



Sara Biassetto

Psychologue

Formatrice

Intervenante

**“La santé mentale
des enfants
et son impact sur les
parcours éducatifs”**



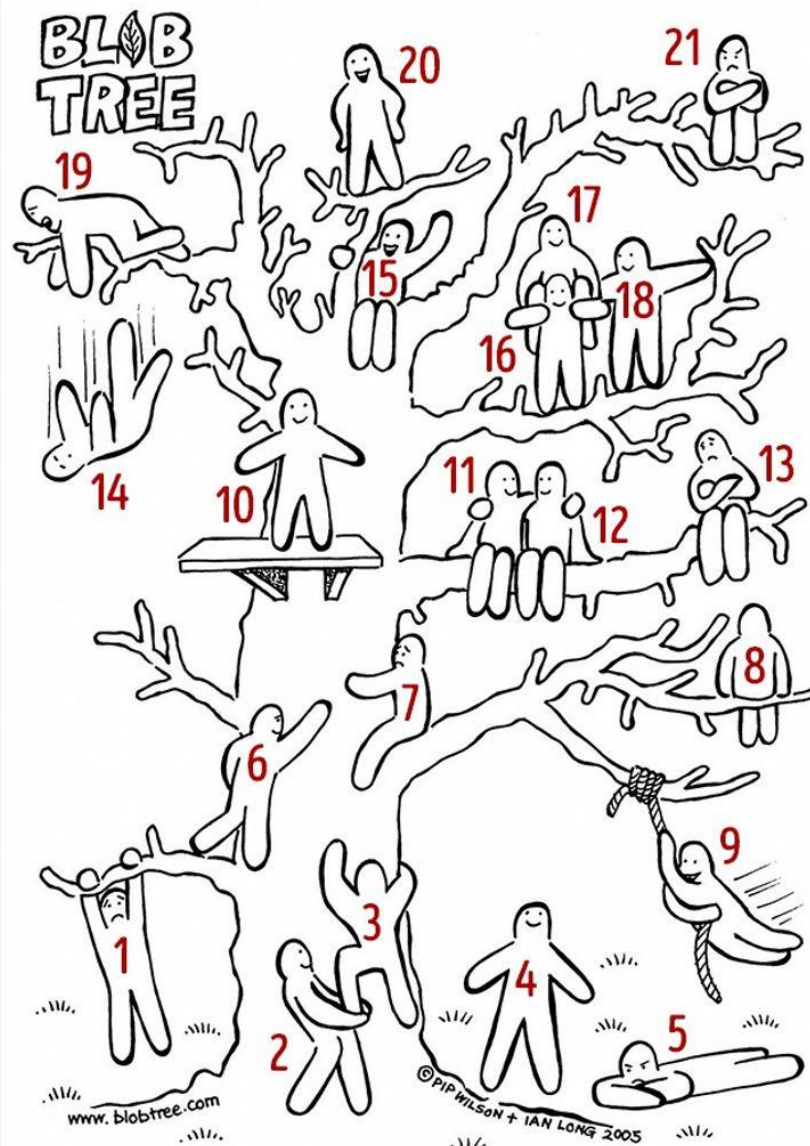
PROGRAMME



- Espace de recentrage
- Impact santé mentale sur parcours éducatif
- Signes d'alerte et facteurs protecteurs
- Comment renforcer la santé mentale - Posture
- Comment renforcer la santé mentale - apprentissage
- Vers qui orienter

ESPACE DE RECENTRAGE

Comment je
me sens dans
mon **corps**?



ESPACE DE RECENTRAGE

Comment je
me sens dans
ma **tête**?



ESPACE DE RECENTRAGE

Comment je
me sens avec
les **autres**?



PROGRAMME



- Espace de recentrage
- Impact santé mentale sur parcours éducatif
- Signes d'alerte et facteurs protecteurs
- Comment renforcer la santé mentale - Posture
- Comment renforcer la santé mentale - apprentissage
- Vers qui orienter

DECROCHAGE SCOLAIRE

Santé mentale et réussite à l'école : le problème du désengagement scolaire

Une classe stressée et anxieuse risque d'être une **classe désengagée** dans sa scolarité et ses apprentissages.

