

10/2024



# SCAN-R

DOSSIER THÉMATIQUE  
LA SANTÉ MENTALE  
DES JEUNES

# LA RÉDACTION

## RÉDACTEUR.RICE.S

La Rédaction Jeunes de Scan-R

**Alexia Argento, Fatima-Zahra Boudan, Alexandra Bruyère, Victoria Bruyère, Robin Dauzo, Olivia Gavage, Julie Hansenne, Fortuné Kabala Beya, Soha Kandu, Tatiana Kazakov, Nermine Menna, Corentin Melchior, Emma Muselle, Romane Muselle, Adeline Nauwelaers, Alessandro Notarrigo, Pierre Reynders, Constance Somers, Simon Themans, Eloïse Vanhée.**

Illustrations  
**Pixabay**

**Jonas Grétry**, Directeur de Scan-R  
**Céline Gilson**, Rédactrice en chef de Scan-R  
**Elisabeth Majeau**, Animatrice socio-culturelle de Scan-R  
**Bruno Caruana**, Animateur et journaliste de Scan-R  
**Messaline Jaumotte**, Animateur.rice socio-culturel.le de Scan-R

Scan-R est soutenu par



## SOMMAIRE

<b>LA REDACTION</b>	2
<b>LE MOT DE ...</b> Céline, Rédactrice en chef de Scan-R	5
<b>CARTE BLANCHE</b> de Fortuné	6
<b>CARTE BLANCHE</b> de Emma	7
<b>CARTE BLANCHE</b> de Soha	8
<b>CARTE BLANCHE</b> de Julie	10
<b>CARTE BLANCHE</b> de Alexandra	11
<b>CARTE BLANCHE</b> de Victoria	12
<b>L'INTERVIEW</b> DE Coline Michel, neuropsychologue en milieu scolaire	14
<b>LES TEXTES ECRITS LORS D'UN ATELIER SCAN-R</b>	16
<b>CARTE BLANCHE</b> de Constance	24
<b>CARTE BLANCHE</b> de Alexia	25
<b>CARTE BLANCHE</b> de Romane	26
<b>CARTE BLANCHE</b> de Hyuna	27
<b>CARTE BLANCHE</b> de Robin	28
<b>L'INTERVIEW</b> DE Christine Wattiez, coordinatrice du réseau REALiSM	30
<b>LES TEXTES ECRITS LORS D'UN ATELIER SCAN-R</b>	33
<b>CURIEUX.SE DE NOS ATELIERS ?</b>	41
<b>RETROUVEZ-NOUS</b>	42

# BOUCHES ÉMISSAIRES JEUNESSES (DÉ)CONNECTÉES

16  
Nov

Au B3  
à Liège



Tu as entre 12 et 30 ans ?

Tu te sens (dé)connecté-e du monde actuel et face à tout ce que tu traverses en ce moment ?

Rejoins-nous pour une **journée de réflexion et d'écriture** autour de grandes questions qui te concernent.

## 5 thématiques :

La jeunesse est-elle connectée

- à elle-même ?
- aux nouvelles technologies ?
- à l'Autre ?
- au Monde qui l'entoure ?
- à la réalité ?

INFOS & INSCRIPTION  
[scan-r.be/laboratoire-2024](https://scan-r.be/laboratoire-2024)



## LE MOT DE ...

Céline, *Rédactrice en Chef*



### Comment ça va ?

Le 10 octobre dernier célébrait la **Journée mondiale de la santé mentale**.

À cette occasion, l'OMS a publié un rapport mentionnant ce chiffre important : **14 % des jeunes - soit 1 jeune sur 7 - souffrent de troubles mentaux**. Parmi eux, on retrouve des troubles anxieux (4,4 % des 10-14 ans et 5,5 % des 15-19 ans), de la dépression (1,4 % des 10-14 ans et 3,5 % des 15-19 ans) et le TDAH (2,9 % des 10-14 ans et 2,2 % des 15-19 ans). Selon l'OMS, ces jeunes sont particulièrement vulnérables à l'exclusion sociale, à la stigmatisation, aux difficultés éducatives, aux comportements à risque, et même aux problèmes de santé physique. Pire encore, le suicide demeure la troisième cause de décès chez les 15-29 ans\*. Ces chiffres sont plus qu'un simple constat : ils révèlent une réalité préoccupante dont il est essentiel de parler.

La Rédaction Jeunes de Scan-R a donc choisi de mettre en lumière le sujet de la **santé mentale** afin d'en briser les tabous, encore trop présents.

À travers leur émission de radio, les jeunes ont cherché à déconstruire les clichés qui persistent.

À réécouter ici



Au fil des pages de ce nouveau dossier thématique, ils-elles ont aussi accepté de livrer leurs expériences personnelles, tout en interviewant des professionnel-le-s qui offrent un soutien aux jeunes dans leur quotidien (voir en pages 14 et 30), et en partageant d'autres témoignages récoltés au travers de nos ateliers d'expression.

Dans quels buts ? Encourager chacun-e à oser répondre sincèrement à la question : « Comment ça va ? » et à trouver une écoute bienveillante lorsqu'ils-elles répondent : « Ça ne va pas ». Et, ainsi, faire de la santé mentale une priorité et un sujet de discussion ouvert et positif.

Et, parce que dans le monde hyperconnecté d'aujourd'hui, rempli de défis – tensions géopolitiques, crises climatiques et incertitudes économiques –, il n'est pas toujours évident de rester **connecté-e** à toi-même, à tes émotions, aux réalités que tu vis et à ce que tu aspires pour l'avenir, nous t'invitons à participer au **Laboratoire Social et Médiatique** le samedi **16 novembre** à Liège.

Inscris-toi gratuitement et viens partager tes idées et ressentis afin de **construire un avenir où chaque jeune peut s'épanouir, tant sur le plan personnel que collectif**.

Bonne lecture !

Plus d'info sur le Laboratoire Social et Médiatique



\*<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



## CARTE BLANCHE

**Fortuné,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### La santé mentale, quand les langues se délient

*D'un point de vue personnel, la question de la santé mentale a toujours été un sujet difficile pour moi. En effet, j'ai toujours éprouvé une certaine pénibilité dans le fait de reconnaître que les choses n'allaient pas. Dans le même temps, la santé mentale a constamment été un combat qui me tenait à cœur. Ainsi, cette contradiction, cette résistance m'a continuellement accompagné dans ma relation avec ce sujet.*

#### Tout est relatif ...

*Ma résistance première vient du fait que j'ai une facilité naturelle à faire abstraction de mes tracas. D'aussi loin que je me souviens, faire semblant m'a toujours permis de ne pas être affecté par l'état de ma santé mentale. Chez moi, tout est relatif. Le plus important, c'est de se concentrer sur les choses sur lesquelles j'ai une influence. Le reste, il faut y faire abstraction. Comme souligné plus haut, j'ai une prédisposition naturelle à agir de cette façon, mais la pensée philosophique stoïcienne a également joué un rôle majeur dans cette posture. J'ai été en contact avec cette philosophie dès les seconds, durant mes cours de latin. Mon intérêt pour cette philosophie de l'éthique personnelle a été immédiat et j'ai décidé de l'appliquer dans ma vie.*

#### Tout est réellement relatif ?

*Le paradoxe est le fait que je suis conscient du fait que la santé mentale est importante, mais seulement pour les autres. Ainsi, pendant une grande partie de ma vie, j'ai fait abstraction de l'état de mon âme pour reprendre un terme aris-*

*totélien.*

*Cependant, le déliement des langues sur ce sujet, ces dernières années, a également eu un impact sur moi. Une remise en question et une introspection étaient nécessaires, car faire semblant n'est jamais la solution.*

*Pour prendre soin de sa santé mentale, la condition première est l'acceptation de ses émotions perturbatrices. En effet, les émotions sont un tout, on ne peut pas choisir, il faut tout ressentir : tant le bonheur que le chagrin. Et, ce premier pas est paradoxalement le dernier, car comprendre et accepter que les sentiments négatifs sont aussi normaux que rire est une façon de faire attention à sa santé mentale.*

#### La santé de ses émotions

*Mon expérience personnelle m'a fait comprendre que nous n'allons pas bien mentalement, car nous ne faisons pas attention à la santé de nos émotions. Par la santé de nos émotions, je fais référence au fait de vivre pleinement nos émotions sans les brider. Par exemple, j'ai un problème à m'indigner et cela crée énormément de frustration dans mon être. Cette frustration fait en sorte que souvent je ne vais pas bien mentalement. Or, si je laisse mon indignation s'exprimer, il n'y a plus de place pour la frustration, car l'indignation s'est pleinement exprimée sans être bridée.*

*En somme, le titre de ce cours texte est, dans une certaine mesure, trompeur, car, en réalité, la santé mentale va bien lorsque les émotions se délient.*



## CARTE BLANCHE

**Emma,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Marée basse

*C'est malade d'une rhinopharyngite que j'écris ce texte. La voix enrouée et une toux bien présente, voilà certains des symptômes physiques qui m'accablent. Mais la santé physique n'est qu'une partie d'un tout. À côté de celle-ci, souvent assez facile à percevoir, une autre part de notre santé est elle plus insidieuse et souvent mise de côté. Un type de santé où les médicaments, la plupart du temps, ne suffisent pas et pour lequel attendre que ça passe est rarement le meilleur des remèdes.*

*Je parle bien sûr de la santé mentale. Celle que souvent on veut ignorer, comme si fermer les yeux pouvait aider. Celle qui peut se dégrader sans crier gare et sans parfois qu'on ne le remarque. Et celle que, parfois, on sous-estime et que certains trop souvent négligent.*

*Même si les choses semblent petit à petit bouger, quand on est mal mentalement, on ose peu en parler. Presque tout le monde serait prêt à se confier sur une maladie physique (bénigne) qui le touche, mais trop souvent quand c'est l'esprit ou le moral qui souffrent, là on préfère le cacher et simuler.*

*Sans qu'on sache trop expliquer pourquoi, parfois psychologiquement ça ne va pas. Chez certains, c'est la honte qui s'installe et les questions en soi fusent de toute part. Car souffrir moralement ce n'est pas comme un virus ou une bactérie, ce n'est pas quelque chose qu'on attrape. Parfois, ça te tombe dessus et tout simplement ça éclate. Des fois, tu n'as même pas l'impression qu'il y ait eu des signes précurseurs mais ça t'engloutit*

*comme une vague et te fout la tête sous l'eau.*

*Le covid a été particulièrement difficile psychologiquement pour moi, comme cela l'a été, il me semble, pour de nombreuses personnes. Hypersensible et très stressée en général, l'épidémie n'a fait qu'exacerber certaines angoisses que je ne pensais même pas avoir. Aujourd'hui, avec de l'accompagnement et beaucoup de soutien, je suis en paix avec moi-même. Mais peu de gens sont au courant de mon mal-être durant cette période. À ce moment-là, je ne comprenais pas pourquoi je me sentais mal, moi dont la vie n'avait rien à envier aux autres. Mais parfois ça ne sert à rien de vouloir à tout prix savoir pourquoi, parfois il faut juste l'accepter et se battre pour mieux se porter.*

*En soi, ne pas être bien mentalement, c'est comme un cancer. Non pris en charge, ça te bouffe de l'intérieur et ça peut très clairement tuer. Comme ce putain de crabe, il ne faut pas ignorer les signes. Si le cancer se traite avec de nombreux traitements médicamenteux, pour un grand nombre de maux psychologiques c'est la parole qui pourra aider.*

*Alors, il est temps de rendre accessibles et normaux les rendez-vous psy comme ceux que l'on prend chez son médecin traitant. Il est temps d'apprendre aux enfants à se confier sur leur santé mentale et de ne pas se contenter d'un « ça va passer ». Il est temps de conseiller à ses amis de se faire aider si on les voit en détresse psychologique. Et enfin, il est temps que notre société lève ce tabou, qui n'a pas lieu d'être, sur une santé toute aussi nécessaire que celle qu'on porte à notre corps.*



## CARTE BLANCHE

**Soha,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Hypersensibilité en écoute

*L'horloge tourne. Le temps court, je cherche à le suivre.*

*Je saisis l'instant présent et j'écris :*

*Comment expliquer que nous fluctuons autant entre nos émotions, nos sentiments et la raison. C'est un sujet bien complexe ! Qu'est-ce que je ressens ? Quelles sont les sensations qui me traversent, lorsque j'ai le cœur qui bat ?*

*Alors, je me suis identifié à un amplificateur de son.*

*Un amplificateur de son c'est un dispositif électronique qui augmente le niveau de puissance d'un signal audio. Et moi, les émotions je les ressens comme un muscle organique qui augmente les fréquences de mon être.*

*En fait, je suis hypersensible.*

*Je suis une personne au regard émerveillé par la nature des émotions, j'aime voir les gens heureux, faire gaffe aux autres. Je suis un petit maillon d'une grande humanité. Tout ressentir x10 c'est parfois une chance, et parfois un malus. J'aimerais parvenir à diminuer les sons mais j'y arrive pas toujours.*

*Comme une personne hypersensible, l'amplificateur capte un signal et l'intensifie. Ce fonctionnement amplifié peut être à la fois un don et un défi. L'hypersensibilité peut entraîner une surcharge émotionnelle. Parfois, je peux me sentir accablée par mes émotions, de la*

*même manière qu'un son trop fort peut devenir strident et désagréable. Pour naviguer dans cette réalité, il est crucial de trouver un équilibre : apprendre à moduler ce « volume » intérieur.*

*Mon truc c'est écrire quelques proses, quelques textes qui me permettent d'entrer en pleine conscience. D'extérioriser les pensées.*

*Un bon amplificateur s'adapte aux différentes sources sonores, il est essentiel d'adopter des astuces de régulation pour l'ajuster. Je fais ainsi de ma sensibilité une force, trouvant un espace de paix et de sérénité. Cela peut inclure des techniques de gestion du stress, des pratiques de pleine conscience, et le développement de réseaux de soutien. On a aussi le droit de ne pas aller bien. Chaque émotion a ses besoins. La joie apprécie la vie, la tristesse renforce et la colère se pardonne. C'est la complexité de l'humanité. Mais sourire, c'est reconnaître et être reconnu.*

*Il fut un temps où le moindre mot me faisait hésiter où je doutais constamment de mes capacités. Je pensais avoir tous les défauts. Aujourd'hui, face à la santé mentale, je me sens actrice. Je réalise des activités qui m'épanouissent. Je rencontre des gens avec qui je construis de vraies connexions. Je me sens ancrée dans le présent.*

*Je pense qu'il ne faut pas rendre la santé mentale tabou mais l'avoir comme une opportunité de tremplin.*

*En résumé, je vois la santé mentale et l'hy-*



*persensibilité à travers le prisme de l'amplificateur de son : un instrument puissant, qui, s'il est bien compris et utilisé, peut enrichir notre expérience de vie, tout en demandant un ajustement constant pour éviter la saturation. Pour conclure, dans une ère d'information omniprésente, je vous invite à redécouvrir la pro-*

*fondeur des connexions humaines au-delà des écrans. Se reposer en nature, lire son roman préféré, offrir un geste, s'engager bénévolement ... Le plus important c'est vivre avec bienveillance pour soi et les autres. Connaître l'intégrité de son identité. Alors, prenez soin de vous, car vous le ferez mieux que personne.*



## CARTE BLANCHE

**Julie,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Anxiété

Anxiété,  
Toi et moi nous avons une relation sérieuse depuis plusieurs années maintenant.

