

Politique relative à la santé mentale

1. PREAMBULE

Les enfants passent une grande partie de leur temps à l'école. L'apprentissage fonctionne mieux lorsque l'on se sent bien et, inversement, une bonne éducation aide les élèves à se sentir mieux dans leur peau. Il est donc essentiel que l'EEB2 soit un environnement sûr qui donne la priorité à la santé mentale en plus de l'apprentissage.

Conformément au cadre des Ecoles européennes et au site web de l'école, la santé mentale fait l'objet d'un travail préventif, mais aussi curatif. Dans chaque phase, l'attention est portée sur l'implication de l'environnement de l'élève, comme les parents/représentants légaux, les enseignants, les autres personnes qui s'occupent de l'élève, etc. Vous trouverez ci-dessous l'organisation, les différentes phases du parcours et les canaux de communication de celles-ci.

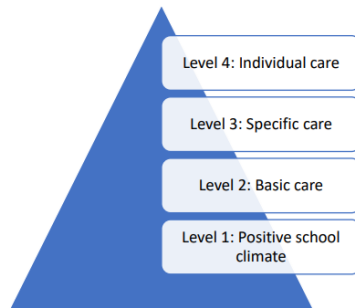
2. PREVENTION

Mieux vaut prévenir que guérir et cela représente donc les niveaux 1 et 2 du continuum de soins. Les questions de santé mentale ont été quelque peu taboues pendant de nombreuses années. C'est encore plus vrai lorsqu'il s'agit d'enfants et d'adolescents. Les écoles ont un rôle à jouer dans la prévention du développement des problèmes de santé mentale et dans la promotion de l'amélioration du bien-être des élèves. Si les parents/représentants légaux restent les personnes responsables de l'éducation d'un enfant et sont ceux qui ont la responsabilité de voir ce qui est le mieux pour cet enfant, les écoles ont un rôle éducatif à jouer dans la sensibilisation aux questions de santé mentale.

2.1. Pour les élèves et le personnel

La prévention des problèmes de santé mentale fait partie du programme de bien-être de l'EEB2. L'école travaille pour le bien-être à quatre niveaux différents :

1. Climat scolaire positif
2. Prévention générale (projets pédagogiques, ateliers, etc.)
3. Orientation et prise en charge au niveau du groupe (interventions en classe, interventions en cas de crise, etc.)
4. Orientation et prise en charge au niveau individuel (coaching individuel, réunions avec le psychologues scolaires, etc.)



Niveau 1: Climat scolaire positif

La base d'une bonne santé mentale pour les élèves et le personnel réside dans la création d'un environnement scolaire positif et inclusif. L'école guide ses membres vers un comportement poli, respectueux, non discriminatoire et tolérant les uns envers les autres. L'accent doit être mis sur les objectifs positifs, la résolution des problèmes et le bien-être. L'école dispose de règles claires et transparentes accessibles à tous les membres de la communauté.

Une surveillance efficace et la vigilance de chaque membre de la communauté à l'égard des problèmes potentiels sont nécessaires pour détecter si quelqu'un ne se sent pas bien. Nos conseillers d'éducation, titulaires et professeurs de matière sont très accessibles. Chaque classe dispose d'un représentant pour les élèves et les parents, afin de faciliter la communication. Des sessions ouvertes avec la Direction sont organisées pour les enseignants et les élèves.

Une intervention et des conseils immédiats permettent d'éviter que les problèmes ne s'aggravent.

Niveau 2: Prise en charge de base

L'EEB2, en fonction de ses besoins et de ses réalités, dispose de plusieurs programmes de sensibilisation à la santé mentale, adaptés à l'âge, au niveau 2 du continuum de prise en charge. Au cours de ces activités, des professionnels expérimentés ou des membres du personnel scolaire rencontrent les élèves et leur donnent un aperçu des problèmes de santé mentale chez les enfants et les adolescents. Au cours de ces séances, des informations sont également données sur la manière de renforcer la capacité de l'élève à réguler ses émotions, d'améliorer les alternatives aux comportements à risque, de développer la résilience dans la gestion des situations difficiles et de promouvoir les réseaux de soutien social.

