

12 mesures phares

Issues des 100+ recommandations pour le bien-être et la santé mentale des jeunes

Première série de recommandations : Identifier et prévenir

1. Mettre en place des **espaces de paroles / cercles de paroles**, encadrés par des enseignants ou des accompagnants formés pour réguler ces temps d'échanges
2. Développer et soutenir les projets de **pair-aidance** (les jeunes s'aident entre eux) : former les jeunes à la pair-aidance et à la médiation par les pairs
3. Développer un dispositif continu d'observation de la santé mentale, via une série de paramètres et indicateurs de suivi et mettre en place un « **Baromètre du bien-être et de la santé mentale** »
4. Lutter contre le harcèlement : mettre en place un **centre de référence transversal** permettant de prendre en charge de manière structurelle les questions de harcèlement (prévention, détection, diagnostic, prise en charge et suivi). En outre, pour le **cyber-harcèlement**, mettre en place des outils numériques ad hoc tels que Cyberhelp.

Deuxième série de recommandations : Accompagner, stabiliser, se rétablir

5. Lutter contre le tabou de la santé mentale : **déstigmatisons** ! La santé mentale doit devenir comme l'hygiène dentaire : évitons d'en faire trop de mystères.
6. **Meilleure articulation entre les acteurs** : ouvrir l'école aux acteurs de terrain pour qu'ils rentrent en contact avec les élèves et créent des liens.
7. Apprendre à **gérer ses émotions** : si on compare les émotions à des vagues, vouloir les repousser est épuisant, mais apprendre à les surfer est tellement plus fun !
8. **Formation** des enseignants : équiper les enseignants, en tant que « **premières sentinelles** », à reconnaître les jeunes en détresse ; promouvoir le **bien-être des enseignants**, qui va de pair avec celui des jeunes.

Troisième série de recommandations : favoriser le bien-être et permettre aux jeunes de réaliser leur plein potentiel

9. Désigner dans les écoles un.e « **référent.e bien-être** », ainsi que des référents décrochage ou harcèlement, chargés d'être à l'écoute des jeunes, de diriger les jeunes vers les structures de soutien existantes et de mettre en œuvre les projets visant à améliorer le climat scolaire.

10. **Meilleure utilisation des temps libres / temps creux** : permettre au secteur associatif d'y proposer des activités et renforcer les liens ATL-Ecole, notamment via les plans de pilotage.

11. Soigner le **climat scolaire** : remettre en avant l'importance des liens sociaux et du vivre ensemble en favorisant les échanges au travers d'activités collectives ; développer la responsabilité et l'implication des élèves, encourager la démocratie scolaire.

12. **Éviter que l'école soit un « facteur de stress supplémentaire »** par exemple en encourageant l'évaluation du « **groupe classe** » ou l'évaluation continue, ce qui renforce le travail d'équipe et favorise coopération et cohésion.
