

# CRH & CO

LE MAGAZINE DE LA COORDINATION-CRH



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

N° d'agrégation  
P911646



## La santé mentale des jeunes au centre des préoccupations

Nos membres face à la  
détresse mentale  
des jeunes

Interview croisée :  
un psychiatre et une  
travailleuse de jeunesse

Pincée de Coco,  
le témoignage d'une  
jeune en souffrance

# NOTRE FORMATION

## GESTION DE L'ASBL

Étape par étape  Pour les  
jeunes

### VOUS INTÉRESSE ?



Contactez nous !

[coordination@coordination-crh.be](mailto:coordination@coordination-crh.be)

## Sommaire

**Edito** 3

**Dossier :**  
*La santé mentale des  
jeunes au centre des  
préoccupations* 4

**Membres :**  
*Nos membres face  
à la détresse mentale  
des jeunes* 8

**Interview croisée :**  
*Emmanuel De Becker,  
Psychiatre et  
Mélanie Rigole,  
Directrice Infor  
Jeunes Bruxelles* 12

**Focus :**  
*Pincée de Coco,  
le témoignage  
d'une jeune en  
souffrance* 14

## Edito

Il y a 3 mois, à quelques jours d'intervalle, deux personnes m'ont posé la même question : « Est-ce que la santé mentale chez les jeunes est vraiment problématique ? ». Cette question a été émise par deux personnes qui n'apercevaient pas la question comme problème global mais plutôt individuel. Et leur question semblait bien sincère... Oui, la santé mentale est devenue un problème pour les jeunes qui en souffrent et l'expriment et pour les professionnels qui doivent en gérer les conséquences.

Pour s'en référer aux causes, deux personnes qualifiées et travaillant sur le terrain vous partagent leurs éléments d'analyse dans cette revue. En ce qui concerne les conséquences pour les équipes d'animation, il y a tout d'abord l'accueil des jeunes dans nos activités et surtout l'accueil de leurs états d'âmes et émotions. Nous ne savons jamais dans quel état nous allons animer les jeunes, s'ils ont déjà des maladies ou des troubles diagnostiqués, s'ils font face à des situations familiales violentes, s'ils ont des difficultés de communication, etc. Souvent, les équipes d'animation ne sont ni formées ni outillées ou n'ont pas le soutien adéquat pour faire face à la situation. Quelques pistes de comment réagir et s'entourer dans ce cas sont aussi soulevées dans cette édition.

Par contre, nous, travailleurs de jeunesse, pouvons apporter quelque chose de positif à ces jeunes. Nous pouvons leur faire confiance pour qu'ils apprennent à se faire confiance et à s'ouvrir pour faire confiance au monde : en leur donnant des responsabilités ; en leur octroyant du temps et en les traitant avec bienveillance. L'éducation non-formelle présente des avantages incontestables dans la gestion des différences : l'adaptabilité, le fait d'apprendre par les pairs, la cohésion de groupe, etc.

Et surtout, en tant qu'acteurs socio-culturels nous pouvons aider à libérer leur parole et à s'exprimer en développant leur créativité. Nous avons la chance d'accueillir dans ce numéro, Pincée de Coco, jeune artiste qui souhaite par son art devenir l'exemple qu'elle n'a jamais eu.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Revue trimestrielle de la Coordination de Centres de Rencontres et d'Hébergement ASBL  
Avenue de Ripont 38 | 1330 Rixensart · 02 354 26 24

*Le CRH&co magazine* est une revue périodique abordant diverses thématiques susceptibles d'intéresser nos membres. Elle permet également de transmettre des informations d'actualité et de valoriser les actions de nos centres membres.

Rédactrice en chef : Louise Verbeeren

Rédacteur.rices : Ana Etxaburu

Graphisme & photos : Louise Verbeeren, Freepik, Pexels, Elise Jacobs, Emmanuel de Becker, Le Fagotin, Eve Larue, Arc-en-Ciel asbl, Mélanie Rigole, Demandeapat, Domaine de Villers Sainte-Gertrude

Imprimerie : db Group ([db-group.be/](http://db-group.be/))

Éditeur responsable : Achille Verschoren

Grâce au soutien de la Fédération Wallonie - Bruxelles, de la Wallonie, du Forem et du Comité Général du Tourisme

# La santé mentale des jeunes au centre des préoccupations

Chez les jeunes la santé mentale décline et le nombre de jeunes concernés augmente fortement. Le monde subit des bouleversements qui créent des angoisses et de l'anxiété chez tout un chacun. Les jeunes, étant des éponges, ils absorbent toutes ces émotions négatives. Le secteur de la jeunesse peut avoir un rôle à jouer parmi d'autres acteurs pour venir en aide à cette jeunesse fragilisée.