En effet, **la santé mentale et l'engagement scolaire des élèves sont liés**. Les résultats de cette étude mettent en évidence une corrélation positive et forte ($r = .56$) entre le pourcentage d'élèves concernés par des signes de désengagement scolaire et le pourcentage d'élèves concernés par les signes de stress au niveau de la classe.

Ces résultats amènent à faire l'hypothèse d'un phénomène de **décrochage scolaire** des élèves qui serait le résultat d'un **processus d'accumulation du stress**.



Fernando Núñez-Reguiero

Chercheur en sciences de l'éducation
spécialiste du décrochage scolaire

“

Pour qu'un élève apprenne bien, il faut qu'il soit engagé émotionnellement (dans ses valeurs, ses envies) dans un processus d'apprentissage régulier. Au contraire, l'élève qui présente un mal-être scolaire aura des difficultés à s'engager émotionnellement.

Le stress va donc affecter sa capacité à apprendre et à réussir à l'école.

<https://ecolhuma.fr/enquete/enquete-scientifique-la-sante-mentale-a-lecole/>

PROGRAMME

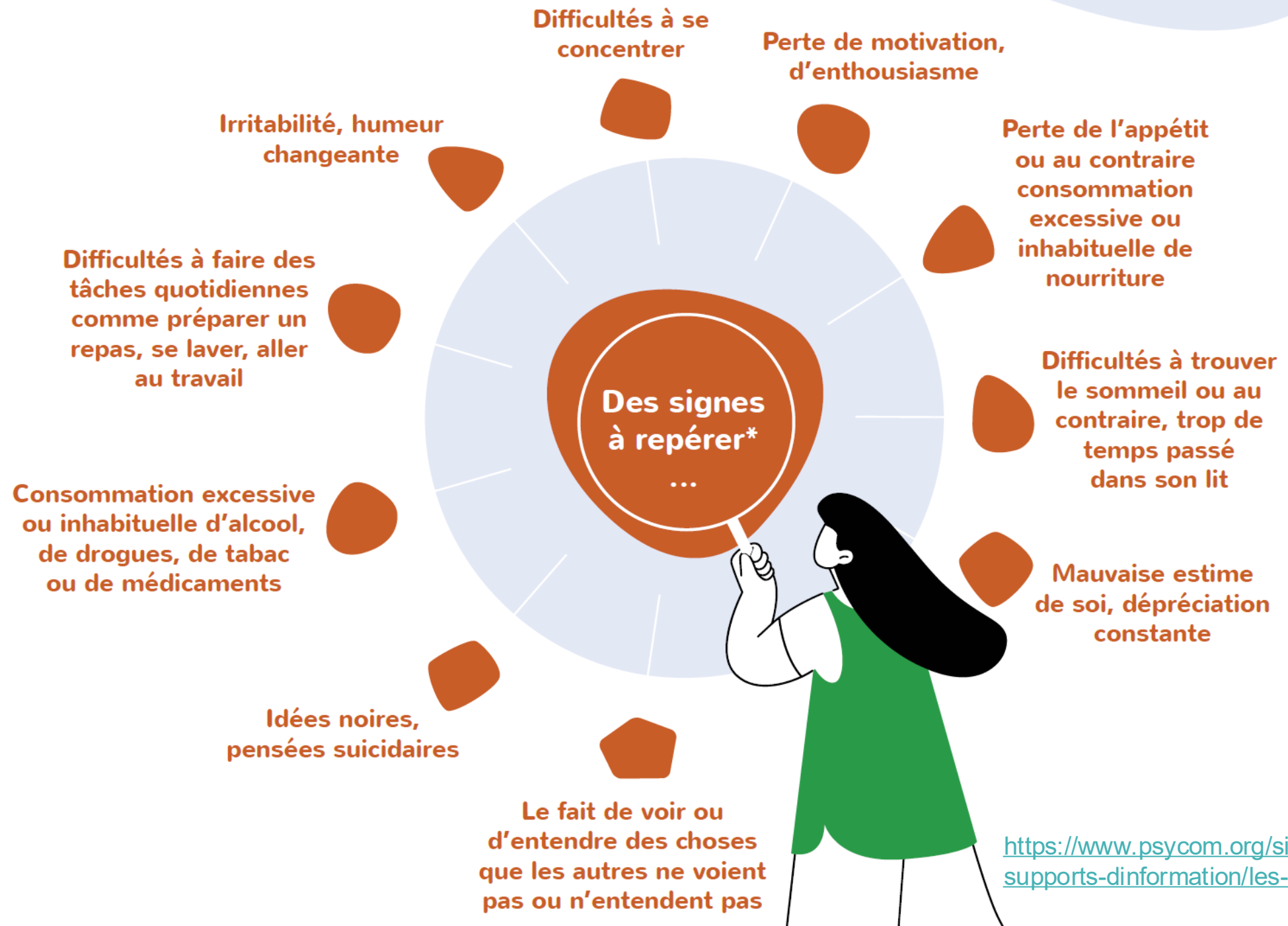


- Espace de recentrage
- Impact santé mentale sur parcours éducatif
- Signes d'alerte et facteurs protecteurs
- Comment renforcer la santé mentale - Posture
- Comment renforcer la santé mentale - apprentissage
- Vers qui orienter

SIGNES DE STRESS ENFANTS

- Besoin de rester à **proximité des adultes** / **repli sur soi**
- **Régression** comportementale
- Modification des habitudes **alimentaires** ou du **sommeil**
- Plus grande **irritabilité**
- Difficultés de **concentration/mémoire**
- Hypoactivité ou hyperactivité
- Désintérêt pour le **jeu**
- Désir d'assumer des rôles d'adultes
- **Mutisme**
- Anxiété ou **inquiétude** renforcée
- **Agressivité**





FACTEURS PROTECTEURS

- **Liens sociaux:** un réseau social riche diminue le risque de mortalité prématurée. *(OMS)*
- **Habitat:** disposer d'un « chez soi » renforce la santé mentale
- **Briser les tabous** sur la santé mentale
- Renforcer les **compétences psychosociales** et l'apprentissage
- Comprendre les **déterminants sociétaux de la santé mentale** pour ne pas se sentir les seuls responsables de notre état psychologique.



PROGRAMME



- Espace de recentrage
- Impact santé mentale sur parcours éducatif
- Signes d'alerte et facteurs protecteurs
- Comment renforcer la santé mentale - Posture
- Comment renforcer la santé mentale - apprentissage
- Vers qui orienter