Un élève peut confier à n'importe quel membre du personnel une difficulté psychologique ou émotionnelle. Il est important que tous les membres du personnel sachent comment faire face à de telles situations, en termes de ce qu'il faut dire, de ce qu'il ne faut pas dire et des personnes à qui il faut s'adresser.

✓ Pour les élèves

- Les 8 compétences sociales en tant que projet pédagogique, intégrées à l'apprentissage
- Class Time régulier pour chaque groupe d'âge, y compris la formation aux compétences sociales pour les élèves de S1-S2
- Voyages scolaires, excursions thématiques, Footfest, etc.
- Ateliers sur la sécurité en ligne en fonction de l'âge et sur différents thèmes
- Cadre et campagnes pour l'acceptation de la diversité et de la différence
- Ateliers pour les élèves sur des sujets liés au bien-être
- Les élèves peuvent contacter leurs représentants de classe ou le Comité des élèves pour des questions spécifiques.
- Clubs et groupes

✓ Pour le personnel

- Formations pour le personnel sur des sujets liés au bien-être
- Les membres du personnel peuvent contacter leurs représentants du personnel au sein du CDP.
- Cohézio est le service externe de prévention et de protection au travail pour le personnel.

2.2. Pour les parents

Les parents/représentants légaux ont le rôle principal de veiller à ce que leur enfant développe un état mental sain. Tout comme les parents sont responsables de l'alimentation, de l'habillement, du logement et des soins apportés à leur enfant, il leur incombe également de veiller à ce que la vie de leur enfant, tant au sein de la famille qu'à l'extérieur, soit sereine et paisible, deux éléments propices au développement d'un sentiment de bien-être. Cela dit, il arrive que les parents ne soient pas conscients des problèmes en développement liés à la santé mentale de leurs enfants. C'est pourquoi l'EEB2 travaille également sur un programme de sensibilisation aux questions de santé mentale spécifiquement destiné aux parents/représentants légaux. Les objectifs de ces sessions sont le partage d'informations, la reconnaissance des symptômes, les premiers soins et les endroits où chercher de l'aide:

