



**BONJOUR,
COMMENT
VAS-TU ?**

UN BREF GUIDE SUR LA SANTÉ MENTALE ET
LE BIEN-ÊTRE PSYCHOSOCIAL, ÉCRIT PAR ET POUR
LES JEUNES MIGRANTS ET RÉFUGIÉS EN ITALIE





in support of



UNICEF does not endorse any brand, product or service.

L'UNICEF et Z Zurich Foundation ont mis en place un partenariat mondial pour aider les jeunes à améliorer leur santé mentale et leur bien-être. Ce partenariat vise à doter les adolescents et à leurs tuteurs les compétences nécessaires pour veiller à leur propre bien-être mental et à celui des autres, ainsi qu'à promouvoir des relations positives, en renforçant la prise de conscience, les connaissances et l'action. Pour en savoir plus sur le partenariat mondial, consultez cette page (en anglais): <https://www.unicef.org/partnerships/z-zurich-foundation>

Édité par le Bureau régional de l'UNICEF pour l'Europe et l'Asie centrale en Italie (Paola Galassi, Maddalena Grechi, Estella Guerrero).



Le **Youth Sounding Board** est un groupe de jeunes établi dans le cadre du programme « Adolescent Wellbeing » (Bien-être des adolescents et des adolescentes), soutenu en Italie par la Zurich Foundation et le Zurich Insurance Group. Membres : Krishini Srikrishnamoorthy, Tetiana Yurchuk, Zeyad Hashem Mahmud Allderehmin, Cristina D'Agostino, Mohamed Hafez, Elshoery Elsayed Reda Mahmood Hashem, Qasim Mihammad, Sadman Sakib Mir, Saine Saidou, Shehara Galagamage, Mahmadou Korke Balde.

Nous remercions David Joseph pour l'aide qu'il nous a apportée dans le cadre de cette initiative. Merci également à Alizée Penot pour sa contribution à cette traduction.

© Fonds des Nations Unies pour l'Enfance (UNICEF), édition 2024

© UNICEF pour le contenu vidéo ; UNICEF-Trovato pour le contenu photographique

SOMMAIRE

1. Introduction	4
1.1 Le Youth Sounding Board	4
1.2 Qu'est-ce que la santé mentale ?	8
1.3 Différence entre les difficultés de santé mentale et les « troubles mentaux »	11
2. Droit à la santé et au bien-être	16
2.1 Principes fondamentaux du droit à la santé	16
2.2 Le droit des personnes mineures	18
2.3 Le droit à la santé pour les nouveaux adultes et les adultes	20
3. Mythes et légendes sur la santé mentale	30
4. En contact avec nos émotions	36
4.1 Que sont les émotions ?	36
4.2 L'importance des émotions pour notre bien-être	38
4.3 Comment reconnaître et exprimer ses émotions ?	42
5. Que puis-je faire pour aller mieux ?	50
5.1 Exercice de relaxation	54
5.2 Gestion de la tristesse	55
5.3 Gestion de la colère	57
6. Pourquoi est-il important de demander de l'aide ?	62
6.1 Soutien par les pairs : Aider ses amis	66
6.2 Demander de l'aide à des adultes de confiance	72
6.3 Qu'est-ce qu'un parcours de soutien ?	81
6.4 Comment s'orienter dans la région ?	84
6.5 Contacts utiles	89
7. Plus d'informations et de ressources en ligne	94
Annexe 1 - Journal des émotions	96
Annexe 2 - Mes ressources	98
Annexe 3 - Solutions des jeux	100
Notes	102



01

INTRODUCTION

1. INTRODUCTION

1.1 LE YOUTH SOUNDING BOARD



Nous sommes le **Youth Sounding Board (YSB)** ! Nous avons entre 15 et 19 ans et nous venons de divers pays. Grâce au programme Adolescent Wellbeing parrainé par la Zurich Foundation et le Zurich Insurance Group, nous nous sommes réunis chaque semaine entre octobre 2023 et juin 2024 pour **nous pencher sur le thème de la santé mentale et du bien-être psychosocial.**

Ensemble, nous avons fait le tour des **services locaux de soutien** à la santé mentale en interviewant des professionnels en la matière. Enfin, nous avons formulé des **recommandations pour améliorer le bien-être des jeunes** qui sont arrivés en Italie en provenance d'autres pays, qu'ils soient accompagnés ou seuls, et qui font partie du processus d'accueil.

Nous avons remarqué que ceux qui, comme nous, ont vécu cette situation **manquent souvent d'informations pour se sentir bien et chercher du soutien**. C'est pour quoi, en collaboration avec des **spécialistes de l'UNICEF**, nous avons décidé de rédiger ce « guide » afin de sensibiliser à la santé mentale celles et ceux qui, comme nous, ont vécu des expériences similaires.

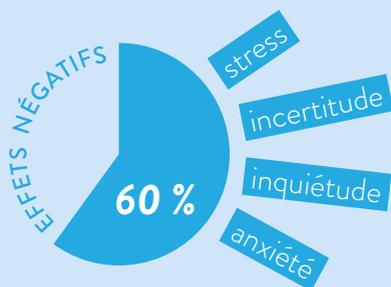
Le 7 avril 2024, lors de la **Journée internationale de la santé** établie par l'**Organisation mondiale de la Santé**, nous avons lancé un **sondage sur l'accès aux services de santé mentale et de bien-être psychosocial** destiné aux **adolescents/adolescentes et jeunes migrants ou réfugiés** sur la plateforme **U-Report On The Move**.

Les résultats nous ont surpris ! Même si **la plupart des personnes interrogées** ont déclaré avoir ressenti de l'**anxiété**, du **stress**, de l'**incertitude** et d'autres difficultés en lien avec le processus d'accueil, la plupart d'entre elles **ne connaissent pas les services d'aide disponibles**.

Tu veux en savoir plus sur nous ?



Pour près de **60 %** d'entre elles, le processus d'accueil en Italie a eu des **conséquences négatives** sur leur santé mentale et leur bien-être ; tels que le stress, l'inquiétude, l'anxiété, l'incertitude ou d'autres difficultés.



La plupart des répondants ont déclaré ne pas savoir (**41%**) ou ne comprendre que partiellement (**20%**) ce que sont les services de santé mentale et de soutien psychosocial.

Ils souhaiteraient avoir des informations sur:

- ce qu'ils sont et ce qu'ils font (**34%**)
- où ils sont situés (**17%**)
- comment y accéder (**15%**)
- et quels sont les spécialistes qui travaillent dans ces services (**8%**)



Même si **46%** des jeunes pensent que demander de l'aide peut **améliorer le bien-être** et est un **signe de force** (**14%**), seuls **18%** ont consulté un psychologue, tandis que **42%** n'ont jamais demandé une aide professionnelle.

Cela fait beaucoup de chiffres ! Mais que nous apprennent-ils ?

Les résultats de cette enquête nous **aident à comprendre les informations qui manquent** aux personnes comme nous arrivées en Italie. Au début, nous avons aussi besoin de mieux comprendre notre situation et d'avoir un soutien psychologique pour parler de notre parcours, du changement, de nos craintes, de nos espoirs et de nos désirs pour l'avenir.

C'est pourquoi nous avons décidé de rédiger ce guide !

Nous espérons qu'il t'aidera à :

- **comprendre tes droits en matière de santé mentale** en Italie ;
- apprendre à **gérer tes émotions et prendre soin de toi et des autres** ;
- comprendre **en quoi consistent les services de soutien à la santé mentale et au bien-être psychosocial** ;
- apprendre **comment y accéder, qui y travaille et quel type d'aide tu peux recevoir** dans le cadre de ces services.

Nous espérons aussi qu'il te permettra de te sentir en bonne compagnie et qu'il t'incitera à demander de l'aide en cas de besoin !

U-Report On The Move

U-Report On The Move est une plateforme dédiée aux personnes mineures non accompagnées et aux jeunes migrants et réfugiés vivant en Italie. Elle propose divers services et activités spécialement conçus pour répondre à leurs besoins et à leurs attentes.

À ce jour, elle a plus de 16 000 membres sur le territoire italien. Pour découvrir ses enquêtes, ses concours, ses ateliers, ses activités de sensibilisation et t'impliquer, consulte le site Web suivant :

www.onthemove.ureport.in

EN ITALIEN SEULEMENT



1.2 QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

« La **santé mentale** est un état de **bien-être mental** qui permet aux personnes de **faire face au stress de la vie**, de réaliser leurs capacités, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à leur communauté. »

Définition de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

* L'OMS est une institution spécialisée des Nations Unies en charge des questions de santé mondiale.

Actuellement, 194 pays en sont membres. L'Italie y a adhéré en 1947.

L'Organisation mondiale de la Santé a un objectif principal : **faire en sorte que tous les pays du monde puissent atteindre le niveau de santé le plus élevé possible.**

Le bien-être psychosocial est un **état de bien-être** dans la vie de chaque personne qui découle d'une interaction positive entre des facteurs biologiques, psychologiques, relationnels et sociaux. Il est ressenti lorsque les besoins sont satisfaits dans différents domaines : physique, émotionnel, mental, matériel, économique, social, spirituel, environnemental, etc.



Selon nous, les jeunes du Youth Sounding Board, avoir une bonne santé mentale signifie :

ne pas avoir de soucis

étudier et se concentrer

avoir la force d'affronter la journée sans trop de problèmes

avoir des relations amicales à qui parler

avoir un corps en bonne santé

bien manger

demander de l'aide en cas de problème

se sentir bien et ne pas avoir d'idées négatives

avoir un travail ou une activité pour s'occuper

se sentir calme et détendu(e)

être heureux

bien dormir

faire du sport et des activités physiques

En résumé, **avoir une bonne santé mentale**, c'est ressentir du **calme** et de la **paix**, ainsi qu'être capable de **faire de son mieux**, d'utiliser ses capacités et d'apprendre de nouvelles choses.

C'est aussi pouvoir **gérer les problèmes et les difficultés** du quotidien sans trop d'accablement et être capable d'étudier, de travailler ou de réaliser des activités de manière efficace et avec de bons résultats.

Enfin, cela implique également de pouvoir **aider les autres** et de **participer à des activités** dans ton école, ton quartier ou ton lieu de résidence.

ET POUR TOI, QU'EST-CE QU'ELLE SIGNIFIE ?



A series of horizontal dotted lines for writing, contained within a white rectangular area with a yellow border.

1.3 DIFFÉRENCE ENTRE LES DIFFICULTÉS DE SANTÉ MENTALE ET LES « TROUBLES MENTAUX »

Tout au long de la vie, il est possible d'éprouver des **difficultés liées à des problèmes de santé mentale**. Il s'agit d'un état **de malaise ou de détresse psychologique** (en lien au **fonctionnement mental, émotionnel ou relationnel**) dont la perception et l'expression diffèrent d'une personne à l'autre. Par exemple, cela peut se traduire par un sentiment de confusion, **des pensées perturbatrices**, un manque de concentration, **des difficultés à contrôler ses émotions, un changement d'humeur, un sentiment de solitude, une perte de motivation, une fatigue excessive**, et des problèmes dans les relations interpersonnelles. Ces difficultés peuvent **être brèves ou durer plus longtemps**. Elles peuvent être déclenchées par des situations personnelles, des expériences développementales ou des événements et des circonstances auxquels nous sommes confrontés.

Par exemple, une personne peut avoir du mal à gérer ses émotions, à s'adapter aux changements survenant dans son corps ou dans ses relations avec des personnes proches à savoir sa famille, ses amis ou son partenaire.

Des **événements désagréables ou douloureux**, comme un accident, une maladie, la perte d'une personne chère, un déménagement dans une autre ville, un changement d'école ou encore le fait d'être victime de harcèlement ou de violence, peuvent également susciter un sentiment d'insécurité.

Quand nous ressentons de la détresse, cela indique que nous commençons à appréhender une nouvelle situation qui est complexe et stressante. Nous essayons de nous y adapter du mieux que nous pouvons en cherchant des réponses et des solutions. **C'est un processus naturel. Nous pouvons toutes et tous, à différents stades de notre vie, ressentir un malaise par moment, connaître des périodes de fatigue et éprouver des difficultés en lien avec la détresse psychologique.**

On parle de bien-être psychologique quand une personne se sent bien dans sa vie quotidienne, c'est-à-dire qu'elle se sent heureuse et de bonne humeur, calme et détendue, active et énergique, bien reposé, et croit mener une vie satisfaisante pleine de choses qui l'intéressent.

Cependant, **si ce que nous vivons devient « trop » pour nous** (*trop intense, trop douloureux, trop effrayant ou trop inquiétant*), nous pouvons développer au fil du temps ce que l'OMS appelle un « **trouble mental** ».

Une personne souffrant d'un trouble mental peut éprouver de **graves difficultés à « vivre normalement » au quotidien**. Par exemple, elle peut avoir du mal à faire des choses habituellement simples à réaliser, ou le fait de les accomplir représente un grand effort qui l'épuise. Elle peut ressentir un **sentiment constant de fatigue, de détresse ou de souffrance émotionnelle** qui dure un certain temps et peut s'intensifier.

On ne peut parler de « trouble mental » que si la personne a reçu un diagnostic ! Ce diagnostic ne peut être établi que par des **professionnels spécialisés** (par exemple, les psychologues ou les psychothérapeutes, les psychiatres, les neuropsychiatres ou tout autre spécialiste). Le diagnostic permet d'identifier le problème et de le nommer. Il est établi à l'aide d'outils, tels que des entretiens, des évaluations ou des tests, etc. **Une fois le diagnostic posé, un « plan thérapeutique » est mis en place.** Il se compose de soins et de mesures de soutien visant à améliorer la situation.