VISIONS DU MONDE



Exercice inspiré de la thérapie systémique de Palo Alto

<https://a180degres.com/lecole-de-palo-alto/>

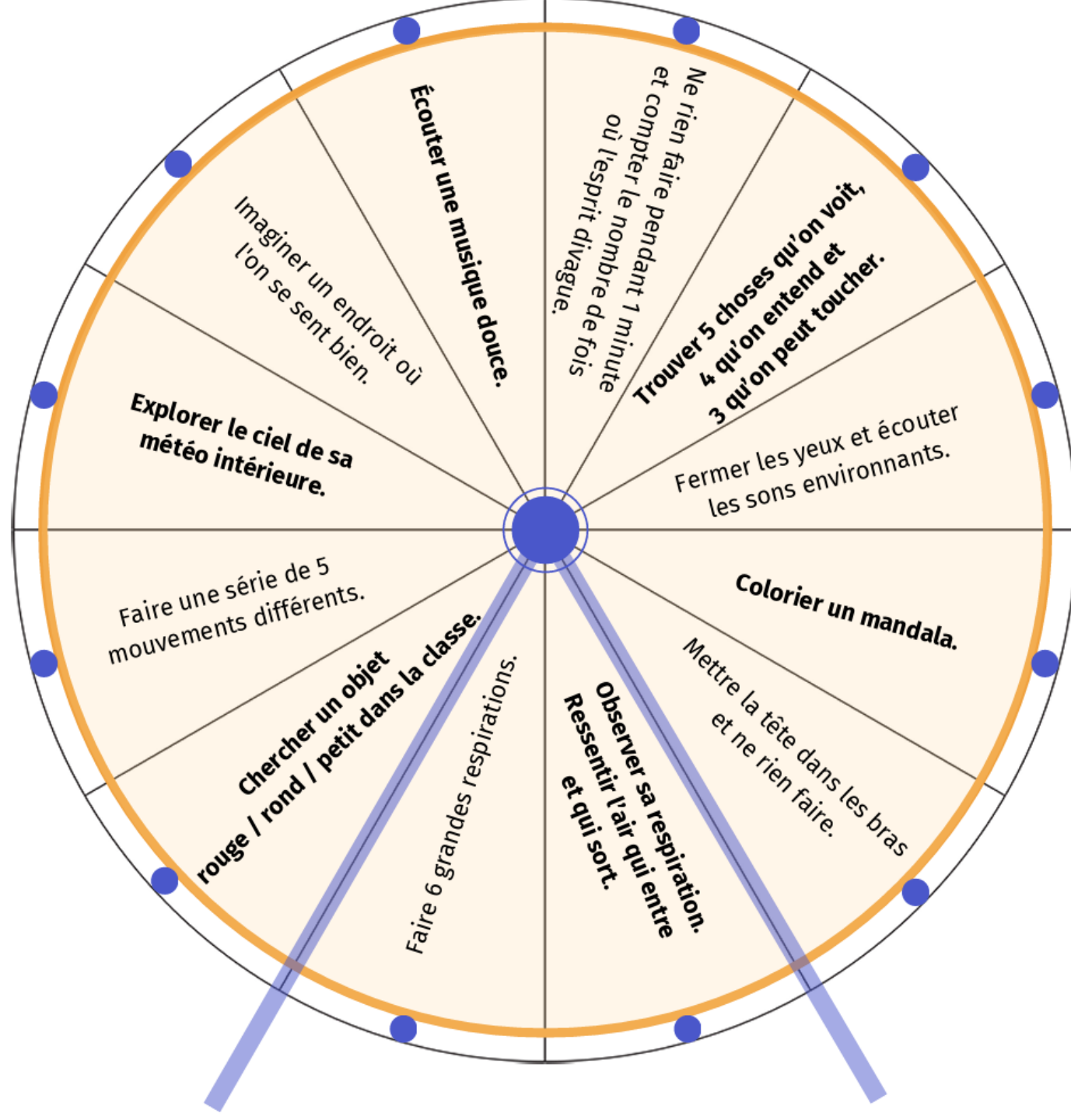
ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

Des pauses pour s'apaiser, se recentrer, retrouver de l'énergie, gérer ses émotions...

Version élémentaire

SCHOLAVIE

