au cirque, à la cuisine, etc., leur permettent de se réadapter à l'environnement scolaire. Ils peuvent travailler en groupe, acquérir de nouvelles aptitudes et compétences, découvrir de nouveaux talents et possibilités de développement.

ÉCHANGE ET SOUTIEN ENTRE PAIRS.

Lorsqu'ils aident et soutiennent les jeunes en période de crise, les enseignants doivent consulter et échanger des connaissances et des expériences avec leurs collègues à l'école ou en dehors. Ces consultations permettent d'avoir une vue d'ensemble et de sortir des sentiers battus lorsqu'il s'agit de problèmes et de questions qui semblent accablants. Elles ont également un effet bénéfique sur le bien-être de l'enseignant. Celui-ci est essentiel pour la capacité des enseignants à aider les autres. Il est primordial de faire preuve d'ouverture d'esprit et d'être capable de donner et de recevoir de l'aide, surtout lors d'une telle crise. Des ateliers et des réunions « enseignants pour enseignants » peuvent également être organisés.

3. ADMINISTRATION DES ÉCOLES

Les écoles jouent un rôle crucial dans la prévention et la réponse aux crises. Elles sont chargées de répondre aux besoins des élèves et d'apporter un soutien au personnel, aux familles et souvent à la communauté locale au sens large. Les écoles offrent un environnement sûr et inclusif à des élèves issus de milieux et de foyers divers, ce qui les place au cœur de plusieurs fonctions essentielles :

- **Diffusion de l'information** : Les écoles constituent un canal primordial pour la diffusion des informations importantes, en particulier lors de crises. Elles contribuent à communiquer des informations essentielles aux élèves, aux familles et à la communauté.
- **Identification des personnes à risque** : Le personnel scolaire, notamment les enseignants et les conseillers, est bien placé pour identifier les personnes à risque

en cas de crise. Cette identification précoce est cruciale pour apporter un soutien en temps opportun.

- **Services de santé mentale** : Les écoles proposent souvent des services de santé mentale ou orientent les élèves vers des professionnels de la santé mentale, soulignant ainsi l'importance de s'occuper du bien-être psychologique des élèves et du personnel.
- **Lien avec les services communautaires** : Les écoles constituent un lien entre les individus et les services et ressources de la communauté locale, de sorte que les personnes dans le besoin puissent accéder à l'aide appropriée.
- **Suivi des familles déplacées** : En période de crise, comme lors de catastrophes naturelles, les écoles ont un rôle à jouer pour retrouver les familles déplacées, aider à les réunir et leur apporter l'aide dont elles ont besoin.
- **Soutien du rétablissement à long terme** : Au-delà de l'intervention immédiate, les écoles contribuent au rétablissement à long terme de leurs communautés en offrant stabilité et soutien pendant le processus de retour à la normale.
- **Promotion de la normalité** : Les écoles représentent un modèle de normalité en cas de traumatismes, car elles offrent un environnement structuré où les élèves peuvent trouver une routine et une stabilité malgré l'incertitude.

L'administration de l'école est chargée de la supervision globale d'une école ou d'un établissement d'enseignement. Elle gère à la fois les processus éducatifs et les tâches administratives, en veillant à répondre aux besoins des élèves de manière efficace et favorable. La direction joue un rôle déterminant dans la création d'un environnement propice à l'éducation, au bien-être et au soutien de la communauté.

MISE EN PLACE D'UNE FORMATION DES ENSEIGNANTS À LA DÉTECTION ET À L'INTERVENTION PRÉCOCES EN CAS DE CRISE.

Pour assumer efficacement leur rôle, les écoles doivent disposer de plans de crise complets et d'équipes spécialisées. Ces équipes doivent mettre en œuvre une série de mesures. Ces dernières doivent inclure des mesures proactives, des stratégies de prévention, l'identification des crises, des réponses appropriées et des efforts de rétablissement à court et à long terme. Les écoles doivent être bien préparées à gérer les crises et à soutenir leurs enseignants et leurs élèves dans les moments difficiles.

La formation régulière des enseignants et des autres membres du personnel impliqués dans le processus éducatif est cruciale à cet égard. Les sessions de formation doivent couvrir divers aspects, en mettant l'accent sur la santé mentale, l'identification des risques, le renforcement de la résilience et des capacités d'adaptation des personnes touchées par les crises, en particulier les élèves et les enseignants. Cette préparation permet aux écoles de gérer efficacement les crises et de soutenir leurs communautés malgré les épreuves.

ORGANISATION D'ATELIERS POUR LES PARENTS AFIN DE RENFORCER LEUR IMPLICATION DANS LES ACTIVITÉS DE LEUR ENFANT.

L'éducation se développe grâce à une coopération étroite avec les parents, qui contribuent de manière significative à l'apprentissage et au développement de leurs enfants. Ainsi, les écoles doivent s'efforcer de renforcer leurs relations avec les parents et d'encourager leur participation active aux activités liées à l'éducation, au bien-être psychologique et au développement général.

L'une des manières de favoriser l'engagement des parents est d'organiser divers ateliers et événements en collaboration avec les familles. Il peut s'agir de fêtes de l'école, de célébrations ou d'autres rassemblements visant à créer un environnement détendu et agréable pour les parents tout en leur permettant de participer aux côtés de leurs enfants.

En période de crise, comme la pandémie de COVID-19, il est encore plus vital de renforcer et d'adapter cette coopération aux circonstances. Les événements et les ateliers peuvent être organisés sur des plateformes en ligne, en utilisant les outils numériques disponibles pour maintenir l'engagement et le soutien continus des parents pendant les périodes difficiles.

MISE EN PLACE D'OPPORTUNITÉS DE VOLONTARIAT POUR LES ÉLÈVES.

Le bénévolat est un moyen efficace d'atténuer les effets du stress et de l'anxiété, et il n'y a rien de tel qu'un véritable lien avec une autre personne pour atténuer le stress. Il est donc primordial que les écoles promeuvent et organisent activement des opportunités de bénévolat pour les élèves, afin de faciliter leur engagement dans la vie communautaire et de favoriser l'augmentation des interactions sociales.

Ces activités peuvent consister, par exemple, à constituer des groupes de soutien par les élèves axés sur l'aide scolaire. Lorsque les élèves assument la responsabilité d'aider leurs camarades, cela leur procure une distraction précieuse qui leur permet de s'éloigner de leurs problèmes et de leurs difficultés. En retour, cette expérience contribue à renforcer l'estime de soi et à cultiver un sentiment d'appartenance. Tous ces facteurs sont essentiels pour entretenir une perception positive de soi.

MISE EN PLACE DES INFRASTRUCTURES ET DES RESSOURCES NÉCESSAIRES AU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DES ÉLÈVES.

Un environnement accueillant et des infrastructures modernes sont essentiels pour dispenser un enseignement de qualité et répondre aux besoins psychologiques et pédagogiques des élèves. La crise de la COVID-19 a mis en évidence l'importance de l'accès aux équipements informatiques, en particulier lors des périodes d'enseignement à distance. Ces outils sont également précieux pour maintenir les liens sociaux pendant les confinements.

Les écoles ont un rôle à jouer auprès des élèves en rendant ces équipements aussi accessibles que possible. En outre, ils doivent guider les élèves vers une utilisation efficace de ces technologies afin de soutenir leur bien-être mental et d'améliorer leurs capacités d'apprentissage. Cette double approche répond aux besoins immédiats et permet aux élèves d'acquérir des compétences précieuses pour l'avenir.