On en entend de plus en plus parler, le tabou se lève peu à peu, les jeunes vont mal, leur santé mentale n'est pas au beau fixe. Le sujet de la santé mentale des jeunes est au cœur des préoccupations dans le secteur de la jeunesse. Les professionnels de l'animation se retrouvent parfois démunis face à des problématiques de jeunes qui ne vont pas bien et qui se confient à eux sur leur mal-être. Les ressources sur la façon de gérer des problèmes de santé mentale manquent, car c'est un sujet complexe et multifactoriel.

Cette santé mentale déclinante des jeunes n'est pas qu'une conséquence de la crise d'adolescence, même si celle-ci influence également le psychique des jeunes au vu de tous les changements hormonaux subis durant cette période. Des facteurs externes influencent également l'anxiété actuelle des jeunes. Tout d'abord, la pandémie de COVID-19 et le confinement ont eu un énorme impact, car les jeunes ont été isolés et ont vécu dans une situation de stress permanent. De plus, dans le contexte économique d'inflation qui existe aujourd'hui, les jeunes qui étaient déjà précarisés le sont d'autant plus et ceux qui ne l'étaient pas se retrouvent face à des difficultés financières inédites. Le contexte mondial également, avec les guerres, le changement climatique et la montée de l'extrême droite inquiète les jeunes et participe à leur désenchantement du monde. Les jeunes ont du mal à se projeter dans un avenir qui devient de plus en plus incertain. Dans ce climat anxiogène, les jeunes se sentent impuissants, ils ne peuvent pas gérer leurs angoisses par l'action, l'intériorisent et cela impacte leur santé mentale.

Sur les réseaux sociaux, notamment, la parole se libère au fur et à mesure sur l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique. C'est aussi sur ces plateformes que les jeunes expriment parfois leur mal-être de manière directe ou parfois plus subtile.

Malgré cela, le problème pour ces jeunes en détresse c'est la difficulté d'exprimer à des adultes, capables de les aider, cette situation d'angoisse permanente. La difficulté s'explique par la peur de ne pas être pris au sérieux sur le sujet et la peur de déranger en exprimant ses problèmes, d'être un poids pour ses proches. Du côté de l'entourage du jeune, la difficulté est de remarquer qu'il ne va pas bien quand il ne le dit pas.

## LES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

Une mauvaise santé mentale se manifeste par huit symptômes : des difficultés à dormir, de la nervosité, de l'irritabilité, le fait d'être déprimé, des maux de dos et/ou tête et/ou de ventre et des vertiges.<sup>1</sup>

Bruno Humbeeck, psychopédagogue à l'UMons explique un signe qui permet de sentir que l'on ne va pas bien. Il dit que si notre anxiété est invasive et que l'on n'est plus en mesure de se divertir de cette anxiété et qu'elle prend le corps en otage, c'est qu'il y a un problème de santé mentale.<sup>2</sup>

Selon les dernières estimations de l'UNICEF de 2022, plus de 16,3% des jeunes belges âgés de 10 à 19 ans sont diagnostiqués avec un trouble mental.<sup>3</sup> Mais dans ce nombre ne sont recensés que les jeunes diagnostiqués, on peut donc imaginer que la réalité est beaucoup plus importante. Selon un sondage de Latitude Jeunes mené auprès des jeunes francophones de 18 à 25 ans en 2023, 41% des jeunes sont souvent ou très souvent anxieux-ses, angoissé-e-s, voire en dépression, tandis que ce chiffre est de 33% pour la

1 <https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/sante-mentale/sante-mentale-des-adolescents>  
2 <https://www.rtl.be/page-videos/belgique/societe/capital-sante-les-jeunes-tous-deprimes-une-generation-confrontee-une-anxiete/2024-05-02/video/664483>  
3 <https://educationsante.be/sante-mentale-la-parole-aux-jeunes/>

population belge.<sup>4</sup> Les enquêtes HBSC «Comportements, bien-être et santé des élèves» réalisées tous les quatre ans par le Sipes-ULB mettent en évidence que la santé mentale se détériore avec l'âge et que les filles et les personnes de milieux défavorisés sont plus soumises à des problèmes de santé mentale.<sup>5</sup>

Avec cette santé mentale chancelante, de plus en plus de jeunes songent au suicide ou passent à l'acte. C'est devenu la principale cause de mortalité chez les jeunes, cela représente un décès sur quatre des 15 à 24 ans.<sup>6</sup> Les principales causes des idées suicidaires sont le harcèlement, les problèmes familiaux, l'anxiété et l'angoisse. L'angoisse se développe chez les jeunes, par exemple, à cause de la pression familiale d'avoir de bons résultats scolaires. Ensuite, le fait de travailler pour payer ses études, par exemple, augmente l'anxiété du jeune concerné.

