

.ET PIS TOI?

Santé mentale chez
les enfants et les jeunes

Méthode « porte d'entrée »

RÉPONSES À DES « QUESTIONS EXISTENTIELLES »

• OBJECTIF

Les enfants et les jeunes abordent ce que l'on appelle des « questions existentielles » (éducation, famille, amour, amitié, santé, etc.) et reçoivent des réponses. Cette méthode sert à promouvoir la santé mentale dans l'animation socioculturelle enfance et jeunesse. Elle nécessite un peu de planification et d'anticipation.

• INDICATION DE TEMPS

Pas de limite de temps

• LIEU

À l'intérieur

• NOMBRE D'ENFANTS / DE JEUNES

Illimité

• MATÉRIEL

Cartes/billets avec des questions (modèle en annexe), divers dépliants de services spécialisés (147, ciao.ch, ontécoute.ch, santépsy, moicmoi.ch, stopsuicide.ch, services régionaux de consultation pour la jeunesse, orientation professionnelle, etc.)

• MISE EN ŒUVRE

Les professionnel-le-s de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse affichent quelques cartes/billets avec des questions aux portes à l'intérieur des cabines individuelles des WC et aux murs dans la partie commune des toilettes. Il y a des « questions factuelles » et des « questions ouvertes ». Les réponses aux « questions factuelles » sont soit visibles directement sous la question, soit affichées de manière visible ailleurs dans les locaux ; ou alors des dépliants avec des réponses sont à disposition. Les « questions ouvertes » sont délibérément laissées sans réponse.



autres méthodes

Variantes

- Une « question ouverte », telle que « Comment montres-tu ta colère ? », est projetée ou écrite en grandes lettres dans un endroit bien visible. Dans la mesure du possible, une nouvelle question apparaît toutes les 3 à 4 semaines.
- Une « question existentielle » est abordée chaque mois / tous les 2 mois / 4 fois par an. Soit par les professionnel-le-s de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse, soit de manière participative avec les enfants/jeunes. Les questions et réponses sont adaptées en fonction du thème défini et préparées en conséquence. Selon le thème choisi, il est également possible de recourir à la méthode « soirée film ».

Berne, Août 2024

Concept / texte : konkret bewegt AG,
AFAJ et professionnel-le-s de l'ASC enfance
et jeunesse

MODÈLE POUR LA MÉTHODE RÉPONSES À DES « QUESTIONS EXISTENTIELLES »



les questions sont écrites ou imprimées de manière attrayante sur des billets/cartes.

• PROPOSITIONS DE « QUESTIONS FACTUELLES »

 Remarque : les réponses aux « questions factuelles » sont soit visibles directement sous la question, soit affichées de manière visible ailleurs dans les locaux ; ou alors des dépliants avec des réponses sont à disposition.

Quel numéro de téléphone peux-tu composer 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 si tu ne vas pas bien ? / Quels sites internet et points de contact sont à disposition pour les jeunes queer ? / Quels sites internet répondent aux questions de jeunes concernant différents domaines thématiques de la vie ? / Quel service spécialisé peux-tu contacter si tu as des problèmes liés à l'alimentation ? / À quel service spécialisé peux-tu t'adresser si tu as des questions sur des sujets liés aux addictions ou si tu es toi-même concerné-e par une addiction ? / À quel-le· professionnel-le peux-tu t'adresser si tu t'automutiles ? / Qui peux-tu contacter si tu as surtout du stress à l'école ? / Qui peux-tu contacter si tu as des pensées suicidaires ? / Que peux-tu faire si un-e ami-e va mal ? / Qui peux-tu contacter si tu as des dettes ? / Quel service est spécialisé dans les questions relatives à la sexualité ? / Vers qui peux-tu te tourner si tu as peur d'un examen ? / Que peux-tu faire si de nombreuses situations te font peur ?

• PROPOSITIONS DE « QUESTIONS OUVERTES »

 Remarque : les « questions ouvertes » sont délibérément laissées sans réponse.

Comment montres-tu ta colère ? / Comment montres-tu ton chagrin ? / Quand as-tu eu un fou rire ? / Que représente ta chambre pour toi ? / Comment est-ce que ça se passe à l'école / dans ta formation ? / Dans quelle mesure te sens-tu à l'aise dans ta famille ? / Que représente ta famille pour toi ? / En qui as-tu confiance ? En quelqu'un de la famille, de ton cercle d'ami-e-s ou en quelqu'un d'autre ? / Qu'est-ce qui te calme ? / Quelle musique aimes-tu le plus écouter ? / Que fais-tu lorsque tu as un chagrin d'amour ? / Quelles personnes te fascinent ? / Où cherches-tu de l'aide quand tu ne vas pas bien ? / Avec qui peux-tu souvent rire ? / Où et avec qui te montres-tu tel-le que tu es vraiment ? / Qu'est-ce qui te stresse ? / Que fais-tu lorsque tu ne dors pas bien ? / Comment te défends-tu ? / Que fais-tu pour aller bien ? / Que représente l'alcool pour toi ? / Comment va ton corps ? / Quelle est l'importance des jeux vidéo pour toi ? / Que ferais-tu si tu n'avais pas ton téléphone pendant 3 jours ? / Qui t'écoute vraiment ?