Par ailleurs, chaque école doit disposer d'au moins un spécialiste en psychologie à la disposition des élèves. Cette exigence est obligatoire en Pologne depuis août 2022. Le spécialiste en psychologie joue un rôle essentiel dans le soutien du bien-être et du développement psychologiques des élèves.

4. LES AUTORITÉS NATIONALES ET RÉGIONALES

Les autorités nationales et régionales ont un rôle majeur à jouer dans l'élaboration des expériences et des opportunités proposées aux jeunes. Ce rôle porte sur des aspects essentiels tels que l'accès à l'éducation, aux soins de santé et aux services sociaux. En collaborant avec les écoles, les professionnels de la santé mentale et les organismes communautaires, les administrations locales peuvent jouer un rôle clé dans l'élaboration et la mise en œuvre de programmes qui répondent aux difficultés psychologiques et pédagogiques auxquelles les jeunes sont confrontés lors d'une crise.

Ces programmes doivent être conçus de manière à apporter un soutien complet aux jeunes, de sorte que l'éducation, la santé mentale, les services sociaux et le bien-être général soient pris en compte dans leurs besoins. Grâce à une coordination et une collaboration efficaces entre les différentes parties prenantes au niveau local, les autorités peuvent créer un environnement propice à la résilience et au développement des jeunes, même lors de circonstances difficiles.

MISE EN PLACE DE STRATÉGIES ET DE POLITIQUES NATIONALES ET RÉGIONALES POUR SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE.

Les administrations régionales sont souvent chargées de mettre en œuvre des programmes de santé mentale et de créer des stratégies régionales pertinentes. Ces documents doivent aborder les problèmes liés à la crise sanitaire et à l'enseignement à distance. Compte tenu des problèmes actuels récurrents chez les jeunes, ces derniers doivent être l'un des groupes cibles en ce qui concerne les différentes formes de soutien. Les établissements de santé régionaux et les centres psychologiques et pédagogiques doivent être soutenus par les autorités nationales, régionales et locales de toutes les manières possibles.

MISE EN PLACE DE RÉSEAUX DE DIFFÉRENTES PARTIES PRENANTES.

Les autorités régionales peuvent également faciliter la collaboration et la coordination entre les parties prenantes de la communauté. En rassemblant les écoles, les professionnels de la santé mentale, les organismes communautaires et d'autres parties prenantes, les autorités locales peuvent créer des réseaux de soutien pour aider les jeunes à surmonter les problèmes posés par la pandémie. Ces réseaux peuvent impliquer des partenaires locaux et s'étendre à des groupes de partenaires plus importants ainsi qu'à une coopération internationale au sein des structures européennes ou des projets européens.

CHAPITRE

3

Outils

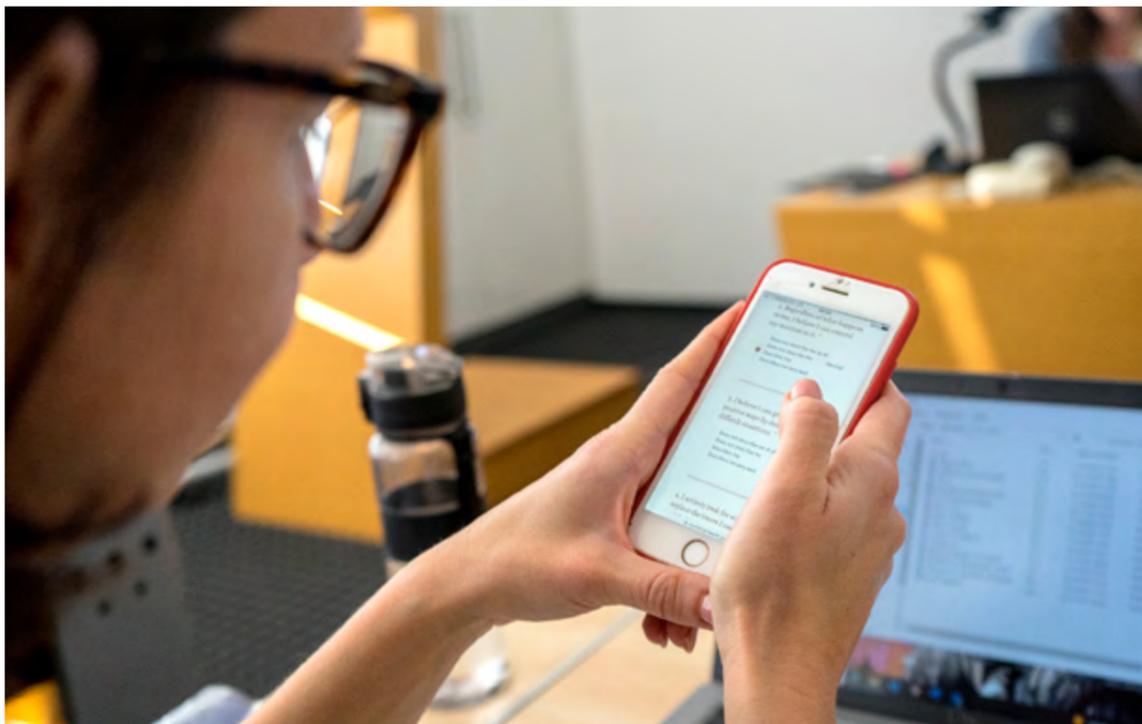


Dans le cadre du projet ME-Health, les partenaires ont cherché des solutions numériques susceptibles d'apporter une aide psychologique et pédagogique aux jeunes. Une multitude d'applications en ligne et de bonnes pratiques numériques ont été recensées. À partir des problèmes précédemment répertoriés comme étant les plus répandus chez les jeunes ayant traversé la crise pandémique, 21 outils ont été choisis.⁷

Les ressources numériques énumérées ci-dessous peuvent être utilisées par les parents, les enseignants et d'autres spécialistes, individuellement à la maison ou en classe. La plupart d'entre elles visent à atténuer la pression, à rétablir le calme, à relâcher la tension et à prévenir les crises de panique ou d'anxiété. Cependant, il existe d'autres ressources qui vous permettent d'ajouter du divertissement et de la légèreté au processus d'enseignement et de promouvoir l'engagement des élèves.

Bien que la plupart d'entre elles soient disponibles dans plusieurs langues ou disposent d'équivalents dans chaque pays, nous avons également choisi de mettre en avant les ressources accessibles dans les langues nationales à titre d'exemple de bonnes pratiques.

Nous avons choisi de mettre l'accent sur les langues de notre partenariat et de considérer l'anglais comme une langue commune supplémentaire. En outre, nous avons préféré ne pas fournir d'informations quant au coût de chaque application, dans la mesure où celui-ci change fréquemment.



⁷ Au cours du processus de sélection des outils, les partenaires ont identifié d'autres ressources théoriques et techniques, telles que l'Échelle de dépression pour adolescents de Kutcher (KADS), mais ont décidé de ne pas les aborder dans ce guide, car elles conviendraient davantage à des spécialistes qualifiés (psychologues, thérapeutes).



Nom : Headspace

Lien : <https://www.headspace.com>

Langues : DE, EN, FR

Catégorie principale :

Conseils

Pour qui ?

Tout le monde

Descripteurs

Gestion du stress, techniques pour prendre soin de soi, pratiques de pleine conscience, soulagement de l'anxiété, stratégies d'adaptation

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Payant, sous forme d'abonnement

Enseignants :

Les enseignants peuvent aider les élèves à apprendre des techniques de pleine conscience pour les aider à mieux se concentrer, à gérer leur stress et à réguler leurs émotions. Headspace propose des exercices particulièrement utiles à cet effet. Les enseignants peuvent l'utiliser pour prendre soin d'eux-mêmes et soulager leur stress personnel.