Ce constat montre l'importance de faire de la santé mentale des jeunes, une priorité. C'est une crise qui doit encourager à la recherche de solutions.

4 <https://www.latitudejeunes.be/wp-content/uploads/2023/09/Presentation-resultats-sondage-jeunes-2023.pdf>  
5 <https://sipes.esp.ulb.be/publications/enquete-hbcs-2022>  
6 <https://www.rtb.be/article/sante-mentale-un-jeune-sur-six-a-deja-songe-a-mettre-fin-a-ses-jours-11378577>

## LE RÔLE DU SECTEUR JEUNESSE

Le secteur jeunesse a un rôle à jouer dans cette crise. En plus des organisations de jeunesse et centres de jeunes, les AMO, les centres PMS, les services de santé mentale, les psychologues conventionnés sont des ressources pour les jeunes. Encore faut-il que ces ressources soient connues par les jeunes et qu'ils parviennent à y faire appel.

Coralie Herry, Coordinatrice pédagogique chez Arc-en-Ciel, cite les différents moyens d'action du secteur jeunesse pour aider ces jeunes. Tout d'abord, le secteur jeunesse a cette capacité d'orientation. Les professionnels de la jeunesse peuvent aider les jeunes qui en ont besoin en les redirigeant vers les professionnels adaptés à la problématique du jeune.

Ensuite, les associations de jeunesse permettent au jeune d'avoir un lieu où il n'y a pas d'objectifs de résultat, contrairement à l'école, par exemple, donc un lieu avec moins de pression sur les épaules où un droit à l'erreur est présent. En effet, dans ce cas, cette erreur n'aura pas de conséquences sur leur avenir, contrairement à d'autres secteurs de la vie où l'erreur n'est pas permise. Cela permet aux jeunes d'avoir un endroit de lâcher-prise et cela crée un contexte favorable à un lien de confiance pour qu'il puisse s'exprimer plus

« Faire du sport, pleurer, écouter de la musique ou exprimer des émotions à travers l'art permet souvent aux adolescents d'atteindre un soulagement émotionnel. »



Andrea Piacquadio de Pexels

facilement. Dans le secteur de la jeunesse également, on laisse un choix, c'est une participation volontaire de jeunes contrairement à l'obligation scolaire. Coralie Herry, lors des séjours et lors des formations d'animateurs, organise des cercles de paroles qui permettent de libérer la parole.

De plus, chez Arc-en-Ciel et dans les organisations de jeunesse en général, l'accueil de tous prime. Tous types de profil sont les bienvenus, même les plus fragiles et cela leur permet d'accéder à cet espace de confiance.

## EXPRIMER SON MAL-ÊTRE

Il y a différentes manières d'exprimer son mal-être pour les jeunes et cela ne passe pas toujours par les mots. Favoriser d'autres formes d'expression permet aux jeunes d'exprimer leur mal-être plus facilement et de manière plus ludique. Les jeux et l'expression artistique sont des pistes de méthodes plus accessibles pour les enfants et les jeunes. « Faire du sport, pleurer, écouter de la musique ou exprimer des émotions à travers l'art permet souvent aux adolescents d'atteindre un soulagement émotionnel. Dr. Lisa Damour, Psychologue, autrice et maman de deux enfants. »<sup>7</sup>

Les associations de jeunesse organisent des activités qui peuvent aider le jeune à s'exprimer autrement que par les mots sur son niveau de bien-être.

<sup>7</sup> <https://www.unicef.org/parenting/fr/sante-mentale/aider-votre-ado-a-exprimer-ses-emotions#:~:text=Faire%20du%20sport%2C%20pleurer%2C%20%20A9couter,et%20maman%20de%20deux%20enfants>

Il faut rester attentifs et comprendre le sens caché de certains comportements ou actions des jeunes car ils peuvent traduire un mal-être qu'ils parviennent à exprimer durant ces activités.

## RECONNEXION CAP INCLUSION



Au sein de la Coordination-CRH, à l'occasion d'un appel à projets de la fondation Roi Baudouin « UCB Community Health Fund » qui avait comme objectif de financer des projets abordant la santé mentale, Reconnexion Cap Inclusion a été lancé. Ce projet a comme objectif d'aider les centres membres à organiser des rencontres et des séjours afin de sortir les jeunes de leur solitude et de l'isolement. Le public du projet est des jeunes de 15 à 24 ans des zones rurales wallonnes, zone d'action des centres membres de la Coordination-CRH, porteurs de handicap mental ou pas. Le but étant de créer un groupe solide, diversifié et inclusif et de casser les stéréotypes sur le handicap mental en connaissant mieux les autres par le partage d'expérience et l'éducation active par les pairs.