Attention! Les termes liés aux diagnostics ou à la santé mentale sont parfois employés de manière inappropriée, à la fois envers soi-même et envers les autres, allant même jusqu'à étiqueter une personne comme étant atteinte d'un trouble : *je suis en dépression ; je suis bipolaire ; il/elle est borderline ; il/elle est narcissique*. Cependant, il ne faut pas oublier que cette attitude est à l'origine de la **stigmatisation sociale**.

Qu'est-ce que la stigmatisation ? Le terme stigmatisation vient du grec stigma qui désigne une marque ou un **signe distinctif**. Dans le cadre de la santé mentale, il est utilisé en cas de **discrimination fondée sur des préjugés à l'encontre d'une personne souffrant d'un trouble mental**. La stigmatisation est source de préjugés et d'exclusion. Les préjugés et les attitudes négatives à l'égard de la santé mentale augmentent la souffrance des personnes en difficulté. De plus, elles ont **plus de mal à demander de l'aide** à cause de cela, car elles peuvent éprouver de la honte ou **avoir peur d'être jugées**.

Que peux-tu faire ?

Si tu ressens de la fatigue ou de la détresse en lien avec ton bien-être psychologique, c'est-à-dire des difficultés sur le plan mental, émotionnel et relationnel au quotidien, **tu peux en parler à un spécialiste**. Il peut t'aider à trouver une solution appropriée à ce que tu traverses.

Si tu as des proches qui traversent une période difficile liée à la santé mentale, **tu peux les aider à comprendre la différence entre les difficultés et les troubles, et à chercher le soutien** dont ils ont besoin. **Tu ne connaissais pas toutes ces définitions et différences ? Laisse-toi surprendre par le chapitre 3 : Mythes et légendes sur la santé mentale (page 29) !**



02

DROIT À LA SANTÉ ET AU BIEN-ÊTRE

2. DROIT À LA SANTÉ ET AU BIEN-ÊTRE

2.1 PRINCIPES FONDAMENTAUX DU DROIT À LA SANTÉ

Le droit à la santé mentale, selon l'OMS, relève du droit à la santé. Il fait donc partie de la catégorie des droits humains, qui sont universels et doivent être garantis à toute personne, indépendamment de son genre, son âge, son handicap, sa nationalité, son origine ethnique, sa culture et sa langue, sa famille et son statut social, sa religion ou toute autre caractéristique individuelle.

Mais ça implique quoi de considérer la santé mentale comme un droit ? L'OMS énonce un certain nombre de concepts fondamentaux :

1

Toute personne a le droit de jouir du meilleur état de santé possible, tant physique que mental. La santé mentale fait partie intégrante du concept de santé, entendu comme un état de bien-être plutôt que simplement comme l'absence de maladie.

2

Les pouvoirs publics ont l'obligation de créer des lois et des politiques qui garantissent un accès universel à des services de soins de santé de qualité et de s'attaquer aux causes profondes des disparités en matière de santé, notamment la pauvreté, la stigmatisation et la discrimination.



3

Le droit à la santé, y compris la santé mentale, est garanti grâce aux soins de santé primaires, lesquels doivent permettre un accès équitable, universel et peu coûteux aux services de santé pour toute personne résidant dans un pays.

4

Dans le cadre des services de santé et des politiques en la matière, il convient d'adopter une approche fondée sur les droits humains, qui requiert d'adhérer aux principes suivants : *non-discrimination, égalité et équité, participation et responsabilité.*

5

Le droit à la santé est inscrit dans l'article 32 de la Constitution italienne : « La République protège la santé en tant que droit fondamental de l'individu et intérêt de la collectivité. Elle garantit des soins gratuits aux indigents. Nul ne peut être contraint à un traitement sanitaire déterminé, si ce n'est par une disposition de la loi. La loi ne peut, en aucun cas, violer les limites imposées par le respect de la dignité humaine. » En Italie, le **service national de santé (SSN – Servizio Sanitario Nazionale)** est le système de politiques, de structures et de services conçu pour garantir, dans des conditions égales, le droit à la santé et l'accès universel à des services de santé et à des traitements équitables.

2.2 LE DROIT DES PERSONNES MINEURES

En Italie, une « personne mineure » est un enfant ou un adolescent de moins de 18 ans. La santé est un droit dont doivent aussi jouir les personnes mineures, conformément à la constitution et à la loi italienne et aux principes de la Convention internationale relative aux **droits des enfants et des adolescents : le droit à la vie, à l'épanouissement et au développement sain, à la non-discrimination, à l'égalité et l'équité, à la participation, les intérêts les plus favorables aux personnes mineures, et autres.**

Que signifie être une personne mineure étrangère non accompagnée ?

Personne mineure :
J'ai moins de 18 ans;

Étrangère : Je ne suis pas italien ou italienne, je n'ai pas la nationalité italienne, j'ai la nationalité d'un autre pays autre que l'Italie ou je n'ai pas de nationalité (cette situation est connue sous le nom d'« apatride ») ;

Non accompagnée :
Je suis arrivé en Italie sans une personne adulte qui puisse assurer ma représentation légale (comme un parent, un tuteur ou une tutrice).

La loi italienne établit que toutes les personnes mineures étrangères non accompagnées présentes sur le territoire italien ont le droit de s'inscrire au Service national de santé (SSN), avant la délivrance d'un permis de séjour, conformément à la Convention relative aux droits de l'enfant, qui oblige les États à garantir les droits essentiels, y compris les soins de santé, dans des conditions d'égalité absolue.



Pour en savoir plus, tu peux consulter le document

EN ITALIEN SEULEMENT



“MSNA. L'accesso alla Salute” le guide relatif au service national de santé.

LES DROITS DES PERSONNES MINEURES ÉTRANGÈRES NON ACCOMPAGNÉES EN ITALIE

Contenu issu des cartes Serenamente, U-Report On the Move

1 Études

- J'ai accès à l'enseignement public.
- J'ai le droit d'apprendre l'italien.

3 Santé

- Je peux m'inscrire auprès du service national de santé (SSN).
- Le service de médecine générale est gratuit.

5 Subsistance et logement

- J'ai le droit au logement.
- J'ai le droit à une alimentation équilibrée.

7 Information

- J'ai le droit à ce qu'on me laisse m'exprimer et qu'on m'écoute.
- J'ai le droit d'être informé et de participer à toutes les questions relatives à ma vie : mes papiers, ma santé, mon éducation, etc.

2 Emploi en Italie

- Je peux travailler dès que j'ai 16 ans, du moment que je remplis les conditions obligatoires en matière d'études.
- Je ne peux pas travailler la nuit.

4 Protection juridique et tuteur/tutrice

- Je dois avoir un tuteur ou une tutrice légal(e) qui veille au respect de mes droits et de ce qui est le plus avantageux pour moi.
- Le tuteur/la tutrice est la personne responsable de protéger mes droits.

6 Services sociaux

- J'ai le droit de parler à ma famille, tant que ça ne me met pas en danger.
- J'ai accès à un assistant social ou une assistante sociale qui m'aide à construire mon projet de vie en Italie.

8 Retour chez moi

- Je peux demander le retour volontaire assisté si je ne veux plus rester en Italie et que je souhaite rentrer dans mon pays.

2.3 LE DROIT À LA SANTÉ POUR LES NOUVEAUX ADULTES ET LES ADULTES

En atteignant l'âge adulte, on ne perd pas les droits liés à la santé et au bien-être ; ces droits restent valides tout au long de la vie. Cependant, dans le système italien, les personnes adolescentes et celles qui ont atteint l'âge de 18 ans peuvent connaître une série de changements : les services dont elles ont bénéficié pendant l'adolescence ou en tant que jeunes adultes peuvent changer.

En Italie, une personne est considérée comme adulte dès l'âge de 18 ans et il existe des services propres à ce groupe d'âge.

Voici deux exemples de la manière dont les services peuvent changer en fonction de l'âge :

Services de médecine générale et de pédiatrie communautaire :

Ils fournissent des services de soins et d'assistance tels que définis par le Service national de santé.

Entre l'âge de 0 et de 14 ans :

L'aide médicale est dispensée par un « pédiatre de la collectivité », un docteur de proximité qui s'occupe des enfants et des adolescents.

Services de santé mentale :

Ils répondent aux besoins liés aux soins, à l'aide et à la protection en matière de santé mentale dans les limites de ce qui est défini par l'autorité sanitaire locale.

Entre l'âge de 0 et 17 ans :

Les soins sont dispensés par une équipe pluridisciplinaire du service de neuropsychiatrie de l'enfance de l'administration sanitaire locale (par ex. : neuropsychiatres, psychologues, orthophonistes, physiothérapeutes)



Attention! Le passage **aux services de santé physique et mentale pour adulte** peut comprendre des interventions et des actions spécifiques : les procédures d'admission et d'accès aux services ainsi que le réseau de soutien disponible peuvent changer. Vu que cette complication pouvant être source d'inquiétude et de stress, il est utile de recueillir à l'avance des informations précises.

À partir de 14 ans :

Un médecin généraliste (ou médecin de famille) est choisi, qui continuera à s'occuper de la personne jusqu'à l'âge adulte.

À partir de 18 ans :

Les soins sont fournis par une équipe pluridisciplinaire du Service local de santé mentale pour adultes (par ex. : psychologues/psychothérapeutes, infirmiers/infirmières, assistant social/assistante sociale et autres).

Exception entre l'âge de 14 et 16 ans :

Pour des situations particulières, comme pour les adolescents ou les adolescentes en situation de handicap, il est possible de garder le même pédiatre de proximité jusqu'à 16 ans.

Exceptions pour les jeunes adultes :

Les jeunes adultes en situation de handicap peuvent être suivis par l'équipe de neuropsychiatrie pour mener à bien leurs études ou pour des activités précises.

Que peux-tu faire ?

Pour réduire ton inquiétude ou ton stress, tu peux prendre les mesures suivantes :

- Dresser une liste des **services de santé mentale et physique** destinés aux personnes mineures et aux adultes à proximité de chez toi et trouve comment y avoir accès en cas de besoin. (Tu peux demander des renseignements à ton éducateur/éducatrice ou ton assistant social/assistante sociale.)
- **Se renseigner sur le rôle des professionnels** que tu devras peut-être consulter en cas de besoin.
- Tu peux demander des informations aux éducateurs et éducatrices, **lire le chapitre 6.3 de ce guide** ou chercher des renseignements complémentaires (comme, par exemple, sur les pédiatres ou médecins de famille, ainsi que d'autres spécialistes dans les domaines de la psychologie, de la psychothérapie, de la psychiatrie, des dépendances, de la gynécologie, de l'andrologie, des maladies sexuellement transmissibles, de la prévention, etc.).
- **S'informer sur ce qui change lorsque tu deviens adulte**, en termes de services de soutien et pour bien comprendre quelles sont les répercussions de ces transitions sur ton parcours et ton bien-être, afin de te préparer efficacement à tout changement.

P.S. N'hésite pas à poser des questions : c'est ton droit de recevoir des informations précises et actualisées !



Autonomie

Conseils de U-Report On The Move

Grandir, devenir adulte, quitter le système d'accueil, etc., tout est lié à l'indépendance et à la capacité à vivre de manière autonome dans un nouveau pays. L'autonomie c'est quelque chose qui se construit au fil du temps grâce à des expériences et à la réalisation de différents objectifs.

Les difficultés les plus courantes sont liées à **l'incertitude quant à son propre avenir** et à la frustration qui découle du fait de ne pas trouver de solutions rapides. Tu peux te retrouver face à des procédures compliquées qui sont difficiles à comprendre.

Par exemple, les personnes sont souvent confrontées à ces préoccupations :

- **Je ne sais pas quelle est la meilleure manière de régulariser ma situation en Italie.** J'ai reçu différents avis et j'ai du mal à savoir auquel me fier pour faire le bon choix.
- **J'attends depuis longtemps de pouvoir travailler,** car j'ai des charges familiales importantes, mais je n'ai toujours pas de contrat ni les documents nécessaires.
- Je ne sais pas à quoi m'attendre.
- **J'ai peur de devoir m'adapter** de nouveau à un nouvel endroit.

Lors de ces transitions, tu peux avoir :

- **Des difficultés à dormir.**
- **Des maux de tête,** des accélérations du rythme cardiaque, des maux d'estomac...
- **Une perte de motivation** pour l'apprentissage de nouvelles choses.
- **Un sentiment d'isolement** et de l'absence d'un réseau de soutien.

Quelques astuces pour mieux appréhender les changements :

1

Parles-en à quelqu'un

C'est toujours une bonne chose de parler de tes préoccupations avec d'autres personnes et de partager tes inquiétudes pour trouver la meilleure solution. Tu n'as pas à traverser cette épreuve en solitaire !

2

Apprendre à connaître le monde extérieur

Même en dehors des programmes de prise en charge, il existe des bureaux et des points d'accueil qui peuvent fournir des informations, des conseils et des solutions. Nous avons toujours le droit de recevoir des informations exactes, de demander des éclaircissements et de demander de l'aide pour faire notre choix.

3

Faire confiance à nos ressources

Cela fait du bien de se rappeler que nous avons déjà rencontré des problèmes dans le passé, parfois bien plus difficiles. Nous avons déjà pu réorganiser notre vie. Nous avons en nous de nombreuses ressources que nous devons reconnaître, valoriser et développer. Enfin, la transition vers une plus grande autonomie est une étape qui nous rapproche encore de nos objectifs.

Nous, les membres du Youth Sounding Board, avons aussi été confrontés à divers obstacles



Regarde notre vidéo !