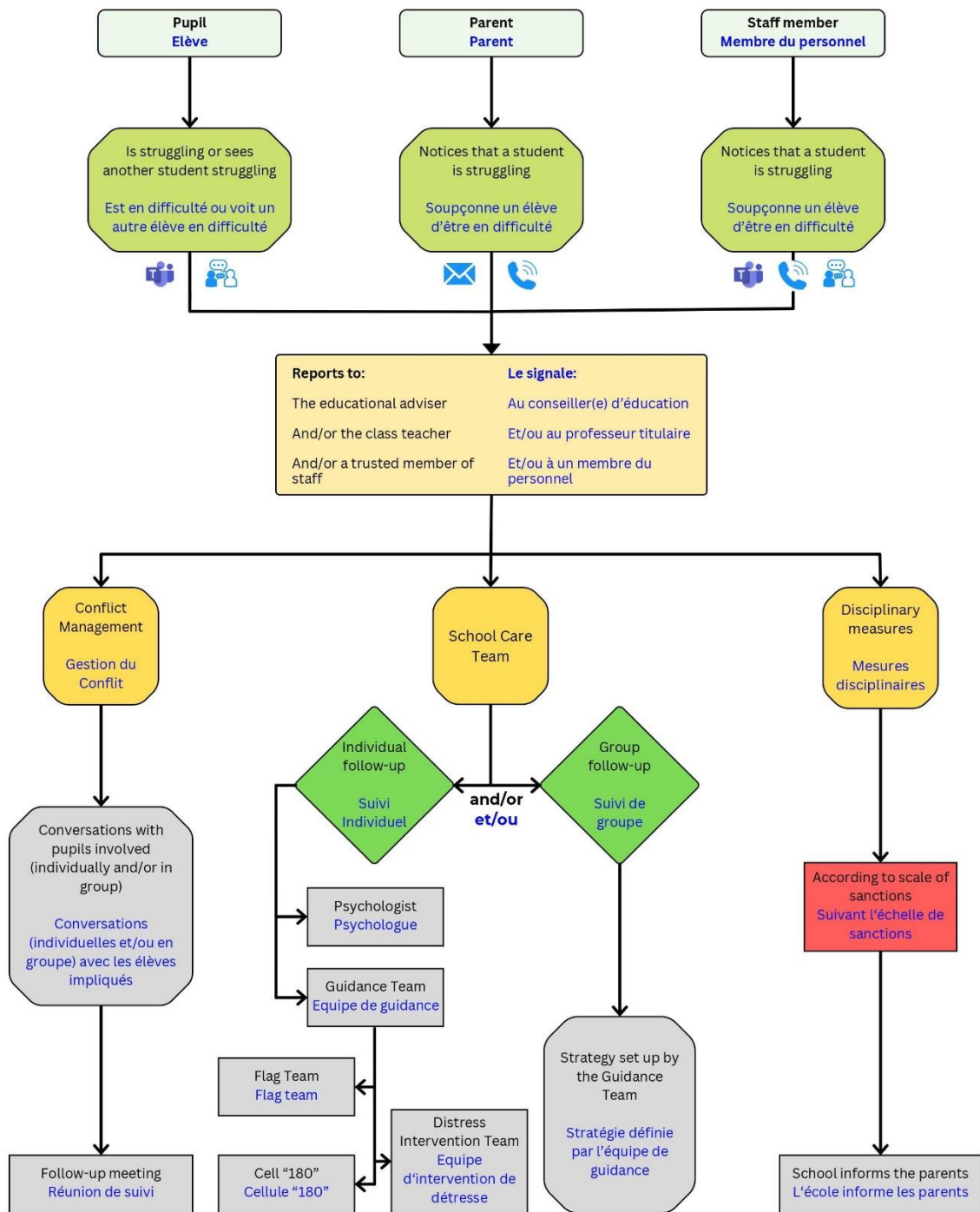
- Séances d'information pour les parents
- L'agenda scolaire

Nous tenons également à souligner que l'école encourage l'établissement de passerelles entre l'école et l'aide privée des élèves, afin de pouvoir aider les élèves de la manière la plus efficace et la plus cohérente possible.

3. INTERVENTION A L'ÉCOLE

L'intervention à l'école commence au Niveau 3 et peut aller jusqu'au Niveau 4, selon le cas.

L'organigramme suivant indique les moyens de contacter l'école pour les élèves, les parents et les membres du personnel, ainsi que la manière dont l'intervention se déroule à l'école.



Si la situation est urgente, les parents ou les représentants légaux doivent être informés immédiatement. S'il y a une éventuelle urgence médicale, le personnel infirmier doit également être informé. Dans les cas très graves et particulièrement stressants, l'Assistante Directrice adjointe et la Directrice adjointe sont immédiatement informées. Il incombe à la Directrice adjointe d'informer la Directrice.

Notre école dispose également d'équipes de professionnels qui travaillent ensemble pour gérer ces situations:

- La Care Team est composée de membres de la Direction et de membres du personnel de l'environnement éducatif. La Care Team se réunit chaque semaine afin d'établir un soutien à long terme et d'assurer le développement harmonieux des élèves. Lors de ces réunions, chaque membre passe en revue les situations socio-émotionnelles, psychologiques ou d'apprentissage des élèves ayant des besoins spécifiques. Le groupe analyse et définit ensuite les points d'action ainsi que les responsables de chaque cas.

Les membres de la Care Team sont la Directrice adjointe de l'école secondaire, l'Assistante Directrice adjointe de l'école secondaire, l'une des infirmières, les psychologues et le coordinateur de l'équipe de guidance. En fonction des besoins, un coordinateur de soutien éducatif peut également être ajouté à l'équipe.