Les membres participants organisent donc des rencontres entre les jeunes déjà présents et investis dans

leur centre et des jeunes d'une organisation, porteurs de handicaps physique et/ou mental. Ces rencontres permettent de créer une ouverture d'esprit inclusive chez les jeunes. Ce projet a comme toile de fond, la santé mentale des jeunes, c'est donc un sujet qui est abordé lors de ces rencontres pour permettre de libérer la parole sur le sujet et se rendre compte que n'importe quel jeune dans n'importe quelle situation peut avoir des problèmes à ce niveau.

Les personnes porteuses d'un handicap mental peuvent aussi développer des problèmes de santé mentale. Quand c'est le cas, on parle de double diagnostic. Ces personnes sont d'ailleurs plus enclines à développer un problème de santé mentale. « Par "double diagnostic", on entend l'accumulation d'un handicap mental et d'une maladie mentale. Le concept est apparu à la fin des années 80 dans le jargon médical pour qualifier la présence d'éventuels troubles psychiatriques qui s'ajoutent à la déficience mentale. Si le nombre de patients concernés par ce double diagnostic n'est pas précis, un tiers des handicapés mentaux seraient concernés, soit environ 50.000 personnes en Belgique. » explique Manon Legrand, journaliste, dans un article pour le Guide social.<sup>8</sup> Par exemple, une personne ayant le syndrome de Down peut également souffrir de bipolarité.

Le projet Cap Inclusion permet de mettre en évidence que chacun peu importe sa situation peut être atteint de problème de santé mentale, que l'on soit une personne à besoins spécifiques ou non.

## MÉCONNAISSANCE DES SOLUTIONS

Cependant, un problème qui ne permet pas d'aider tous les jeunes qui en ont besoin c'est la méconnaissance par les jeunes de ce genre de projet qui pourrait les aider à sortir la tête de l'eau et la méconnaissance des lieux où ils peuvent obtenir de l'aide de manière simple, gratuite et sans jugement.

<sup>8</sup> <https://pro.guidesocial.be/articles/dossiers-a-la-une/article/double-diagnostic-handicap-et-maladie-mentale-queelles-structures-d-accueil>

Il y a une nécessité de faire connaître ces alternatives et organisations au plus grand nombre de jeunes possible pour qu'ils puissent tous trouver une aide adaptée.

Malheureusement, le second problème est que les endroits de prise en charge sont surchargés et certains jeunes se retrouvent sans ressources même quand ils tentent de trouver des solutions.

Un changement au niveau politique est urgent pour permettre plus de prise en charge de ces jeunes en difficulté. Durant la législature précédente, les soins chez les psychologues sont devenus plus accessibles, c'est bien, mais ce n'est pas suffisant pour répondre à l'énorme demande. La problématique doit devenir une priorité politique.

« Par "double diagnostic", on entend l'accumulation d'un handicap mental et d'une maladie mentale. Le concept est apparu à la fin des années 80 dans le jargon médical pour qualifier la présence d'éventuels troubles psychiatriques qui s'ajoutent à la déficience mentale. Si le nombre de patients concernés par ce double diagnostic n'est pas précis, un tiers des handicapés mentaux seraient concernés, soit environ 50.000 personnes en Belgique. »



Freepik



Freepik

## Nos membres face à la détresse mentale des jeunes



**Elise Jacobs est animatrice et coordinatrice pour le projet Environnement Pour Tous (EPT) dont le siège se situe au Domaine de Mozet. Les missions se déroulent dans toute la Région wallonne. Il cible les personnes en situation de vulnérabilité sociale et ce type de public est sensible à subir des problèmes de santé mentale.**



Le projet environnement pour tous, propose des activités avec des personnes en situation de vulnérabilité sociale. Ce public est composé de différents profils : des jeunes qui sont placés par le juge en famille d'accueil, on a aussi des profils de jeunes qui sont des migrants qui ont vécu des parcours assez compliqués et on a également travaillé avec un hôpital pédopsychiatrique. Les jeunes avec des problèmes de santé mentale c'est un peu notre quotidien, malgré qu'en réalité ça ne transparait pas toujours comme une évidence quand on est au contact de ces jeunes.

Après il y a certains contextes, où ils se sentent plus à l'aise et où ils expliquent l'une ou l'autre histoire personnelle mais on ne va jamais à la rencontre concrètement des problèmes des jeunes car on priorise la découverte de leur environnement naturel et le bien-être dans le groupe. Au niveau de la gestion du quotidien, évidemment, parfois on est impacté par des comportements un peu spéciaux : par du langage, parfois mal dirigé, par des comportements agressifs ou même des exclusions voire des refus d'activités. Mais on comprend que c'est motivé par leur contexte de vie.