Parents :

Ils peuvent utiliser l'application pour aider leurs enfants à gérer leurs émotions ou leurs angoisses et pour les guider dans des activités de pleine conscience ou de méditation. L'application peut également aider les parents à gérer leur propre stress et santé mentale.

Jeunes :

Ils peuvent utiliser l'application pour gérer leur stress lié à l'école, à la pression sociale ou aux difficultés personnelles. En période de stress ou d'anxiété, ils peuvent recourir à des activités de pleine conscience pour

renforcer leur concentration ou à des techniques de relaxation pour améliorer la qualité de leur sommeil.



Nom : VOS.HEALTH

Lien : <https://vos.health/en/>

Langues : CZ, DE, EN, FR, PL

Catégorie principale :

Soutien à la santé mentale

Pour qui ?

Tout le monde

Descripteurs

Soulagement de l'anxiété, soutien contre la dépression, pratiques de pleine conscience, gestion du stress, résilience émotionnelle

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Les enseignants peuvent utiliser cet outil pour améliorer la concentration, réduire le stress et préserver le bien-être mental. Ils peuvent également présenter VOS comme une ressource pour les élèves.

Parents :

Les parents peuvent utiliser VOS pour gérer le stress, favoriser de meilleures habitudes de sommeil et renforcer les relations au sein de la famille. Ils peuvent également discuter de l'importance de la santé mentale et des avantages de l'utilisation de VOS comme outil de soutien émotionnel.

Jeunes :

Les jeunes peuvent utiliser des exercices de pleine conscience, la méditation et des conseils d'autoassistance pour réduire leur stress et améliorer leur sommeil. Pour développer la conscience de soi et le contrôle émotionnel, ils peuvent également surveiller leur humeur afin d'identifier les déclencheurs et les schémas émotionnels.



Nom : Rootd — Panic Attack Relief

Lien : <https://www.rootd.io/>

Langues : EN, FR, PL

Catégorie principale :

Conseils

Pour qui ?

Tout le monde, mais particulièrement utile pour les jeunes adultes

Descripteurs

Soulagement de l'anxiété, techniques pour prendre soin de soi, gestion du stress, stratégies d'adaptation, résolution de problèmes, soutien aux adolescents, conseils comportementaux, ludification

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Les options de base sont gratuites. Des options premium sont disponibles pour les abonnements payants.

Enseignants :

L'application peut être utilisée pour aborder les techniques de gestion du stress, notamment avant les examens, les événements stressants ou lors de l'intégration en classe. Les enseignants peuvent utiliser l'option journal dans la salle de classe pour noter les arrivées et les départs au début et à la fin de la journée. L'application invite les élèves à partager ou à avoir une conversation avec leur enseignant ou leurs camarades sur ce qu'ils ressentent.

Parents :

Ils peuvent utiliser cette application pour soutenir les jeunes lors de crises de panique. L'utilisation du journal de l'application peut être un moyen de promouvoir l'expression émotionnelle ou d'apporter une aide rapide.

Jeunes :

Ils peuvent utiliser l'application pendant les crises de panique ou les moments de stress pour recevoir un soutien guidé et des techniques de soulagement. La fonction de journal leur permet d'exprimer leurs émotions, de suivre leurs sentiments et de favoriser la conscience de soi.



Nom : Mentimeter

Lien : <https://www.mentimeter.com/>

Langues : DE, EN

Catégorie principale :

Aide à l'éducation

Pour qui ?

Enseignants, élèves

Descripteurs

Soutien scolaire, enseignement à distance, aide spécifique à une matière, outils d'étude, aide aux devoirs, cours interactifs, enseignement à distance

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants et jeunes :

Il s'agit d'un outil de brainstorming, de relance et de brise-glace qui peut impliquer un groupe de personnes/d'élèves dans une activité en classe. Les élèves et les enseignants peuvent l'utiliser pour créer une présentation et afficher les conclusions/résultats. L'outil permet à chacun de s'exprimer et d'évaluer ses connaissances. Il propose diverses activités : devoirs en ligne en groupe, création de champs lexicaux, sollicitation de commentaires et partage d'opinions anonymes.



Nom : Don't panic

Lien : <https://nepanikar.eu/>

Langues : CZ, DE, EN, FR, PL

Catégorie principale :

Soutien à la santé mentale

Pour qui ?

Les personnes âgées de 12 ans et plus qui traversent une crise et font face à divers problèmes

Descripteurs

Soulagement de l'anxiété, soutien contre la dépression, gestion du stress, résilience émotionnelle, stratégies d'adaptation, assistance téléphonique d'urgence, soutien aux adolescents

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Les enseignants peuvent intégrer cet outil dans leurs ressources pédagogiques et le recommander lors de périodes d'examens stressantes ou lorsque les élèves montrent des signes de détresse.

Parents :

Cet outil peut les aider à reconnaître les problèmes de santé mentale chez les jeunes et les guider de manière à leur apporter un soutien efficace.

Jeunes :

Grâce à une interface intuitive, les jeunes peuvent facilement l'utiliser comme soutien dans les moments difficiles.



Nom : iFightDepression

Lien : <https://ifightdepression.com/pl/mlodziez>

Langues : CZ, DE, EN, FR, PL

Catégorie principale :

Soutien à la santé mentale

Pour qui ?

Tout le monde

Descripteurs

Soutien contre la dépression, stratégies d'adaptation, résilience émotionnelle

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Les enseignants peuvent accéder à des informations détaillées sur la dépression pour en comprendre les causes, les signes et les symptômes. Ils peuvent apprendre à reconnaître les signes de dépression et à offrir un soutien ou des conseils appropriés. Cette ressource doit être utilisée pour sensibiliser les élèves à la santé mentale, promouvoir le bien-être et réduire la stigmatisation. Le site web permet de comprendre comment et où guider les élèves ou les collègues afin qu'ils obtiennent de l'aide en cas de dépression.

Parents :

Grâce au site web, ils peuvent s'informer sur la dépression, ses signes et ses conséquences pour mieux soutenir leurs enfants. Par conséquent, ils peuvent apprendre à identifier les signes de dépression chez leurs enfants ou les membres de leur famille et leur offrir un soutien approprié.

Jeunes :

Ils peuvent accéder à des informations sur la dépression, ses symptômes et les stratégies existantes pour promouvoir la santé mentale. Ils peuvent explorer cet outil pour apprendre et mettre en œuvre des stratégies de gestion de la dépression légère à modérée et comprendre où et comment obtenir de l'aide pour eux-mêmes ou pour des amis qui pourraient être concernés par la dépression.



Nom : Gratitude — Journal Prompts

Lien : <https://apps.apple.com/us/app/gratitude-journal-prompts/id1372575227>

Langue : EN (ce type d'application est disponible dans toutes les langues)

Catégorie principale :

Soutien à la santé mentale

Pour qui ?

Tout le monde

Descripteurs

Soulagement de l'anxiété, gestion du stress, résilience émotionnelle, pratiques de pleine conscience, stratégies d'adaptation

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Au début ou à la fin de la journée d'école, les enseignants peuvent encourager les élèves à écrire une chose pour laquelle ils sont reconnaissants. Ils peuvent ensuite proposer une séance hebdomadaire de gratitude au cours de laquelle les élèves partagent ce qu'ils ont écrit dans leur journal, ce qui favorise un sentiment d'appartenance et de positivité. Les enseignants peuvent utiliser le journal de gratitude dans le cadre d'une routine destinée à prendre soin de soi, afin de réfléchir aux aspects positifs de la journée et d'améliorer sa résilience face au stress. L'application peut être utilisée pour discuter des bienfaits de la gratitude avec les élèves et partager des expériences personnelles pour les encourager à adopter cette pratique.