- L'équipe de guidance est un groupe d'enseignants volontaires et de conseillers d'éducation qui sont qualifiés pour encadrer et écouter nos élèves. Ils couvrent toutes les sections linguistiques du cycle secondaire. Ils interviennent au niveau individuel et au niveau de la classe en abordant toutes sortes de sujets chaque fois que cela semble nécessaire. Ils travaillent en étroite collaboration avec les conseillers, la Care Team et les psychologues scolaires. Ils respectent le secret professionnel, ce qui signifie qu'ils ne parlent de l'accompagnement de leurs élèves que dans un contexte professionnel. Cela diffère des psychologues scolaires, dont le travail implique la confidentialité.

Vous trouverez les [membres de notre Equipe de guidance](#) sur les affiches à l'école et le groupe Teams de l'année concernée.

- La Flag Team est notre groupe de lutte contre le harcèlement sexuel. Si une personne est témoin ou victime d'un comportement transgressif dans notre école, elle peut remplir un formulaire en ligne, qui se trouve dans toute l'école et dans l'agenda scolaire. Ce formulaire est confidentiel mais pas anonyme. Il est également disponible sur le Teams de chaque groupe d'élèves (S1 à S7).

Les informations transmises via ce formulaire sont bien entendu confidentielles et seuls les membres de l'équipe FLAG ont accès à ces données.

- La Cellule 180° est un groupe de membres du personnel formés pour aider les élèves en difficulté en utilisant les techniques et les principes de l'école de Palo Alto. La Care Team peut décider de demander à un membre de cette équipe d'assurer le suivi d'un cas, mais les membres du personnel peuvent également demander l'avis des membres de l'équipe pour les aider à guider un élève ayant un problème moins grave.

Le virage à 180° appliqué au phénomène du harcèlement scolaire par Emmanuelle Piquet¹ est tiré de la pensée de l'école de Palo Alto selon laquelle il n'y a jamais de mode d'emploi dans le champ des relations humaines dont les frontières sont mouvantes et donc difficilement définissables. Les principes de cette école permettent d'éclairer ce que nous tentons à plusieurs reprises dans nos relations et qui ne fonctionne pas et à partir de là réfléchir à comment faire exactement l'inverse, ce qui peut donner accès à de nouvelles ressources, de nouvelles possibilités non envisagées jusqu'alors :

- *C'est moins le problème lui-même que les actions mises en œuvre pour le résoudre qui le maintiennent ou l'amplifient.*
- *Réussir à stopper ces vaines tentatives permet donc de le résoudre.*

Un groupe de professeurs et éducateurs de notre école a reçu une formation de quatre jours sur les bases théoriques de l'école de Palo Alto et leur application au champ des relations en milieu scolaire et plus particulièrement au harcèlement.

La proposition est, par plusieurs entretiens rigoureux, de détecter avec lui ces cercles vicieux qui emprisonnent un élève harcelé, de créer avec lui une stratégie de riposte sur mesure et de l'entraîner en vue de l'utiliser.

Pour que cela fonctionne, les adultes aidant doivent pouvoir bénéficier de supervisions régulières.

- L'équipe d'intervention en cas de détresse est un groupe de membres du personnel formés par le Centre de prévention du suicide pour faire face aux pensées suicidaires et à l'automutilation. Ils savent évaluer l'urgence du cas et sont capables d'avoir des conversations avec les élèves concernés pour les guider vers les bonnes lignes d'assistance.
- Nos psychologues scolaires jouent également un rôle crucial dans la gestion des réalités de la santé mentale, à la fois en termes de soutien aux individus, mais aussi en travaillant avec des classes entières et/ou des groupes d'élèves qui sont touchés par ces réalités.

Pourquoi consulter un psychologue?