Quand un jeune a ce genre de comportement, nous, justement, dans notre méthodologie, on travaille en partenariat avec les structures sociales. On est toujours accompagné par un éducateur, un assistant social ou un professeur. Celui-ci peut en priorité gérer un aspect vraiment particulier. Quand

un enfant fait une crise, quelque chose, à cause de problèmes déjà présents dans le foyer ou l'institution, c'est prioritairement notre partenaire, qui a déjà la confiance des enfants qui va le gérer. Par contre, on est vraiment facilitatrice d'un cadre bienveillant et au quotidien, on met le groupe dans des conditions bienveillantes. On fait des jeux de cohésion et on travaille sur la relation à la différence, l'acceptation de la différence dans la nature.

Ce qui est très chouette, ce sont les retours qu'on a de nos partenaires adultes encadrants. Ils nous disent que les enfants sont parfois très différents au sein des activités nature. Parfois, les enfants les plus repliés sur eux même se mettent en lumière en construisant une cabane, en tenant une carte d'orientation. On en conclut que les animations menées en pleine nature génèrent un moment « hors contexte » qui permet aux jeunes de ne peut-être pas avoir justement cette étiquette « porteur de problème » mais de pouvoir offrir et développer d'autres capacités. Ils se dévoilent en fait différemment durant les séjours.

En cas de crise, on est là en soutien de l'éducateur, et on permet aux autres jeunes du groupe de continuer l'activité.

Parfois, nous aussi, on doit gérer ces jeunes. En général, on va vers la discussion, on écoute leurs témoignages. On est parfois amené à accueillir ce que les personnes nous déposent parce que puisque nous sommes des animatrices

extérieures, ils se confient plus facilement à quelqu'un qui les connaît moins, on ne va pas les juger. Il y a d'ailleurs déjà un adolescent qui s'est confié à nous sur des abus sexuels.

Quand un jeune se confie qu'on est tout seul avec lui ou avec une autre personne, on ne peut qu'écouter et essayer de lui proposer des manières de faire autre chose. Nous, on est animatrice nature donc, on ramène toujours le sujet de la nature et on explique, « voilà si tu as des tensions un jour parce que tu as été témoin de violences sexuelles dans ta famille n'hésite pas à aller dehors, là où tu sais que tu te sens bien », par exemple. Et alors nous insistons très fort sur la confiance dans notre groupe. On observe régulièrement les jeunes parce que ce n'est pas des one shot, on a des animations d'un à deux ans avec les mêmes personnes. Aussi, on les remet en valeur. « Ah ben moi, j'ai remarqué que tu étais capable de faire la cuisine », donc, on valorise leurs forces.

On a déjà eu des problèmes d'enfants caractériels qui faisaient vraiment de très grosses crises et qui étaient en opposition avec toutes les animations qu'on proposait. À ce moment-là, on peut réagir de deux manières.

On va privilégier le fait de lui donner une responsabilité. Par exemple, on va le mettre en avant devant le reste du groupe en lui disant, « c'est toi qui vas allumer le feu, c'est toi qui vas porter les sacs à dos avec les boîtes et tu pourras expliquer aux autres

comment les utiliser. » On essaye de lui donner une mission pour qu'il puisse porter son attention sur une action spécifique et se dire, « je peux quand même faire partie du groupe. » Il arrive aussi, dans le pire des cas, qu'on doive exclure l'enfant de l'activité mais alors là c'est plutôt une décision de l'équipe partenaire.

J'ai aussi récemment été témoin d'un parcours migratoire d'un jeune venant du Cameroun de vingt-quatre ans dans un groupe de jeunes et on voyait qu'au fur et à mesure il allait de moins en moins bien parce qu'il ne dormait pas bien. Et de par lui-même, il s'est senti à l'aise et il s'est confié lors d'une veillée sur son parcours migratoire et sur ce qu'il avait vécu et qui l'empêchait de bien dormir.

Dans ces instants-là, on ne peut qu'être à l'écoute et à l'accueil de ce qui se passe, c'est tellement fort qu'on n'est pas outillés pour réagir autrement, on n'est pas des psychologues.