EN ITALIEN SEULEMENT



Qu'est-ce qu'un obstacle ? C'est ce qui se dresse **entre moi et mon objectif** : parfois ça peut ressembler à une pierre que je peux facilement enjamber, parfois, ça a la taille d'une montagne qu'il faut escalader, et à d'autres moments, c'est un mur impénétrable, ou une porte lourde qui ne peut être déplacée qu'avec l'aide de quelqu'un d'autre. Après notre arrivée en Italie, nous pouvons rencontrer de nombreux obstacles au fil de notre parcours : **peur du jugement, stigmatisation culturelle, manque de moyens, ignorance de l'existence de services gratuits, barrières linguistiques, absence de médiateurs culturels, désinformation, racisme et discrimination, solitude, isolement et insécurité.** Mais avec l'aide de la famille, des amis, de notre foi si nous y croyons, et des professionnels dont le métier est de nous soutenir en cours de route, nous pouvons y faire face. Parfois ces obstacles vont mettre à l'épreuve notre patience, nous mettre en colère, nous rendre tristes, nous décevoir ou nous frustrer. **Nous ne pouvons peut-être pas changer la situation, mais nous pouvons nous focaliser sur la manière de prendre soin de nous-mêmes et d'essayer d'aller bien, même pendant ces moments difficiles.**



Attention! La discrimination est le fait de traiter une personne ou un groupe de personnes moins bien que d'autres dans la même situation. Elle peut se produire à l'école, au travail et même au sein d'organismes publics et privés ou du gouvernement lui-même. **Si tu es victime ou témoin de discrimination, sache que le centre de contact de l'UNAR propose une assistance immédiate** en fournissant des informations, des conseils et du soutien et **recueille les plaintes et les témoignages.**



Soumets ta déclaration en appelant le



800.90.10.10 ou en te rendant sur le site Web www.unar.it. Le service est multilingue et est disponible du lundi au vendredi.

Bien-être psychologique et permis de séjour

Les procédures nécessaires pour obtenir un permis de séjour peuvent être source de stress et de tensions qui sont difficiles à gérer. Dans cet épisode de GRIOT, le podcast de U-Report On the Move qui répond aux questions portant sur le parcours des jeunes migrants et réfugiés en Italie, nous en discutons avec un conseiller juridique et un psychologue du projet Here4U.



Écoute le podcast



EN ITALIEN SEULEMENT





03

**MYTHES ET
LÉGENDES
SUR LA SANTÉ
MENTALE**

3. MYTHES ET LÉGENDES SUR LA SANTÉ MENTALE

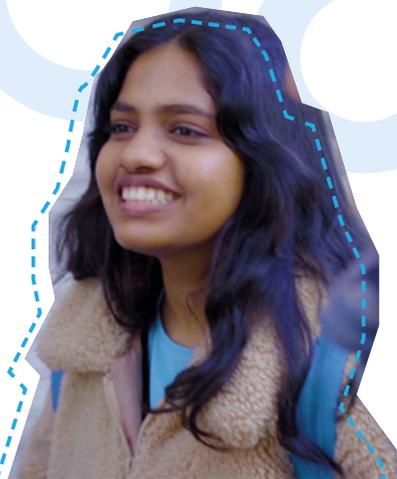
Penses-tu que t'occuper de ton bien-être est quelque chose qui ne te concerne pas ? Ce chapitre peut te faire changer d'avis. Au début de notre parcours, tous les membres du Youth Sounding Board pensaient que le fait d'avoir des problèmes de santé mentale était un signe de faiblesse, pensant qu'avoir une forte volonté était suffisant pour éviter ces problèmes. Quelle surprise quand nous avons découvert qu'**une difficulté n'a rien à voir avec la volonté et qu'ils peuvent arriver à tout le monde !**



J'ai appris qu'avoir un problème de santé mentale ne signifie pas que tu n'es pas intelligent ; cela peut arriver à n'importe qui, que tu sois riche ou pauvre, jeune ou vieux. Il y a des idées préconçues sur la santé mentale qui ne sont pas vraies. Chacun peut être confronté à un problème de santé mentale au cours de sa vie, en fonction de ce qu'il vit à ce moment-là.



Zeyad, 17 ans, Égypte



Krishini, 18 ans, Sri Lanka

Je pensais que seulement les personnes faibles étaient les plus touchées par les problèmes de santé mentale, mais que si tu es forte, ça ne t'arrive pas. Cependant, j'ai découvert qu'être forte n'est pas suffisant ; tout le monde peut être confronté à un problème de santé mentale. Ça arrive et ça s'en va, et c'est normal.



QUIZ: Vrai ou faux ?



Teste-toi avec ce quiz !

Lis les affirmations ci-dessous et encercle le symbole de coche **V** si tu penses que c'est vrai, ou le symbole de **X** si tu penses que c'est faux.

À la fin, dans l'annexe 3 - Solutions des jeux (page 100), tu sauras si tes réponses sont correctes !

1. La santé mentale signifie ne pas avoir de troubles mentaux. **V** **X**
2. Il existe différents facteurs qui protègent la santé mentale et le bien-être. Par exemple, l'apprentissage de compétences sociales et émotionnelles, la recherche et l'obtention d'un soutien en temps voulu, l'établissement de relations de soutien et d'amour, l'adoption d'habitudes de sommeil saines et la vie dans un environnement éducatif positif. **V** **X**
3. Si une personne a un problème de santé mentale, cela signifie qu'elle n'est pas très intelligente. **V** **X**
4. Les difficultés de santé mentale ne sont pas un vrai problème pour les filles et les garçons. Ils ont des sautes d'humeur causées par les hormones et cherchent à attirer l'attention. **V** **X**
5. Le fait d'avoir des problèmes de santé mentale est un signe de faiblesse ; si la personne était plus forte, elle n'en souffrirait pas. **V** **X**
6. Les adolescents qui ont de bonnes notes et ont beaucoup d'amis ne peuvent pas développer des problèmes de santé mentale parce qu'ils n'ont aucune raison de se sentir tristes ou déprimés. **V** **X**

7. Différents facteurs, tels que la migration, la pauvreté, le chômage, l'exposition à la violence, ou autre évènement adverse, peuvent affecter le bien-être et la santé mentale des adolescents, des personnes qui s'en occupent, et de leurs relations. Les parents doivent être soutenus, car ils jouent un rôle crucial dans le développement de leurs enfants et peuvent fournir un soutien s'il y a des problèmes de santé mentale. V X
8. Tu ne dois t'occuper de ta santé mentale que si tu as des problèmes de santé mentale. V X

Mythes et légendes de la bande dessinée Teacher's Guide - Magnificent Mei and Friends, UNICEF/OMS

Stigmatisation sociale et malaise psychosociale

Combien de fois souffrons-nous de la stigmatisation des autres à cause d'une période difficile que nous traversons, d'un malaise psychologique ? Dans cet épisode de GRIOT, le podcast de U-Report On the Move qui répond aux questions sur le parcours des jeunes migrants et réfugiés en Italie, John de Approdi nous donnera des conseils très utiles sur la manière de surmonter ces moments et de nous accepter pour ce que nous sommes et pour ce que nous ressentons.



EN ITALIEN SEULEMENT



Télécharge et imprime les cartes de jeux

EN ITALIEN SEULEMENT

sur les mythes et les légendes et transforme le quiz en une activité de groupe !





04

EN CONTACT AVEC NOS ÉMOTIONS

4. EN CONTACT AVEC NOS ÉMOTIONS

“Je me sens en sécurité quand j’ai des amis, des personnes en qui j’ai confiance et à qui je peux parler”



Regarde la vidéo sur l’importance de partager tes besoins !



EN ITALIEN SEULEMENT



4.1 QUE SONT LES ÉMOTIONS ?

Dans la vie quotidienne, chaque personne est confrontée à différents états émotionnels. Nous appelons souvent ces états « émotions » en nous référant généralement au **sentiment de quelque chose qui se remue à l’intérieur de nous.**

Les émotions, cependant, sont spécifiques : ce sont des **réponses brèves, momentanées** qui détermine un état d’activation et **nous incitent à réagir assez immédiatement** au stimulant qui les a déclenchées.

Les émotions de base **sont universelles** ; c’est quelque chose que nous partageons en tant qu’humains : **nous pouvons tous les sentir et y réagir.**

De plus, nous pouvons aussi éprouver des **sentiments** et des **humeurs**, qui sont des émotions plus complexes qui **durent longtemps** et peuvent être interprétées différemment par chaque personne.

Quelques exemples d'émotion de base incluent **peur**, **colère**, **joie**, **tristesse**, **dégoût**, et **surprise**.



Le dégoût : Il nous aide à éviter des éléments ou des situations qui pourraient nous nuire, en nous permettant de prendre de la distance, de bloquer ou d'éliminer quelque chose d'offensif, de toxique ou de contaminant.



La joie : elle décrit des expériences agréables et gratifiantes qui viennent d'expériences nouvelles ou familières.



La peur : Elle nous permet d'anticiper les dangers et les menaces à notre sécurité, d'éviter ou de réduire les risques, et est liée à nos expériences passées.



La colère : nous nous mettons en colère quand quelque chose ou quelqu'un nous bloque ou si nous pensons que nous sommes traités injustement.



La tristesse : elle est une réponse au sentiment de perte, en nous aidant à prendre notre temps et montrer aux autres que nous avons besoin de soutien.

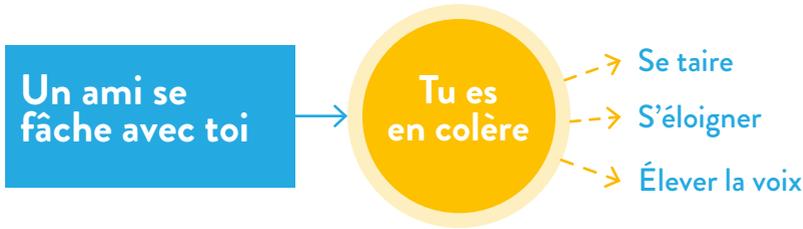


La surprise : elle arrive quand nous faisons face à quelque chose de soudain et d'inattendu. Elle nous aide à nous concentrer pour comprendre ce qui arrive et si nous sommes en danger.

Chaque émotion naît et évolue suivant un « calendrier » et **peut varier en intensité**, de mineure à majeure.

Stimulant → Émotion → Réaction/Réponse

Voici un exemple de calendrier lié à l'émotion de « la colère ».



4.2 L'IMPORTANCE DES ÉMOTIONS POUR NOTRE BIEN-ÊTRE

Quelquefois, je me sens...

... aimé(e) et soutenu(e) dans une communauté où je peux manger, dormir, vivre, et avoir des amis.

... heureux(se) parce que j'ai obtenu les documents ; parce que je suis vivant(e).

... préoccupé(e) au sujet de l'école, de la santé d'un être proche, ou parce que je me suis disputé(e) avec un(e) ami(e).

... en colère parce que je suis attaqué(e) sans raison et ne sais pas comment répondre à la violence.

... triste parce que je suis loin de mes parents

Toutes les émotions **remplissent une fonction importante pour notre survie. C'est pourquoi il n'existe pas d'émotions « négatives » en soi** : chaque émotion de base nous aide à **vivre, à nous développer, à assurer notre sécurité, à réagir aux dangers, à chercher de l'aide, à connecter avec les autres, et à établir des relations.**

Cependant, il peut y avoir des **émotions ou des sentiments** que nous éprouvons et que nous définissons comme « plus désagréables », que nous avons de la peine à comprendre, qui nous effraient, **nous causent des problèmes**, et créent de la détresse. Quelquefois, nous réagissons à ces émotions d'une manière non constructive (par exemple, en faisant des choix malsains, en prétendant que le problème n'existe pas, en réagissant avec colère, ou en nous isolant des amis).

Chaque société et chaque culture attribuent des valeurs et des significations différentes aux émotions, aux sentiments et aux humeurs, ainsi qu'à leur expression. Dans diverses communautés, cultures et périodes historiques, **certaines émotions peuvent être considérées socialement inacceptables** et les exprimer peut être inapproprié ou même dangereux. La capacité d'exprimer certaines émotions peut aussi être influencée par les normes et les coutumes ou les caractéristiques personnelles telles que le genre, l'âge, le rôle dans la communauté, le statut social, et autres.

Pour ces raisons, une personne **peut ne pas être en mesure d'exprimer une émotion spécifique** (par exemple, la colère ou la tristesse) ou **ne pas se sentir libre de le faire** au sein de sa famille, de son groupe ou de sa communauté.

Qu'est-ce que l'anxiété ? L'anxiété est un **état d'esprit** directement liée à l'émotion de base qu'est la peur. C'est en fait une **forme intensifiée de la peur liée à l'inquiétude**. Un état d'anxiété peut être accompagné de divers symptômes, tels que **l'agitation**, la tension ou la nervosité, la fatigue, la difficulté de concentration, la confusion, **l'irritabilité, la tension musculaire, les troubles de sommeil**, et les **pensées négatives** récurrentes. Se sentir angoissé dans des situations complexes ou difficiles dans la vie quotidienne est une réaction normale : **l'anxiété est une réponse au stress et peut être utile** pour se concentrer davantage sur la tâche à accomplir. Cependant, l'anxiété **peut devenir problématique** quand la peur devient constante et provoque une inquiétude excessive, ce qui peut **conduire à l'évitement et à la difficulté de gérer les situations**.

Un « **trouble d'anxiété** » est différent d'une anxiété occasionnelle. C'est un état **diagnostiqué par des professionnels de la santé mentale**. Cela arrive quand une personne **éprouve des difficultés importantes à contrôler son anxiété, ses inquiétudes et ses peurs**, qu'elle ressent un malaise considérable et qu'elle a des **difficultés sur le plan social, relationnel, professionnel ou dans d'autres domaines de la vie**. Un trouble d'anxiété exige un **soutien spécifique** par des interventions répondant aux difficultés et aux besoins de santé et de bien-être.