Beaucoup d'élèves pensent encore que consulter un psychologue est réservé aux fous ou aux malades. Ils ne veulent pas être considérés comme tels par leurs camarades et préfèrent donc dire qu'ils n'en ont pas besoin. D'autres ont peur parce qu'ils ne savent pas ce que peut représenter un entretien avec un psychologue. D'autres encore ont simplement honte de ne pas pouvoir gérer une situation (stressante) et préfèrent cacher et garder pour eux leur détresse. Pourtant, nous sommes tous - enfant, adolescent, jeune, adulte ou plus âgé - confrontés à des événements qui peuvent être douloureux, que nous ne pouvons pas accepter, que nous ne pouvons pas surmonter sereinement et pour lesquels nous avons besoin d'aide. Discuter de la situation avec un tiers, et en particulier avec un psychologue, permet le plus souvent de l'envisager sous un autre angle, de trouver des solutions et de surmonter ce que l'on ressentait auparavant comme insupportable. Le stress lié aux examens mais aussi à tout conflit avec les amis, les camarades de classe, les parents; le deuil ou la séparation (couple parental ou autre), la peur de l'avenir, d'aller à l'université, de quitter le milieu familial, de commencer un nouveau projet de vie sont autant de situations qui peuvent provoquer de l'anxiété,

¹ Emmanuelle Piquet est psycho-praticienne. Elle reçoit des patients en consultation, notamment sur des problématiques de souffrance enfantine et adolescente, et forme des professionnels sur ces thèmes en Europe. Elle a également fondé le centre Chagrin Scolaire, spécialisé dans les interventions visant à apaiser les souffrances scolaires.

de l'angoisse, voire de l'impuissance. Contacter un psychologue n'est pas forcément évident car il est difficile de reconnaître que l'on se sent perdu et impuissant face à une situation douloureuse et que l'on a besoin d'aide pour la surmonter.

Qu'en est-il de la confidentialité de ce qui est discuté?

Il n'existe pas de "petit" ou de "grand" chagrin. Toute souffrance est réelle puisqu'elle est ressentie. Toute souffrance peut être partagée et entendue dans le cadre d'un entretien avec un psychologue car celui-ci garantit la neutralité et la confidentialité qui permettent d'exprimer les mots les plus douloureux en toute sécurité. La neutralité signifie qu'il n'y a jamais de jugement sur ce qui est dit; la confidentialité garantit que le contenu des propos ne sera jamais partagé sans l'accord de la personne. L'objectif de la psychothérapie, mais aussi des entretiens avec les psychologues scolaires, est d'accroître la liberté de la personne. Ce processus permet de se libérer progressivement de ses croyances, de ses peurs et du jugement des autres pour finalement apprendre, à travers les événements de la vie, à se faire confiance et à trouver, en soi et avec soi, la liberté d'être qui l'on est et de faire ce que l'on aime faire.

Pourquoi y a-t-il des psychologues à l'école et en quoi leur travail diffère-t-il de celui des psychologues externes?

Contrairement au système scolaire belge, par exemple, où les écoles travaillent en collaboration avec un service psycho-médico-social (PMS) rattaché à leur commune, le système des Ecoles européennes a choisi d'engager des psychologues pour chacune de ses écoles (une à temps partiel pour le cycle primaire, une autre à temps partiel pour le cycle secondaire). Notre école est une exception puisque nous disposons d'un poste supplémentaire à temps partiel pour le cycle secondaire.

Il s'agit donc d'une volonté politique de considérer les enfants et les adolescents non seulement en termes d'aptitudes et de compétences scolaires mais aussi et surtout comme des personnes ayant des réalités affectives et émotionnelles personnelles qui ne sont pas toujours faciles à gérer pour grandir sereinement. L'objectif de la présence de psychologues à l'école est de prendre en charge ces réalités affectives afin qu'elles n'entravent pas l'évolution saine de nos élèves lorsqu'ils sont confrontés à des événements douloureux ou anxiogènes. Si, à l'école, les psychologues n'effectuent jamais de travail thérapeutique, ils s'assurent, par des entretiens successifs, que la situation douloureuse pour laquelle ils sont consultés s'apaise. Si ces entretiens ne suffisent pas et que l'élève continue à souffrir, le psychologue scolaire l'aidera à comprendre qu'il doit entamer un travail thérapeutique en dehors de l'école afin de (re)trouver la sérénité nécessaire à la liberté d'être et de faire. Lorsque l'élève est mineur, ce travail thérapeutique en dehors de l'école est entamé avec l'accord et le suivi des représentants légaux. Le rôle des psychologues scolaires est donc de veiller au bien-être des élèves, qu'il soit éducatif ou personnel (soutien psychologique, relationnel ou familial) car lorsque quelqu'un se sent bien dans sa vie et dans ce qu'il fait, il le fait bien, avec plaisir et il en est fier.