https://scholavie.fr/outil_pedagogique/roue-des-pauses-attentionnelles/

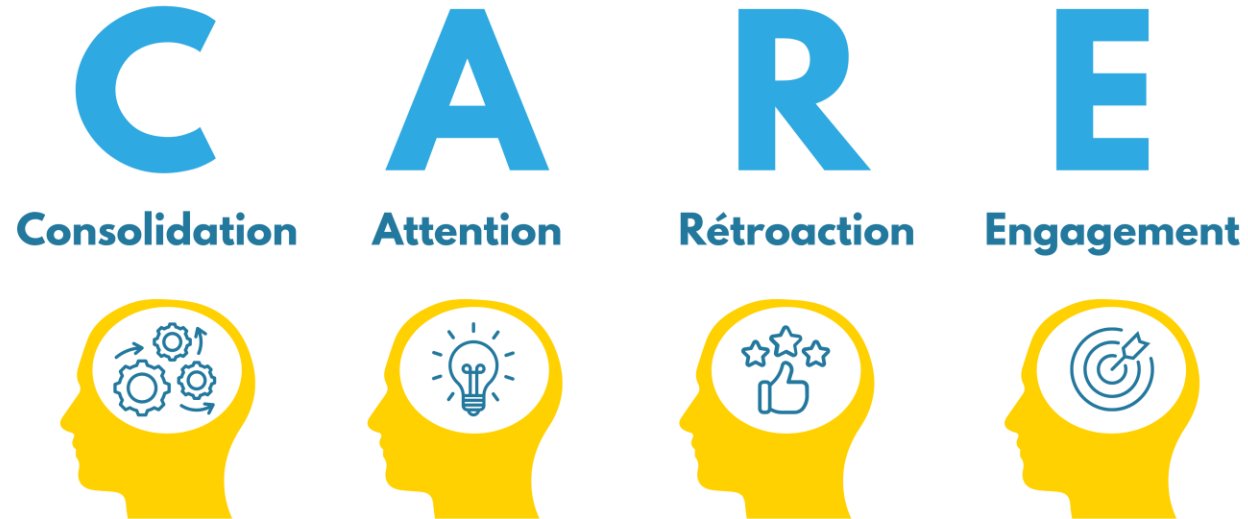


PROGRAMME



- Espace de recentrage
- Impact santé mentale sur parcours éducatif
- Signes d'alerte et facteurs protecteurs
- Comment renforcer la santé mentale - Posture
- Comment renforcer la santé mentale - apprentissage
- Vers qui orienter