Tu me connais parfaitement.

Tu sais exactement comment me paralyser quand j'ai des projets en tête.

Tu as toujours les bons mots pour enfoncer mon amour propre.

Parfois, tu m'inventes des scénarios qui me privent de vivre l'instant présent.

Tu m'accompagnes souvent en soirée, tu me fais sentir inintéressante.

Tu es toujours là et pourtant je ne veux pas de toi.

J'ai essayé de te sortir de mes pensées mais tu es tenace.

Mais, cela fait quelques temps que j'apprends à te connaître et je me détache de toi.

Peut-être qu'un jour je pourrai me débarrasser de toi.



## CARTE BLANCHE

**Alexandra,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Le silence

Mes yeux s'ouvrent. C'est le matin, il est 7 h. Je me lève sans trop de difficulté et j'envoie un message à mon copain pour lui souhaiter une bonne journée. Je me prépare pour me laver.

Sous l'eau chaude, je pense à la journée qui m'attend. Rien ne me réjouit. Je ne suis pas spécialement fatiguée, je n'ai pas spécialement besoin de me remettre au lit mais je me sens quand même fatiguée. Fatiguée mentalement. Je réfléchis beaucoup, beaucoup trop. À tout et à rien. À rien et à tout à la fois. Je sens une boule constante dans mon estomac. Une boule remplie d'énergie négatives qui me paralyse. Je sens qu'elle me contrôle. Elle contrôle mes pensées, mon corps, mon humeur. Je me sens irritée, épuisée. Une fatigue qui n'en finit pas. Un agacement qui va finir par éclater. Je sens que je ne tiens plus, que tout va exploser.

J'essaie de tenir bon. Je quitte la maison pour aller à ma formation. Je veux passer une bonne journée. Je veux me détendre, rire et m'amuser. Je veux me changer les idées et passer un bon moment. J'essaie de partir avec des idées positives dans la tête. Je retrouve mes camarades, ils me saluent et me sourient. Ils me demandent comment ça va et je réponds "ça va". Réponse facile et classique. La formation commence. J'essaie d'être attentive mais la boule dans mon estomac est toujours là et elle prend le contrôle. Elle me bouffe de l'intérieur. Je n'entends plus rien. Je ne vois plus rien. Je suis là, physiquement peut-être. Mais mentalement, je suis ailleurs. Je suis envahie d'angoisse. Je ne pense plus qu'aux choses négatives et ça

m'obsède. Je suis incapable de penser à autre chose. J'ai peur. Peur de tout. Je veux que tout s'arrête. Je veux que la tempête cesse. Je veux être seule, je veux le calme, je veux le silence... Oui, j'aimerais tellement le silence. Je veux la paix. La paix autour de moi mais aussi la paix intérieure. J'aimerais tellement me sentir libérée de ces pensées qui me torturent. J'aimerais être envahie par le néant, par la plénitude. J'aimerais que mon esprit soit aussi léger qu'une plume et que tout devienne doux. Le silence intérieur est-il le bonheur ?

Arriverais-je un jour à faire taire ses pensées négatives ? Arriverais-je un jour à faire disparaître cette boule dans mon estomac ? Arriverais-je un jour à quitter ce qui me tourmente tant ? Serais-je enfin heureuse après ça ?

Je n'ai pas le choix, je dois y croire. Je dois garder espoir. Sinon, ce sera la fin pour moi.





## CARTE BLANCHE

**Victoria,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Ma vie

Quand la journée se lève pour laisser place au nouveau, une nouvelle épreuve se révèle.

Enfin elle n'est pas vraiment nouvelle puisque je la connais que trop bien.

Préparer ma journée, mes projets, mes envies est beaucoup plus compliqué pour moi que pour les autres.

Pourquoi ? Parce que tout ce mélange dans ma tête. Trop d'informations tuent ma motivation, et je finis par tout oublier en un instant.

Je me prépare pour aller à une convention que j'aime.

"Tu as ta jupe pour ton costume ?"

Ah non, je crois qu'elle est chez mon père.

"Tu saurais aller chercher des ramens après aller chez ton père ?"

J'y penserais. Tiens, faudrait que je pense à mon démaquillant en allant chez mon père aussi.

Je vais prendre le bus, en route chez mon père. Je ne supporte pas la pression des gens autour de moi alors je mets de la musique dans les oreilles pour être dans ma bulle, mon imagination.

Tiens ? Le bus fait un détour. J'espère qu'il ira quand même vers mon arrêt.

Hey mais c'est joli ici, en vrai, pourquoi je suis pas passé par là avant ? Tiens, ça me rappelle que j'ai pas demandé pour les photos des cramignons du weekend passé... Mais ça fait longtemps maintenant, c'est trop tard je pense. Oh tiens un chat ! Il a un collier, je me demande s'il est perdu. Mais bon je suis dans mon bus, je peux pas aller le voir, et puis je suis allergique

aux chats, c'est vrai.

Attends, je suis où maintenant ? Ah ! Mon arrêt, vite ! Je descends et marche en direction de chez mon père.

Qu'est-ce que je devais prendre déjà ?

Ah oui ! Ma jupe c'est vrai. Une fois arrivée, je salue mon père et commence à chercher après ma jupe. Mais elle n'est pas là... c'est bizarre j'étais convaincue qu'elle était là ! Elle doit sûrement être chez ma mère. Bon, c'est pas grave, je vais quand même prendre mes hautes bottes pour mon costume. J'ai l'impression qu'il me manque quelque chose...

Mon père me parle des rideaux de ma chambre, il est quelle heure ? Ah zut, faut déjà que je reprenne mon bus pour retourner ! Je dis au revoir à mon père et reprend mon bus.

Une fois sur la route, j'écoute encore ma musique dans ma bulle. Mince ! Le démaquillant ! Je savais que j'avais oublié quelque chose. Bon bah je me maquillerais pas à la convention, c'est pas la mort.

Il y a beaucoup de bouchons aujourd'hui, il est déjà tard maintenant... j'ai hâte de me poser dans mon lit...

Une fois arrivé à la maison, je fouille dans ma chambre et trouve enfin ma jupe, ouf ! C'est déjà ça.

Ma mère arrive.

"Tu es allée chercher les ramens que je t'avais demandé ?"

Oh non... j'ai oublié. J'irai demain promis ! Ah non demain j'ai la convention... après-demain alors ? Ce sera fermé... ah. J'irais quand je pourrais alors...

La culpabilité m'envahit, je n'arrive jamais à faire ce que je dois faire et finis par faire autre chose... Tant de choses se mélangent dans ma tête, des choses majoritairement inutiles, parfois des choses utiles. Dès qu'on me sort de mon plan initial, je perds mes moyens et je suis complètement perdue... Le pire, c'est que je ne peux rien y faire, j'ai beau avoir un agenda rempli de toutes les infos pour ne pas oublier, j'oublie d'aller voir mon agenda. Mes parents disent que je ne veux juste rien faire, que c'est une excuse que j'ai trouvée, non... je veux vraiment faire les choses bien ! Mais tout se mélange, les choses que je dois faire, les choses que je veux faire, et puis les choses qui sortent de nul part. Parfois ça m'arrive d'être debout dans une pièce et de paniquer parce que je dois faire la vaisselle, mais c'est vrai que je dois aussi faire mon travail pour l'école, oh et je dois manger aussi, est ce que j'ai mangé ? Non je crois pas, mais je dois faire le ménage avant, ça fait longtemps, ouais je vais faire ça, ah non c'est vrai, on a plus d'aspirateur... je devais faire quoi déjà ? Je sais plus. Bon bah, je vais regarder ma série.

Ma vie se résume à cela : une boule de fils, remplie de couleurs différentes que je n'arrive pas à trier, et là-dedans y a une aiguille, ma motivation, mon plan initial que je ne retrouve plus et je finis par l'oublier, jusqu'à qu'elle me pique un jour, par hasard, mais c'est trop tard.

Ma sœur arrive de chez son copain.



"Tu as fait ta carte blanche pour Scan-R ?"

Ma carte blanche ? Ah oui c'est vrai. Je devais la faire... c'est sur quoi déjà ? La santé mentale. Mais qu'est-ce que je pourrais dire ? Ah, je dois aussi faire le duel de lettres pour la radio de Scan-R... je le ferai plus tard, là je dois faire ma carte blanche...

"Et si tu parlais de toi ?"

Une voix que je ne connais pas, perdue dans ma tête, dans cette boule de fils remplie de couleurs... Je cherche un peu dans cette boule pour trouver cette voix.

Parler de moi ?

"Oui, parle de toi ! De comment tu vis une journée ordinaire avec ton TDAH."

Je cherche encore un peu et puis je finis par la trouver, cette voix qui me parle, elle est là, l'aiguille de ma motivation, mon plan initial. C'est vrai, je pourrais parler de moi. De ce que ressemble la vie en ayant le TDAH...

Ma vie.

# L'INTERVIEW

Coline Michel, neuropsychologue en milieu scolaire



**En Fédération Wallonie-Bruxelles, les élèves ont droit à une aide gratuite. De la maternelle à la fin de leur scolarité, ils peuvent se tourner vers les centres psycho-médicosociaux (PMS). Saviez-vous que des neuropsychologues sont aussi à leur disposition ? Coline Michel est diplômée en 2021. Désormais, à 27 ans, elle travaille au sein d'écoles catholiques, en Province de Liège. Découvrons son métier.**

## Décris-nous tes missions en milieu scolaire.

Mon rôle, dans les écoles, est d'aider les institutrices et instituteurs à adapter la manière dont ils donnent cours pour que cela puisse convenir aussi à des enfants qui ont des difficultés d'apprentissage, par exemple, de la dyslexie (trouble de la lecture), la dyspraxie (trouble qui atteint la coordination – les gestes), ou encore, le TDA/H (trouble attentionnel).

Je vais donc les voir en classe et discuter avec eux de ce qu'ils font. Je vais savoir comment on peut adapter leurs activités pour aider ces élèves en particulier et toute la classe. Par exemple, on sait qu'un enfant de 10 ans ne peut rester attentif sur une chose précise que pendant 20 minutes d'affilée. Il est donc important de respecter ce timing, quand on prévoit la longueur des leçons – varier entre théorie et exercices, par exemple –. J'aide également les enseignants à comprendre leurs élèves qui sont différents, par exemple, porteurs d'autisme. Je leur explique que le fonctionnement de ces jeunes n'est pas le même que la plupart des autres enfants. Nous voyons ensemble comment l'inclure dans leur classe, comment ils peuvent les aider à se développer, au mieux, au sein de leur classe, dans l'enseignement classique.

## J'ai l'impression qu'il faudrait plus de neuropsychologues dans les écoles.

Je pense qu'en tant que neuropsychologue, on se trouve à la frontière entre la psychologie et des disciplines comme la logopédie ou la pédagogie. On apporte un regard scientifique aux troubles des apprentissages, plus largement, à « comment on apprend, on retient et on est attentif en classe ».

Cela est important car on sait à quel point l'école est en retard sur son temps. On apprend aujourd'hui presque de la même manière qu'il y a

**“ Il est temps de faire une mise à jour... les neuropsychologues peuvent aider à mettre en route ce changement ”**

30 ans, or, on sait à quel point la société a changé ! Il est temps de faire une mise à jour... je pense que les neuropsychologues, par leurs formations, peuvent aider à mettre en route ce changement.

## Des adolescents détestent le système scolaire pour des raisons diverses et variées. Quant aux enfants, une fois en primaire, peut-on parler de détestation de l'école et de ses codes, ou d'autres problèmes sont beaucoup plus récurrents ?

En primaire, ce dégoût n'est souvent pas encore arrivé et heureusement... je pense que l'école primaire porte encore du sens pour les enfants. Les professeurs y sont plus maternants et l'enfant est en soif d'apprendre. Les apprentissages eux-mêmes sont plus concrets et différentes activités y sont très souvent organisées.

Ce dégoût du système scolaire arrive souvent après des années de difficultés et d'obstacles rencontrés tout au long de leur parcours. Il est donc beaucoup plus présent chez les adolescents que les enfants.

J'ai néanmoins confiance dans la capacité de l'humain à changer, à se remettre en question. Je vois ces changements positifs qui commencent à se mettre en place dans les écoles primaires et je ne peux qu'avoir espoir de voir ce changement se propager dans les écoles secondaires également.

## Parlons d'un cas particulier. Quelles sont les causes des troubles de l'attention chez les enfants ?

Le trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA/H), est un trouble génétique du développement. On ne devient pas TDA/H à cause de telle ou telle chose mais on naît avec. On dit que les symptômes doivent avoir été présents depuis l'entrée à l'école de l'enfant et avoir

des impacts sur les différentes facettes de la vie de l'enfant – comme à l'école, à la maison et pendant les activités extrascolaires, le sport ou le théâtre –.