Pratiquer l'auto-compassion



Tu n'es pas seul(e) ! Rappelle-toi que c'est normal et que dans la vie tu peux traverser des moments difficiles ou ressentir des émotions qui te mettent à l'épreuve. Lorsque tu éprouves des émotions compliquées, comme l'anxiété, ne les repousse pas. Au lieu de cela, essaie d'utiliser cette pratique en suivant les étapes suivantes :

- **Place la main** sur ta poitrine ou ta joue, ou à l'endroit où le contact te rassure le plus.
- Prends des **respirations profondes** et nomme l'émotion que tu ressens.
- Essaie de **te parler gentiment**, par exemple : « Du calme, tu vas bien, tu te débrouilles très bien comme tu es, je tiens à toi. »
- Rappelle-toi qu'il y a **d'autres personnes qui ont éprouvé ou éprouvent ce que tu ressens maintenant**, et qu'il y a des personnes autour de toi qui peuvent t'aider.

J'ai rejoint le Youth Sounding Board parce que je pensais que ma santé mentale était fragile. J'étais souvent inquiète et je pensais que cela n'arrivait qu'à moi. Au lieu de cela, j'ai découvert que c'était plus courant que je ne le pensais. Maintenant je comprends mieux mes réactions émotionnelles.



Krishini, 18 ans, Sri Lanka

4.3 COMMENT RECONNAÎTRE ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS ?

Parler avec d'autres, comme nous, nous aide à nous ouvrir et à partager ce que nous avons appris. Beaucoup de jeunes ne sont pas conscients et ont honte d'admettre que quelque chose ne va pas bien dans leur santé mentale.

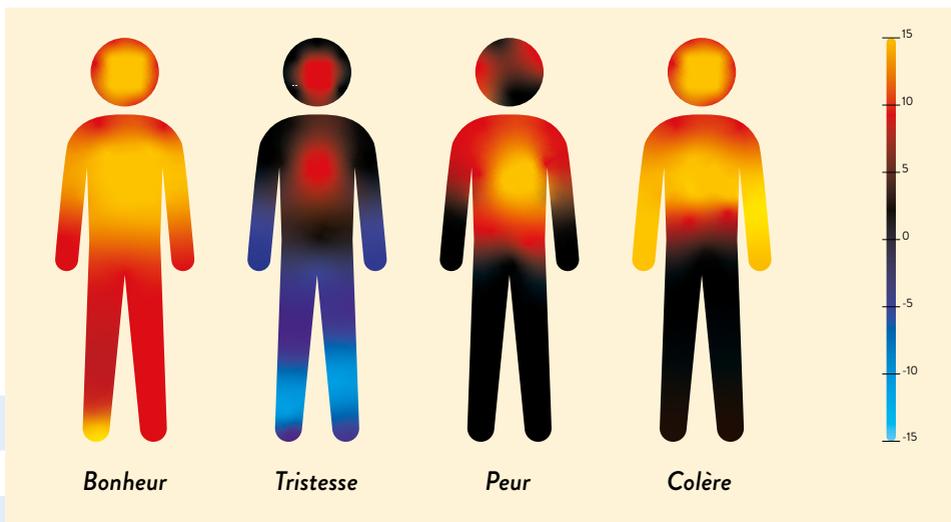


Zeyad, 17 ans, Égypte

Avant d'en arriver aux pensées et aux mots, **notre corps et nos sens sont les canaux par lesquels nous percevons les émotions et les humeurs.** Notre corps se met en marche en réponse aux émotions, **en produisant des effets et des sensations que nous pouvons apprendre à reconnaître** pour mieux comprendre comment nous fonctionnons.

Il a été démontré que notre corps peut réagir avec diverses intensités et dans des domaines différents. Par exemple, il peut « **s'échauffer** » ou « **se refroidir** » **en réponse aux divers états émotionnels.** Voici quelques exemples : Lorsque nous ressentons du **bonheur**, nous sentons peut-être que notre corps **s'échauffe**. Cela arrive aussi avec la colère ou lorsque nous aimons.

À l'inverse, dans les situations où nous ressentons beaucoup de **tristesse**, nous pouvons éprouver des sensations de **froid**. Si nous avons peur ou si nous sommes en état de choc, nous pouvons avoir des frissons.



Cependant, **chaque personne** a une **manière subjective d'éprouver les émotions dans son corps**, une manière qui lui est propre et qui peut être très différente de la façon dont les autres les perçoivent.

Que peux-tu faire ? Donne libre cours à tes émotions !



Tu peux aussi essayer de remarquer comment ton corps réagit à une émotion spécifique en te posant quelques questions :

- **Quelles sont les sensations de ton corps** quand tu es heureux, triste ou en colère ?
- **Quelles parties de ton corps sont les plus actives** en réponse aux émotions telles que la colère, la peur, la tristesse, la joie ou le dégoût ?
- Quels sont les **signaux physiques spécifiques** que tu peux reconnaître ? **Par exemple: ton cœur bat-il plus vite, ton estomac se resserre, ta tête semble plus lourde, ta gorge se sèche, tes jambes tremblent, tes paumes transpirent, etc. ?**
- Quelles sont les **sensations** que tu aimes le plus ?
- Quelles sont les sensations que tu trouves désagréables, préoccupantes ou effrayantes ?

Tu peux utiliser un **graphique d'émotions** pour mieux comprendre comment tu les ressens, identifier tes signaux physiques pour les reconnaître, et voir quelles sont tes réactions typiques quand tu as une sensation particulière.

N'oublie pas que chaque personne éprouve ses sensations de manière subjective et qu'elle peut ressentir et réagir aux émotions de manière différente !

Émotion	Symboles	Les sensations les plus courantes	Qu'est-ce que je ressens ?	Comment réagis-je à ces émotions ?
Peur		Pâleur du visage, vertiges, faiblesse ou tremblement des jambes, chair de poule, respiration et rythme cardiaque rapides, sensation de froid, sécheresse de la bouche.		
Colère		Visage enflammé ou rougi, poings ou mâchoire serrés, tremblements, mouvements saccadés du corps, tension ou contraction des muscles, rythme cardiaque accéléré.		
Dégoût		Expressions faciales (lèvres retroussées, nez plissé, sourcils froncés), recul, bruit de dégoût (« beurk ! »), se couvrir la bouche, le nez, les yeux ou les oreilles, se détourner ou s'éloigner. Nausée ou envie de vomir.		

Joie		Sensation de légèreté dans le corps, sensation de chaleur, serrement d'estomac, rire.		
Tristesse		Sensation de constriction et de « chagrin », lourdeur dans le corps, sensation de pression dans la poitrine, faible énergie, fatigue, visage tombant, larmes.		
Surprise		Yeux grands ouverts, sourcils levés, bouche ouverte, bruit de surprise, respiration rapide, alerte, mouvements protecteurs ou de distanciation.		

Dans chaque culture et langue, il existe **différents mots et expressions qui définissent les émotions, les sentiments et les états d'esprit.**

Il est important de rappeler que ces mots ou expressions **ne sont pas toujours parfaitement traduisibles avec la même signification dans une autre langue.** De plus, chaque personne peut attribuer une signification personnelle aux émotions. Par conséquent, **lorsque nous parlons de ce que nous ressentons** ou que nous demandons aux autres comment ils vont, il est essentiel de : **communiquer clairement et calmement, écouter sans jugement,** clarifier tout malentendu, et respecter les différents points de vue.

Carte corporelle



Si tu aimes dessiner, tu peux essayer de créer une **carte corporelle** de tes émotions :

- Dessine le **contour schématisé d'un corps** sur une feuille de papier.
- Utilise des **couleurs** et des **formes** pour indiquer et différencier sur le corps les sensations **agréables ou désagréables associées aux émotions** que tu ressens.
- Note les noms et les expressions liés aux émotions et aux états d'esprit.
- Si tu le souhaites, tu peux partager ce que tu as découvert et appris sur toi-même avec des amis.







05

**QUE PUIS-JE
FAIRE POUR
ALLER MIEUX ?**

5. QUE PUIS-JE FAIRE POUR ALLER MIEUX ?

Pour me sentir mieux...

Je sors avec des amis

Je passe du temps seul

Je joue au football



Je regarde la télévision, des films ou des séries

Je parle à un psychologue

Je danse



Je dors

J'écoute de la musique

Je fais du shopping

Je lis le Coran et je prie



Nous membre de « Youth Sounding Board », nous faisons tout cela pour nous sentir mieux. Et toi, que fais-tu ? En comprenant mieux tes émotions, tu peux essayer d'**identifier quelles situations ou quelles activités te permettent de ressentir des émotions agréables** : ce qui te fait du bien, **ce qui t'aide à mieux gérer le stress et les difficultés**, à relâcher la tension, et à améliorer ton humeur et ton bien-être général.



Attention! Rappelez-vous que **certaines activités ou comportements**, parfois utilisés pour soulager la tension et réduire le stress, **font ressentir des émotions agréables temporaires, mais peuvent en réalité ne pas être sûrs**, et présenter des risques ou aggraver la situation avec le temps.

Par exemple, il peut y avoir des comportements problématiques et des effets néfastes liés à **l'usage de substances, à l'utilisation de la technologie, à l'alimentation, à la sexualité, aux relations ou à des activités dangereuses ou illégales.**

En voici quelques exemples :

- **Manger de manière irrégulière** ou sans tenir compte de tes réels besoins
- **Prendre des médicaments sans ordonnance** ou ne pas respecter les doses recommandées
- Recourir à **l'alcool, au cannabis ou à d'autres substances** pour soulager la tension
- **Se faire du mal**, comme en se griffant ou en s'infligeant des blessures
- Avoir des **relations sexuelles non protégées et risquées**
- Maintenir des **relations amoureuses toxiques**
- Utiliser ton **smartphone** de manière excessive et être constamment connecté

- **Dépenser de l'argent impulsivement** dans des jeux d'argent ou des choses dont tu n'as pas vraiment besoin
- Pratiquer des **activités dangereuses pour ta sécurité ou illégales**
- **S'isoler** des autres pendant longtemps

Si tu utilises l'une de ces stratégies de gestion du stress, il serait judicieux d'en parler avec des personnes de confiance et de rechercher un soutien approprié.

N'oublie pas qu'il est toujours possible de trouver et de choisir des alternatives sûres pour soulager la tension, sans prendre de risque pour ton bien-être physique, émotionnel, mental ou relationnel, ou celui des autres.

En plus de ces activités, il existe des exercices simples que tu peux faire pour réduire le stress, la colère et la tristesse, ou simplement faire face à un moment difficile. Ces **pratiques** reposent sur l'écoute de ton **corps**, de tes **sens**, de ta **mémoire** et de ton **imagination**.

Comment y parvenir ?

Chacun a ses propres **stratégies apaisantes** préférées qui aident à : retrouver la **tranquillité**, se concentrer sur l'instant présent, et **gérer les pics de sensations, d'émotions et de pensées intenses**. Trouve un endroit sûr et calme, prends du temps pour toi et essaie temporairement de mettre de côté tes pensées, tes peines et tes soucis.

Essaie les pratiques et les stratégies que nous te suggérons et trouve celle qui te convient le mieux !

5.1 EXERCICE DE RELAXATION



Concentre-toi sur l'instant présent, en utilisant tes sens.

Suis ces instructions :

- Concentre-toi sur ta respiration : **prends-en conscience** et ralentis-la
- **Bouge les différentes parties de ton corps**, des orteils à la tête, puis ton corps entier.
- **Touche et explore** un objet à proximité avec tes mains.
- **Sens et goûte** un aliment, une fleur, ou quelque chose de parfumé.
- **Écoute** les sons et les bruits de ton environnement.

Exemples de **symptômes liés au stress qui peuvent être réduits** avec des pratiques apaisantes :

- Symptômes physiques : **difficultés respiratoires, palpitations, tensions musculaires.**
- Symptômes émotionnels : **émotions soudaines, intenses et perturbantes** ; agitation et confusion.
- Symptômes cognitifs : **pensées inappropriées** ou intrusives liées à ta situation ; **flashbacks** et souvenirs d'un événement douloureux.
- Symptômes comportementaux : états altérés (sentiment d'être « hors de soi »), **réactions impulsives** ou qui te mettent en danger.

5.2 GESTION DE LA TRISTESSE

Il est parfaitement naturel de se sentir triste, et pour diverses raisons.

Être triste est une réaction naturelle pendant les périodes difficiles, suite à des événements douloureux ou lors des périodes de changement.

Cela signifie que **nous essayons de traiter**, au niveau du corps, de l'esprit et des émotions, **une situation complexe qui nous fait souffrir**.

Chacun exprime la tristesse de manière subjective, par exemple en pleurant, en réduisant son énergie, en écoutant de la musique triste ou en passant du temps seul ou en silence.

Sois conscient de ce que tu ressens et autorise-toi à ressentir

de la tristesse : chaque émotion est valorisée dans notre parcours. **Accorde un moment de ta journée à la tristesse**, avec un début et une fin clairs (par exemple, écoute une chanson triste et autorise-toi à te sentir abattu ou pleurer pendant la durée de cette chanson).



Prends soin de toi, même si cela peut être difficile : essaie de satisfaire tes besoins fondamentaux (par exemple, manger, boire, avoir une bonne hygiène, équilibrer activité et repos, etc.) et ne te néglige pas.

Concentre-toi sur l'instant présent et fais de la place aux émotions et aux activités plus légères : reconnais quand une activité te plaît, t'apporte de la satisfaction, de l'espoir, de la joie ou t'aide à réduire le stress.

Prends conscience de ce que tu peux faire, de tes ressources et de tes réussites, même les plus petites.

Évite les réactions et les comportements nocifs : certaines stratégies pour soulager la tristesse peuvent avoir un impact négatif sur ton bien-être et ta santé. **Cherche des alternatives plus adaptées à ton bien-être**.