Une autre expérience qui, au début de ma carrière d'animatrice chez Environnement Pour Tous, m'avait un peu choquée c'est qu'il est déjà arrivé qu'un éducateur plaque au sol un jeune garçon parce qu'il faisait vraiment une très très grosse crise qu'on n'arrivait pas à calmer. Et c'est vrai que nous on a beaucoup de bienveillance et au début on n'a pas compris la réaction de l'éducateur et on en a discuté avec lui et on a compris que c'était la seule manière à ce moment-là de réagir parce que la crise caractérielle qu'il avait fait

était juste ingérable. Maintenant, on bien d'accord qu'après ça on va continuer à animer le reste du groupe et que l'éducateur est resté quand même pour remettre au calme la personne et pouvoir progressivement la réintégrer au groupe aussi.

Même si le quotidien de ces jeunes est parfois très compliqué, je remarque, lors des activités nature, il y a vraiment un autre espace-temps qui se crée. On leur permet de penser à autre chose, il y a des jeux dynamiques, on rigole, on fait des blagues. Chacun fait des découvertes qu'ils n'avaient jamais fait avant et sort de ses limites pour s'ouvrir à de nouvelles aventures.

**Elise Jacobs**



**Pierre Langenaeken est animateur et responsable du pôle personnes à besoins spécifiques au CRH, Le Fagotin. Il rencontre beaucoup de publics avec des troubles physiques ou mentaux.**



Au niveau de mon expérience, c'est tout frais dans ma tête, il y a quelques semaines on a reçu en stage un groupe de malvoyants et d'aveugles de la ligue Braille. Moi je m'occupe des enfants entre 6 et 10 ans. Dans ces enfants, il y en a un qui avait de l'autisme sévère et un autre avait une déficience mentale modérée. Ce qu'on a mis en place notamment avec le jeune porteur d'autisme, comme ils étaient en séjour résidentiel chez nous, c'est qu'on a donné l'autorisation entre guillemets à la maman de venir avec et elle s'en occupait en soirée et en début de matinée. Nous on s'en occupait pour le reste de la journée. Comme ça, cela permettait de le rassurer car il y avait quelqu'un de connu, ça l'apaisait au niveau sensoriel.

Dans les activités que l'on proposait, je me suis un peu adapté pour lui ou alors je le prenais un peu sur le côté pour faire beaucoup de sensoriel, notamment avec nos ânes, beaucoup de médiation, donc caresser les ânes, les brosser, etc. Idem pour nos différents animaux, les poules et autres. On a fait de la cuisine sauvage donc là aussi il y a du sensoriel, ils ont les odeurs, ils touchent la pâte, etc. Cela, ça lui convenait, en tout cas cela semblait lui convenir très très bien. Au niveau expression ça se voyait qu'il était

heureux. Alors que quand il était trop surstimulé, il se refermait sur lui-même, à faire des cris ou autre. Et donc il fallait vraiment trouver un équilibre.

Avec le reste du groupe, cela se passait assez bien parce qu'on avait pas mal d'accompagnants dont une qui le connaissait et qui était souvent en stage avec lui. Avec les autres enfants, il avait forcément un peu de mal à s'intégrer puisqu'il était un peu "dans son monde" mais les autres ne le rejetaient pas du tout, il y avait vraiment une très grande solidarité dans le groupe.

Il a parfois fait des mini crises parce que les activités étaient un peu trop longues pour lui. Il commençait à fatiguer mais ça on gérait sans problème avec les accompagnants et on travaillait vraiment en équipe.

Une autre fois, on a reçu un groupe en hébergement pour "étésolidaire", c'était des adolescents avec de l'autisme léger à modéré. Il y avait une jeune qui au départ ne voulait pas participer à grand-chose. Elle avait un autisme léger et elle se plaignait souvent de problèmes familiaux. Au début, pour travailler chez nous, il fallait un peu la pousser ensuite on commençait à avoir le tour avec elle et elle a trouvé l'activité qui lui convenait.

Au départ, elle disait qu'elle n'aimait pas du tout venir ici et puis au final ça s'est amélioré et elle disait qu'elle était contente d'être là. Elle aurait même aimé continuer parce que ça lui permettait d'avoir confiance en elle pour se lancer dans des petits projets personnels et autre. Au fur et à mesure de la semaine qu'elle a passé avec moi, elle parlait de moins en moins de ses problèmes de santé, des problèmes avec sa famille, etc. et de plus en plus de choses positives. Par exemple, elle s'occupait des animaux et elle adorait.

Le fait d'être dehors et le contact avec l'environnement et les animaux c'est quelque chose que je constate de plus en plus, cela apporte un véritable bénéfice sur le plus ou moins long terme.