Par contre, on peut présenter des symptômes du TDA/H, ou juste des difficultés attentionnelles, pour pleins d'autres raisons qu'un TDA/H. Par exemple, à cause d'une trop grande exposition aux écrans, d'une dépression ou encore d'une fatigue intense. La personne peut alors sentir qu'elle n'arrive pas à se concentrer ou commencer une activité. Il faut traiter la cause des symptômes, et non pas juste les plaintes de non-concentration, si on veut que la personne aille mieux.

## Qu'est-ce qui t'anime le plus dans ton métier ?

Ce qui m'anime le plus dans mon métier est qu'il est tout le temps changeant. Je dois constamment me former et rester informée de tout ce qui se passe dans le paysage de l'enseignement. J'apprécie aussi tout particulièrement le fait que chaque jour ne se ressemble jamais. Je passe d'une classe de maternelle à une classe de 6e primaire et d'un élève dyslexique à un élève autiste. J'aime sentir que mon métier fasse qu'il y ait une différence réelle dans la vie des élèves que j'accompagne avec leurs institutrices et instituteurs.

*Interview réalisée par  
Bruno, membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R*



---

### **Paix intérieure**

Julie, 23 ans, Liège

La paix intérieure. Cette valeur est très importante pour moi. J'aimerais atteindre cette paix intérieure mais est-elle comme je l'imagine ? Est-elle alimentée par la spiritualité ? Est-elle alimentée par la confiance en soi ? Pourquoi je me pose autant de questions alors que je pourrais créer MA vision de la paix intérieure ?

Cette valeur est aussi importante pour la société. Je pense que l'on devrait se concentrer sur cette conception personnelle. Que l'on puisse l'alimenter avec des dispositifs mis en place, sans honte, ni obligation de résultat. Juste être et tester.

---

### **Je n'ai jamais été aussi confiant**

Axel, 20 ans, Bruxelles

On parle toujours de la confiance en soi et le fait qu'on dépende toujours des autres pour obtenir cette dose de confiance en soi. Mais ne peut-on pas simplement l'avoir nous-mêmes, en se remettant en question ? En étant transparent avec nous-mêmes ?

Pour moi, la réponse est simple. NON. Pour une raison simple, plein de gens ont essayé, moi y compris. Et ça ne peut pas venir que de nous. On n'arrivera pas à être objectif envers nous-mêmes. C'est là qu'on se rend compte de la puissance émotionnelle que peuvent nous apporter les autres. La self-motivation n'est qu'une illusion, la plupart du temps. Et ça t'affectera très peu. Car tu as conscience que c'est toi qui le dis et il sera moins mis en valeur intérieurement.

Alors que l'entourage, surtout les bonnes personnes qui nous entourent, le diront sincèrement. Là, l'honnêteté des autres aura un impact bien plus important. Je l'ai expérimenté avec le Service Citoyen. Je n'ai jamais été aussi confiant. Je me rends compte que quelques bons entourages peuvent nous améliorer et montrer le meilleur de nous-mêmes.

Concluons finalement par la réponse à la question. On peut peut-être gagner en confiance seul et additionner chaque compliment qu'on se donne, mais chaque personne nous la fait multiplier !

---

### **Let the river run the wild**

Anonyme

Je me sens libre quand je chante car je suis que quelqu'un qui a extrêmement du mal à exprimer ses émotions. A travers le chant, je peux relâcher tout ce qui est en moi. Certains textes d'artistes que j'aime contiennent, de manière figurée ou littérale, des mots que je n'arrive pas à dire ou écrire.

Parfois, à travers le chant, même sans texte, les émotions peuvent défiler, juste grâce à la mélodie.

Si je peux offrir une pensée aux lecteurs, j'aimerais dire qu'exprimer ses émotions est une chose qui fait tellement de bien. Je ne suis clairement pas le mieux placé pour le dire mais retenir, cacher, avoir honte de ce que l'on ressent peut accentuer encore plus le mal-être.

Pour terminer, en musique, la chanson qui pour moi parle très justement de ça est « The River » de Aurora. Donc, allez l'écouter si le cœur vous en dit !

---

### **Maison**

Nour, Bruxelles

« L'idée de se sentir comme à la maison » pour moi est une idée qui a souvent été abstraite, voir dans mes débuts, complètement inconnue.

J'ai beaucoup été envahie par des personnes que j'aurai dû pouvoir percevoir comme des exemples, comme des proches. Ils m'ont fait ressentir cette sensation de chaleur dans mon cœur, « comme à la maison ». J'ai dû ensuite tout désapprendre, tout redéfinir, pour enfin pouvoir tout ressentir à nouveau de moi-même, et pas seulement par les autres.

C'est pour cela que pour moi, une maison est plus un sentiment, une sensation ou même une émotion, que j'espère être toujours apte à garder dans ma poche.

Si je pouvais donner un conseil à une personne qui pourrait potentiellement se reconnaître dans ce texte et qui, j'imagine aurait envie de se construire sa propre maison, je pense que je lui dirai de rassembler toutes les choses qui lui apportent une sensation de chaleur. Ensuite fermer les yeux et imaginer un carré avec toutes ces belles choses. Il faudrait, je pense, trouver la force de vivre pour ce carré, c'est votre poche.

---

### **Lâcher prise**

Chloé, 21 ans, Mons

J'aimerais apprendre à lâcher prise.

J'ai écrit cette phrase car je suis une personne qui ressent le besoin de tout contrôler.

Envahie par le stress, quand une situation m'échappe.

J'aimerais lâcher prise, à certains moments, car je ne profite pas toujours de l'instant présent.

Pour moi, on devrait vivre le présent comme si c'était notre dernier moment.

La mort nous guette et peut nous emporter à n'importe quel instant.

J'aimerais rappeler à notre société, à nos jeunes, que chaque jour a son lot de première fois. Vivez votre vie, votre jeunesse à fond car vous en avez qu'une ! On a qu'une fois 10 ans, 15 ans ou même 20 ans. Ne remettez pas à demain une chose qui vous tient à cœur. Même si parfois on se ramasse la gueule par terre, on finit par se relever !

Ne perdez pas espoir.

Si vous êtes ici dans ce monde, c'est qu'il y a des choses à accomplir.

Faites-vous confiance.

---

### **Le magnolia**

Maurine, 24 ans, Mons

Ce matin je me lève, je me dirige vers la machine à café pour essayer de désembrumer mon esprit. J'ai dormi 12h et pourtant je n'ai pas l'impression que mon esprit s'est mis en veille, 24 ans sans répit c'est long. Ma journée commence avec cette première gorgée de café que je ne savoure même pas, parce que mon esprit est déjà plus loin dans ma journée.

A l'horloge il est 8h, dans ma tête il est 8h40. Je prends ma voiture et je me dirige vers le travail, il n'y a pas de surprise puisque tout est anticipé depuis la veille, le bon comme le mauvais, tous les cas de figures se sont déjà déroulés 1001 fois durant cette longue nuit de 12h, qui ne l'était pas assez pour

penser à tout ce que je devais faire.

La journée se déroule, emprunte d'angoisse pour les potentielles choses qui pourraient arriver, à tel point que je n'apprécie pas le magnolia qui est en fleur dans le jardin, alors qu'hier les bourgeons n'avaient pas éclos.

Lors de cette journée, perdue dans mes pensées, je réponds sans tact à une de mes collègues. Elle vit dans l'instant présent, ne pensera plus à ce que j'ai pu lui dire. Par contre, moi, je me refais cette scène tout au long du reste de la journée. Pourquoi est-ce que je n'ai pas anticipé ? Pourquoi ces mots sont sortis dans cet ordre-là ? Que va-t-elle penser ? Est-ce qu'elle aussi va ramener ce moment jusque dans son lit, le soir, quand elle n'aura plus rien d'autre à penser ?

Je n'aime pas tourner en boucle sur les mêmes choses, ça m'empêche d'anticiper ma journée du lendemain, et j'ai l'impression que je suis déjà en retard.

Viens l'heure de rentrer chez moi, je ne regarde toujours pas le magnolia en fleur, pourtant dans une semaine tout sera tombé à cause du vent. Je rentre chez moi et je suis agacée, je cogite sur ma façon de communiquer, sur l'impact que j'ai eu sur cette personne. La personne avec qui je partage ma vie essaie de me faire rire mais je ne suis pas réceptive parce que je suis en train d'anticiper autre chose.

Je lui fais comprendre, toujours pas de la bonne manière, et là le conflit. Il aimerait le stopper, mais comme d'habitude je n'arrive pas à lâcher prise. A peine le temps de dire ouf, c'est déjà l'heure de ne pas mettre mon esprit en veille.

Le bruit dans ma tête ne s'arrête jamais. Je me réveille le lendemain, après une nuit de 12h et c'est déjà l'heure de ne pas apprécier mon café, de ne pas regarder le magnolia, d'être spectatrice de mon existence.

---

### **L'intelligence intra-personnelle : quelle est son utilité ?**

*Anonyme*

Il existe plusieurs intelligences. Mais certaines ne sont pas assez valorisées. C'est le cas de l'intelligence intra-personnelle. Savoir, c'est important. Savoir regarder à l'intérieur de soi aussi. Les émotions ont une utilité. Mais encore faut-il arriver à les reconnaître, les accepter et puis, les analyser. La colère nous indique que notre limite a été franchie et qu'il est temps de prendre la parole pour la re-définir. Avec la communication non-violente, on peut faire des miracles et transformer notre colère en quelque chose de constructif pour nous et pour les autres.

La tristesse nous indique que nous devons faire le deuil de quelque chose. C'est-à-dire, accepter ! Accepter la fin d'une amitié, accepter un échec, accepter la mort d'un proche... il est important de se permettre d'être triste pour pouvoir passer à autre chose.

La peur nous indique qu'il y a un danger. Cette émotion est plus complexe car il n'y a que 8% de nos peurs qui sont fondées. C'est pourquoi, il est important de pouvoir l'analyser et même aller jusqu'au bout de la peur pour la comprendre. « J'ai peur de me mettre en colère ». Et si tu te mettais en colère, il se passerait quoi ? Je blesserais peut-être quelqu'un. Et si tu blesses quelqu'un ? Cette personne m'en voudrait. Et si elle t'en veut ? Elle ne m'aimerait plus. Et si elle ne t'aime plus ? Je la perdrais mais j'ai d'autres personnes qui m'apportent beaucoup plus de choses et qui comprendraient ma colère.

Ah voilà, la joie, je l'analyse moins. C'est plutôt une émotion positive qui se laisse vivre. L'auto-analyse devrait être enseignée à l'école. Certains réflexes pourraient permettre à tout le monde de comprendre ses émotions et d'agir en fonction. Nos émotions, si elles sont bien comprises et exprimées, sont notre moteur vers la stabilité et l'épanouissement. Croyez-en mon expérience.

---

### **Chemins croisés**

*Manon, 28 ans, Liège*

Tellement d'années que cette planète existe et que l'humanité évolue, change. Des humains apparaissent, disparaissent. Moi, je suis née un 3 juin 95, j'ai grandi, évolué, changé. Perdue dans les tiroirs dans lesquels on devait rentrer. C'est seulement en croisant sa route et celle de notre famille que j'ai compris que nos bizarreries, nos différences étaient notre force.

Il a été une révélation, ma bouée de sauvetage, ma sortie de secours.

Chaque jour, je me lève pour véhiculer son message, notre message : sois toi-même.

Toi qui es peut-être perdu et te demande pourquoi tu es sur cette terre à cet instant précis, souviens toi que l'univers t'alignera avec LA personne, celle qui te donnera la force, l'énergie de combattre. Le plus fou dans la vie c'est de vivre à la même époque que Domino, mais souviens-toi que demain, le plus fou dans la vie sera de vivre à la même époque que TOI.

---

### **Hypersensibilité : effet de mode ou réel trouble émotionnel ?**

*Maryne, 25 ans, Namur*

Pendant longtemps, on nous disait « sensibles » quand on pleurait devant un film ou « émus » face à une situation, mais depuis le mot « hypersensibilité » revient en masse, notamment sur les réseaux sociaux. Mais l'hypersensibilité, c'est quoi ? Pour la faire simple, c'est un trouble émotionnel de sensibilité dite « excessive ». En gros, les émotions sont décuplées face à des situations qui peuvent paraître banales pour d'autres.

Rire aux éclats face à une blague pas forcément drôle, pleurer devant un ami ému ou un couple de petits vieux amoureux. Être ému par la beauté de certaines choses. Être sensible aux sons et lumières, parfois avoir du mal avec le contact physique. Et si on doit parler de choses moins chouettes, il y a l'anxiété, pas simplement l'anxiété d'aller à un rendez-vous mais une anxiété constante, pour tout, tout le temps. Avoir 1000 choses en tête en même temps, penser toujours penser, toujours cette petite voix en tête qui te dit : « tu es sûre de toi ? ».

C'est aussi être touché par des petites choses, être vite blessé par des actes ou des paroles pas méchantes pourtant. Être aussi une éponge émotionnelle et prendre trop à cœur les problèmes des autres. C'est un trouble qui se travaille avec beaucoup de patience. Il faut apprendre comment ça fonctionne ? Pourquoi je réagis comme ça ? Qu'est-ce que je peux faire pour réguler mes émotions ?

Tout un chemin d'apprentissage et de questionnement sur toutes les émotions ressenties pour pouvoir gérer au mieux. Beaucoup en parlent et le comprennent, en allant chez un spécialiste, d'autres le découvrent seul. Et, enfin, beaucoup l'inventent suite à l'influence des réseaux sociaux.