Quel est le rapport entre l'apprentissage et le bien-être?

Enfin, l'école est un lieu d'apprentissage (en termes de connaissances mais aussi de relations). L'apprentissage est un processus non linéaire. Il y a des moments de réussite et des moments d'échec. Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il doit tomber pour apprendre à se relever, et c'est parce qu'il garde la volonté de se relever après chaque chute qu'il finit par acquérir l'équilibre nécessaire, et donc la confiance et la capacité d'aller de l'avant. Les psychologues scolaires sont là

pour accompagner les élèves tout au long de ces étapes. Chacun est le bienvenu et sera traité avec respect et bienveillance.

Qu'en est-il du consentement de l'élève?

En fonction de la réalité qui nous est présentée, nous discutons ensemble des actions possibles à mettre en œuvre (à l'école ou personnellement) mais nous n'agissons jamais sans le consentement de l'élève. La seule exception à cette règle est lorsque les psychologues estiment que l'élève est en danger (physique, émotionnel, relationnel ou psychologique). Dans ce cas, ils ont le devoir d'informer à la fois la Direction en charge de la sécurité des élèves à l'école, et les parents ou représentants légaux qui sont légalement en charge de la sécurité des enfants jusqu'à leur majorité. Dans ce cas, les élèves concernés seront bien entendu prévenus.

Quelles sont les qualifications des psychologues?

Les psychologues doivent être titulaires d'un diplôme universitaire en sciences psychologiques et éducatives et avoir suivi de nombreux cours de spécialisation reconnus et validés par la loi avant de pouvoir exercer. Leur inscription à la Commission des psychologues, accessible à tous, garantit la validité de leurs qualifications et de leur expérience. Les psychologues scolaires n'échappent pas à cette règle.

Comment contacter les psychologues? Qui peut les contacter?

Comme nous l'avons dit précédemment, tous les membres de la communauté scolaire et les élèves en particulier sont les bienvenus dans leur bureau. Chacun a le droit et donc la légitimité de se sentir en souffrance à un moment donné et de demander de l'aide aux psychologues. Toutes les demandes de rendez-vous sont satisfaites dans les meilleurs délais, en fonction de l'emploi du temps des psychologues et de celui du demandeur d'aide. Il est bien sûr possible de se présenter au rendez-vous une fois les cours commencés afin de garantir une totale discrétion. Merci d'annuler vos rendez-vous si vous ne pouvez pas vous y rendre afin de permettre à d'autres élèves en attente d'un rendez-vous d'en bénéficier.

Pour prendre rendez-vous avec les psychologues, vous trouverez toutes les données nécessaires dans l'agenda scolaire.

4. INTERVENTION EN DEHORS DE L'ÉCOLE

L'EEB2 met également à la disposition des élèves et des parents un certain nombre de contacts en dehors de l'école, au cas où quelqu'un préférerait chercher de l'aide en dehors de celle-ci.

Problèmes personnels	
pms.1060@stgilles.brussels 02/ 563 11 00	Un lieu d'accueil, d'écoute et de dialogue pour le jeune et/ou sa famille. Ceci gratuitement.
https://psybru.be/fr_or/nl	Des soins psychologiques de proximité en région bruxelloise
https://kooth.com	Plate-forme d'aide en ligne, gratuite et anonyme
https://www.tele-onthaal.be	24h/24. Permanence téléphonique, aide et chat sur différents sujets