J'avais déjà remarqué cela lors d'un stage avec des jeunes adultes chez nous qui eux étaient autistes sévères à profonds. Dans les jeunes adultes, il y en avait un qui ne supportait pas rester enfermé à l'intérieur. Forcément nous, on est tout le temps dehors donc il s'éclatait même si au début il y

- a un peu des caprices entre guillemets qui se manifestaient par des cris ou autres quand il ne voulait pas faire l'activité, etc. Au fur et à mesure de la semaine, on a vraiment constaté un changement positif, il était plus calme, posé et il prenait un peu d'initiative, etc. Ça a même été remarqué par l'institution. Ils ont remarqué que lui qui ne prenait jamais d'initiative auparavant, en a pris pour la première fois. Par exemple, il a été trouver son éducatrice pour lui rappeler de reprendre son linge, il a donné des coups de main pour le plier, etc. Ils ont vraiment constaté un gros gros changement positif au point où il se demandait si ce ne serait pas bénéfique pour lui de le changer de groupe et de le

mettre dans un groupe un peu plus autonome pour qu'il soit davantage stimulé.

Le lien avec l'environnement est vraiment bénéfique pour les jeunes en situation de handicap mental mais également pour ceux qui souffrent de mauvaise santé mentale. Quand on est dans une vision pédagogique et pas occupationnelle, c'est vraiment bénéfique.

Au Fagotin, on est vraiment équipés pour ça, nos animaux ils ont l'habitude, nos bâtiments sont adaptés pour eux aussi, ça, ça joue énormément. On a aussi un cadre magnifique donc on peut proposer pleins pleins pleins d'activités. Et on a une super équipe, il y a

de chouettes synergies entre les collègues et cette stabilité aide les jeunes qui viennent chez nous et qui ont besoin de cette stabilité-là à être rassurés et sereins durant les activités. Celles-ci leur permettent de récupérer un peu de confiance en eux que ce soit avec le travail avec les animaux ou quand on fait un atelier boulangerie, mine de rien quand ils font leur pain eux-mêmes et qu'ils peuvent repartir avec c'est du concret, c'est quelque chose qu'ils ont réussi à faire et dont ils peuvent être fiers. Il y a vraiment tout ce travail aussi de restauration de confiance en soi, de responsabilisation, d'autonomie, etc. qui je pense, personnellement, peut leur faire beaucoup de bien.

**Pierre Langenaeken**



**Au Domaine de Villers Sainte Gertrude, Eve Larue, animatrice, fait face à des jeunes souffrant de problèmes de santé mentale et témoigne de la difficulté, parfois, de réagir correctement pour leur venir en aide.**

Nous avons un groupe jeunesse qui vient régulièrement sur le Domaine. Il y a actuellement 9 jeunes de 10 à 22 ans actifs selon leurs intérêts et disponibilités.

Dans ce groupe, nous avons deux jeunes qui ne peuvent pas quitter le territoire belge. Nous avons également un jeune autiste qui ne sait ni lire ni écrire, une jeune qui est dans une situation familiale et amoureuse difficile, voir toxique et une jeune qui a des problèmes scolaires (harcèlement, vol, ...).

Nous avons été confrontés à beaucoup de problèmes de santé mentale autant exprimés par les jeunes que par leur tuteur.

Pour encadrer ce groupe de jeunes, nous avons redéfini nos missions au mieux : leur donner accès à un local qu'ils investissent à leur goût. Ils ont accès au local quand nous sommes sur le domaine. Nous leur envoyons et affichons l'horaire du mois suivant à la fin de chaque mois. Nous fonctionnons à la confiance : l'équipe n'est pas suffisamment grande que pour garantir une animation ou un accueil au quotidien. Je suis présente certains vendredis soir pour

les accueillir, leur parler et faire de petites activités avec eux.

Nous avons également entamé de contacter les parents et d'améliorer la communication. Celle-ci autant avec les jeunes qu'avec les parents a été difficile : tous ne sont pas sur les réseaux sociaux ou répondent difficilement au téléphone ou par mail. À cela, nous devons également ajouter les gardes alternées.

Notre discussion avec les parents a surtout consisté à nous définir, à préciser que nous ne sommes ni une garderie, ni formés pour un soutien psychologique. Nous leur avons principalement répété nos missions en tant que CRH.

Concernant la jeunesse, nous avons dû nous adapter et à un moment c'est devenu du « one to one ». Ces discussions privées ont permis de rassurer les jeunes sur des questions qui leur sont spécifiques (ex : « comment vais-je être accueillie dans le groupe si je porte un voile ? » ou « j'ai besoin de parler car je suis convoqué à la police car mon amie a volé une carte bancaire et je suis considérée complice »). Devoir faire un suivi « particulier » fut lourd. Nous avons eu parfois l'impression de harceler le jeune et ce n'est pas une piste que nous souhaitons privilégier.



Cependant, ces rencontres et prises de contact payent : les jeunes viennent à l'échange international et sont en demande de projets. Nous souhaitons donc actuellement les soutenir dans ces projets, et espérons que ça permettra de créer le ciment du groupe et de faciliter la communication.