Jeunes :

Les jeunes peuvent utiliser le journal pour exprimer leurs émotions, en mettant

l'accent sur les aspects positifs de la vie afin de contrebalancer les sentiments négatifs. Cela peut également être un moyen d'améliorer la routine de pleine conscience, en aidant les jeunes à développer une attitude positive et une résilience.



Nom : Wheeldecide

Lien : <https://wheeldecide.com/>

Langue : EN

Catégorie principale :

Aide à l'éducation

Pour qui ?

Enseignants et parents

Descripteurs

Apprentissage à distance, outils d'étude et cours interactifs, ludification, enseignement à distance

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Les enseignants peuvent utiliser cette ressource pour aider les élèves à communiquer leurs émotions de manière divertissante. Par exemple, au début d'un cours, l'enseignant peut demander à un élève de faire tourner la roue et de partager ses sentiments sur la journée. Lors d'un cours de musique, l'élève peut utiliser la roue pour sélectionner une musique et décrire les émotions qu'elle procure.

Parents :

En choisissant une activité partagée : les parents peuvent par exemple l'utiliser pour améliorer les relations sociales et la communication au sein de la famille.



Nom : Kids helpline Anytime Any Reason

Lien : <https://kidshelpline.com.au/>

Langue : EN

Catégorie principale :

Conseils

Pour qui ?

Enfants, adolescents, jeunes adultes, parents, enseignants

Descripteurs

Soulagement de l'anxiété, soutien contre la dépression, gestion du stress, résilience émotionnelle, stratégies d'adaptation, apprentissage à distance, aide spécifique à une matière, outils d'étude, liens sociaux, conseils parentaux, conseils comportementaux, soutien aux adolescents, assistance téléphonique d'urgence, liste de contrôle de sécurité, réponse aux crises, soutien immédiat

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Le site web fournit une liste de leçons et d'exercices à pratiquer avec une classe lorsqu'il y a un besoin de soutien en matière de santé mentale. Il peut également servir de point de départ pour discuter de la santé mentale et de la manière de la soutenir.

La liste des sujets est longue, divisée par groupe d'âge, et comprend la santé mentale et physique, les relations et la sexualité, les préoccupations relatives à la vie ou à la famille, et la sécurité électronique.

Un compte Instagram (@kidshelplineau) propose du contenu susceptible d'intéresser les jeunes.

Parents et jeunes :

Des guides, des conseils et des vidéos sur différents sujets (stress au sein de la famille, pensées suicidaires, etc.), ainsi qu'un lien pour les échanges en ligne.



Nom : Calm

Lien : <https://www.calm.com/>

Langues : EN, FR

Catégorie principale :

Soutien à la santé mentale

Pour qui ?

Grand public (enfants et adultes)

Descripteurs

Bien-être émotionnel, pratiques de pleine conscience et gestion du stress

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Payant, sous forme d'abonnement

Enseignants :

Ils peuvent l'utiliser pour effectuer des exercices de respiration pendant les périodes de tension et pour guider les élèves à retrouver un état de relaxation, améliorant ainsi leur concentration et leur productivité. Ils peuvent également écouter des histoires ou des sons pendant

les pauses pour revigorer les élèves et leur redonner de l'énergie.

Parents :

Ils peuvent utiliser les histoires du soir ou les sons apaisants de Calm pour aider les enfants à se détendre avant l'heure du coucher, favorisant ainsi de meilleures habitudes de sommeil. Ils peuvent entreprendre des méditations guidées ou des exercices de relaxation en famille pour réduire le stress et favoriser les liens familiaux.

Jeunes :

Ils peuvent instaurer de brèves séances de pleine conscience pendant les pauses ou les périodes de révision, en utilisant des méditations guidées ou de la musique apaisante. Ils peuvent encourager la relaxation en groupe ou les séances de pleine conscience entre amis, en utilisant les fonctionnalités de Calm pour se détendre ensemble.



Nom : Projet SAVE

Lien : <https://osf.io/vguf4>

Langue : EN

Catégorie principale :

Soutien à la santé mentale

Pour qui ?

Adolescents

Descripteurs

Gestion du stress, résilience émotionnelle, stratégies d'adaptation, soutien immédiat

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Les enseignants peuvent acquérir des connaissances sur la manière de reconnaître les signes d'idées ou d'actions autodestructrices chez les élèves. Ils peuvent acquérir des techniques pour apporter une première aide et une orientation aux élèves qui présentent des idées ou des actions similaires.

Parents :

Les parents peuvent acquérir des connaissances pour comprendre les comportements d'automutilation des adolescents et trouver des solutions pour les soutenir de manière appropriée à la maison. Ils peuvent acquérir des méthodes de communication habiles pour aborder des sujets délicats et offrir un environnement sûr à leur enfant afin qu'il puisse exprimer ses émotions. Cet outil peut les aider à déterminer quand et comment recourir à l'intervention d'un professionnel ou faire suivre un traitement à leur enfant.

Jeunes :

L'intervention peut servir de point de départ pour les jeunes qui ont besoin d'aide ou de conseils pour contrôler leurs pensées ou leur comportement.

BONNES PRATIQUES



Nom : MENTAAL VITAAL

Lien : <https://www.mentaalvitaal.nl>

Langue : NL

Catégorie principale :

Conseils

Pour qui ?

Élèves, enseignants, parents, adolescents

Descripteurs

Soulagement de l'anxiété, soutien contre la dépression, gestion du stress, résilience émotionnelle, pratiques de pleine conscience, stratégies d'adaptation, conseils parentaux, conseils comportementaux, développement de l'enfant, soutien aux adolescents, résolution de problèmes, techniques de soins, bien-être émotionnel, chat

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Ce site peut être utilisé en classe comme matériel pédagogique ou comme moyen d'aborder les discussions sur la santé mentale. Il peut contribuer à sensibiliser les élèves à la santé mentale, notamment aux signes, aux symptômes et aux endroits où s'adresser pour obtenir de l'aide. Il contient également des informations sur les maladies mentales, qui peuvent être utilisées afin de familiariser les élèves avec les problèmes mentaux les plus courants.

Parents :

Le site web contient une rubrique dédiée à la résolution des problèmes. Il contient également une importante base de contacts répertoriant toutes les institutions qui peuvent aider dans les situations de crise.

Jeunes :

Les jeunes peuvent utiliser les tests disponibles sur le site web pour évaluer leur bien-être mental. Ils peuvent également trouver des informations sur la manière de favoriser la santé mentale à long terme.



Nom : Rapport de recherche de 2023 sur la santé mentale

Lien : <https://mlodeglowy.pl/>

Langue : PL

Catégorie principale :

Soutien à la santé mentale

Pour qui ?

Parents, enfants/adolescents, enseignants/éducateurs

Descripteurs

Stratégies d'adaptation, soutien contre la dépression, gestion du stress, résilience émotionnelle, conseils sur l'éducation et l'enseignement, soutien aux adolescents, techniques pour prendre soin de soi, assistance téléphonique d'urgence, ressources d'urgence, assistance 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

La page web propose un recueil à l'intention des jeunes, des parents et des enseignants. À partir des ressources disponibles sur ce site web, les enseignants peuvent préparer des ateliers destinés aux parents et aux élèves. Les données statistiques contenues dans les rapports peuvent être utilisées en classe afin d'engager des conversations au sujet des problèmes de santé mentale.



Nom : Guide interactif
Lien : <https://przewodnik.wychowaniewszkole.pl/>
Langue : PL

Catégorie principale :

Conseils

Pour qui ?