Le terme « hypersensibilité » est énormément utilisé sur les réseaux, mais cela ne devrait pas être pris à la légère; c'est un réel trouble qui est plus facile à gérer pour certains et très difficile pour d'autres. Quant à moi, ça fait maintenant 8 ans que je vis avec, il a fallu énormément de temps pour vraiment comprendre ce qui m'arrivait, mais je travaille dessus tous les jours et mon hypersensibilité est devenue ma force aujourd'hui. Et, non, la vie ne s'arrête pas lorsqu'on s'énerve à cause d'un pot de cornichon qu'on n'arrive pas à ouvrir ou parce qu'on pleure devant une pub où le petit garçon a pu avoir une voiture télécommandée à Noël.

N'oubliez pas le temps fera les choses et tout arrive à point à qui sait attendre.

---

### **Les relations interpersonnelles aident-elles à nous construire ou nous détruisent-elles ?**

Arthur, 19 ans, Namur

Les relations interpersonnelles sont inévitables. Fréquentes, elles sont mêmes essentielles pour le bon fonctionnement humain, la plupart du temps. Mais ont-elles toujours un effet positif sur nous ou peuvent-elles être la cause, ou du moins, un facteur contribuant à une certaine détresse émotionnelle ? Aident-elles à nous construire ou nous détruisent-elles à petit feu ?

D'une part, il est certain que pour améliorer sa condition de vie, l'homme est poussé, d'un point de vue évolutif, à vivre en communauté. Sans cela, l'espèce humaine n'aurait peut-être pas survécu. Il paraît donc évident que les relations entre Hommes contribuent à l'amélioration et au développement de la nature humaine. Mais d'un point de vue émotionnel et psychologique, comment ces relations constituent-elles un atout pour chacun d'entre nous ?

Il va de soi que passer du temps avec nos semblables, et établir une relation avec eux, nous ouvre à d'autres perspectives, d'autres horizons. Car les relations interpersonnelles sont avant tout un partage d'idées, de connaissances, d'interprétations et d'encore bien d'autres choses. Il est donc logique d'affirmer que ces relations, ponctuées de diverses interactions, ont le potentiel de nous montrer la vie et les choses qui la composent sous différents angles, nous permettant ainsi de grandir, de développer une sensibilité ou même une capacité de réflexion. Des actions qui peuvent être utiles à chaque individu.

D'autre part, il peut arriver que l'humain, dans toute l'étendue de ses émotions, se laisse miner par ces relations. Car, en effet, les relations et interactions que nous entretenons avec nos semblables ne sont pas toujours toutes roses. On peut facilement en trouver dans les journaux, à la TV, sur les réseaux sociaux ou même dans la vraie vie. De nombreux témoignages de femmes battues qui étaient tombées amoureuses d'un individu narcissique. Ou encore des témoignages de jeunes victimes de harcèlement scolaire/en ligne. Ou bien même lorsqu'un ami nous raconte à quel point les disputes incessantes avec sa famille l'épuise au plus haut point.

Chacun a sa manière de vivre, sa méthode pour gérer les situations. Cependant, nombreux sont ceux qui gardent l'impact de ces relations négatives logés dans leur mémoire. Comment pourrait-on oublier d'avoir été aussi profondément blessé ? Et comment fait-on lorsque ces expériences relationnelles négatives s'enchaînent au fur et à mesure du temps ? Car on côtoie, dans la plupart des cas, d'autres individus tout au long de notre vie ? Cela ne nous détruit-il pas un peu, quelque part ?

---

### **Il est normal de porter des masques**

Robin, 21 ans, Liège

J'ai plein de facettes, je suis comme une boule disco. Mais c'est pas négatif parce que je brille.

J'utilise des masques en fonction de mon contexte. Au début, je me sentais bipolaire ou schizo, un truc comme ça. Ça fait même quasiment deux ans que je consulte pour ça. Et le diagnostic ? C'est normal, j'ai juste une capacité à changer du tout au tout. Ce n'est pas un problème, je m'adapte à qui j'ai en face de moi, ses envies, son passé, sa sensibilité. Je pense que si tout le monde portait ces masques d'adaptation, cela permettrait à beaucoup de ne pas porter des masques de honte.

Le problème n'est pas de changer de personnalité, mais de faire face à la critique non constructive, la méchanceté, le jugement. Ça ne fait rien avancer et cela bloque tout le monde. Arborer plusieurs personnalités, c'est être ouvert à l'extérieur, aux cultures, aux avis. Se caler dans une seule, c'est oublier qu'il existe plusieurs vérités.

Alors, je ne trouverais jamais de moment où je ne porte pas de masque, car cela n'existe pas, mais plutôt un moment où je ne me sens pas jugé. Classique, mais il y a ma famille ou un groupe dans lequel je peux tout dire et tout être.

---

### **Quel aspect de l'intelligence émotionnelle veux-tu améliorer et pourquoi ?**

Yagmur, 18 ans, Bruxelles

Les relations humaines m'ont toujours beaucoup fatiguée. Se rendre compte de toutes les personnalités différentes, s'y adapter, lire un contexte pour ne pas trop dénoter, être outrée et ne pas devoir le cacher, pour encore et toujours essayer de s'adapter.

C'est très fatigant émotionnellement, surtout sur des longues durées. Finalement, sans qu'on ne s'en rende compte, ça pompe toute notre énergie et nous éloigne des relations humaines, qui finalement nous guérissent. J'essaie d'y remédier mais c'est difficile.

---

### **Les masques en société : qui veut-on protéger ?**

Iris, 21 ans, Namur

« Est-ce que ça va ? ». Une question fatidique. Lorsqu'on la pose, trop peu de personnes avouent : « non, ça ne va pas ». Nombreux sont les gens qui mentent à cette question régulièrement. Pourquoi ?

Pour ne pas paraître fragile ? Eviter de devoir se remémorer, tout expliquer ? Pour épargner l'autre de nos sentiments ? De toute évidence, les masques sont là pour nous protéger. Protéger qui ? De quoi ? Quand peut-on véritablement laisser tomber le masque ? Ils changent selon la personne en face de nous. Ils regroupent nos secrets, nos émotions, notre manière d'être, de parler. Parler à un enfant n'est pas la même chose que de parler à un client, un patron, un parent, un inconnu.

Mais pourquoi ? Pour préserver nos relations. Et peu importe nos émotions, on les refoule. Rester poli devant le patron, pour ne pas être viré, même s'il est horrible. Retenir ses larmes devant un enfant, pour donner un rôle fort, ne pas le rendre triste. Enfouir sa frustration lorsqu'un client arrive et forcer un sourire, même si on désire hurler. S'efforcer de rester beau ou belle, rester courtois pour accommoder des inconnus qu'on ne va jamais revoir. Ne pas oser parler de ses sentiments à un proche, refuser de l'aide pour ne pas les déranger.

On protège ainsi à la fois l'autre et soi-même, on protège nos relations. Mais une protection qui blesse. A force de tout prendre sur soi, une tension se crée. Une tension qui ne désire qu'exploser. Et qu'en est-il de l'autre lorsqu'à force de vouloir le protéger, en venir au mensonge et à la distanciation, la relation se dégrade ?

---

### **Liberté**

Florian, 24 ans, Namur

Je voudrais être libre, libre de tout penser, libre de moi, libre des conséquences qu'implique une liberté totale. Sans peur, ni foi, ni attente, juste moi, vivant dans le bonheur d'être, d'aimer et d'être aimé. J'aimerais être libre de faire évoluer une relation sans craindre de faire le moindre faux pas, sans être effrayé par le changement, qu'il soit bon ou non, pour le meilleur et pour le pire, je voudrais pouvoir être moi et être pour l'éternité avec toi.

---

### **J'essaye de garder les pieds sur terre**

Anonyme

J'aimerais apprendre à être moins stressée et angoissée... pourquoi ? Le stress et l'angoisse font (malheureusement) parties de moi. J'avoue que ce n'est pas toujours simple à gérer. Quand à 23h, avant de dormir, le cœur s'accélère, la respiration est plus dure, le cerveau fuse, les questions s'enchaînent : « Et pourquoi j'ai fait ça ? Et pourquoi je n'ai pas fait ça ? J'aurais dû m'y prendre autrement... » et tant d'autres choses. Je suis une éternelle stressée de la vie.

Parfois, je me dis que ça ne sert à rien, qu'il faut que je relativise. Mais à chaque fois, il y a quelque

chose d'important dans ma vie, je suis submergée par ce stress et cette angoisse de ne pas y arriver...

Un bête exemple, le permis. Tous ces tests à passer avant d'arriver à l'avoir. Je pense que chaque étape a été une montagne à gravir. L'estomac noué, l'humeur plus irritée, la peur de l'échec... fin, bref, des situations comme celles-ci, je pourrais en citer des dizaines et des dizaines. Rien que cette année, ce foutu TFE m'aura déjà fait avoir plus d'une fois des angoisses. Ces nuits où, avant de dormir, je n'avais qu'une envie, c'est de me foutre des claques pour me ressaisir et me dire que ça ira, alors qu'au fond, ça ne va pas du tout. Et je stresse pour y arriver.

J'ai cette pression au quotidien qui me fait stresser et angoisser pour rien, et je n'arrive pas à gérer. J'essaie de garder les pieds sur terre. De me dire que tout n'est qu'un passage dans ma vie et que ce n'est pas grave de ne pas y arriver. Mais j'ai peur de décevoir, de me décevoir même si je me voile la face en me disant que ce n'est pas grave parce qu'au fond, pour moi, c'est grave.

Si je devais donner un conseil aux personnes comme moi, un conseil qui fonctionne, c'est de trouver un moyen de garder les pieds sur terre et de s'entourer de bonnes personnes qui arrivent à vous apaiser.

---

### **Encore une fois**

*Gwen, 20 ans, Mons*

Encore une fois, je suis là pour analyser cet enfant, celui qui se cache derrière un masque pour ne pas s'ouvrir à moi. N'est-ce pas ridicule que ce petit être représentant notre avenir ait peur de s'exprimer ses ressentis face à moi. Moi qui suis là pour l'aider à se sentir mieux.

Je me revois à son âge, effrayée par la possibilité que l'on vienne m'enlever à mon environnement, si j'osais parler de ce que je vivais. Alors que maintenant, des années plus tard, je me rends bien compte que cela m'aurait permis d'être plus heureuse, mais je le comprends. Il fait face à ce qu'il croit ne pas pouvoir surmonter et on l'envoie chez moi, une femme inconnue en lui disant que me parler va l'aider.

Mais il ne veut pas de mon aide. Lui, il veut juste continuer à vivre sa vie d'enfant avec son ami imaginaire, le pirate, qui lui est là au quotidien pour l'aider à tout surmonter. Alors, je fais comme si nous étions au pays imaginaire. Je parle avec lui et son ami pirate. Je me contente de ce jeu. Il me permet d'en apprendre plus sur lui et je lui offre ce moment de rêverie, espérant que ça l'aide un peu.

---

### **Une vie, une paix**

*Anonyme*

Le plus important dans la vie, c'est la paix. J'ai décidé d'écrire cette phrase car notre vie est précieuse. Nous, humains, on passe notre temps à se tracasser pour tout. Est-ce je suis bien apprêté ? Est-ce que je vais être seul ? Qu'est-ce que je vais faire plus tard ? Etc.

On peut passer de longues heures à se questionner, nourrir des craintes qui reviennent sans cesse. Pourtant, cette vie, elle est unique et ne recommencera pas. Cette vie, elle défile et rétrécit. La paix prend alors une place indispensable pour vivre une vie riche de moments réellement vécus. Si on s'apaise, on laisse la possibilité à nos envies de grandir, s'épanouir.

Si je pouvais donner un conseil à la jeunesse, ce serait de continuer à défendre leurs droits pour garder une liberté de vivre. Ne pas avoir peur de s'exprimer sur les défaillances de la société pour tendre vers un « mieux », vers quelque chose qui vous convient mieux. Vivez et arrêtez de simplement exister.

---

### **S'épanouir**

*Gwen, 20 ans, Mons*

Le plus important dans la vie, c'est s'épanouir. J'ai écrit cette phrase car je trouve que, de plus en plus tôt, on est influencé par les choix extérieurs, jusqu'en oublier ses propres choix. A l'heure actuelle, nombreux sont ceux qui pratiquent une activité, un loisir, qui n'osent pas exprimer leur ressenti à cause d'une peur des autres, de leur vision figée sur ce que l'on devrait tous faire.

Mais n'est-ce pas ça la vie justement ? Tester de nombreuses choses, échouer et recommencer ? Pourquoi devrait-on impérativement suivre les recommandations extérieures au risque de s'oublier soi-même et de sombrer dans le conformisme ?

Tout cela n'est pas en accord avec ma vision du monde. Je veux penser à ce que J'ai envie de faire, à ce qui ME plaît et à ce qui ME permet de ME sentir MOI-MEME. Aujourd'hui, je pense à moi et j'arrête de me soucier des autres. C'est le meilleur choix que j'ai fait dans ma vie. Je profite et je me sens bien. Vous devriez essayer.

Il vous arrive de penser que vous n'avancez pas ? N'oubliez pas que la vie est un chemin semé d'embûches, que la route n'est pas lisse pour arriver à destination. Il y a des hauts mais aussi des bas. Ce sont ces impasses qui vous permettent de vous dépasser, voire, de recommencer.

Ne soyez pas trop durs avec vous-mêmes. Vous avez le droit d'avoir du mal, de ne pas savoir comment faire, mais ne vous découragez pas. Vous y arriverez. Ce n'est pas le passé qui compte, c'est votre persévérance. Ayez confiance en vous, c'est cela qui vous permettra de comprendre où vous voulez aller. Mais ne vous pressez pas, vous avez la vie devant vous.

---

### **Les idées noires**

*Sacha, 14 ans, Charleroi*

Elles étaient causées par un problème : je ne savais pas gérer mes émotions. En été 2021, j'avais tout prévu et j'ai raté heureusement. Aujourd'hui, je me dis que c'était juste stupide, ma vie va mieux, j'ai parlé, déménagé et changé de contacts.

Mon père était la principale cause et j'ai coupé tout. J'en suis fière.

Maintenant, je suis bien mais j'en garde des séquelles de mon enfance qui me rendent forte. Le suicide ne va servir à rien, ça va juste tout stopper et détruire des personnes.