LES QUATRE PILIERS D'UN APPRENTISSAGE RÉUSSI



*Les quatre piliers d'un apprentissage réussi.
Adaptation des travaux de S. Dehaene (2012)*

SCHOLAViE 
Acronyme proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés
Éd. 2022

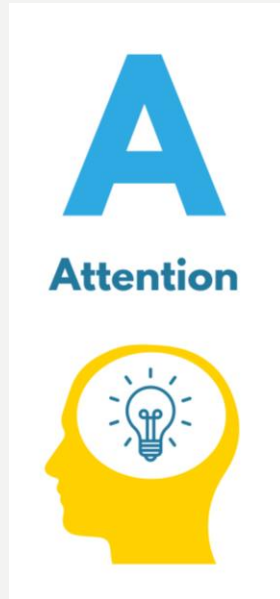
LES QUATRE PILIERS D'UN APPRENTISSAGE RÉUSSI



- Répétition/Répartir l'apprentissage
- Consolidation par l'action
- Importance du sommeil

Besoins d'autonomie et de compétence,
confiance en soi, gestion émotions

LES QUATRE PILIERS D'UN APPRENTISSAGE RÉUSSI



- Limitée et sélective (10-20 min)
- Canaliser et captiver (pas de doubles tâches, pauses attentionnelles, mouvement)

➡ Besoins d'autonomie et de compétence, confiance en soi, gestion émotions

LES QUATRE PILIERS D'UN APPRENTISSAGE RÉUSSI



- Feedback positif et précis (par les pairs aussi)
- Encouragements de l'effort
- Retour d'information, questions (autoévaluation)
- Importance de l'erreur



Besoins d'autonomie et de compétence, confiance en soi, gestion émotions, motivation, esprit critique, relations

LES QUATRE PILIERS D'UN APPRENTISSAGE RÉUSSI

E
Engagement



- Génération active d'hypothèses
- Curiosité et motivation d'apprendre
- Être dans le faire (on retient beaucoup plus ce que l'on dit et fait)