Maintiens des relations et des contacts significatifs : parfois, il peut être difficile de faire le premier pas, surtout si tu te sens triste. Trouve ta manière de **rester en contact avec tes proches** : rencontre des amis, envoie un message, écris une lettre ou passe un appel.

Trouve un moyen constructif d'exprimer ce que tu ressens : il est important d'avoir un espace dédié à tes sentiments. Choisis une méthode qui te plaît : musique, images, mèmes, **journal intime** ou autre. Ne t'inquiète pas si tu n'es pas toujours régulier, mais souviens-toi qu'il est important de **prendre le temps de traiter tes émotions** et de comprendre ce que tu ressens.

Connecte-toi à la nature : **passer du temps à l'extérieur dans un espace vert paisible** peut aider à se détendre, et il est prouvé que la nature a des effets bénéfiques sur la santé et l'humeur. Ça vaut le coup d'essayer !



Attention! Habituellement, la tristesse fluctue en intensité tout au long de la journée et diminue progressivement avec le temps. Si tu constates que **cette humeur est très intense, ne disparaît pas et interfère avec ta vie quotidienne**, tu pourrais avoir besoin d'une aide plus ciblée ; dans ce cas, **parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance ou demande de l'aide à un professionnel de la santé mentale.**

5.3 GESTION DE LA COLÈRE

Lorsque tu te mets en colère

La colère est l'une des émotions de base et est généralement « déclenchée » par un événement, tel que : quelque chose qui ne se passe pas comme prévu, quelque chose qui nous dérange, un désaccord avec quelqu'un, une invasion de notre espace personnel ou un manque de respect à notre égard ou à l'égard de nos droits. Comme la tristesse, la colère peut également varier en intensité. Elle atteint généralement un pic, parfois très intense, voire explosif, puis diminue. Après un pic de colère, tu peux ressentir une baisse d'énergie ou avoir besoin de temps pour retrouver ton calme.

Lorsque tu ressens une colère intense, tu peux utiliser certaines **stratégies pour en réduire l'intensité**. Tu peux te concentrer sur les sensations de ton corps et sur ta respiration, comme dans les pratiques d'apaisement. (Page 54)

Utilise la **pratique P.A.U.S.E.** pour mieux comprendre ta colère, quand et pourquoi tu la ressens, et **apprends à la gérer**.

P.A.U.S.E.



P - Porte attention aux signaux de ton corps, de tes pensées et de tes sentiments

Que se passe-t-il dans mon corps lorsque je me mets en colère ? (Par exemple, est-ce que je ressens une tension musculaire, les poings serrés, une accélération du rythme cardiaque ou une sensation de chaleur ?) Ce sont des signaux qui me disent que je dois m'arrêter et prendre une pause. Est-ce que je respire correctement ? Comment est-ce que je me sens ?

A - Analyse ce qui te met dans cet état

Quelles situations, quelles pensées ou quelles sensations déclenchent ma réaction ? Ai-je le sentiment de ne pas être entendu ? Est-ce que j'ai le sentiment d'être mal compris ? Est-ce que je suis en colère à cause de

quelque chose qui a été dit ? Est-ce que je suis en colère à cause de quelque chose qui s'est passé à un autre moment ?

U – Utilise la situation pour comprendre l'origine de tes sentiments

Est-ce que je suis en colère parce que mes opinions et mes valeurs sont remises en question ? Est-ce que j'essaie de résoudre un désaccord, ou est-ce que je veux garder le contrôle sur quelque chose ou quelqu'un ?

S – Fixe des limites, prends de la distance, assure ta sécurité

Si tu n'es pas capable de rester dans la situation avec dignité et respect, prends de la distance. Fixe des limites. Aborde le problème lorsque tu te sentiras moins en colère. Il est important que toutes les personnes impliquées se sentent en sécurité.

E - Fais preuve d'empathie envers les personnes impliquées

Tout le monde mérite du respect. Comment l'autre pourrait me percevoir ? Quel sera l'impact de mes actions sur les autres ? Que cherchent les autres à exprimer ? Comment pouvons-nous arriver à une compréhension mutuelle ?



Attention! Si la colère que tu ressens est **trop intense et/ou fréquente**, si elle crée un sentiment de malaise, **si elle a des conséquences sur tes relations** ou **si tu as du mal à contrôler tes réactions impulsives** (par exemple, en attaquant verbalement ou physiquement des personnes, des animaux ou des objets), **parles-en à une personne de confiance** ou **à un professionnel de la santé mentale**.

Quand les autres se mettent en colère

Parfois, tu peux te retrouver dans des situations critiques où d'autres expriment une colère très forte ou deviennent **agressifs**. Dans ces cas-là, il est important de **rester calme** et de gérer la situation de manière à éviter tout risque.

10 stratégies pour gérer des situations risquées ou dangereuses :

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE



- **Ne réagis pas rapidement** : évalue la situation, observe le langage corporel, écoute...
- Ne réagis pas impulsivement : élabore mentalement un plan (réfléchis à ce que tu peux faire pour ta sécurité si la situation s'aggrave).
- **Ne hausse pas la voix** pour te faire entendre.
- **Ne réponds pas aux questions offensantes** : ignore-les.
- **Ne discute pas ou n'essaie pas de convaincre** : propose des choix et des alternatives, ne donne pas des explications.
- **Garde une expression détendue, mais ne souris pas** : cela peut être perçu comme une dévalorisation ou une moquerie.
- **Évite de maintenir un contact visuel constant** : regarde ailleurs et permets à la personne de détourner son regard.
- **N'utilise pas de contact physique** : cela peut être interprété comme hostile, menaçant ou intrusif.
- **Ne pointe pas du doigt** et ne gesticule pas tes mains face à la personne.
- **Ne prends pas de risques inutiles** qui pourraient mettre en danger ta personne ou d'autres.

CE QU'IL FAUT FAIRE



- **Concentre-toi et essaie de rester calme** et de paraître confiant (même si ce n'est pas le cas !)
- **Souviens-toi que le but est simplement d'apaiser la personne** ; tu n'as pas besoin de la convaincre.
- **Utilise un ton de voix mesuré**, calme et rassurant.
- **Traite la personne avec dignité et respect.**
- **Ignore les insultes** et évite les jugements.
- **Maintiens un grand espace physique** entre la personne et toi, si possible, environ quatre fois la distance habituelle.
- **Fais preuve d'empathie envers les sentiments**, et non envers le comportement (par exemple : « Je comprends que tu sois en colère, mais les menaces ne mènent à rien. »)
- **Pose des questions simples et concrètes** : « Aide-moi à comprendre ce qui te met en colère... » au lieu de « Comment te sens-tu ? »
- **Propose des alternatives positives et saines** ou offre un choix à ton interlocuteur (« par exemple, veux-tu t'asseoir ou préfères-tu rester debout ? »)
- **Assure-toi toujours de ta propre sécurité.** Tu dois connaître et respecter tes limites !



06

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE DEMANDER DE L'AIDE ?

6. POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE DEMANDER DE L'AIDE ?



Tanya, 18 ans, Ukraine

Certains d'entre nous se sentaient mal à l'aise, car ils n'avaient jamais parlé de santé mentale avant. Nous avons pris conscience que ce sont des sujets importants et intéressants. Nous avons réalisé, lors des échanges entre des filles et des garçons, d'âge et de niveaux sociaux différents, de l'importance d'aborder ces sujets. Cela nous a aussi permis de nous sentir moins seuls.

Dans la vie, on fait face à des problèmes de toutes sortes et de toutes tailles. Certains problèmes peuvent être résolus par nous-mêmes, grâce à nos capacités et à ce que nous apprenons au fil du temps. Par exemple, nous, au Youth Sounding Board, avons fait face à la timidité, aux disputes avec des amis et la famille, aux doutes sur l'avenir, à la tristesse ou à des pensées excessives, et à des moments de colère entre nous. Cependant, **il est parfois nécessaire de demander de l'aide, car nous ne pouvons pas toujours tout régler tout seuls. Nous pouvons demander de l'aide à nos amis ou à des adultes.**

Dans ce chapitre, tu trouveras des **conseils sur la façon d'aider tes amis qui en auraient besoin** ainsi que des informations sur **la façon de demander de l'aide à un adulte** en cas de besoin.

Tu as un nouveau message

Lettre de **David**, arrivé en Italie en provenance du Nigeria en tant que mineur non accompagné, et qui est à présent un étudiant brillant, U-Reporter et collaborateur du Youth Sounding Board et de l'UNICEF ECARO :



Le 20 juillet 2023

Chers amis,

Je vous écris pour partager mon expérience et offrir des conseils. Comme beaucoup d'entre vous, je suis arrivé en Italie en tant que mineur non accompagné. J'ai vécu dans un centre à Catania qui n'offrait pas de service de soutien psychologique ou social. Je voudrais dire à quel point prendre soin de sa santé mentale est important.

Lorsque je suis arrivé ici, il y avait d'excellents éducateurs, mais aucune prise en charge en matière de santé mentale. Cela a conduit à des situations difficiles, certains d'entre nous ayant des réactions négatives, comme le fait d'endommager le centre. Je me souviens d'un incident au centre d'Agrigento, lors duquel les choses ont mal tourné et la police a dû fermer le centre. Avec une bonne prise en charge psychologique, cela aurait pu être évité.

Nous, les adolescents, sommes confrontés à une « triple transition », et je voudrais expliquer ce que cela signifie :

1. **L'adolescence** : C'est un moment de notre vie plein de changements. Nos corps, nos émotions



David

et nos pensées évoluent rapidement. Si l'on y ajoute le traumatisme du déplacement, ça complique encore les choses. Avoir un soutien psychologique peut nous aider à gérer ces changements et à nous sentir mieux.

2. Traumatisme : Beaucoup d'entre nous ont dû affronter des moments difficiles avant, pendant et après notre voyage. La violence, l'exploitation et les abus peuvent laisser des cicatrices profondes. Parler à quelqu'un et être soutenu peut aider à la guérison et à la construction d'un avenir meilleur.

3. L'adaptation culturelle : Cela peut être très stressant de s'adapter à une nouvelle culture et à une nouvelle société. Apprendre une nouvelle langue, gérer les différences culturelles et vivre dans des conditions difficiles augmente le stress. Être soutenu durant cette période peut faire toute la différence, en nous aidant à surmonter les défis et devenir plus forts.

Une bonne santé mentale est essentielle pour nos relations sociales, notre éducation et les décisions que nous prenons au quotidien. Les problèmes de santé mentale non traités peuvent conduire à des comportements néfastes tels que la toxicomanie et les actes autodestructeurs. Avec le soutien approprié, nous pouvons surmonter ces difficultés et trouver un sentiment d'appartenance et un but dans notre nouvelle vie.

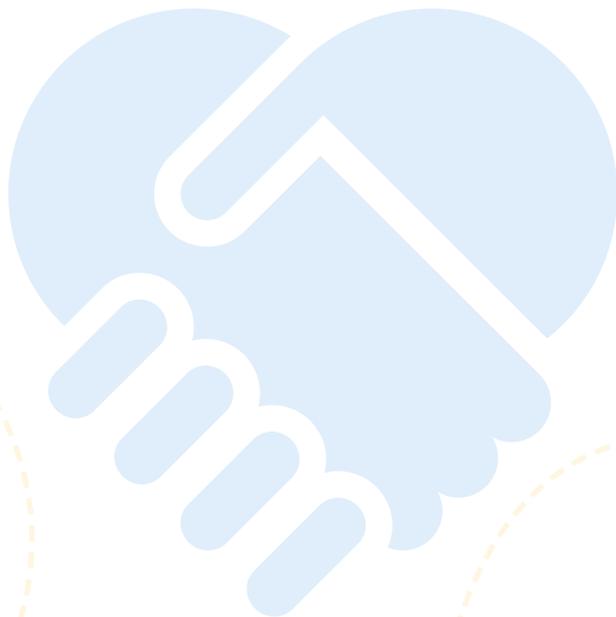
Investir dans les services de santé mentale chez les jeunes migrants et réfugiés est très important pour notre avenir. Si nous traitons les problèmes de santé mentale à un stade précoce et si nous recevons l'aide nécessaire, nous pouvons mener une vie épanouie, nous intégrer dans nos nouvelles communautés et contribuer de manière positive à la société.

Je suis reconnaissant de tout le soutien que j'ai reçu lors de mon parcours. Lorsque je suis arrivée du Nigeria, j'ai été confronté à de nombreuses difficultés et peu d'opportunités s'offraient à moi. Le soutien psychologique que j'ai reçu a été déterminant.

Les amis, souvenez-vous que demander de l'aide est un signe de force pas de faiblesse. Prenez soin de votre santé mentale et demandez le soutien dont vous avez besoin. Ensemble, relevons le défi de la triple transition de l'adolescence, des traumatismes et de l'adaptation culturelle. Exploitions notre potentiel et construisons un meilleur avenir pour nous et notre communauté.

Affectueusement,

David



6.1 SOUTIEN PAR LES PAIRS : AIDER SES AMIS

Qui sont les pairs ? Les pairs sont des personnes qui ont des **expériences ou des parcours similaires**, qui comprennent ce dont on parle et qui peuvent s'offrir mutuellement de la proximité et de l'écoute, de la solidarité et du soutien - tant pratique qu'émotionnel- sans porter de jugement.

Les amis sont souvent les premières personnes vers lesquelles nous nous tournons lorsque nous sommes en difficulté. Il est donc important de savoir **comment aider ses pairs** qui demandent de l'aide et du soutien.

Ci-dessous quelques **conseils pratiques pour être un bon ami**.

Comment aider un ami ?

 [Regarde la vidéo !](#) 



Règle fondamentale : GARANTIR LA CONFIDENTIALITÉ !