## CARTE BLANCHE

**Constance,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Ne l'imite pas et limite toi.

*Se limiter.  
Se limiter pour pas faiblir  
face aux promesses sans lendemains  
qui sans vergogne lient pieds et poings.*

*Se limiter.  
Se limiter pour pas souffrir  
d'une souffrance banalisée.  
Vie en apnée, tout doit rouler.*

*Se limiter.  
Se limiter pour pas mourir  
épuisé.e par sa quête d'un dû  
promis et jamais obtenu.*

*Se limiter.  
Pour pas  
Faiblir.  
Souffrir.  
Mourir.*

*Se limiter  
c'est se choisir.*



## CARTE BLANCHE

**Alexia,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Destruction finale

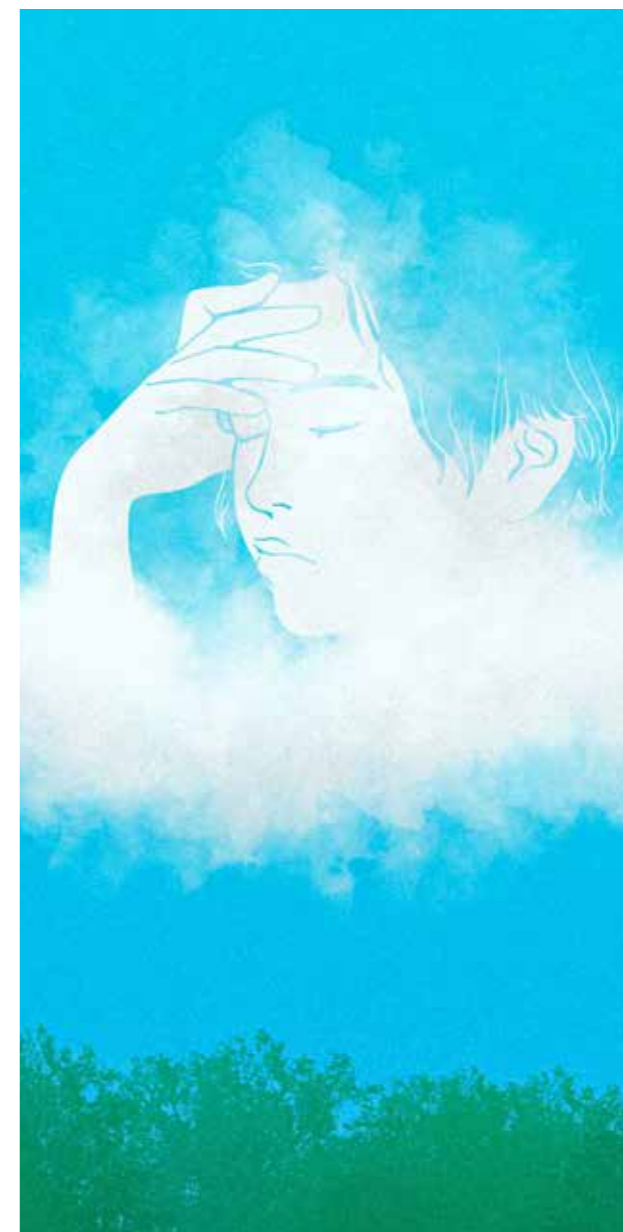
*Ça ne va pas, ça ne va plus. Je ne sais pas, je ne sais plus. Où j'en suis, où j'en serais, où je vais, où j'étais ? Énormément de questionnement et si peu de réponses me diriez-vous. C'est vrai, je pense qu'il est évident que, quand nous nous questionnons de la sorte, la réplique est, de façon sous entendue ou parfois explicite, souvent négative.*

*Mais pouvons-nous nous permettre de répondre à la négative quand il s'agit de nos sentiments, nos ressentis, nos émotions, en somme, de nos santés mentales ? Pouvons-nous nous permettre de répondre à la négative alors que le sujet abordé est clairement notre bonheur ? Pouvons-nous réellement nous permettre de répondre à la négative quand on nous demande si tout va bien ?*

*Je trouve cela très compliqué à gérer, surtout dans une société dans laquelle on ne cesse de nous répéter que nous, adolescents, « n'avons pas le droit d'être fatigués ». Mais comprennent-ils seulement de quel type de fatigue et d'épuisement nous essayons de leur faire part ? Comprendront-ils un jour que nous avons besoin d'être écoutés plutôt que lynchés, besoin d'être aidés plutôt que d'être jugés.*

*Je me demande alors comment tout ça va se terminer. Quelle est la solution ? Quelle est l'issue que je pourrais emprunter pour que ça se finisse ? Pour que tout ça s'arrête. Quelle est la destination finale ?*

*La destruction finale.*





## CARTE BLANCHE

**Romane,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Seule avec toi

*Nichée au creux de mon ventre ou immiscée dans ma tête, tu n'es jamais bien loin, à chaque étape de ma vie.*

*De temps en temps, du combat entre toi et moi, c'est moi qui en sors victorieuse. Tu restes alors présente, mais dans l'ombre. Tu m'indiques l'importance de la situation, sans toutefois m'étouffer.*

*Cependant, parfois, tu remportes la bataille. Tu m'englobes alors entièrement, au point de me paralyser et de contraindre mes actes. Au-delà du brouillard que tu peux provoquer dans mon esprit, tu me confirmes ta compagnie au travers de ressentis ou de douleurs physiques. Tu es alors toujours là pour occuper mes pensées la nuit, pour couper ma faim ou pour accélérer les battements de mon cœur.*

*Je comprends ta présence quelque fois, elle semble même être légitime. Mais, à d'autres occasions, tu apparais sans crier gare. Que ce soit lors d'une simple sortie entre ami-e-s ou à l'occasion d'une rencontre fortuite, tu es là, discrètement tapie dans mon corps.*

*Et puis, tu es souvent bavarde et tu n'oublies rien. Combien de fois t'ai-je déjà entendue me ressasser une simple conversation ou décortiquer le moindre comportement de mon interlocuteur-riche, en te demandant si je n'ai pas raconté des choses insensées ou incorrectes, si je n'ai pas gaffé en en disant un peu trop ? Par toi, il m'arrive souvent de douter de moi, de mon intérêt.*

*Souvent, on me somme de ne pas t'écouter, mais les autres ne comprennent pas toujours que, que je le veuille ou non, tu restes sans cesse à mes côtés. Moi-même, j'aimerais te voir t'évader quelques fois, ne fusse qu'un petit moment. Mais tu restes là, inlassablement.*

*Alors à toi, Anxiété, sentiment qui semble avoir pris domicile auprès de moi, j'arrête de me battre pour te faire fuir. Tu es parfois envahissante, mais j'ai appris à cohabiter avec toi. J'ai appris à t'écouter moins souvent aussi, à ne plus systématiquement suivre tes conseils. Tu fais toujours partie de moi, mais tu ne me définis plus.*

*Alors, je te laisse tranquille, un petit moment encore. Mais prends garde à toi car, au fur et à mesure des rencontres que je fais, au fur et à mesure des actions que j'entreprends, au fur et à mesure que ma confiance en moi se forge, tu t'estompes petit à petit.*

*Alors, Anxiété, ne t'installe pas trop confortablement car il se pourrait qu'un jour ton omniprésence ne soit plus nécessaire et que le pouvoir que tu détiens à l'heure actuelle sur moi dégresse significativement.*



## CARTE BLANCHE

**Hyuna,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Un voyage au centre de ma tête

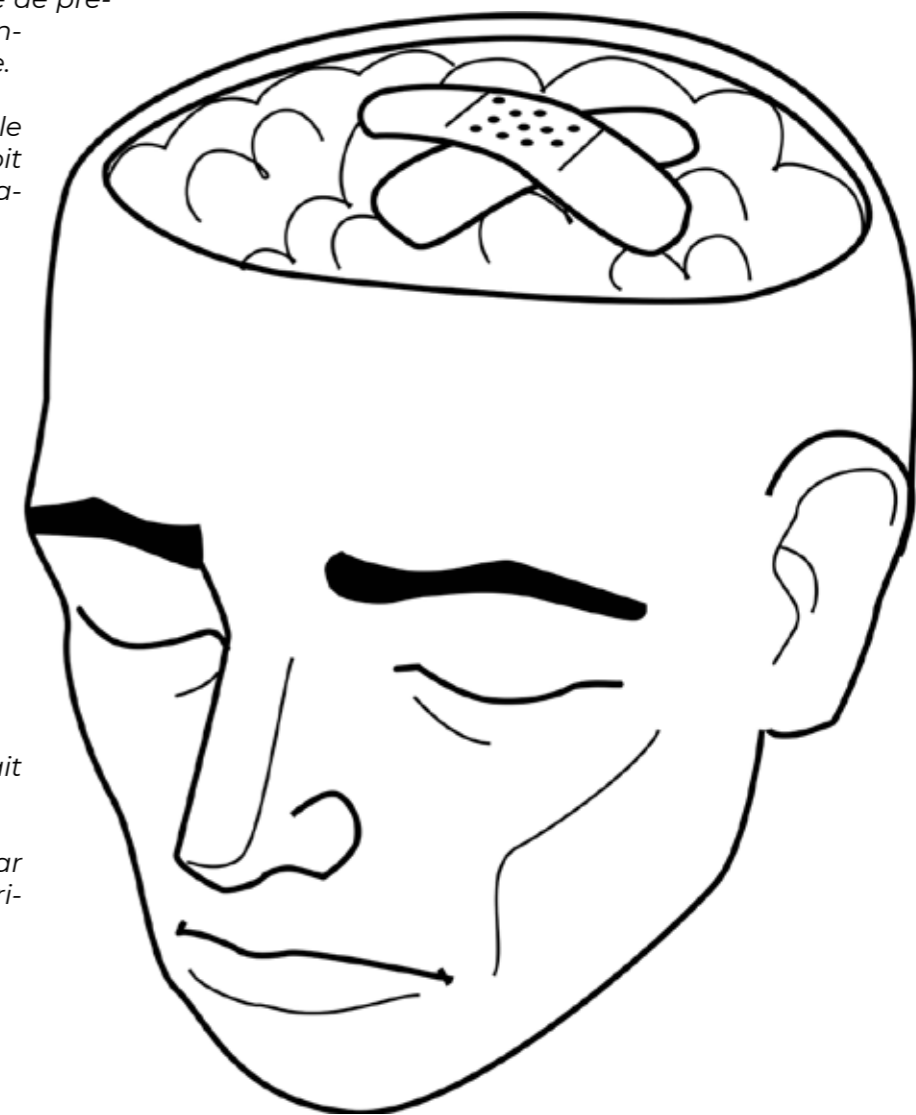
*« La santé mentale est quelque chose de précieux et ne s'échange pas ». Voici le principe que j'ai depuis le début de ma vie.*

*Certains diront que la santé mentale n'est pas importante quand on doit faire des études ou alors exercer le travail qui nous plaît.*

*Mais ceux-ci empruntent à leur corps en ignorant qu'un jour ou l'autre, le corps se rebellera contre eux car ils l'ont trop négligé. L'esprit est lié au corps et trop de gens l'oublie ; les événements sont liés au corps et tout le monde l'oublie.*

*Or, tout le monde devrait s'en rappeler car ce sont les mêmes qui finiront en dépression, car ils n'auront pas écouté leur corps, ou pire ; ma belle-sœur me l'a raconté et mon compagnon n'a jamais voulu faire ce sacrifice car le prix à payer était trop élevé.*

*Prenez soin de votre santé mentale car une vie humaine ne vaut pas ce sacrifice.*





## CARTE BLANCHE

**Robin,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Sommes-nous toujours responsables du mal que l'on fait ?

Une question me hante : est-ce que celui qui fait mal est toujours coupable ? C'est une réflexion qui m'accompagne depuis des semaines, car, malgré mes efforts constants pour être quelqu'un d'empathique, de bienveillant, j'ai laissé des traces de douleur derrière moi.

J'ai toujours voulu le bien des autres, cherché à ce que chacun autour de moi soit heureux. J'ai écouté, absorbé et tenté de m'adapter à chaque personne, croyant ainsi faire ce qu'il fallait. Pourtant, en regardant en arrière, je réalise que j'ai fait du mal. Que certaines personnes ont vécu des moments terribles à cause de moi, que leur vie a été bouleversée. Des mois de souffrance, des mots que j'ai prononcés et qui ont laissé des cicatrices.

Et quand on entend ça, quand on lit leurs mots, on se demande : suis-je toxique ?

Comment puis-je être à l'origine de tant de douleur alors que je me sentais moi-même victime ? Ces personnes, qui m'ont fait du mal, qui ne semblaient pas me comprendre, je les percevais comme le problème. Et pourtant, ce schéma revenait sans cesse. Alors, est-ce moi le problème ?

Cette question me ronge, car en apprenant l'impact que j'ai eu, j'ai compris que moi aussi, je n'allais pas bien. La pression que je ressens au quotidien, pour réussir, pour être à la hauteur, pour plaire à tout le monde, est immense. La critique me fait vaciller, l'échec devient une

raison de douter de l'ensemble de moi-même. Et je ne suis pas le seul. Les jeunes d'aujourd'hui sont sous une pression phénoménale et nous sommes nombreux à être pris dans cette spirale.

On attend de nous des performances extraordinaires à un âge où nous sommes à peine en train de nous découvrir. On nous demande d'être prêts pour la vie, pour sauver le monde, alors que nous venons à peine d'entrer sur le marché de l'emploi. On nous parle de la crise climatique, des injustices sociales, des inégalités économiques et de la responsabilité que nous devons porter sur nos épaules.

Cette surcharge d'informations et d'attentes pèse lourd sur notre santé mentale.

Il ne faut pas s'étonner que tant de jeunes se sentent perdus, qu'ils se réfugient dans des mondes numériques, qu'ils basculent vers des extrêmes idéologiques, ou qu'ils s'effondrent en burn-out avant même d'avoir réellement commencé leur carrière.

Nous vivons dans une ère où il est devenu normal de sourire sur TikTok tout en s'effondrant à l'intérieur.