Directeurs d'établissement, tuteurs, enseignants

Descripteurs

Conseils parentaux, conseils comportementaux, développement de l'enfant, soutien aux adolescents, résolution de problèmes, techniques pour prendre soin de soi

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Ils peuvent utiliser le guide pour aménager les salles de classe de sorte à favoriser la santé mentale. Le guide peut également faciliter l'intégration de mesures préventives et de stratégies de soins dans les pratiques d'enseignement quotidiennes. Les enseignants peuvent également se servir des outils du guide pour renforcer

les liens entre les parents, les élèves et la communauté scolaire.

Parents :

Les informations contenues dans le guide peuvent aider les parents à mieux comprendre comment créer un environnement familial favorable au bien-être mental. Le guide présente également des pratiques parentales pouvant favoriser des liens positifs avec l'école et soutenir les aspirations éducatives des enfants.

Jeunes :

Le guide apporte des informations pratiques sur la manière de s'engager efficacement dans les responsabilités scolaires, les activités extrascolaires et les comportements normatifs. Les jeunes peuvent explorer les activités alternatives et les ressources suggérées dans le guide pour améliorer leur expérience éducative et leur bien-être. Ils peuvent également bénéficier des conseils du guide en matière de sécurité psychologique et émotionnelle pour comprendre et promouvoir leur bien-être dans l'environnement scolaire.



Nom : Éducation et prévention
Lien : <https://www.ore.edu.pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania>

Langues : PL, EN

Catégorie principale :

Conseils

Pour qui ?

Parents, enseignants

Descripteurs

Conseils parentaux, conseils comportementaux, développement de l'enfant, soutien aux adolescents, résolution de problèmes, techniques pour prendre soin de soi

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Les enseignants peuvent utiliser le matériel proposé par le site web pour organiser des activités scolaires, mettre en œuvre des procédures et établir des recommandations de conduite bénéfiques à la santé mentale des élèves. Cet outil peut améliorer les connaissances et les compétences des éducateurs en matière de gestion des problèmes de santé mentale. Les enseignants peuvent se servir des scénarios

et des conseils proposés afin de faciliter les discussions et les séances éducatives. Les coordonnées peuvent permettre d'orienter les élèves et les parents vers des systèmes de soutien ou des organismes compétents en matière d'aide à la santé mentale.

Parents :

Ils peuvent utiliser le site web pour se familiariser avec des techniques et des stratégies parentales efficaces qui favorisent la santé mentale et le bien-être des enfants. En outre, ils ont accès à de meilleurs outils pour identifier et gérer les éventuels problèmes de santé mentale de leurs enfants.

Jeunes :

Le site web propose des ressources adaptées à l'âge pour l'autoéducation sur les sujets liés à la santé mentale, favorisant ainsi une meilleure compréhension et une plus grande conscience du bien-être des jeunes. Ils peuvent comprendre et identifier les problèmes de santé mentale qu'ils peuvent rencontrer en s'appuyant sur les situations et les études de cas fournies à titre d'exemple. S'ils rencontrent des problèmes, les coordonnées fournies constituent une ressource permettant de localiser les groupes de soutien ou les institutions.



Nom : Fil Santé Jeunes —
Prévention santé 3.0
Lien : www.filsantejeunes.com

Langue : FR

Catégorie principale :

Conseils

Pour qui ?

Adolescents et jeunes adultes (plus particulièrement les 12-25 ans)

Descripteurs

Soutien aux adolescents, techniques pour prendre soin de soi, développement de l'enfant, conseils comportementaux

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Les enseignants peuvent utiliser les articles en classe pour proposer des moyens alternatifs et plus divertissants d'aborder des sujets difficiles et d'informer les élèves des différentes conséquences de leurs actes, comme la tricherie à l'école.

Jeunes :

Ils peuvent trouver des exemples sur la manière d'exprimer leurs sentiments (par exemple un guide sur l'expression des émotions), des informations sur l'autodiagnostic psychologique et sur la manière de prendre des décisions. Le site web propose des informations sur divers sujets : différences et conflits générationnels, moyens de faire face à la puberté, choix judicieux de ses amis, faits et mythes sur le cannabis, etc. Une grande plateforme où ils peuvent trouver des conseils est disponible ; elle est ouverte 7 jours sur 7, de 9 h à 23 h.

Nom : Site web de la FCPE

Lien : <https://www.fcpe.asso.fr/les-conseils-aux-parents>



Langue : FR

Catégorie principale :

Conseils

Pour qui ?

Parents, enfants

Descripteurs :

Soulagement de l'anxiété, soutien contre la dépression, gestion du stress, liens sociaux, résolution de problèmes, soutien aux adolescents

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Parents :

Ils ont accès à des articles et à des guides visant à identifier et à comprendre les signes de problèmes de santé mentale chez les enfants. Le site propose des conseils utiles concernant la communication ouverte, la mise en place d'un environnement favorable et la manière d'encourager l'adoption d'habitudes saines.

Il propose de nombreux événements en ligne, tels que des webinaires et des ateliers sur le thème de la santé mentale, au cours desquels des experts peuvent guider les parents.



Nom : Test je leefstijl
Lien : <https://www.testjeleefstijl.nl/>
Langue : NL

Catégorie principale

Conseils/aide à l'éducation

Pour qui ?

Élèves, enseignants

Descripteurs

Soutien scolaire, aide spécifique à une matière, outils d'étude, techniques pour prendre soin de soi, résolution de problèmes, soutien aux adolescents

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants :

Grâce à cet outil, les éducateurs peuvent évaluer les attitudes des élèves à l'égard du mode de vie, utiliser les résultats pour amorcer des discussions et intégrer les résultats dans leurs plans de cours. Le site web propose également des informations sur la manière d'adopter un mode de vie sain.

Jeunes :

Le site web peut aider les jeunes à adopter des modes de vie sains dans de multiples aspects de leur vie personnelle et sociale. Les jeunes peuvent apprendre à développer des habitudes saines et à les intégrer dans leurs routines quotidiennes.



Nom : App První psychická pomoc
Lien : <https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=pl&gl=US>

Langue : CZ

Catégorie principale :

Intervention en cas de crise

Pour qui ?

Les membres des services de premiers secours, les personnes faisant partie d'organisations à but non lucratif, les enseignants et les parents

Descripteurs

Réponse aux crises, stratégies d'adaptation, résilience émotionnelle, gestion du stress, techniques pour prendre soin de soi

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Gratuit

Enseignants :

L'application aide à identifier et à comprendre les crises des élèves. Elle offre des conseils fondamentaux aux éducateurs afin qu'ils puissent apporter un premier soutien psychologique aux élèves.

Parents :

L'application offre un soutien dans la gestion des crises de santé mentale affectant leurs enfants ainsi que des conseils sur la manière dont les aidants peuvent prendre soin d'eux-mêmes après avoir aidé les personnes à traverser des situations difficiles.



Nom : Psycom

Lien : www.psycom.org

Langue : FR

Catégorie principale :

Soutien à la santé mentale

Pour qui ?

Tout le monde

Descripteurs

Assistance 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, assistance téléphonique d'urgence, soutien aux adolescents, lutte contre la stigmatisation

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Gratuit

Enseignants :

Le site web propose une plateforme permettant d'engager des conversations et d'enseigner aux élèves l'importance de discuter ouvertement des sujets liés à la santé mentale. Les enseignants peuvent également recourir aux histoires personnelles présentées sur la plateforme pour encourager les discussions autour de la santé mentale.

Parents :

Le site web informe sur les événements et les ateliers en lien avec la santé mentale dans toute la France et donne des informations sur les organismes qui proposent des services d'aide et de soutien à l'échelle nationale.