La confidentialité c'est le **respect de la vie privée des autres**. Lorsque quelqu'un se confie à toi, tu ne devrais pas révéler ses problèmes personnels à d'autres ni en parler dans son dos. C'est important que ton ami sache que **tu vas garder pour toi ce qu'il te dit, sauf dans le cas où il risque de faire du mal à quelqu'un ou à lui-même**. Dans ce cas, il ne faut pas garder le silence, mais chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance.

Comment aider quelqu'un en difficulté ? Par l'**écoute active**, le soutien en **trouvant une solution** à leur problème et si nécessaire en les aidant à **trouver de l'aide auprès d'un adulte de confiance**. Voyons comment faire !



L'**écoute active** crée une atmosphère de confiance et de connexion avec la personne qui se confie à toi, ce qui facilite le dialogue et la coopération.

Pour pratiquer l'écoute active :

Consacre toute ton attention à la personne qui te parle (en évitant de regarder ton téléphone par exemple !)

Place-toi en face de la personne qui parle et **écoute attentivement** ses préoccupations ;

Fais preuve de respect et **ne juge pas** ce qui t'est communiqué ;

Essaie de **comprendre et de ressentir les émotions de l'autre personne**, c'est-à-dire pratiquer l'empathie ;

Fais attention à tes mots et à ton langage corporel.

Règle fondamentale : RESPECTER LE CONSENTEMENT !

Donner son consentement signifie « être d'accord », « **dire OUI** ». Si tu veux reconforter un ami, **avant tout contact physique** (une main sur l'épaule ou un câlin par exemple), il est essentiel de **demander et d'obtenir son consentement**. Tout type de contact doit être précédé d'une demande ; la personne qui est avec toi doit donner son accord. Tout le monde n'est pas forcément à l'aise avec le contact physique, qui peut se révéler inapproprié ou être perçu comme intrusif. Respecter le consentement et les limites posées par les autres, c'est la base du respect mutuel. **Et souviens-toi : « non, c'est non. »**

5 conseils pour une écoute active efficace



1. Laisse la personne **s'exprimer à son rythme et à sa manière**. Laisse-la parler jusqu'à ce qu'elle ait fini.
2. **Évite de donner des conseils ou des instructions tout de suite**. Répète les messages et les mots clés que la personne a prononcés et résume ce que tu as compris : « Ce que tu dis, c'est... [résume les messages importants] ? » Si tu ne comprends pas, demande des éclaircissements !
3. **Reconnais les pensées et les sentiments** de la personne que tu es en train d'écouter : « Tes émotions ont du sens et sont importantes » ; « je peux comprendre ce que tu ressens » ; « Tu as eu du courage de m'en parler » ;
4. **Exprime clairement ton soutien pour reconforter la personne** : « Dis-moi comment je peux t'aider » ; « Merci de partager cela avec moi » « Merci de faire part de tes émotions et de tes inquiétudes » ;
5. Après avoir écouté attentivement l'autre personne, tu peux peut-être l'**aider** à trouver des pistes pour **résoudre ses problèmes**.

Comment aider un ami à **résoudre un problème** ? Suis ces étapes !



Stop

Aide la personne à faire une pause et à examiner les problèmes les plus urgents. Aide-la à identifier et choisir un problème sur lequel elle a un pouvoir d'action.



Réfléchis

Encourage la personne à s'interroger sur la façon de gérer le problème à travers des questions, telles que:

- Qu'est-ce que tu as déjà fait dans le passé pour régler ce genre de problème ?
- Qu'as-tu déjà essayé de faire ?
- Y a-t-il quelqu'un qui peut t'aider à gérer ce problème (par exemple, des amis, des personnes chères ou des associations) ?
- D'autres personnes que tu connais ont-elles des problèmes similaires ? Comment ont-elles géré ces problèmes ?



En avant!

Aide la personne à choisir un moyen de gérer le problème et à le tester. Si cela ne marche pas, encourage-la à essayer une autre solution.

*Souviens-toi que le soutien par les pairs peut être réconfortant et très utile, mais qu'il ne s'agit pas d'un soutien professionnel. **Si tu crois que la personne qui s'est confiée à toi est en danger ou qu'elle a besoin d'un soutien psychologique, aide-la à trouver les services appropriés (sans forcer, chaque individu a son propre rythme !). Tu peux l'encourager à parler aux agents travaillant dans sa communauté ou à contacter le service de soutien psychologique de Here4U.***



Whatsapp +39 320 248 0863 **Telegram** @ureportotm_bot
Facebook/IG Messenger @ureportonthemove



Attention! Si une de tes amies a subi des **violences sexuelles**, commence par l'écouter et **ne mets pas en doute ce qu'elle te dit. Soutiens la personne dans la recherche d'une aide médicale et psychologique**, en respectant son rythme. Rappelle-lui que ce n'est pas de sa faute et **qu'elle n'est pas seule**.

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING



1522 pour les femmes adultes,
et au



114 pour les mineurs.



QUIZ: Vrai ou faux ? Soutien par les pairs



Teste-toi avec ce quiz !

Lis les affirmations ci-dessous et encerle le **V** si tu penses que c'est vrai, ou le **X** si tu penses que c'est faux. À la fin, dans l'*annexe 3 - Solutions des jeux (page 101)*, tu découvriras si tes réponses sont correctes !

Le soutien par les pairs c'est...

- | | | |
|--|----------|----------|
| 1. Quelque chose qui ne peut se faire qu'entre adultes | V | X |
| 2. Insister pour que l'autre te raconte son histoire | V | X |
| 3. Faire passer ton bien-être en premier avant d'aider quelqu'un d'autre | V | X |

- | | | |
|--|---|---|
| 4. Juger l'autre et lui dire s'il a eu tort ou raison | ✓ | ✗ |
| 5. Réconforter l'autre pour qu'il soit calme et détendu | ✓ | ✗ |
| 6. Veiller à la sécurité de l'autre même si cela implique de briser l'accord de confidentialité | ✓ | ✗ |
| 7. Le moment où la personne qui soutient doit trouver seule des solutions à tous les problèmes et agir sans l'aide des adultes | ✓ | ✗ |
| 8. Être psychologue et essayer de « régler les problèmes » de l'autre personne | ✓ | ✗ |

Extrait du Cahier des participants - je soutiens mes amis, UNICEF/SC/WHO



6.2 DEMANDER DE L'AIDE À DES ADULTES DE CONFIANCE

En plus des amis, **les adultes peuvent aussi faire preuve d'écoute et offrir un soutien précieux** lorsque l'on traverse des moments difficiles.

Parler à un adulte peut être plus difficile, mais les personnes âgées ont parfois un point de vue qui peut être utile : **elles peuvent avoir vécu des expériences similaires**, ou elles peuvent **connaître des informations utiles** et les partager avec nous.

Nous pouvons essayer de **nous ouvrir à des personnes** proches de nous dans notre vie quotidienne, **qui nous inspirent confiance et nous mettent à l'aise**, comme les **professeurs**, les **éducateurs**, les **entraîneurs sportifs**, etc. Au sein de notre propre communauté, nous pouvons compter sur un **réseau d'adultes dont les compétences spécifiques peuvent nous aider à comprendre nos besoins, à résoudre les problèmes**, ou à aborder des questions importantes liées au bien-être et à la santé mentale.

En plus de ce réseau de soutien, il existe des professionnels dont le rôle est d'aider les mineurs et les adultes dans leur parcours.



Nous n'étions que quelques-uns à connaître le rôle du psychologue avant d'en parler lors d'une réunion du Youth Sounding Board. Ceux qui étaient déjà familiers avec le concept y ont vu un moyen de « se calmer », « de parler de leurs problèmes » ou « de surmonter leur passé », « notamment ce qu'ils ont vécu lors du voyage.



Elsayed, 17 ans, Égypte



Mahmood, 17 ans, Égypte

Les éducateurs sont notre principale ressource et se voient confier de nombreuses responsabilités qui vont au-delà des tâches quotidiennes, telles que la gestion de la paperasserie, l'organisation de notre projet de vie et la médiation linguistique et culturelle. Cependant, nous avons découvert qu'ils assument souvent de nombreux rôles qui devraient être gérés par différents professionnels : par exemple, c'est généralement le médiateur linguistique qui gère la médiation linguistique et culturelle.



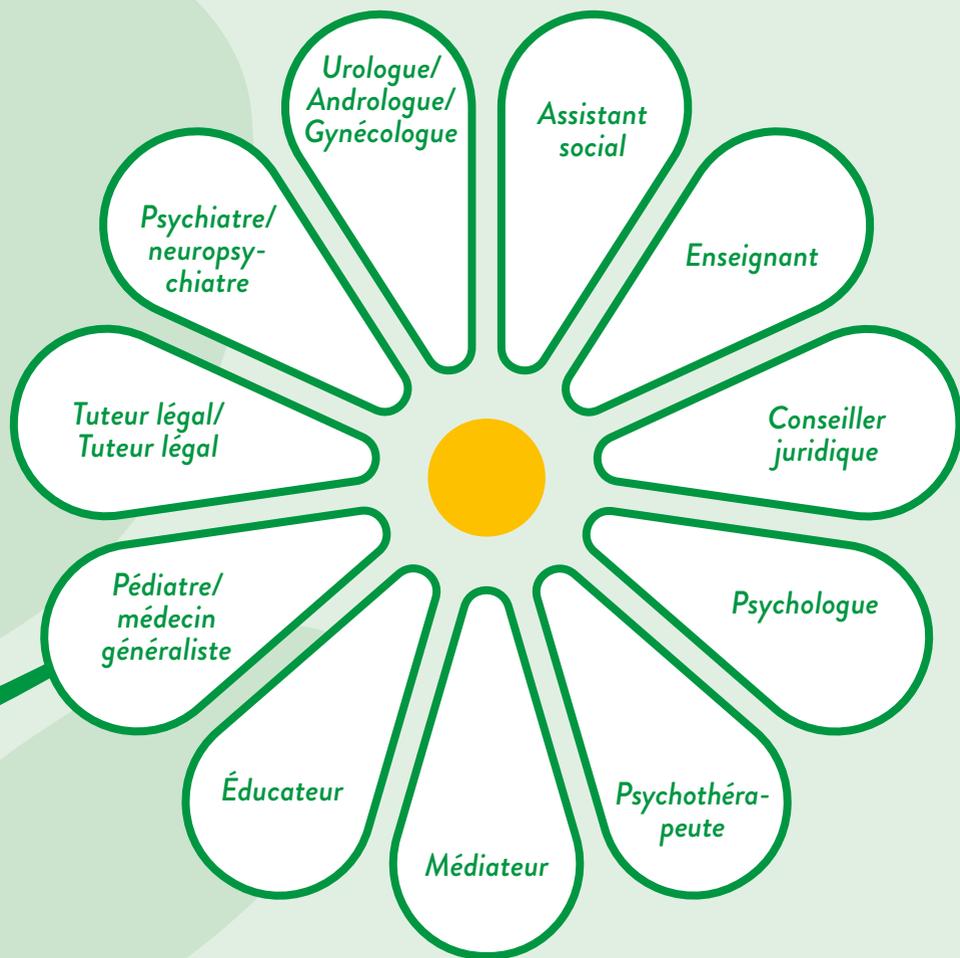
JOUE ! Le jardin du soutien

Regarde l'image ci-dessous
et essaye de répondre aux questions

- Quelles sont les figures que tu as observées dans l'image ?
- Peux-tu en citer d'autres qui ne sont pas représentées ?
- Connais-tu le rôle et les activités de chaque professionnel ?
- Lesquelles de ces figures sont des experts du bien-être et de la santé mentale ?

Colore les pétales avec les personnes que tu as rencontrées !







JOUE ! Relier les noms aux définitions

Il t'aide à planifier ta vie, à trouver et à choisir les opportunités dont tu as besoin, telles que l'éducation, le placement professionnel, le logement et le choix du lieu de résidence. Il suit tes progrès et t'aide à t'orienter dans la région et la communauté, en t'offrant des espaces où tu peux rencontrer de nouveaux amis.

A

T'aide à obtenir des renseignements juridiques exacts, à comprendre la bureaucratie et à présenter une demande pour divers documents tels que l'identification, la tutelle, les permis de séjour, la protection internationale, le regroupement familial, le retour assisté et volontaire, etc. Il te guide tout au long du processus, en agissant toujours dans ton intérêt et en défendant tes droits.

B

T'aide à maintenir et à retrouver ton bien-être. Il se concentre sur la prévention et la promotion de la santé mentale pour les personnes de tous âges. Il utilise des entrevues, des tests et d'autres outils pour établir un diagnostic, mais il ne peut pas prescrire de médicaments.

C

Possède une spécialisation qui lui permet de gérer et de résoudre les problèmes de santé mentale diagnostiqués. Il aide à comprendre les causes des difficultés et te guide dans un processus thérapeutique. Il ne peut prescrire des médicaments que s'il est qualifié comme médecin.

D

T'aide à comprendre la langue et à communiquer jusqu'à ce que tu sois capable de le faire seul. Il crée un pont de confiance et de dialogue entre toi et les personnes travaillant dans les services ou d'autres contextes. Il te permet d'exprimer tes besoins de manière à ce qu'ils soient entendus et pris en compte.

E

Travaille avec des groupes ou des classes dans des écoles, des centres de formation ou des ateliers professionnels. Aide les élèves à acquérir de nouvelles compétences et à apprendre de nouvelles connaissances, y compris des compétences pratiques. Prépare et explique les leçons et évalue le progrès de l'apprentissage.