Et moi, avec mes histoires personnelles, je me retrouve parfois paralysé par ces responsabilités. Pourtant, je suis conscient que ma situation, en surface, paraît privilégiée. J'ai une famille, un toit, des amis, une éducation. Mais cela ne suffit pas à effacer cette sensation d'insécurité, ce doute permanent, cette peur de ne jamais être assez.

Alors, que dire des jeunes qui n'ont même pas cette chance ?

Ceux qui grandissent dans des environnements instables, qui luttent contre des difficultés matérielles, qui sont déjà en combat constant avec la société ? Comment ces jeunes peuvent-ils porter les fardeaux qu'on leur impose quand, nous-mêmes, qui avons des bases plus solides, nous nous sentons souvent au bord de l'effondrement ?

La santé mentale est en crise.

Il est urgent de remettre l'humain au centre de tout. Urgent de comprendre qu'il n'y a pas de solution miracle, mais que nous devons cesser de croire que tout repose sur nos épaules. Nous devons arrêter de penser que notre valeur dépend de nos performances, de nos réussites. Parfois, ne rien faire, prendre du recul, ce n'est pas grave.

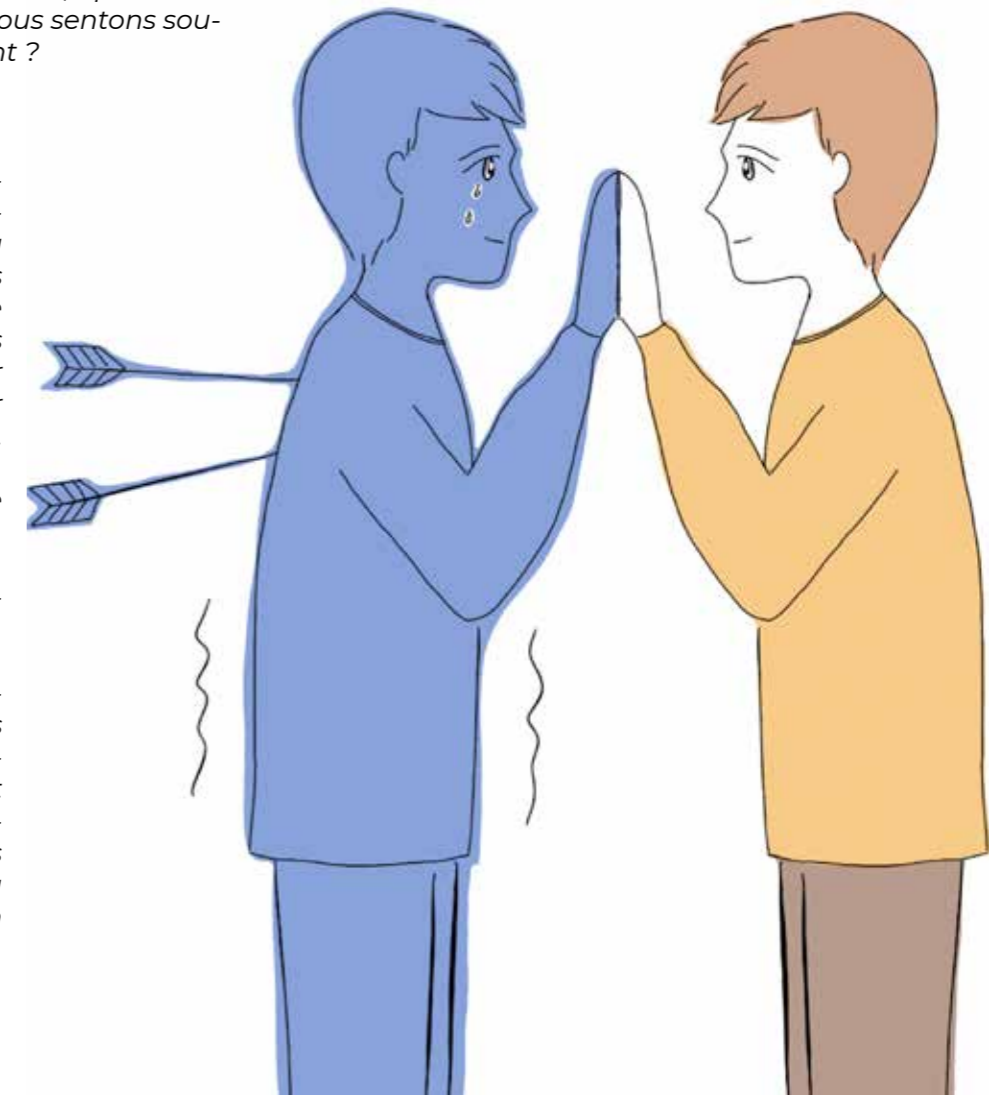
Parfois, c'est même nécessaire.

Les jeunes ne sont pas des surhommes. Nous ne sommes pas responsables de réparer le monde tout seuls. Il est temps de prioriser notre bien-être, de prendre soin les uns des autres, de réapprendre à vivre en relation, plutôt qu'en

compétition avec tout ce qui nous entoure.

Si nous ne faisons pas de la santé mentale une priorité, nous risquons de créer une génération qui survit.

Si nous n'apprenons pas à relâcher la pression, nous finirons par nous briser sous son poids.



# L'INTERVIEW

**Christine Wattiez**, coordinatrice du réseau REALiSM,  
réseau intersectoriel axé sur la santé mentale  
et le bien-être des enfants, des adolescents et des familles.



**R.E.A.L.I.S.M.**

Réseau Enfants Adolescents Liège Santé Mentale

**Christine Wattiez est coordinatrice du réseau REALiSM. Elle nous explique les missions et le fonctionnement de ce réseau, qui s'occupe de la santé mentale des 0 à 23 ans et de leurs aidants proches. Dans un second temps, nous l'avons interrogée sur l'implication familiale au sein de l'accompagnement thérapeutique des jeunes patients.**

## Qu'est-ce que REALiSM ?

En 2015, le gouvernement fédéral et les entités fédérées ont réalisé un travail conséquent, dans le cadre de la nouvelle politique en santé mentale et au bien-être des 0-23 ans. Cette politique a permis la mise en place de réseaux, sur tout le territoire belge, dont les missions vont de la promotion de la santé jusqu'aux soins de 1ère ligne, auprès des jeunes et leurs aidants proches. Il existe 11 réseaux, un par province et REALiSM est celui de la province de Liège.

Les objectifs du réseau sont de fluidifier les trajectoires d'accompagnement et de soins, de promouvoir l'accès de la santé mentale, de développer la promotion de la santé, la détection et l'intervention précoce, de favoriser la participation des jeunes et des familles et le traitement résidentiel, ambulatoire, mobile, etc.

**Quelle est l'importance d'un réseau pour le bien-être des jeunes, et comment les différents secteurs (promotion, aide urgente, première ligne, coordination des services) peuvent-ils collaborer pour soutenir efficacement les jeunes ?**

REALiSM est un réseau intersectoriel et collaboratif. Le travail en réseau est un élément clé pour pouvoir apporter l'aide et les soins nécessaires à la santé mentale et au bien-être des jeunes dans leur parcours de vie. Pour ce faire, la participation de différents secteurs est nécessaire

comme les prestataires de soins, les institutions et services qui veillent à apporter au jeune un développement harmonieux grâce à l'éducation, l'enseignement, la culture, les loisirs, qui font aussi parties du bien-être de la santé mentale ; de ce capital 'santé mentale' qu'il faut aussi bien gérer que son capital 'santé physique'.

Le réseau a donc été créé pour coordonner les différents professionnels et les aidants proches du jeune. Il permet d'impulser l'interconnaissance et l'échange d'expertise entre les différents prestataires de soins, afin d'aider le jeune dans tous ses milieux de vie et d'assurer la continuité de l'aide et des soins en fonction de ce qui existe sur le terrain et de ses besoins.

**Quelle est la philosophie sous-jacente à votre approche thérapeutique ? Utilisez-vous des méthodes spécifiques ?**

L'approche qui est prônée est l'evidence based practice, l'approche interdisciplinaire tant globale qu'intégrée. L'approche globale est une approche complète, qui englobe tout. Tous les aspects de la santé mentale sont donc inclus, en partant d'une approche intégrée. L'approche intégrée implique tous les secteurs, services, structures, partenaires... pertinents. Elle se réfère, d'une part, à une approche horizontale des soins au travers des différents secteurs et, d'autre part, à une approche verticale au travers des différentes compétences.

**Comment évaluez-vous l'efficacité des interventions proposées ?**

Les institutions se coordonnent dans cette logique de continuité des soins. Au départ, l'idée c'était de se dire les hôpitaux travaillent en vase clos. Après qu'un jeune ait été placé dans un service résidentiel, par exemple, que fait-il ? Comment le jeune retourne-t-il dans sa famille ? A l'école ? La première chose qui est mis en

place, par l'intermédiaire du Fédéral, ce sont les équipes mobiles, qui vont aller là où le jeune se trouve. On insiste sur l'accompagnement d'aide et de soins car nous ne sommes pas que dans les soins psychologiques. Il y a vraiment cette prise en charge globale de maillage, de tissage du réseau de proximité du jeune.

Notre travail c'est de voir où sont les faiblesses, quels sont les renforcements. Les renforcements c'est l'équipe mobile, c'est ce qu'on appelle maintenant les chargés de projets qui travaillent davantage à domicile et coopèrent avec des opérateurs pour connaître les besoins. Ça ne veut pas dire qu'on est au service, on est des canalisateurs pour renforcer cet objectif beaucoup plus global de travailler en réseau.

Les rapports d'activités quantitatifs et qualitatifs des équipes mobiles, des chargés de projets, la consultation des jeunes demandeurs ou bénéficiaires nous permettent également d'ajuster et/ou de renforcer les actions.

**Quelles initiatives de sensibilisation et d'information menez-vous pour réduire la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale ?**

Dans le cadre du dispositif des soins psychologiques dans la première ligne, les psychologues et orthopédagogues conventionnés avec notre réseau développent des ateliers dans la communauté (écoles, maisons de jeunes, AMO, écoles de devoir, etc.) où ils informent, sensibilisent les jeunes, mais aussi dans des ateliers thérapeutiques et des ateliers à destination des professionnels de la première ligne.



**“ Il est important que les jeunes s’expriment sur ce qui fait sens pour eux, ce qui les rend libre, ce qui leur fait peur, ce dont ils ont besoin comme information pour bien comprendre certaines situations et comprendre également la société ”**

**En quoi l’implication de la famille ou des aidants proches et la communication avec le jeune peuvent-elles contribuer à résoudre ou à aggraver les conflits ?**

Tout dépend de comment on investit la communication : s’agit-il de convaincre l’autre ? De lui faire part de ses propres peurs ? De l’inviter à prendre moins de risque ? D’échafauder des balises qui permettent à chacun d’être rassuré et de se « sentir vivre » ?

**Quelles stratégies pensez-vous qu’il serait utile d’adopter pour gérer ou résoudre ces conflits ?**

Un conflit peut se voir comme une opportunité, tant que celui-ci ne devient pas une fin en soi. Il est, donc, important que les jeunes s’expriment sur ce qui fait sens pour eux, ce qui les rend libre, ce qui leur fait peur, ce dont ils ont besoin comme information pour bien comprendre certaines situations, et comprendre également la société, les limites de celle-ci et leurs propres limites.

Dans le domaine de la santé mentale et du bien-être, une perception fine des difficultés des enfants et des jeunes et un soutien des familles, par des espaces de parole afin de traiter les sujets qui les interpellent, pour lesquels ils sentent qu’ils sont démunis, permet de travailler sur des besoins « spécifiques » ou « généralistes », tant auprès des professionnels, des parents, des proches, des jeunes et des enfants.

À titre d’exemples : Je suis en colère ! C’est quoi le harcèlement, le harcèlement et ses différentes formes ? Pourquoi parle-t-on du décrochage scolaire ? C’est quoi avoir une maladie mentale ? C’est quoi le stress ? Pourquoi ai-je une boule au ventre avant d’aller à l’école ? Avant de rentrer à la maison ? Ces questions peuvent servir de base pour des discussions approfondies sur les enjeux liés aux conflits.

*Interview réalisée par Soha, membre de la Rédaction Jeunes*



**Relativiser**

*Anonyme*

J’aimerais apprendre à relativiser.

Les pensées sont très présentes dans mon quotidien.

Parfois c’est un flot continu sans que cela ne me dérange.

Parfois mes pensées sont en boucle. Lorsque c’est le cas, c’est souvent négatif et ça finit par me miner. Ces pensées peuvent impacter mon moral et mes relations.

Relativiser peut m’aider à prendre du recul, à différencier les pensées néfastes des autres pensées. De cette manière, enclencher un flot positif de pensées et par ricochets de meilleures relations.

Relativiser m’aiderait également à profiter beaucoup plus des moments partagés avec d’autres. Peut-être même à nouer de nouvelles connaissances et enrichir mes relations, tout en appréciant les moments de solitude ressourçants.

Finalement rien ne dure, autant prendre ce qui vient avec légèreté et profondeur pour profiter de tout ce que l’on vit.

**Nos compagnons de vie**

*Elsa, 20 ans, Liège*

J’aimerais apprendre à avoir moins peur, c’est une vision un peu pessimiste du problème peut-être. Je parle d’une chose que j’aimerais voir diminuer, s’atténuer, voire, disparaître. On pourrait prendre le problème sous un angle plus positif pour commencer et affirmer plutôt « j’aimerais apprendre à avoir plus de courage ».

La peur et le courage sont des compagnons de vie pour chacun d’entre nous et ils emmènent avec eux tout au long du voyage leur pesant de bon et de mauvais. Sans la peur, on ne se méfierait pas assez des choses qui peuvent nous nuire et sans le courage on n’aurait pas la force de les affronter. Comme beaucoup de choses dans la vie, il s’agit de trouver un juste équilibre.