	<p>106: Nederlands 107: Français 108: Deutsch 02 648 40 14: English</p>
<p>www.chsbelgium.org 02 648 40 14</p>	Service d'aide communautaire
<p>http://www.promojeunes-amo.be/ 02 218 27 86</p>	Soutien dans tout type de situations : problèmes scolaires, changement d'école ou d'orientation, difficultés familiales ou relationnelles, ...
<p>www.abaka.be 02 640 07 11 0472 752 755 (aussi WhatsApp !)</p>	Centre de crise et d'accompagnement non-mandaté pour adolescent(e)s de 12 à 18 ans
<p>www.psychologytoday.com</p>	Pour trouver un thérapeute près de chez toi
<p>https://emdr-belgium.be/</p>	Pour trouver un thérapeute EMDR près de chez toi
<p>www.caw.be 0800 13500</p>	Services sociaux. La vie ne se déroule pas comme vous le souhaitez ? Le CAW vous aide à avancer. Gratuit, professionnel et confidentiel.
Pensées négatives et auto-mutilation	
<p>https://www.suicidestop.com Preventionsuicide.be</p>	Prévention- Dans votre langue
<p>www.113.nl</p>	Prévention (NL, EN)
<p>https://www.zelfmoord1813.be/ 1813</p>	Besoin d'aide? (NL, EN, FR)
<p>103ecoute.be 103</p>	Numéro d'appel gratuit et anonyme ouvert 7j/7 de 10h00 à 14h00
<p>112</p>	Numéro d'urgence
Alcool, drogues, médicaments et jeux d'argent	
<p>www.Druglijn.be 078 15 10 20</p>	Pour toutes les questions sur l'alcool, les drogues, les médicaments, les jeux d'argent et de hasard
<p>https://www.drugrehab.com/addiction/</p>	Lignes d'assistance et d'informations sur les drogues
<p>https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/quitting-smoking-under-18s-guide/</p>	Arrêter de fumer
<p>Cannabis Clinic https://www.chu-brugmann.be/fr/med/psy/cannabis.asp 02 477 35 20</p>	Clinique d'information, d'évaluation, d'orientation et de prise en charge pour usagers de cannabis
Harcèlement sexuel	
<p>https://www.violencessexuelles.be (NL, FR, DE)</p>	Si tu as besoin d'aide suite à des violences sexuelles

http://www.320ruehaute.be 02/535.47.14	Centre pluridisciplinaire de planification familiale et de santé sexuelle de Woluwe-St-Pierre
www.sosviol.be 0800 98 100	Une écoute téléphonique dans l'anonymat (FR/EN)
https://www.brook.org.uk/	Informations sur la santé sexuelle
www.police.be/5343/fr/contact 101	Station de police locale
1712	Ligne d'assistance téléphonique pour les questions relatives à toute forme de violence ou d'abus

Toutes ces informations figurent également dans l'agenda de l'école.

5. CONFIDENTIALITE

Si les élèves ou les parents partagent des informations personnelles avec un membre du personnel de l'EEB2, ces informations seront traitées de manière confidentielle. Dans les deux cas suivants (danger pour l'élève lui-même et danger pour autrui, y compris pour les membres du personnel eux-mêmes), les membres du personnel ont l'obligation de contacter la Directrice et les services médicaux et/ou psychologiques de notre école. En fonction des besoins, mais aussi en tenant compte des souhaits des élèves et des parents concernés, ils décideront de la suite à donner et contacteront éventuellement les parents, les adultes responsables ou les urgences.

Les membres du personnel de l'EEB2 ont un devoir de discrétion, c'est-à-dire que les informations nécessaires au soutien de l'élève sont partagées avec les conseillers d'éducation et les enseignants concernés; les autres informations ne le sont pas. Les psychologues sont tenus au secret professionnel, comme vous pouvez le lire ci-dessus.

6. APPRENDRE A VIVRE @EEB2: DOCUMENTS UTILES

Une politique distincte a été émise pour certains cas spécifiques de problèmes particuliers. Vous pouvez les consulter sur [notre site web](#):

- Programme 8 Life Skills (8 Compétences sociales)
- [Politique anti-harcèlement](#)
- [FLAG policy](#) (Politique de lutte contre les comportements sexuellement transgressifs)
- Lignes directrices pour la prévention du suicide
- Politique sur l'abus de substances
- Lignes directrices pour faire face à l'automutilation
- Politique de protection de l'enfant
- Charte LGBTQIA+

7. SOURCES

- <https://www.eeb2.be/fr/notre-ecole-plans-reglements-politiques/>