

RAPPORT D'ACTIVITÉ DU GROUPE DE TRAVAIL BIEN-ÊTRE 2022

En 2022, le groupe de travail de l'APEEE sur le bien-être et la santé mentale (Well-being and mental health Working Group - WWG) a poursuivi son objectif de créer un environnement où les élèves se sentent bien et s'épanouissent. Les objectifs étaient d'identifier les **enjeux de bien-être et de santé mentale** auxquels les élèves de maternelle, de primaire et de secondaire sont confrontés, et de développer et mettre en œuvre des actions pour y remédier.

Le WWG est toujours régi par les principes suivants : 1) La **santé mentale et l'éducation socio-émotionnelle** sont importantes, et la pandémie de Covid-19 a placé cette question au premier plan, avec une augmentation générale des niveaux d'anxiété et de dépression chez les élèves ; 2) Une **approche globale de l'école** est essentielle pour garantir le succès de toutes les actions prises ; 3) La **visibilité** peut briser la stigmatisation entourant la santé mentale ; et 4) La **prévention** peut réduire le nombre d'interventions à long terme.

Le travail du WWG tient également compte des **indicateurs de bien-être** suivants : être conscient de ses pensées, de ses sentiments et de son comportement ; être confiant, actif et responsable de ses actes ; être respecté, valorisé et capable de réagir (avoir la capacité de faire face à la situation et de demander de l'aide) ; être connecté et avoir des relations et des interactions positives.

En 2022, le WWG a continué à s'associer au **groupe de travail sur le bien-être de l'école**, composé des directeurs adjoints, des psychologues scolaires, ainsi que des représentants du comité des élèves (CdE). Certaines discussions ont porté sur la possibilité de mobiliser des ressources afin de mener une enquête sur le bien-être des élèves dans le courant de l'année scolaire 2022-2023.

Plusieurs séances de brainstorming ont eu lieu tout au long de l'année afin d'explorer les possibilités de mettre en place des interventions sous forme d'**ateliers**. Les sujets proposés étaient des questions importantes pour le développement de chaque groupe d'âge. Par exemple, l'accent peut être mis sur "l'autonomie" pour les élèves de maternelle, "mon corps et ton corps" pour les P1, les compétences sociales (empathie, gentillesse) pour les P2, l'expression des émotions et la gestion de l'anxiété pour les P3, l'amitié et la résolution des conflits pour les P4, et les changements corporels et la sécurité sur Internet pour les P5. Pour le premier cycle du secondaire, certains des thèmes proposés sont "les compétences sociales", "la

gestion du temps" et "le tutorat entre pairs" pour les S1, "les valeurs et les croyances", "le genre" et "la santé" pour les S2, et "comprendre l'anxiété", "l'image de soi" et "la sexualité" pour les S3. Pour le secondaire supérieur, certains des sujets peuvent être : "gérer le temps et l'anxiété", "la résilience" pour les S4, "les addictions", "un sommeil sain", "les relations et la sexualité" pour les S5, "le leadership", "l'orientation professionnelle" et "la gestion du temps" pour les S6, et "le leadership" et "réussir à l'université" pour les S7.

Afin de renforcer son action, le WWG s'efforce de mettre en commun les ressources et les "acteurs du bien-être" existants au sein de notre école et entre les écoles européennes. En outre, le WWG a pris des mesures pour utiliser plus fréquemment l'expertise des organisations existantes (en Belgique et dans toute l'UE) qui offrent déjà des services de soutien en matière de santé mentale et de bien-être pour les jeunes. Plus précisément, le WWG a créé un "inventaire de contacts" de toutes ces organisations nationales et européennes en vue de les utiliser ultérieurement avec l'APEEE et l'école, et a pris contact avec le *Centre de Prévention du Suicide* et le *Centrum ter Preventie van Zelfdoding*.

Par ailleurs, le WWG a travaillé en étroite collaboration avec le **Community Help Service** : [CHS - Community Help Service \(chsbelgium.org\)](https://chsbelgium.org). Deux psychothérapeutes du CHS ont offert un atelier d'une demi-journée au groupe de travail sur le bien-être à l'école et aux représentants des élèves de S3 et S4. L'atelier s'est concentré sur les éléments importants du bien-être et de la santé mentale, les facteurs d'influence possibles, les habitudes de pensée, les comportements, ainsi que les actions que l'on peut entreprendre pour améliorer son bien-être. Les enseignements tirés de cet atelier servent désormais de base aux ateliers sur le bien-être qui seront dispensés au cours de l'année scolaire 2022-2023.

Le WWG a également offert un soutien individuel aux parents au cas par cas, suivant les besoins.

Pour plus d'informations, commentaires ou suggestions concernant le WWG, n'hésitez pas à contacter : Dana Puia Morel à : dana-adriana.puia@ec.europa.eu ou Stephanie Buus stephaniebuus@hotmail.com.