Sans la peur, le courage dans son essence même n’aurait plus aucun sens et sans le courage, la peur nous régirait complètement. L’un ne peut exister sans l’autre et il est impensable de vivre une vie pleinement sans l’équilibre des deux. Ou plutôt, restons positifs et affirmons qu’une vie avec ces deux compagnons à nos côtés rend le voyage plus sûr et bien plus intrigant.

**La peur du rien**

*Alice, 21 ans, Namur*

J’ai toujours eu peur du rien. Du rien scientifique ou du rien émotionnel.

Le fait que rien ne peut exister mais que l’absence absolue puisse être ravivée. Qu’il n’y ait rien du tout car un jour, il n’y aura plus rien du tout. Le soleil va s’éteindre, notre galaxie puis l’univers et au final il n’y aura rien donc aucun sens et aucunes histoires, aucuns souvenirs, aucuns vécus. Personne ne respira car personne n’aura jamais existé. Et le présent n’existera pas.

Qui nous sommes, le qui nous sommes et les mots n’existeront pas. Les choses existent car on les vit et qu’on s’en rappelle mais vu qu’il n’y aura rien, on ne sera rien et rien ne sera. Car rien n’existe dans le vide, encore une fois tout ne sera qu’une absence absolue. Si tout ce qu’on vit n’existe pas, rien existe. Bref cette absence absolue me fait peur et donc la mort aussi car elle signifie l’infini rien.

La dépression fait que ce rien qui existe autour, qui est un concept non personnel mais collectif et inévitable, est appliqué à moi-même. Les connexions cérébrales sont cassées, les hormones et réactions chimiques inexistantes et au final mon cerveau pourrit à cause de lui-même. Je ne ressens rien et ne fait rien. Donc il n'y a rien et je ne suis rien. Les anti-dépresseurs aident mais au final je ne suis plus humaine, juste un corps qui est présent mais inexistant et je ne comprends plus rien à rien. Tout est faux car rien n'est naturel, je suis comme téléguidée, j'ai l'impression d'être une alien qui doit apprendre à se comporter comme un humain.

---

### **J'aimerais apprendre à me contrôler**

*SoulX, 22 ans, Mons*

J'aimerais apprendre à me contrôler  
Quand j'ouvre ma bouche, je ne fais que des blessures  
Je me noie dans mes personnalités  
Comme si je n'avais jamais su qui j'étais  
J'essaie de changer, de m'appivoiser  
Comme si j'étais une bête enchaînée  
Il faut que je taise toutes ces voix  
Je deviens fou, je me perds dans ma paranoïa  
Regarde-moi, accepte-moi, aime-moi  
Je ferme mes yeux, nan, je ne suis plus là  
Je me découvre dans la douleur  
La mort me poursuit mais je n'ai plus peur  
Mon cœur s'arrête de battre, quand tu es loin de moi  
Je ne me sens plus moi-même, quand je suis loin de toi  
Le temps s'arrête, quand je suis dans tes bras  
Notre amour est éternel, au ciel on se retrouvera.

---

### **Pleurer pour rien**

*Cassandra, 21 ans, Liège*

« Tu pleures pour rien »  
Je l'ai si souvent entendue  
Et aujourd'hui je ne pleure plus  
Du moins, pas devant quelqu'un  
Cette phrase est un mauvais sort  
Qu'on lance à ceux qui ressentiraient trop, qui seraient trop humain  
Et dite à travers et à tort  
Elle forme les adultes silencieux de demain  
« Tu pleures pour rien »  
Cette phrase est atroce  
Elle est souvent utilisée  
Et pourtant son impact que peu mesuré  
Et si ce n'était pas pour « rien » ?  
Pleurer c'est se décharger  
Pleurer c'est s'exprimer  
Pleurer c'est être humain.

---

### **Le piège du bonheur**

*Manon, 21 ans, Mons*

J'aimerais apprendre à lâcher prise. Nous grandissons, nous vivons des expériences de vie qui nous amènent à devenir ce que nous sommes aujourd'hui. Comment accepter ? Comment accepter que nous changeons, que nous nous forgeons une protection, un masque qui nous protège de toutes nos blessures passées ? Comment apprendre à vivre dans l'instant présent et réaliser que le passé est passé et que le futur est encore inconnu ?

Nous recherchons constamment l'épanouissement éternel, mais qu'est-ce réellement l'épanouissement, le bonheur véritable ? Lâcher prise est un travail de toute une vie qui consiste à accepter nos peurs, nos erreurs, nos douleurs. Mais est-ce normal de devoir se battre contre soi-même, jour et nuit ? On a qu'une seule vie, pourquoi ne pas la vivre ?

---

### **« Le temps fait les choses – ça ira mieux demain »**

*JC, 19 ans, Liège*

« Ça ira mieux demain » part d'un principe que le temps a une influence sur les problèmes que l'on peut ressentir et que c'est la chose la plus importante. A la place de se figer dans les causes et les effets des problèmes, afin de comprendre nos ressentis mais aussi des façons de traiter ce problème, on déplace tout le problème à un futur plus ou moins lointain qui fait en sorte que notre présent n'a pas d'importance car le futur est meilleur, comme si nos avis sur l'instant n'avaient aucune importance.

De plus, cela est pratique de remettre le problème à demain car cela fait en sorte que la personne n'ose pas exprimer ce qu'elle peut ressentir car l'instant n'a pas de valeur. Cela peut donner une excuse parfaite afin de ne pas vouloir écouter l'autre parce que son opinion n'a pas assez « murie ». Cela fait en sorte de renforcer le stéréotype de l'adulte plus vieux omniscient qui sait mieux que tout le monde ce que c'est que d'avoir un problème et de le traiter. Ça laisse la personne qui subit ce problème seule à son compte... à la place de vouloir aider, on enfonce.

Néanmoins, je suis d'accord pour dire qu'un souvenir qui devient vieux, et qui s'est comme ancré en nous, est plus stable et a des qualités propres. Rappeler que prendre le temps avec ses problèmes peut nous aider à y voir plus, croire et avoir d'autres angles afin de les comprendre et de nous soigner.

Le temps nous aide donc à nous consolider, à comprendre nos divergences avec ce que nous étions dans le passé. Mais un problème a besoin d'être écouté. La personne ayant un problème en a besoin et il ne faut pas minimiser l'instant.

---

### **Soyez vous**

*Anonyme*

Quand est-ce que les gens sont superficiels ? Tellement de réponses à cette question. Je répondrai par une autre question : « Quand pouvons-nous être réellement nous-mêmes ? ». La société nous pousse à nous comporter de telle ou telle manière.

Dire ou faire les choses selon les normes que la société nous impose. Il est rare quand nous pouvons être réellement nous-mêmes car nous portons souvent un masque, de peur de ne pas faire ou dire ce qu'il faut.

Moi, je pense qu'il faut être capable de laisser de côté ce masque et être soi-même car de toute manière, on sera toujours jugé. Pour moi, l'important c'est de vivre selon ses propres normes, valeurs et choix parce que notre épanouissement personnel dépend uniquement de nous.

Alors arrêtons de vivre avec ce masque superficiel qui nous oblige à être tous similaire et laissons-le pour libérer le naturel qui fait de nous ce que nous sommes.

---

### **Se sentir légitime**

*Anonyme*

J'écoute de la musique pour me sentir légitime de beaucoup de choses :

J'ai écrit de « beaucoup de choses » car finalement... Bah, c'est vrai. Souvent, je me sens pas légitime d'être là où je suis aujourd'hui, que ce soit de manière perso ou pro. Je me sens constamment pas légitime de ressentir ce que je ressens ou de juste vouloir que ça s'arrête. Parfois c'est décuplé lors des jours les plus difficiles.

Les raisons, je ne les connais pas. Trauma infantile, harcèlement... Bref, trop de possibilités auxquelles je n'ai pas les réponses.

Par contre, dès que mon casque est posé sur mes oreilles et que la playlist est lancée, tout semble se mettre en pause.

La musique ne te juge pas. Elle te parle, elle t'écoute, elle te comprend. Parfois c'est même la seule.

---

### **J'ai appris à survivre**

*Alexis, 20 ans, Mons*

J'aimerais apprendre à vivre parce que, durant ma courte vie, j'ai appris à survivre. Cette survie qui m'a été imposée par cette personne qui m'aimait. L'amour ne fait pas toujours les choses bien, il essaie, du mieux qu'il peut et parfois il se plante. Pour moi, il s'est bien planté, cet accident de la vie m'a fait évoluer, j'ai appris à me débrouiller, à gérer mes émotions, à accepter et bien sûr à fermer ma gueule.

J'aimerais apprendre à vivre car je n'ai pas pu l'expérimenter, je commence seulement à le faire et je me rends bien compte que je suis un peu gauche. Je ne sais pas vraiment profiter de l'instant présent, je pense toujours à l'après. Je n'arrive pas à lâcher prise, que feraient les autres sans moi. J'aimerais réaliser des projets, mais comment ?

J'aimerais apprendre à vivre car je me sens perdu. Perdu dans cette vie qui m'a donné trop tôt des outils que je devrais acquérir maintenant. Perdu dans ce monde à la fois magnifique et horrible. Perdu entre mes envies, mes besoins et la réalité.

J'aimerais apprendre à vivre, enfin, j'aimerais réapprendre à vivre. Tout recommencer à zéro avec un autre départ. Avoir un nouveau jeu de cartes, de nouvelles règles et de nouveaux objectifs. Simplement pour savoir si, aujourd'hui, j'ai enfin arrêté de survivre pour commencer à vivre ou si je me mens juste à moi-même.

---

### **La persévérance en toute circonstance**

*Pauline, 22 ans, Charleroi*

Quelle est l'importance de la persévérance ?

Savoir où l'on va, ce qu'on veut, ce que l'on souhaite est déjà un grand pas dans le parcours de vie d'une personne ?

Comment faire pour garder ses objectifs, ses envies quand les questions et aléas de la vie viennent traverser notre chemin.

Persévérer est l'une des clés pour réussir à avoir ce que l'on souhaite. À devenir la personne qu'on a envie d'être.

Il y aura toujours des obstacles mais pourquoi ne pas sauter au-dessus au lieu de nous abattre ? Persévérer est la clé.

---

### **Je me sens libre quand je suis dehors**

*Alessio, 22 ans, Mons*

Je me sens libre quand je suis dehors car à l'extérieur, je n'ai pas de contraintes. Je peux me comporter comme j'ai envie. Je peux être la personne que je désire. Quand je suis à l'extérieur, je découvre le monde et chaque jour est différent, unique. Chaque moment passé à l'extérieur me fait sentir de belles émotions. Lorsque je suis en sortie avec des amis, je peux m'exprimer librement sur ce que je ressens et être moi de la manière la plus authentique. Quand je sors me promener, la nature permet de me rendre compte à quel point le monde est beau. Les odeurs à l'extérieur me donnent de bonnes sensations.

Le fait de ne pas rester enfermé dans un espace clos me fait sentir vivant et heureux. Pour moi, le bonheur se trouve dans la liberté et la découverte de ce monde.

---

### **Pourquoi faire des découvertes ?**

*Anonyme*

S'émerveiller ? S'émerveiller chaque jour.

Que ça soit au coin de la rue ou à l'autre bout du monde.

Pour s'ouvrir au monde, de cœur et d'esprit.

Pour l'imagination, pour ouvrir de nouvelles portes, pour déconnecter, pour se connecter, pour fuir ou pour foncer.

---

### **Hyperactivité**

*Salma, 18 ans, Bruxelles*

Être hyperactive c'est quand je bouge trop, quand je sens que je dois sortir ou faire quelque chose. Je ne sais pas rester 10 minutes en place, je dois toujours bouger ou parler.

Ça me fatigue parfois, c'est comme une batterie qui, quand elle se décharge d'un coup, ne fonctionne plus. Je suis comme ça.

J'ai trop d'énergie, quand j'en ai plus je dors, c'est pour cela que je fais du sport.

---

### **Laissez créer**

*Chelsea, 24 ans, Mons*

Je me sens libre, quand j'utilise ma créativité. Cette phrase me représente énormément. J'aime user de mon imagination et mettre en place ce qui me passe par la tête, à travers divers outils et supports. Lorsque je dessine, monte mes vidéos, mais aussi quand je peins ou utilise de l'argile dans le but de créer, je me sens libre.

Tout ce qu'il y a autour de moi disparaît instantanément. C'est ma manière à moi de mettre le temps sur pause. Je pose mes émotions ailleurs que dans ma tête et ça me fait tellement de bien. Faire preuve de créativité, c'est un peu partager aux autres une part de nous, nos ressentis. De plus j'aime avoir ce pouvoir de transmettre le message que je souhaite.

Je conseille à tout le monde de laisser libre cours à sa créativité car c'est le meilleur moyen, selon moi, d'aller à la rencontre de soi et de laisser une trace.

---

### **Entendre autre chose**

*Elsa, 20 ans, Liège*

« Y a pire dans la vie », ce sont les mots qui sont sortis de la bouche de mon père aujourd'hui, quand je suis retournée m'asseoir à la table pour terminer le souper avec ma famille. Il n'a pas tort, je le sais bien, mais ça ferait du bien d'entendre autre chose de sa part pour une fois.

Aujourd'hui, j'ai pleuré. Je déteste en parler, je déteste l'admettre mais si aucune personne à cette table à manger ne daigne en parler, il faut bien que quelqu'un se dévoue. Sinon le vase déborde, la mer s'agite et la tempête se déclenche.

Des choses qui font pleurer, on en rencontre tous les jours mais on se retient, on se contient, on laisse le verre se remplir parce que c'est honteux de le vider ne serait-ce qu'un tout petit peu. Une sorte de honte qui met mal à l'aise les gens autour et qu'on préfère confiner dans le privé, cachée des regards et pas à la vue de tous, exposée comme une chose à partager.

Mais quand on empêche de laisser passer la vague et qu'on tente de la repousser, le barrage finit par céder car l'eau finit toujours par suivre son chemin et on finit noyer.