F

1

Psychiatre,
neuropsychiatre

2

Tuteur légal

3

Enseignant

4

Médiateur

5

Assistant
social

6

Psychologue

Associe la profession à la description correcte

Solutions: *Annexe 3 - Solutions des jeux (page 101)*

7

Urologue,
andrologue,
gynécologue

G

Participe dans ton parcours de croissance, t'aide à atteindre l'indépendance et à faire des choix avec conscience et responsabilité. Il te soutient dans ta vie quotidienne, dans la gestion de ton domicile ou de ta vie communautaire. Il t'aide à établir des liens et des relations avec les autres, à gérer les émotions et à gérer les situations de crise. Il t'accompagne sur le terrain, pour répondre à tes besoins, tels que l'obtention de documents, l'inscription à l'école, le développement d'intérêts, la construction d'un réseau d'amitiés, et bien d'autres aspects encore.

8

Conseiller
juridique

H

Nommé par le tribunal des mineurs, é représentant légal, des mineurs non accompagnés qui sont arrivés en Italie sans parents ou tuteurs adultes. Il protège tes droits, s'assure que tu es bien et que tes conditions de vie sont bonnes.

9

Psychothéra-
peute

I

Fournit les soins de base couverts par le Service national de santé. T'aide à prendre soin de ton corps si tu as des maladies, des douleurs ou des troubles physiques. Te conseille sur les médicaments à prendre et les thérapies à suivre pour la récupération. Peut prescrire des médicaments et des tests de diagnostic.

10

Éducateur,
travailleur social

L

Spécialisé en médecine, il se consacre au diagnostic, au traitement et à la prestation de soins dans le domaine de la santé mentale. Selon sa formation, il peut travailler avec des enfants et des adolescents ou avec des adultes. Il peut prescrire des médicaments et des tests diagnostiques dans le cadre de traitements thérapeutiques.

11

Pédiatre/
médecin
généraliste

M

Médecin spécialisé dans la santé sexuelle et reproductive. Selon sa formation, il s'occupe des troubles des systèmes urinaire, génital et reproductif, qu'ils soient masculins ou féminins. Il peut prescrire des médicaments et des tests de diagnostic.

Parfois, les professionnels indisponibles pour notre parcours en Italie **sont difficiles à joindre et peu présents**, comme, par exemple, l'assistant social. Beaucoup d'entre nous, au sein du Youth Sounding Board, ont vu leur assistant social peu souvent et ont dû attendre longtemps avant de le rencontrer. **Cela peut nous donner l'impression de ne pas être entendus**, ce qui entraîne de la frustration et un manque de confiance dans le système d'accueil et envers les adultes qui y travaillent. Malheureusement, certains assistants sociaux doivent s'occuper de nombreux cas et peuvent avoir du mal à accorder l'attention nécessaire à tous ceux qui en ont besoin.

Cette situation peut également se produire avec d'autres personnes de référence qui suivent de nombreux jeunes ou sont difficiles à contacter, comme les **tuteurs légaux ou les psychologues**.

Si tu n'arrives pas à obtenir l'attention ou la réponse à tes demandes et que cela te préoccupe, **discute du problème avec les opérateurs communautaires** pour savoir comment obtenir un entretien et améliorer la situation.

Dessine la carte de ton réseau de soutien



Connaître ton réseau de soutien, c'est-à-dire les personnes qui peuvent t'aider en cas de besoin, est utile pour :

- Se concentrer sur tes besoins, tes problèmes et tes priorités
- Savoir à qui tu peux demander de l'aide et comment le faire
- Prendre des initiatives pour gérer les difficultés et trouver des solutions

Matériel requis : Une feuille de papier, un stylo, des marqueurs colorés

Dessine ta carte en suivant les étapes suivantes :

1. Écris ton nom au centre de la feuille.
2. Mets ton nom en évidence avec une couleur que tu aimes.
3. Pense aux personnes qui te sont proches, en qui tu as confiance et qui sont présentes dans ta vie quotidienne (*par exemple, des amis, des camarades de classe, des adultes de confiance*).
4. Écris leurs noms sur la feuille, place-les près de toi et encercle-les avec des couleurs que tu aimes.
5. À côté de chaque nom, indique le type d'aide qu'il offre ou pourrait offrir en cas de besoin (*par exemple, ton meilleur ami t'écoute lorsque tu es triste, un camarade de classe de confiance peut t'aider sur des questions scolaires, etc.*).
6. Indique également comment tu peux demander de l'aide à cette personne.
7. Il s'agit de ton **réseau de soutien immédiat** : il comprend les personnes les plus proches de toi.

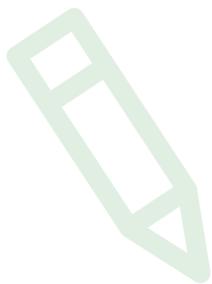
Essaye maintenant d'étendre le réseau :

8. Pense aux personnes qui sont moins proches, mais à qui tu peux toujours demander de l'aide pour des besoins ou des problèmes spécifiques.
9. Ajoute également les professionnels que tu connais et qui peuvent être utiles (*par exemple, un éducateur, un psychologue, un assistant social, etc.*).

10. Écris leurs noms sur la feuille, place-les autour des autres noms et encercle-les avec des couleurs que tu aimes.
11. Essaie d'écrire à côté de chaque personne les activités pratiques pour lesquelles elle peut t'aider.
12. Indique également comment tu peux demander de l'aide à cette personne.
13. La **carte de ton réseau** de soutien est terminée !

Définis tes priorités et demande de l'aide :

14. Tu peux maintenant essayer d'identifier les besoins ou les problèmes les plus urgents et demander de l'aide à ton réseau de soutien.
15. Tu peux toujours mettre à jour la carte au fil du temps.



6.3 QU'EST-CE QU'UN PARCOURS DE SOUTIEN ?

Si tu envisages de demander l'aide à un professionnel de la santé mentale ou si tu veux **mieux comprendre ce qu'est un processus thérapeutique**, ce qui se passe pendant ce processus et **comment il fonctionne**, voici **quelques exemples** qui t'aideront à mieux comprendre.



Attention! Les éducateurs de ta communauté t'aideront toujours à trouver le spécialiste dont tu as besoin. **Il est important pour ton développement et ton indépendance que tu participes au processus requis pour demander ce service**, afin d'apprendre à le gérer pour ton avenir. Tu peux aussi leur demander de t'expliquer ce qui se passera pendant la visite. **Si tu ne maîtrises pas encore la langue, demande l'aide d'un médiateur pendant les réunions.**



L'assistant social qui supervise le cas de M., reconnaît ses difficultés et l'écoute pour trouver des stratégies collaboratives afin de gérer sa situation.

L'éducateur qui suit le projet d'appartement oriente M. et, après avoir obtenu son accord et celui de l'assistant social, l'accompagne vers les services de traitement des dépendances.

Le médiateur aide M. à mieux comprendre le processus de traitement et les termes techniques utilisés par les spécialistes dans les services.

M. est un jeune de 19 ans qui fait l'objet d'une procédure administrative. Il vit dans un appartement avec d'autres jeunes, avec qui il a des difficultés à communiquer et se dispute souvent. Récemment, il a eu du mal à gérer sa colère et éprouve de l'anxiété ; pour se calmer, il consomme du cannabis et s'adonne souvent à l'alcool.

L'équipe des services de traitement des dépendances informe M. sur les risques liés à la consommation de substances et l'intègre dans un groupe de soutien pour l'aider à trouver des solutions plus saines pour gérer ses difficultés.

L'équipe des services de traitement des dépendances, après une période d'observation et de diagnostic, peut proposer un plan thérapeutique personnalisé pour M.

Le psychothérapeute aide M. à comprendre l'origine de ses problèmes, à réfléchir sur ses émotions et sur le malaise qu'il éprouve dans ses relations et à comment améliorer la communication avec ses colocataires.

P. est une jeune fille de 17 ans qui vit dans une communauté et qui aura bientôt 18 ans. Récemment, elle a eu des difficultés à dormir ; pendant la journée, elle ressent souvent une accélération du rythme cardiaque, de graves douleurs abdominales et des nausées.

Le médecin généraliste peut prescrire une série de tests pour évaluer l'état général de P.

Le gynécologue effectue un bilan de santé du système reproducteur de P., afin d'exclure tout trouble ou grossesse.

La psychologue aide P. à comprendre ce qu'elle ressent, ses émotions et ses préoccupations, et à trouver des stratégies pour faire face au stress et améliorer son bien-être.

Le psychiatre, après une observation clinique des symptômes et seulement si nécessaire, peut prescrire un médicament de soutien dans le cadre d'un plan thérapeutique coordonné avec les autres professionnels.

Le tuteur s'assure que P. a accès aux services et aux soins nécessaires à son bien-être et que ses droits sont toujours respectés.

Le médiateur aide P. à mieux comprendre le processus de traitement et les termes techniques utilisés par les spécialistes.

L'éducatrice communautaire guide P. vers les services disponibles et l'accompagne jusqu'à ces services pour le diagnostic, le traitement et le soutien.

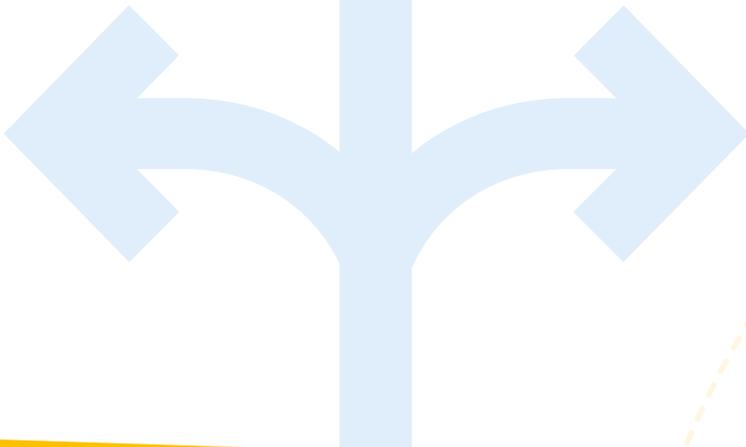
6.4 COMMENT S'ORIENTER DANS LA RÉGION ?

Dans la région où tu vis, il existe divers **services de soutien à la santé mentale**, au bien-être psychologique et social, qui répondent aux besoins spécifiques des résidents de tous âges.



Attention! En Italie, **chaque région et province est différente**. Par conséquent, selon l'endroit où tu te trouves, **le réseau local de services d'assistance peut également varier**. Pour cette raison, il est très important de connaître les services de santé mentale et de bien-être disponibles près de chez toi. Tu peux demander à des personnes de confiance de t'aider à rassembler des informations, et **créer une liste ou une carte détaillée des services actifs dans ta région**.

Dans l'image, tu peux voir **un exemple de services** qui pourraient être disponibles dans ta région. Ces services comprennent **diverses compétences professionnelles** qui peuvent offrir un soutien en matière de santé mentale et de bien-être, en se penchant sur les difficultés ou les problèmes spécifiques auxquels tu pourrais être confronté.



Services de soutien
à la communauté
LGBTQIA+

Centres anti-Violence

Services de traitement
des dépendances

Services aux
 survivantes de la traite
 et de l'exploitation

Centres de santé
mentale

Services de conseil et
de soutien aux jeunes

Services de soutien
psychologique scolaire

Groupes de soutien par
les pairs

Services de
neuropsychiatrie pour
enfants et adolescents

Pédiatrie et médecine
générale

Cliniques pour
les troubles
d'apprentissage

Services de nutrition
et de troubles
alimentaires

Centres de planning
familial

Services de soutien
psychologique
universitaire

Cliniques spécialisées
pour migrants

Services aux personnes
handicapées

Pédiatrie et soins primaires :

soins et assistance médicaux fournis par le Service national de santé pendant l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte.

Services de neuropsychiatrie pour enfants et adolescents :

soins, assistance et protection de la santé mentale des mineurs.

Centres de santé mentale :

soins, assistance et protection de la santé mentale des adultes.

Services de traitement des dépendances :

prévention, traitement et réhabilitation des troubles liés à la consommation ou à l'abus de substances, y compris les substances psychoactives (légal et illégal) et les jeux d'argent.

Services de nutrition et de troubles de l'alimentation :

diagnostic et assistance spécifique pour les personnes souffrant de troubles alimentaires (anorexie, boulimie, frénésie alimentaire, etc.).

Cliniques pour les troubles d'apprentissage :

diagnostic et assistance aux personnes ayant des difficultés spécifiques en lecture, écriture, calcul, attention, mémorisation et besoins éducatifs spéciaux.

Centres de conseils aux familles :

soins primaires en santé sexuelle, reproductive, psychologique et relationnelle pour les individus, les couples et les familles.

Espaces jeunesse :

écoute et conseils pour les problèmes sexuels et psychologiques des adolescents et des adolescentes.

Centres de planning familial :

écoute et soutien aux familles ayant des enfants âgés de 0 à 18 ans.

Groupes de soutien par les pairs :

groupes thématiques pour les personnes ayant des expériences similaires, visant à promouvoir la prise de décisions éclairées en matière de santé et de bien-être.

Services aux personnes en situation de handicap :

soutien psychosocial, éducatif et de réhabilitation visant à réduire les obstacles et la discrimination, tout en favorisant l'inclusion sociale, l'autonomie et la capacité à mener une vie indépendante.

Bureaux de soutien psychologique scolaire :

écoute et soutien aux élèves, aux familles et au personnel enseignant.

Bureaux de soutien psychologique universitaire :

écoute et soutien aux étudiants universitaires.

Services de soutien aux LGBTQIA+ :

écoute, orientation et aide psychologique dédiées à la communauté LGBTQIA+.

Centres anti-violence :

écoute, aide psychologique, groupes d'entraide, refuges et autres services destinés aux filles et aux femmes ayant survécu à la violence basée sur le genre.

Services destinés aux survivantes de la traite et de l'exploitation :

services d'hébergement d'urgence, de protection et de soutien pour les personnes victimes d'exploitation sexuelle ou de travail forcé.