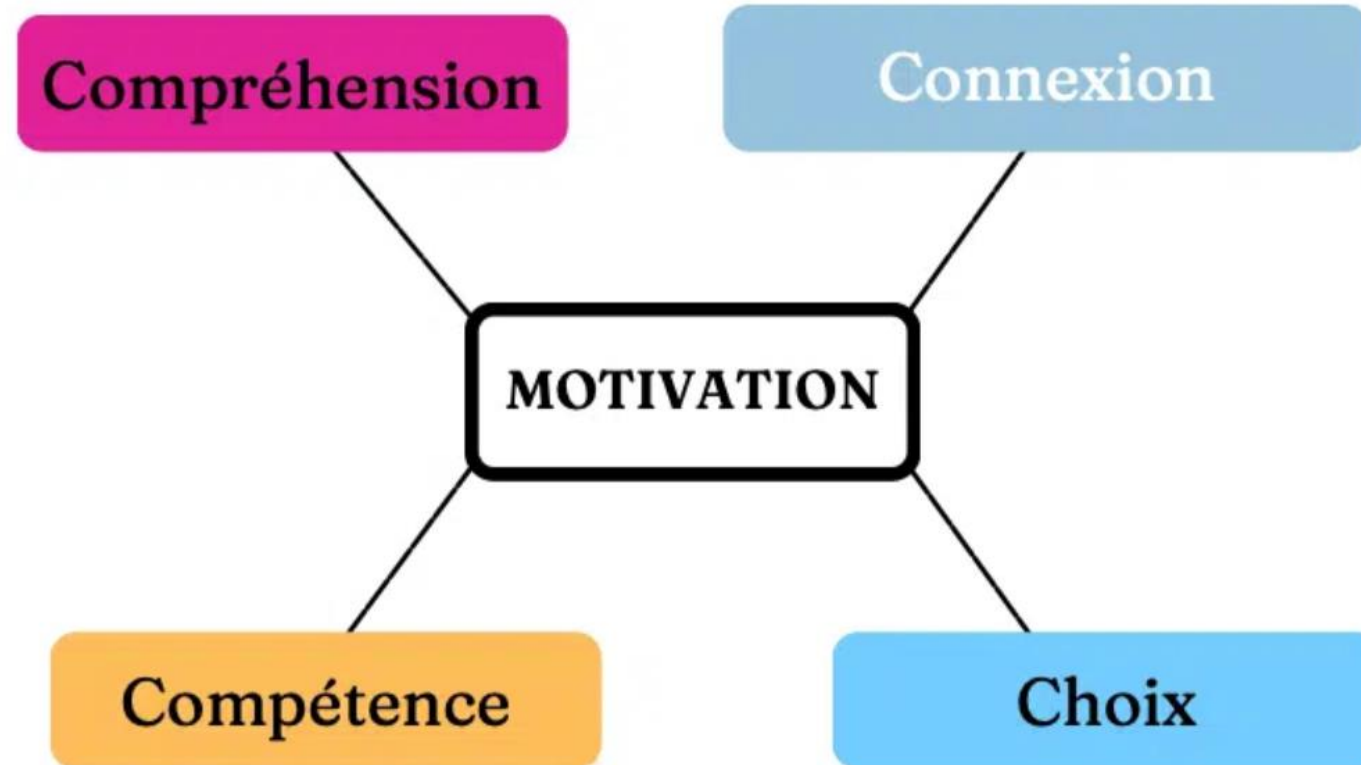


Besoins d'autonomie, de compétence, de sens, confiance en soi, gestion émotions, motivation, relations, résolution problèmes

ATTEINDRE SES BUTS

Les 4C de la motivation

selon Ilona Boniwell et Laure Reynaud



**CARTOGRAPHIE
RESSOURCES
PSY**

Les principales étapes du protocole santé mentale



Qui peut t'aider ? Les bons contacts



Fil Santé Jeunes (0800 235 236)

Anonyme, gratuit, de 9h-23h pour parler de tout ce qui te pèse (santé, famille, sexualité, etc.)

www.filsantejeunes.com 

Maison des ados ou Points accueil écoute jeunes (PAEJ)

Un endroit pour toi pour parler santé :

[carte de France des maisons des adolescents](#) | [Fil santé jeunes](#) 

Un questionnaire d'autoévaluation en santé mentale

Pour t'aider à mettre des mots sur les difficultés que tu ressens et t'orienter vers un professionnel de santé, tu peux le remplir ici :

primo.santepsyjeunes.fr/0 



Mon soutien psy

Jusqu'à 12 séances remboursées par an avec un psychologue près de chez toi.

Plus d'informations : [ici](#) 



3114 – Numéro national de prévention du suicide

(gratuit, 24/7)

Pour toi ou un proche, si tu ne vas pas bien, si tu as des idées noires.



3018 – Cyberharcèlement, violences, etc.

(gratuit, anonyme, appel, SMS, WhatsApp, chat en ligne)

Si tu subis du cyberharcèlement, des violences, du harcèlement, du chantage en ligne...

NON AU HARCÈLEMENT

Victime ou témoin
de **harcèlement** ?

Appelez le
 **3020** (numéro gratuit)
face au
harcèlement

Appelez le
 **3018** (numéro gratuit)
face au
cyberharcèlement



**Enfants en danger ?
Parents en difficulté ?**

Le mieux, c'est
d'en parler !

www.allo119.gouv.fr



RESSOURCES CPS

- <https://www.clepsy.fr/>



- <https://www.psycom.org/sinformer/nos-supports-dinformation/les-fiches-reperes/>



- <https://www.lecrips-idf.net/professionnels/dossier-thematique/dossier-CPS/>



- <https://www.promosante-idf.fr/dossier/cps>



- <https://www.sirena-cps.fr/>



- <https://scholavie.fr/>

SCHOLAVIE

CONSOLIDATION - PROJECTION



J'ai appris que....



Petite action à mettre en place?

Sara Biasetto
Psychologue



<https://sarabiasetto-psy.fr/>