Nom : Ommetje

Android :

IOS :

Lien : <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>

Langues : NL, EN

Catégorie principale :

Soutien à la santé mentale

Pour qui ?

Tout le monde

Descripteurs

Conseils comportementaux, exercice physique, ludification

Informations synthétiques et exemples d'utilisation

Enseignants et parents :

Les enseignants peuvent se servir de cette application pour inciter les élèves à pratiquer davantage d'activité physique en classe, par exemple en leur lançant le défi de marcher un certain nombre de pas au cours d'une semaine ou d'un mois. Une approche similaire peut être mise en œuvre entre les membres d'une famille. En outre, les enseignants peuvent utiliser cette application afin d'aborder les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale. Il est également possible de mettre en place des activités de groupe dans le but d'atteindre collectivement des étapes et des objectifs de remise en forme.

Conclusion



En 2022, les partenaires du projet ME-Health ont entrepris la tâche difficile qui consistait à évaluer l'impact de la crise de la COVID-19 sur la santé mentale des jeunes, ainsi qu'à étudier l'influence de l'enseignement hybride et en ligne sur le processus éducatif. De nombreuses parties prenantes, dont des enseignants, des parents, des membres des administrations régionales, des psychologues, des pédagogues, des thérapeutes et des directeurs d'établissement, ont partagé leurs expériences et leurs points de vue sur la crise sanitaire. **Cette étude portait principalement sur les comportements, les problèmes et les difficultés auxquels ont été confrontés les adolescents dans le cadre de leur vie quotidienne, de leur famille, de leurs relations, de leur santé, de leur éducation et des réseaux sociaux.**

Tous les membres de ce partenariat européen reconnaissent que la pandémie et ses conséquences sur l'éducation et la vie quotidienne ont fortement affecté le bien-être mental des jeunes. Il est impossible de considérer la COVID-19 autrement que comme une crise aux multiples facettes se déployant par étapes. Les séquelles et les conséquences à long terme de la pandémie se ressentent encore aujourd'hui. En outre, certaines d'entre elles demeurent inconnues et non définies.

Les données les plus récentes de l'OCDE indiquent que dans certains pays de l'UE, le pourcentage de jeunes souffrant de symptômes d'anxiété ou de dépression a plus que doublé par rapport aux niveaux prépandémiques⁸. Selon une étude de l'UNICEF, le suicide est la deuxième cause de décès chez les jeunes en Europe, après les accidents de voiture⁹. De plus, 49 % des jeunes — contre 23 % des adultes — n'ont pas accès à des services de santé mentale¹⁰.

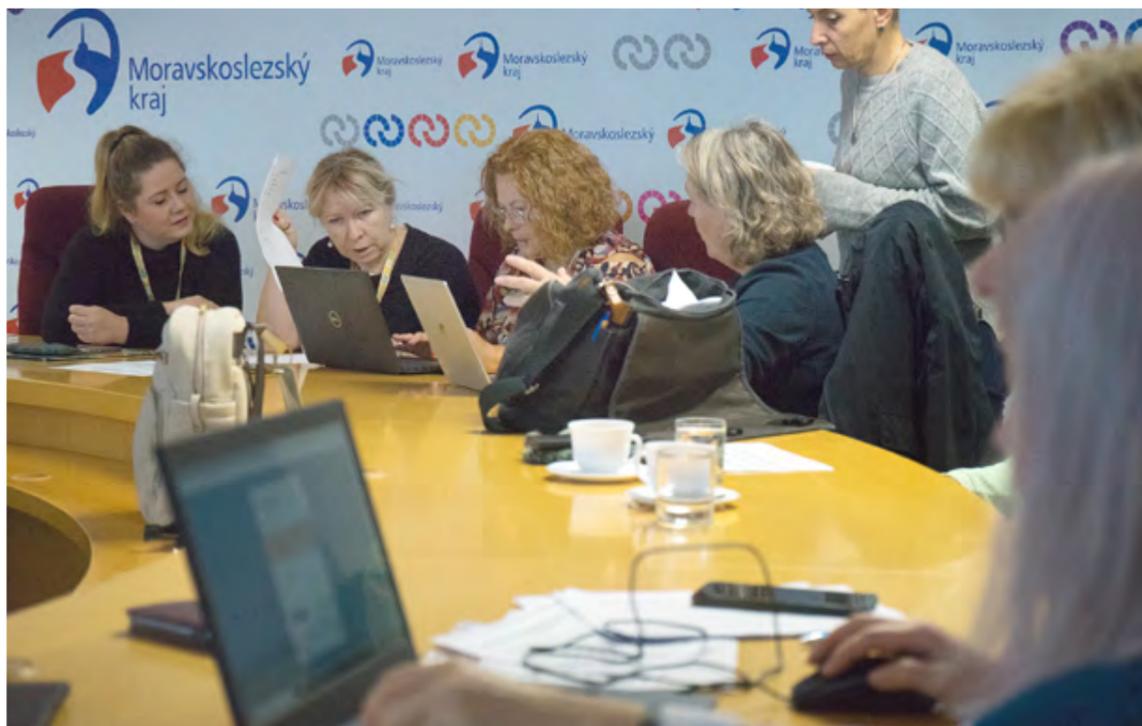
Ces chiffres sont alarmants. Un effort d'équipe important et des réponses de la part des différentes parties prenantes sont nécessaires pour contrer les effets néfastes de la COVID-19 sur la santé mentale des élèves et sur leur capacité à satisfaire les exigences scolaires. Dans le cadre du projet ME-Health, nous avons mis l'accent sur les actions qui pourraient être menées par les personnes les plus proches des jeunes en difficulté : les parents, les enseignants et les éducateurs. Nous avons dressé une liste de recommandations pouvant servir de guide en cas de crise.

De nombreux facteurs sociaux, économiques, géopolitiques et environnementaux sont susceptibles de contribuer au stress, aux difficultés psychologiques et aux troubles chez les jeunes et la population en général. La pandémie, la hausse du coût de la vie, les catastrophes naturelles, le changement climatique, les conflits militaires et les tensions présentes dans différentes parties du monde sont à même d'augmenter les risques d'être confronté à des problèmes de santé mentale. Ainsi, les professionnels travaillant auprès des jeunes et de leurs parents doivent disposer de toutes les ressources disponibles en vue de minimiser les effets des situations stressantes sur la santé mentale des jeunes. Cette stratégie doit être considérée comme préventive : elle vise à

⁸ Health at a Glance: Europe 2022, 507433b0-en.pdf (oecd-ilibrary.org)

⁹ SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf (unicef.org)

¹⁰ Santé mentale — Consilium (europa.eu)



assurer le bien-être des enfants, des adolescents et des jeunes adultes. Le fait de s'occuper de leur santé mentale contribue à prévenir les maladies mentales et à favoriser des communautés mentalement saines, d'autant plus qu'environ 50 % des problèmes de santé mentale chez les adultes surviennent pendant ou avant l'adolescence¹¹.