Cliniques spécialisées pour migrants :

soins et assistance adaptés aux cultures des personnes d'origines diverses, avec l'aide de spécialistes de la médiation linguistique et culturelle.

Cliniques facilitant l'accès aux soins :

soins médicaux primaires gratuits pour les personnes sans permis de séjour, non couvertes par le système de sécurité sociale nationale ou en situation de grande précarité.

Consultations À travers toute l'Italie, il existe un réseau de consultations : il s'agit de services **socio-sanitaires axés sur la santé physique, mentale, sexuelle et reproductive, ainsi que sur le soutien aux relations conjugales et familiales et sur le bien-être des enfants et des adolescents**. Certaines Consultations (mais pas toutes) peuvent également inclure un **espace jeunesse** – un service offrant des conseils, **des visites et un soutien psychologique** spécifiquement destiné aux jeunes âgés de 14 à 20/24 ans. Tu peux te présenter durant les jours et les heures indiqués, sans rendez-vous et **sans payer de frais** (généralement, jusqu'à l'âge de 19 ans). La confidentialité est garantie.

Voici les services disponibles dans l'espace jeunesse :

- Informations sur les méthodes contraceptives et les pratiques sexuelles sûres.
- Informations sur la prévention des maladies sexuellement transmissibles.
- Soutien en cas de problèmes d'ordre sexuel et émotionnel.
- Conseils sur la façon de gérer les transformations physiques et psychologiques pendant l'adolescence.
- Aide en cas de problèmes relationnels avec ses amis, ses partenaires ou ses parents.



Trouve le centre de conseil le plus proche !

EN ITALIEN SEULEMENT



Tu le trouveras consultant la liste du réseau des centres de conseil de chaque région et province.

6.5 CONTACTS UTILES

Tu trouveras ci-dessous d'autres sources d'informations ainsi que des organisations que tu peux contacter. En Italie, plusieurs organismes nationaux sont chargés de protéger les individus contre les différentes formes de discrimination. Il existe également des numéros verts à contacter en cas de besoin.

UNAR – L'Office national contre la discrimination raciale : www.unar.it



Ce bureau est désigné par l'État pour garantir le droit à un traitement égal et l'éradication de la discrimination fondée sur l'origine raciale ou ethnique.

 **800.90.10.10**

Numéro anti-violence et harcèlement : www.1522.eu



Il s'agit d'un service gratuit, disponible 24h/24, qui apporte soutien et aide aux victimes de violence et de harcèlement par l'intermédiaire d'opératrices spécialisées.

 **1522**

Telefono Azzurro: www.azzurro.it



Cette organisation fait la promotion des droits des enfants et des adolescents et les protège contre les abus et la violence susceptibles de nuire à leur bien-être et à leur développement.

 **1.96.96**

As-tu besoin de parler à un spécialiste ? Contacte **HERE4U** !



Here4U offre des **conseils juridiques et psychosociaux** aux personnes mineures étrangères non accompagnées et aux jeunes migrants et réfugiés. L'UNICEF a développé ce service sur la **plateforme U-Report on the Move** en collaboration avec l'ARCI.

- C'est un **service multilingue en ligne**
- Il est disponible **du lundi au vendredi de 9 h à 18 h**
- Il te suffit d'envoyer un message via   

Whatsapp +39 320 248 0863 **Telegram** @ureportotm_bot
Facebook/IG Messenger @ureportonthemove

Tu peux le considérer comme un **espace d'écoute sûr où tu peux partager tes difficultés et tes pensées et solliciter de l'aide**. Une équipe de spécialistes juridiques et psychosociaux t'accompagne en t'apportant un soutien personnalisé et adapté à tes besoins, grâce à l'intervention de médiatrices et de médiateurs linguistiques et culturels.

U-Report On The Move: <https://onthemove.ureport.in/join/>

Qu'est-ce que le service Here4U ?



Nous arrivons à la fin de notre petit guide sur la santé mentale et le bien-être psychosocial ! Nous espérons que les informations que nous avons partagées avec toi t'aideront à vivre pleinement ta vie et te guideront dans ton nouveau parcours en Italie. N'oublie pas que tu n'es pas seul et qu'on pense à toi. Nous sommes ravis d'avoir pu te joindre et te souhaitons bonne chance !

Les choses telles qu'elles sont

*Tu suis un fil. Qui va parmi
des choses qui changent. Mais lui ne change pas.
Les gens s'interrogent sur ce que tu poursuis.
Tu dois expliquer au sujet du fil.
Mais les autres ont du mal à le voir.
Tant que tu le tiens, tu ne peux pas te perdre.*

William Stafford





07

PLUS D'INFORMATIONS ET DE RESSOURCES EN LIGNE

7. PLUS D'INFORMATIONS ET DE RESSOURCES EN LIGNE

- **U-Report on the Move**, la plateforme numérique de l'UNICEF qui offre un soutien gratuit et anonyme aux jeunes migrants et réfugiés âgés de 15 à 24 ans. Le service est disponible en italien, anglais, français, arabe, albanais, bengali et tigrigna. U-Report on the Move est également un outil de messagerie anonyme et gratuit (sur Facebook, Instagram et Telegram) qui fournit des informations multilingues sur les services utiles aux personnes mineures non accompagnées ainsi qu'aux jeunes migrants et réfugiés en Italie. Il te permet d'exprimer ton opinion par le biais de sondages et de participer à des événements et activités socio-récréatives :
<https://onthemove.ureport.in>
- **GRIOT**, le podcast qui répond aux questions sur le parcours des jeunes migrants et réfugiés en Italie. Un podcast de U-Report on the Move disponible en italien sur Spotify https://open.spotify.com/show/557AQ6AnG1CPrf2MFCXN3L?_authfailed=1 et Spreaker <https://www.spreaker.com/podcast/griot--4800509>
- **INFOPILLS**, des vidéos de courte durée offrant des informations sur la santé mentale et les sujets psychosociaux, animées par des experts, des U-ambassadeurs et U-ambassadrices ainsi que par de jeunes migrants et réfugiés activement engagés dans les activités de la plateforme U-Report On The Move :
https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfLRn9v901r17Thlg_o8Dkevh&si=1-7gGaf06QSk1ttm
https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolf6MPnRJvLapaRb_uV3FIEAj&si=GjqLHN6ubNnRTUOj
- **LIVECHATS**, des sessions vidéos en direct (d'une durée de 30 à 60 minutes) au cours desquelles un animateur ou une animatrice et des spécialistes échangent en temps réel sur des thématiques spécifiques

liées au droit ou à la santé mentale. Disponible sur le profil Instagram <https://www.instagram.com/ureportonthemove/> et sur la page Facebook <https://www.facebook.com/UreportOnTheMove>

- **L'Atlas des émotions**, un outil interactif pour créer ton vocabulaire émotionnel : <https://atlasofemotions.org/>
- **Juma Map**, une cartographie nationale des services destinés aux demandeurs d'asile et aux titulaires de protection internationale, disponible en 15 langues : <https://www.jumamap.it/>
- **Informagiovani + nom de ta ville** : sur le site Informagiovani de ta ville, tu trouveras des informations sur les possibilités de formation, le bénévolat, les emplois, la culture et les loisirs dans ta région.
- **Consultorio + nom de ta ville** : sur le site web du centre de conseil, tu trouveras les adresses et contacts utiles pour obtenir une assistance psychologique et médicale gratuite, sans avoir besoin d'une recommandation de ton médecin traitant.
- **P.A.U.S.E. Stratégie**, source: <https://beam.community/pause-tool/>



Télécharge et imprime les cartes de jeux

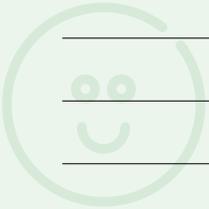


EN ITALIEN SEULEMENT

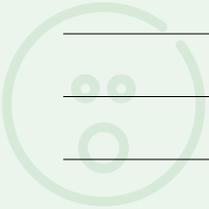
sur les mythes et les légendes et transforme le quiz
en une activité de groupe !

Quelle a été l'émotion prédominante au cours des deux dernières semaines ?





Comment l'intensité de cette émotion a-t-elle évolué au fil de la journée ?



ANNEXE 2

MES RESSOURCES

Quelles actions peux-tu entreprendre chaque jour pour prendre soin de toi et te sentir bien ?

Comment procéder :

1. **Sois à l'écoute de tes besoins !** Choisis des activités quotidiennes qui te procurent un sentiment de bien-être, de légèreté et de joie. Opte pour des choses simples que tu peux facilement faire chaque jour.
2. **Fixe-toi des priorités !** Identifie l'action par laquelle tu veux commencer en listant toutes les actions et en les numérotant par ordre d'importance.
3. **Programme-la !** Chaque jour, consacre du temps à l'action que tu as choisie en premier. Essaie de maintenir cette habitude de façon constante (p. ex. 10 minutes tous les soirs).
4. **Recommence !** Une fois que tu auras intégré la première habitude, tu peux choisir une nouvelle activité.
5. **Remarque :** S'il t'est difficile d'être régulier au quotidien, choisis une activité à faire moins souvent (par exemple, une fois par semaine).

Besoin d'aide ?

Voici quelques exemples d'actions pour commencer à prendre soin de toi :

Fais une promenade à l'extérieur

Écoute ta musique préférée

Accorde-toi une pause (et repose-toi vraiment)

Pose-toi la question de comment tu te sens aujourd'hui

Éteins ton téléphone

Prends une douche relaxante

Consomme des aliments sains

Fais-toi des compliments

Apprécie le silence

Parle à une connaissance amicale

ANNEXE 3

SOLUTIONS DES JEUX

A3.1 Mythes et légendes sur la santé mentale – Solutions du quiz

1. **FAUX !** La santé mentale est un état de bien-être dans lequel chacun peut réaliser son potentiel, faire face au stress quotidien, travailler de manière productive et enrichissante et contribuer à la vie de sa communauté.
2. **VRAI !**
3. **FAUX !** Recevoir un diagnostic de trouble mental – tout comme un trouble physique – est une situation qui peut toucher n'importe qui. Elle n'est pas directement liée à des caractéristiques telles que l'intelligence, le statut social ou les revenus.
4. **FAUX !** Environ 14 % des adolescents dans le monde souffrent de problèmes de santé mentale. Un tiers des troubles mentaux apparaissent avant l'âge de 14 ans. En Italie, 49 % des garçons et 74 % des filles présentent au moins deux symptômes physiques et mentaux liés au stress et à la détresse plus d'une fois par semaine.
5. **FAUX !** Le fait d'être atteint d'un trouble mental n'est pas un signe de faiblesse ou de manque de volonté. Ce n'est pas quelque chose que les gens choisissent d'avoir ou de ne pas avoir. N'importe qui peut être confronté à des problèmes de santé mentale à un moment donné de sa vie. Reconnaître le besoin de demander et d'accepter de l'aide est un signe positif : cela signifie être capable de prendre soin de soi.
6. **FAUX !** La dépression est une maladie qui peut être diagnostiquée chez un adolescent, indépendamment de l'aspect positif de sa vie et de sa situation sociale ou économique. Les jeunes qui réussissent bien à l'école peuvent ressentir de la pression pour réussir, éprouver de l'anxiété ou vivre des situations difficiles à la maison.
7. **VRAI !**
8. **FAUX !** La santé mentale concerne tout le monde. Chacun peut prendre soin de soi et améliorer son bien-être mental, de la même manière qu'il est possible d'adopter des habitudes saines pour une meilleure santé physique.

A3.2 Soutien par les pairs – Solutions du quiz

1. **FAUX !** Le soutien par les pairs est une forme d'aide apportée par des amis, qui implique une écoute active, un accompagnement dans la recherche de solutions et, si besoin, une orientation vers une personne adulte pour une aide professionnelle.
2. **FAUX !** Nous devons écouter la personne en respectant son rythme et son intimité ; il est essentiel de ne jamais forcer quelqu'un à se confier, mais plutôt montrer que nous sommes ouverts et disponibles à l'écouter sans porter de jugement.
3. **VRAI !** Il est important de s'écouter soi-même avant d'aider les autres, en s'assurant que nous nous sentons bien et que nous sommes capables de soutenir quelqu'un d'autre à ce moment-là.
4. **FAUX !** Les mots et le langage non verbal que nous utilisons sont essentiels dans le cadre du soutien par les pairs ; au lieu de juger ce qui est dit, nous devons reformuler ce que nous avons compris pour aider l'autre personne à réfléchir aux aspects importants de son récit, tout en lui offrant des paroles de soutien et de compassion.
5. **VRAI !** Nous pouvons reconforter l'autre personne par des paroles aimables ou des gestes d'attention et de soutien. **Attention ! Tu dois toujours respecter le consentement** (voir chapitre 6.1 - page 68)
6. **VRAI !** Si tu penses que la personne présente un danger pour elle-même ou pour les autres, il est important de faire part de tes inquiétudes à une personne adulte de confiance.
7. **FAUX !** Ne propose pas de solutions ni de conseils, mais aide la personne à qui tu parles à trouver ses propres solutions ; si nécessaire, demande l'aide d'une personne adulte.
8. **FAUX !** Ne juge pas l'autre personne et n'essaye pas de la changer. Ce que tu peux lui offrir, c'est du réconfort et de la compassion. Essaie de comprendre et de ressentir ses émotions et ses préoccupations, et d'être là pour elle.

A3.4 Joue ! Relie les noms aux définitions – Solutions

A5 - B8 - C6 - D9 - E4 - F3 - G10 - H2 - I11 - L1 - M7



UNICEF Europe and Central Asia
Regional Office - Italy Outpost
Via Palestro 68, 00185 Rome Italy
Telephone: +39.06.478091
www.unicef.org/eca/

©UNICEF, 2024