

## Santé mentale

### Les outils sélectionnés par le Service PSE

Le Service PSE a également sélectionné une série d'outils et de sites Internet élaborés par d'autres intervenants "santé"; ceux-ci peuvent aider les enseignants dans la mise en pratique de leur projet-santé.

### Adolescence : quand le stress paraît !

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Brochure

**Année de création :** 2001

**Editeur :** La commission communautaire française

**Résumé :** Peut-on parler de stress à propos des enfants ? Comment vivent-ils ces situations de stress et comment y réagissent-ils dans leur vie de tous les jours ? Comment pouvons-nous reconnaître ces signes de stress ? C'est à ces questions que cette brochure tentera de répondre, en prenant en considération les changements physiques, psychologiques et sociaux qui touchent les enfants à l'âge de la «préadolescence». Il ne s'agit pas de faire un manuel de psychologie, mais de pointer quelques moments-clefs de l'évolution de l'enfant qui peuvent produire du stress — aussi bien chez lui que chez ses parents. Vous ne trouverez pas ici de conseils précis ou de recettes toutes faites concernant l'attitude à adopter. Nous tenons simplement à attirer votre attention sur des moments importants de la vie de l'enfant : même si ces moments peuvent paraître anodins aux adultes, ils ont souvent pour l'enfant une importance capitale et font partie du processus de développement qui l'amène peu à peu à l'adolescence.

**A télécharger sur :** <http://www.questionsante.org>

### Facettes de la santé mentale

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Brochure

**Année de création :** 2001

**Editeur :** Question Santé

**Résumé :** Qu'entend-on par santé mentale ?... Qui parle spontanément de «sa santé mentale»? On dit plutôt : «j'ai le moral», «je tiens la forme» ou «je me sens bien». La santé mentale est par essence subjective. Elle est aussi très complexe : ce sentiment de bien-être, cette «forme» que l'on tient, on peut parfois clairement l'attribuer à un événement particulier de la vie (une réussite, une rencontre, une expérience...) mais, le plus souvent, la cause en est diffuse et difficile à préciser. On se sent bien, et voilà. La santé mentale, ça paraît simple quand tout va bien; généralement, on n'y pense même pas du tout.

Il nous arrive aussi de découvrir en nous une face cachée de nous-mêmes que nous ne connaissions pas, et qui nous perturbe tout.

Ce numéro spécial de *Bruxelles Santé* fait apparaître la santé mentale sous un jour un peu différent.

**A télécharger sur :** <http://www.questionsante.org>

## Comment ça va ? Plutôt bien mais...

**Type d'outil** : Test

**Format** : Brochure

**Année de création** : 2009

**Editeur** : Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé (France)

**Résumé** : Cette brochure est destinée aux adolescents. Elle traite de toutes les questions qu'ils peuvent se poser et elle leur offre la possibilité de réfléchir sur leur vie. Différents tests sont proposés et quelques réponses à leurs nombreuses questions s'y trouvent.

**A télécharger sur** : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1083.pdf>