En raison de la difficulté d'accès à une aide professionnelle dans plusieurs États membres et régions de l'UE, toutes les compétences et expériences acquises par les membres de la communauté responsables de l'enseignement et de l'éducation des jeunes sont inestimables. Soutenir les jeunes sur le plan psychologique et pédagogique en tant qu'enseignant ou parent représente un véritable défi, qui nécessite beaucoup de temps, d'énergie et de connaissances. C'est pourquoi ils ont besoin d'aide de la part d'autres parties prenantes et d'un environnement de soutien continu et cordial. Les enseignants et les parents peuvent bénéficier de ressources facilement accessibles, notamment sous format numérique. C'est pour cette raison que nous nous sommes concentrés sur la recherche d'applications et d'outils numériques susceptibles de soutenir les jeunes sur le plan psychologique et pédagogique. Nous pensons que les applications et outils répertoriés dans ce guide constituent une aide précieuse pour rendre l'apprentissage plus agréable, intéressant et engageant. Ils peuvent également permettre d'aborder les thèmes de la santé mentale dans la vie quotidienne à l'école ou en famille, en aidant à gérer le stress et la précipitation au quotidien, mais aussi à faire face aux épisodes de panique, de stress et d'anxiété.

Néanmoins, aucune des recommandations de ce guide et aucun des outils suggérés n'est ou ne sera une solution face aux problèmes de santé mentale. Ces derniers requièrent l'aide et l'assistance de professionnels. Nous avons par conséquent dressé une liste d'institutions situées dans chacune des régions partenaires de ce projet. Il est possible de les contacter dès lors qu'une consultation auprès d'un professionnel est nécessaire. Ces institutions ne sont pas les seules, mais elles peuvent être considérées comme contacts de première ligne.

En résumé, les problèmes et les situations présentés dans le cadre de ce projet ne constituent pas une liste exhaustive des circonstances qu'une crise peut engendrer. Les problèmes de santé mentale continueront sans aucun doute à affecter notre société. C'est pourquoi des politiques et des stratégies européennes communes sont en cours d'élaboration et de planification. En novembre 2023, les 27 États membres de l'UE ont approuvé des conclusions relatives à la santé mentale et aux besoins spécifiques des jeunes. Il a été décidé que des mesures devaient être prises en vue d'améliorer les conditions de vie et de travail, de faciliter l'accès des jeunes aux soins de santé mentale, d'encourager la recherche sur l'impact de la santé mentale sur les jeunes, de lutter contre la stigmatisation, de partager les bonnes pratiques entre les pays de l'UE et de promouvoir un espace numérique plus sûr et plus sain, notamment pour lutter contre la haine, la violence et le harcèlement dans les médias et sur les réseaux sociaux¹².

¹¹ Santé des adolescents et des jeunes adultes (who.int)

¹² Santé mentale — Consilium (europa.eu)

LISTE DES INSTITUTIONS — RÉGION GRAND EST (FRANCE)*

MDA — Département de la Meuse
www.resadom.fr
 8 rue Theuriet — 55000 Bar-Le-Duc +
 plusieurs sites (une MDA par département)
 +33 3 29 45 02 88

MDA de Strasbourg
<http://www.maisondesados-strasbourg.eu/>
 23 rue de la Porte de l'Hôpital —
 67000 STRASBOURG
 +33 3 88 11 65 65

CMPP Meurthe-et-Moselle — Nancy
<https://www.peplorest.org/>
 73 rue Isabey — 54000 Nancy + plusieurs
 sites dans différentes villes
 +33 3 83 27 31 70

POINT ÉCOUTE JEUNES — REIMS
<https://www.reims.fr/enfance-jeunesse-education/laccompagnement-des-jeunes/le-point-ecoute-jeunes>
 11 rue Eugène Wiet — 51100 Reims
 +33 3 26 35 60 52

CSAPA ADDICTIONS FRANCE
<https://www.drogues-info-service.fr/>
 0800 23 13 13

FCPE
<https://www.fcpe-marne.fr/>
 5 rue Charrière — 51000 Châlons-en-
 Champagne
 +33 3 26 64 66 19

FIL SANTÉ JEUNES
<https://www.filsantejeunes.com/>
 0 800 235 236

* Liste non exhaustive

LISTE DES INSTITUTIONS — STYRIE (AUTRICHE)

Schulpsychologie der Bildungsdirektion
Steiermark

<https://www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html>

Körblergasse 23, 8010 Graz
+43 800 211 320

RAINBOWS Steiermark - Unterstützung für
Kinder und Jugendliche nach Trennung/
Scheidung/Tod

<https://www.rainbows.at/steiermark/>

Grabenstraße 88, 8010 Graz
+43 316 678783

GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer
Gesundheit GmbH

<https://gfsg.at/>

Plusieurs sites

Plusieurs numéros de téléphone !

BfP - Beratung für Pädagog*innen

<https://bfp-stmk.at/>

Plusieurs sites

+43 670 / 552 81 87

Institut für Familienberatung und
Psychotherapie

<https://www.beratung-ifp.at/>

Kirchengasse 4/2, 8010 Graz
+43 316 825667

Dachverband der sozialpsychiatrischen
Vereine und Gesellschaften Steiermarks

<https://www.dachverband-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz
+43 676 847 886 101

GO-ON Suizidprävention Steiermark

<https://suizidpraevention-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz
+43 676 847 886 100

Lignes directes

Rat auf Draht

<http://www.rataufdraht.at>

147

Ö3 Kummernummer

<https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%96%20>

[1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%96%20](https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%96%20)

[Kummernummer%20ist%20eine,%3A%20](https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%96%20)

[Karin%20Rainer%2C%20eine%20](https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%96%20)

[Kummernummermitarbeiterin.](https://www.ropeskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%96%20)

116 123

PsyNot, psychiatrisches Krisentelefon

<https://psynot-stmk.at/>

+43 800 44 99 33

LISTE DES INSTITUTIONS — RÉGION DE MORAVIE-SILÉSIE (RÉPUBLIQUE TCHÈQUE)

Centrum duševního zdraví Ostrava

Centrum duševního zdraví Ostrava | Další
web používající WordPress (cdzostrava.cz)

Kafkova 1116/13, 702 00 OSTRAVA
+420 595 223 166

Centrum duševního zdraví Opava

CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ OPAVA —
www.cdzopava.cz

Olomoucká 2520/74, 746 01 Opava
+420 721 858 044

Beskydské centrum duševního zdraví,
Frýdek-Místek

Beskydské centrum duševního zdraví
(charitafm.cz)

Elišky Krásnohorské 249, Frýdek-Místek
738 01 (budova bývalé lékárny, přízemí),
u zastávky MHD „Frýdek, nemocnice“

Sociální úsek: +420 603 977 988, Zdravotní
úsek: +420 704 987 719

Krizové centrum pro děti a rodinu

Krizové centrum pro děti a rodinu | Centrum
sociálních služeb Ostrava,

o.p.s. (css-ostrava.cz)

Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava - Vítkovice
+420 778 111 281

Linka bezpečí

Linka bezpečí | Pomáháme dětem
a studentům (linkabezpeci.cz)

Pro děti a studenty +420 116 111, Pro rodiče
+420 606 021 021

Duševní zdraví (edu.cz) NPI

duševní zdraví (edu.cz)

Česká odborná společnost pro inkluzivní
vzdělávání, z.s.

<https://cosiv.cz/cs/>

Krásný život 286, Stará Huť 262 02

Centrum inkluze o.p.s.

Centrum Inkluze, o.p.s.

Švermova 249, 749 01 Vítkov

+420 728 343 747

Centrum Anabell, z. ú.

Knihovna Anabell - Knihovna Anabell

Masarykova 506/37, 602 00 Brno

+420 542 214 014

Na vlně změny, z.ú.

BNA Ostrava - Na vlně změny | Blázníš? no a!
(blaznis-no-a.cz)

Blázníš? no a! - Program primární prevence
pro školy (blaznis-no-a.cz)

+420 601 243 099

Spirála o.p.s.