Alors aujourd'hui, j'ai pleuré, je n'en suis pas fière et plutôt que d'imposer le fardeau de mes pensées à ces gens qui entourent la table et manger leur repas dans le silence, j'ai préféré ne pas perturber leur quiétude ou les embarrasser de mes tracas. Et c'est dans le silence que je suis partie continuer ma performance honteuse dans la salle de bain, à peine quelques mètres plus loin.

Le poids sur les épaules est peut-être moins grand quand on laisse enfin toute l'eau se drainer mais le sentiment de vide qui le suit est peut-être encore pire. Le sentiment de lourdeur nous quitte et la légèreté nouvelle amène avec elle la peur de s'envoler car on sait bien que personne ne sera là pour nous empêcher de partir trop loin. Alors, c'est dans le même silence qui a ouvert le repas que je retourne m'asseoir à la table à manger.

Mon père, dans une tentative de réconfort ou pour briser ce silence qui met presque autant mal à l'aise que les sentiments, m'offre cette fameuse phrase. Elle ne me fait pas me sentir plus lourde ou plus légère, en fait, elle ne me fait rien du tout. J'admets que, pour une fois, ça ferait du bien d'entendre « parle-nous de ce qui te tracasse ma chérie et peut-être iras-tu mieux après ».

---

### **Puzzle**

*Marie, 23 ans, Liège*

Je dois toujours faire des efforts, toujours m'imposer, crier, me débattre pour me faire comprendre. Je sais, je change, je m'adapte et modifie systématiquement mon comportement pour la personne qui se trouve face à moi. En fonction de mon attachement, de mes sentiments, du contexte ou des gens autour, je peux être aussi tendre et douce que sauvage, je peux être aussi amusante et bienveillante que blessante. Je peux prendre chaque trait de ma personnalité et le modifier, le modeler pour vous plaire ou vous tenir à l'écart.

Tous ces traits semblent différents et éloignés les uns des autres mais n'en sont pas moins des pièces qui composent le puzzle complexe qu'est ma personnalité. Ce puzzle que je n'ai moi-même pas identifié toutes les pièces, je suis dans l'incapacité de le recomposer. Et même si finalement je parviens à trouver deux pièces qui semblent s'emboîter, comment pourrais-je être certaine de ne pas avoir forcé cet assemblage ?

Pensez-vous donc pouvoir y arriver avec les quelques parties que je me suis autorisée à vous donner ? Les gens veulent toujours comprendre et mettre dans des cases, mais à quoi bon ? Il est déjà difficile de se comprendre soi-même alors pourquoi prétendre connaître les autres ?

---

### **Les pires moments passent, les bons restent**

*Charline, 17 ans, Namur*

Chère moi du passé,  
Papa et maman se sont séparés.  
Papa va continuer ses colères et maman va être malheureuse pendant 5 ans.  
Mais papa va changer et maintenant, tu t'entends mieux avec.  
Maman a trouvé un copain très gentil avec qui tu vas bien t'entendre. Ton moral va être très dur pendant 3 ans. Tu vas avoir du mal à vivre, à être heureuse. Le harcèlement va te détruire et la dépression va arriver. Tu vas avoir très peur de tes pensées et elles vont te faire du mal. Tu risques d'avoir des cicatrices et ça fait peur. Tu vas être 2 ans dans des hôpitaux et tu vas voir beaucoup de choses. Mais tu sais quoi maintenant ? Ça va. Vers 17 ans, tu vas trouver un copain qui n'abuse pas de toi, quelqu'un de vraiment sincère. Tu vas avoir des amis à l'hôpital qui te donneront l'envie de continuer à croire aux gens. Oui, tu vas souffrir pendant plusieurs années mais tu vas retrouver l'envie de vivre. Alors, continue de te battre et surtout arrête de douter de toi, parce que oui, tu es une bonne personne.

---

### **L'hypersensibilité : un superpouvoir invisible !**

*Lucie, 21 ans, Mons*

Je suis de ces personnes avec une sensibilité accrue, vos joies et vos peines deviennent alors les miennes et vos cris, eux, m'oppressent. J'extériorise, par les larmes, tout ce que je vis, alors non, mes pleurs ne sont pas nécessairement la conséquence de mes peines, au contraire, dans un éclat de bonheur, les larmes ne peuvent s'empêcher de rouler sur ma joue, ce qui a le don de suspendre le temps.

Comme s'il était nécessaire que ce trop-plein en moi s'évacue, comme si une seule personne ne pouvait en accueillir autant. Sachez que ce qui vous frôle me percute, ce qui vous stresse me paralyse. Il existe en ce monde des personnes avec la capacité hors-norme de ressentir, une capacité à se laisser submerger par ce qui doit l'être, même si je finis parfois noyée. C'est pour ces infimes moments que je vis, pour ses quelques secondes qui me font monter les larmes aux yeux, pour un regard qui flâne, pour une voix qui apaise, un câlin qu'on aime éterniser ou pour un « je t'aime » prononcé en premier.

La vulnérabilité est une force et non une faille, c'est la possibilité de se montrer au monde tels que nous sommes, sans artifice. Une authenticité brute qui étonne, qui surprend, qui n'a aucun répit. Au lieu de se tourner vers ses versants négatifs, concentrons-nous sur l'extraordinaire de ce pouvoir, car au final, il n'y a jamais d'ombre sans véritable lumière.

---

### **Comment s'apaiser**

*Anonyme*

Je me sens libre quand j'écris,  
tes mots définissent mes cris  
Je me perds hors du temps,  
dans cette immensité d'émotions, cet océan  
Ma plume danse sur ma page,  
comme l'on danserait sur la plage  
Court instant me permet de m'échapper,  
et hors de mes pensées parasites, me balader  
Ce sont toutes ces petites parenthèses,  
qui au fil du temps font que je m'apaise.

---

### **Compter sur l'humain, pas sur la société**

*Samuel, 17 ans, Verviers*

Même dans un monde aussi développé qu'aujourd'hui, la détresse psychique des personnes est en dérive totale. Le secteur de la santé mentale est en pleine crise et la politique y est malheureusement fortement liée. Ce qui a pour conséquence que l'aide est limitée et peu accessible. La santé mentale des jeunes est la plus catastrophique et dangereuse. Car les dégâts causés durant cette période de pleine construction auront des conséquences sur des vies et peut-être une génération. Des jeunes sont en souffrance et ne s'en rendent pas compte, pensent que c'est normal ou sont dans le déni, ou s'en rendent compte mais n'ont pas l'énergie de chercher de l'aide. Où aller ? On ne sait même pas, on ne nous le dit pas. Vous n'êtes pas capables de faire une démarche par vous-mêmes et vous attendez que des personnes viennent vers vous. Et bah... vous pouvez rêver car le PMS, qui est le service de première ligne dans les écoles, qui est peut-être le seul à pouvoir remarquer votre souffrance, croûle sous les demandes des élèves en difficulté et est en manque d'effectifs et ce, depuis des années.

Donc si vous êtes dans une de ces situations, je vous prie d'être patients parce que votre souffrance dérange la société. Faites des appels à l'aide régulièrement, n'ignorez pas cette souffrance sinon elle vous détruira mais aussi ne lui accordez pas de l'importance, entourez-vous de gens, bref, maintenez-vous en vie du mieux que vous pouvez. Et au bout d'un moment, vous verrez, l'humain viendra vers vous.

Et je vous en supplie durant cette longue période, ne faites pas de bêtises car croyez-moi, la vie n'en a pas fini avec vous.

**Pourquoi devrait-on tous écrire nos journées, vies, émotions ?**

Anonyme

Ce texte est assez effronté étant donné que je ne tiens même pas de journal moi-même. Cependant, de mon point de vue, écrire ce que l'on ressent est essentiel ; comme une sorte de thérapie. Il y a certaines choses, certains sujets que l'on n'ose pas mentionner à voix haute, ou juste, les échanger. Pour moi, il faut l'écrire. On n'a pas à être bon écrivain, mais simplement un humain lambda qui vit des expériences. De plus, cela nous permet de mieux nous comprendre et d'être une meilleure version de soi le lendemain.

Si on a peur de raconter ce que l'on vit : un peu d'encre et du papier ou juste un écran avec un clavier pourraient nous aider. De toute manière, ce n'est pas du temps perdu, juste une expérience à tester.

**Dans un monde idéal, je serai épanouie**

Anonyme

« Dans un monde idéal, dans cinq ans, je serais épanouie ». Pourquoi ?

Je pense que les gens de mon âge pourraient potentiellement se reconnaître dans ce que j'ai écrit. Nous passons tous par l'adolescence, et d'ailleurs, je la vis toujours. J'ai toujours eu du mal à m'intégrer et à être écoutée et, c'est peut-être simplement une impression, mais j'ai souvent entendu des adultes me juger car je me plaignais avec un ressenti sur l'adolescence. « C'est comme ça pour tout le monde, te plains pas ». Seulement, je ne me résume pas à ça. J'ai des expériences vécues et à vivre, j'ai constamment un sentiment de déprime et de procrastination, comme si je tournais en rond dans un espace confiné.

Je sais que c'est nouveau et difficile mais vous irez mieux, ça finira toujours par aller mieux, ça dépend juste de quand.

**Quand ça se bouscule dans ma tête**

Emma, 22 ans, Bruxelles

Lorsque je suis seule, je me sens en perpétuelle réflexion. Plein de pensées se bousculent dans ma tête. Je suis seule et comme souvent mon cerveau réfléchit à 1000 choses à la fois. Quand je suis isolée et sans rien à faire me voilà embourbée dans cette réflexion perpétuelle. Moi je réfléchis tout le temps, je programme plein de trucs à l'avance. Et quoi demain comment ça se passe, comment je m'habille, à quelle heure je pars ? Je pense qu'on peut clairement le dire, je suis une stressée de la vie.

Mais au fond est-ce vraiment grave d'être un peu comme ça. Tant que je le vis bien et que ça ne m'handicape pas, faut-il vraiment changer ça ? Car chacun est comme il est là, très stressé ou bien zen. Certains réfléchissent beaucoup et d'autres peut-être pas assez. Mais au final chacun doit avoir le droit d'être accepté comme il est.

**On devrait être mieux renseignés sur la santé mentale et la sexualité**

Oumayma, 17 ans, Bruxelles

Il est vrai que pour certains d'entre nous, nous avons déjà eu des cours d'éducation sexuelle, mais sont-ils vraiment suffisants ?

Pour moi, non. Je pense que toutes les filles ici présentes seront d'accord avec moi mais ne pas connaître notre corps est effrayant. Je ne parle pas seulement de la première fois ou autre mais également de tous les changements que subit notre corps à l'adolescence qu'on a tendance à sous-estimer.

Il faudrait également plus parler de la santé mentale. Même si notre génération commence à plus se sensibiliser à ce sujet, on en souffre toujours beaucoup, car on est jamais trop jeune pour avoir des problèmes. Cette souffrance est pas mal dévalorisée par les gens ce qui fait que nombre de gens souffrent de leurs problèmes mentaux en silence ou ne sont même pas au courant qu'ils en ont et que leur souffrance est valide. Tout ça alors qu'ils pourraient avoir une aide plus que précieuse.

**CURIEUX.SES DE NOS ATELIERS ?**

**RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR WWW.SCAN-R.BE !  
OU CONTACTEZ-NOUS À ATELIERS@SCAN-R.BE**

Les ateliers de Scan-R sont organisés pour les jeunes de 12 à 30 ans, au sein de toute structure, en Fédération Wallonie-Bruxelles, qui souhaite nous accueillir (Maisons de jeunes, AMO, MADO, Services d'accrochages scolaires, Associations étudiantes, Écoles, Mouvements de Jeunesse,...).

Durant un atelier, nous invitons les jeunes à se raconter, parler de leurs réalités, de ce qui a de l'importance pour eux, au travers d'un travail progressif d'écriture.

Concrètement, un.e animateur.rice et/ou un.e journaliste professionnel.le encadre(nt) entre 6 et 30 jeunes, durant une séance de 3-4h. Ils les guident à travers l'écriture et ses bienfaits, via des jeux d'écriture, une animation impliquante et un travail d'expression et du récit de soi.

A la fin de la séance, Scan-R récolte les textes, ou enregistrements vocaux, des jeunes, qu'ils soient anonymes ou signés, et les publie sur le site web, dans les dossiers thématiques, livres, mais également dans les publications de partenaires médiatiques.

Quant à la thématique, plusieurs options sont possibles :

- un atelier d'expression dit 'libre' où les jeunes écrivent sur les thématiques de leur choix ou
- un atelier dit 'thématique' où nous proposons une sensibilisation et des jeux d'écriture sur des thématiques ciblées, comme le Genre, la Migration, la Précarité, l'Écologie, les BD/Mangas... ou toute thématique que la structure accueillante souhaite mettre en avant.

**Scan-R est reconnu comme groupement de jeunesse et financé comme outil d'éducation aux médias auprès des 12-30 ans par la Fédération Wallonie-Bruxelles.**

Scan-R est soutenu par



# RETROUVEZ-NOUS

# CONTACTEZ-NOUS

## SUR INTERNET

Toutes les infos que vous avez envie de connaître :



- Les récits des jeunes
- Les autres dossiers thématiques
- Notre équipe
- Nos actus
- Nos podcasts et émissions de radio
- Nos livres et évènements

Retrouvez-nous sur sur : [www.scan-r.be](http://www.scan-r.be)



## SUR FACEBOOK ET LINKEDIN

Scan-R partage les derniers récits publiés, ses podcasts, ses dernières nouvelles, ses partenariats ...

 redactionscanr  Scan-R.be



## SUR INSTAGRAM ET TIKTOK

Découvrez les backstages, les petites nouvelles fraîches et instantanées de Scan-R en photo et vidéo ! Rejoignez-nous sur [@scanr.be](https://www.instagram.com/scanr.be)



## SUR SPOTIFY

A côté de l'écriture, nos jeunes expriment aussi ce qu'ils ont à dire, avec leurs voix, au travers de podcasts et émissions de radio. Retrouvez-les sur Spotify sous **Scan-R**

Une idée ou une question?  
Écrivez-nous à l'adresse  
[redaction@scan-r.be](mailto:redaction@scan-r.be)

**SCANNER**