Spirála Ostrava - Podpora & příležitost
(spirala-ops.cz)

Čujkovova 3165/40a, 700 30 Ostrava - Jih

Kontakt (spirala-ops.cz)

LISTE DES INSTITUTIONS — GUELDRE (PAYS-BAS)

GGD Noord- en Oost Gelderland www.ggd.nl Rijksstraatweg 65, 7231 AC Warnsveld 088-4433000	MIND www.wijzijnmind.nl Stationsplein 125, 3818 LE AMERSFOORT 033 - 303 2333
GGD Gelderland-Midden www.ggd.nl Eusebiusbuitensingel 43, 6828 HZ Arnhem 0800-8446000	Wijkteams Arnhem https://www.wijkteamsarnhem.nl/ M. E.N. van Kleffensstraat 12, 6842 CV Arnhem 088-2260000
GGD Gelderland-Zuid www.ggd.nl Groenewoudseweg 275, 6524 TV Nijmegen 088-1447144	Pactum Hoofdvestiging Gelderland & Overijssel www.pactum.org/ Wageningsestraat 104, 6671 DH Zetten 088 - 19 91 299
Bindkracht 10 www.bindkracht10.nl Stichting Bindkracht10, Boekweitweg 6, 6534 AC Nijmegen Bezoekadressen: https://www.bindkracht10.nl/locatie-overzicht/	Diversion https://www.diversion.nl/ Max Euweplein 36, 1017 MB Amsterdam 020 578 79 97

LISTE DES INSTITUTIONS — VOÏVODIE LUBELSKIE (POLOGNE)

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Neuropsychiatrycznym im. Prof. M. Kaczyńskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lublinie https://www.snzoz.lublin.pl/index.php?s=2 ul. Abramowicka 2, 20-442 Lublin, budynek A. 81 728 65 22	Towarzystwo Nowa Kuźnia https://www.nowakuznia.org/ ul. Samsonowicza 25, 20-485 Lublin 81 443 43 13, 602 79 63 68
Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży NZOZ Sanus www.sanus.lublin.pl ul. Magnoliowa 2, 20-143 Lublin 81 747 19 99	Specjalistyczne Centrum Psychoneurologii Modus https://placowki.mp.pl/unit/index?id=506812 ul. Jana Sawy 8/14, Lublin 81 528 00 69
Zespół Poradni Nr 2 w Lublinie https://zp2.lublin.eu ul. Żołnierzy Niepodległej 1, Lublin 81-532-63-40/ 81-532-48-22	NZOZ Ośrodek Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Zdrowia Psychicznego Małgorzata Prystupa – Psychiatryczna Poradnia Psychologiczna ul. Konrada Wallenroda 2f, Lublin 518 644 922, 81 728 65 22
Centrum Psychologii i Psychoterapii Euro-Medica www.euro-medica.pl ul. Garbarska 20, 20-340 Lublin oraz ul. W. Reymonta 2, 22-400 Zamość 519 059 242	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży - NZOZ Marmed https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/component/content/article/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-młodziezy?catid=24&Itemid=101 ul. Jarzębinowa 4, Świdnik (woj. Lubelskie) +48 577-113-999/ 81 468-92-51
Centrum Interwencji Kryzysowej https://cik.lublin.eu/ ul. Probstwo 6a Lublin 81 466 55 46	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży -NZOZ Viamed https://nzozlublin.viamedline.pl/ ul. Szewska 6a, Lublin 81 506 58 58
Ośrodek Leczenia Uzależnień https://olu.lublin.pl/ ul. Karłowicza 1, 20-027 Lublin 81 532 29 79	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży www.16111.pl 116 111

À propos du projet ME-Health :

Soutenir la santé mentale
des jeunes à l'ère du coronavirus



Le projet ME-Health est né de la nécessité d'aider les jeunes à surmonter toutes les difficultés psychologiques et pédagogiques qui sont apparues au cours de la pandémie de COVID-19 et qui subsistent encore aujourd'hui. Aider les jeunes implique de soutenir les personnes qui les accompagnent au quotidien : parents, enseignants, pédagogues, psychologues, etc., afin de comprendre les problèmes et leurs contextes. La pandémie et ses difficultés étaient, et sont toujours, communes à de nombreux pays européens. Nous avons donc décidé de chercher des solutions dans le cadre d'un partenariat international. C'est ainsi que l'équipe ME-Health a vu le jour.

Le projet a rassemblé les administrations régionales suivantes :

- **Voïvodie Lubelskie (Pologne, chef de projet),**
- **Région de Moravie-Silésie (République tchèque),**
- **Région Grand Est (France),**
- **Conseil de l'éducation de Styrie (Autriche);**

ainsi que des centres psychologiques, des écoles et des associations de parents d'élèves :

- **Centre psychologique no 2 de Lublin (Pologne),**
- **Centre pédagogique et psychologique de Bruntal (République tchèque),**
- **Association territoriale PEP Lor'Est (France),**
- **École primaire no 51 Jana Pawła II à Lublin,**
- **Gymnazium Josefa Bozka à Český Tesin (République tchèque) et**
- **Union Chalonnaise FCPE à Châlons-en-Champagne (France).**

Ils ont été rejoints par **un partenaire associé : Rijn IJssel**, un établissement d'enseignement professionnel des Pays-Bas.

Notre objectif était de partager nos expériences, nos connaissances et notre savoir-faire en ce qui concerne les problèmes psychologiques et pédagogiques apparus chez les jeunes à la suite de la crise de la COVID-19 et ses conséquences sur l'éducation. Ce projet a également été l'occasion de discuter et de partager des moyens plus efficaces d'utiliser les technologies de l'information et de la communication dans l'enseignement en ligne et de soutenir les jeunes sur le plan psychologique grâce à des outils numériques. Ce guide présente les principales conclusions, résultats et observations.

Tous ces objectifs ont été atteints grâce aux activités menées dans le cadre du projet ME-Health. Le cœur de cette initiative était une série d'événements de formation organisés dans quatre pays européens : l'Autriche, la République tchèque, la France et la Pologne (trois jours de formation). Des enseignants, des psychologues, des directeurs d'établissement, des fonctionnaires, des parents, des médecins, des psychiatres, des bénévoles d'ONG, des informaticiens et des élèves ont participé à ces événements. Plus de 140 participants ont

pris part à ces événements de formation, dont près de la moitié ont été financés par des bourses Erasmus+. En outre, les activités de formation ont été complétées par des réunions transnationales impliquant de plus petits groupes de participants, appelés « coordinateurs régionaux ». Leur mission consistait à s'assurer que le projet était mis en œuvre et géré efficacement, ainsi qu'à préparer des événements visant à en faire la promotion dans toutes les régions participantes. Ces événements de diffusion ont permis de promouvoir les résultats du projet, en particulier le plus tangible d'entre eux, à savoir ce guide, auprès d'un grand nombre d'institutions et d'acteurs travaillant avec les jeunes. Il est important de noter que les activités du projet ont été promues et diffusées pendant toute la durée du projet (de février 2022 à mai 2024).

Il y a un proverbe qui dit : « **Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin** ». C'est dans cette optique que nous tenons à exprimer notre gratitude envers tous les partenaires, y compris les partenaires associés, et leurs représentants impliqués dans ce projet. Nous vous remercions pour votre dévouement et votre travail acharné. Nous vous remercions tout particulièrement pour votre volonté de partager votre expérience et votre savoir avec vos collègues et vos pairs de la communauté européenne. Nous adressons un remerciement particulier à tous nos partenaires locaux qui ont généreusement contribué à la préparation de tous les événements de formation dans les régions, aux discussions approfondies et au vaste échange d'idées et de bonnes pratiques. Nous nous réjouissons de collaborer avec vous prochainement sur d'autres projets européens !



**Cofinancé par
l'Union européenne**