Enfin, nous renforçons nos contacts avec nos partenaires. Ces derniers sont dépassés. L'AMO locale nous a annoncé avoir tellement de cas complexes qu'ils sont obligés de créer une liste d'attente pour les jeunes en demande.

**Eve Larue**



**Charlotte Brand est animatrice au Centre Arc-en-Ciel « La Ferme », elle témoigne d'une situation où un jeune souffrant de problèmes de santé mentale a fait une crise durant une animation. Elle a dû faire appel à Etienne Lalot, le coordinateur du centre pour l'aider. Il donne son point de vue sur la situation et sur la manière donc cela s'est déroulé.**



Nous avons déjà été confrontés à des problèmes de santé mentale chez un jeune qui était en stage chez nous.

Étant seule avec le groupe, mon premier réflexe a été d'envoyer le groupe à un endroit avec des consignes afin que je puisse essayer de parler calmement avec le jeune en crise. Celui-ci ayant répondu par

la violence, j'ai appelé Etienne (mon supérieur) afin qu'il puisse me venir en aide.

Avec le recul, je pense que c'était une bonne manière de réagir car cela a permis de mettre le reste du groupe en sécurité et à être relayée là où j'étais impuissante.

Ce que je peux retenir de cette

expérience est qu'il est très important de sécuriser le groupe ainsi que la personne en crise. Mais qu'il est tout aussi important de pouvoir faire appel à son équipe afin que tout reste sous contrôle.

**Charlotte Brand**

Tout d'abord, il faut savoir que quand on fait des activités ici au centre, notre public privilégié ce sont aussi les enfants qui sont placés dans les institutions environnantes, de notre zone locale que ça soit des IMP (Institut médicoprofessionnel) ou des aides à la jeunesse. Ça fait vraiment partie de notre public privilégié en tant que CRH mais aussi eu égard à l'objet social d'Arc-en-Ciel. Clairement, ces jeunes, ils ont parfois un passé lourd et un contexte de vie particulier voir difficile et ça engendre parfois certains comportements qui sont plus compliqués à gérer durant une animation ou une activité où se mélangent des jeunes de tous horizons différents. Quand ces jeunes sont inscrits, on demande aux institutions s'il y a des particularités que l'on doit connaître afin que la journée ou le stage se passe au mieux. C'est parfois là où le bât blesse car on ne reçoit pas nécessairement l'entièreté des informations de la part des institutions sur le comportement des jeunes ou sur des points d'attention qu'on devrait avoir pour que l'activité se passe au mieux. C'est une première difficulté. La deuxième difficulté c'est, ça arrive aussi, que ces enfants ou ces jeunes soient sous traitement médical ça veut dire que nous ici on doit avoir une attention à donner, sous l'accord de l'institution bien entendu, le traitement médical adéquat des enfants et des jeunes en amont d'une situation de crise qui peut exister. C'est une attention que l'on a mais sur laquelle on doit continuer à travailler pour l'intérêt des jeunes qui participent aux activités du centre.

Une crise, elle, peut être de plusieurs sortes, comportementale physique ou verbale. En l'occurrence ici, ce que Charlotte a mis en évidence c'était les deux, c'était physique parce que les jeunes refusaient de rester dans l'espace de l'animation d'une part et puis c'était verbal avec des insultes envers Charlotte qui étaient totalement inacceptables, on parle de jeunes qui ont 12-13 ans pas plus. La difficulté pour l'animatrice c'est de gérer cette situation qui n'est pas facile et continuer à animer l'ensemble du groupe qui forcément perçoit la difficulté comportementale. Quand c'est comme ça, d'abord les animateurs essaient de trouver une solution en interne parce que parfois ça se désamorce assez facilement. Malheureusement dans certains cas ce n'est pas ce qui se passe et alors là moi je suis en back-up ou le reste de l'équipe est en back-up aussi pour pas que l'animateur reste assis entre deux chaises entre laisser son groupe principal et finalement ne plus animer et gérer une situation de crise où tu ne sais pas si ça va durer 5 minutes ou toute la journée. Là, c'est l'appel à l'équipe, clairement c'est obligatoire et dans ce cas-ci elle a bien fait parce qu'un jeune s'est échappé du centre et moi je suis intervenu. Il a fallu lui courir après pour pas qu'il se mette en danger, pour le rattraper et le ramener au centre. Et parfois c'est parler et discuter, calmer la situation. En l'occurrence il n'y a pas eu de solutions positives. On essaie que le jeune puisse poursuivre l'animation mais c'est pas toujours possible et ici malheureusement on fait appel à l'équipe éducative



de l'institution qui le connaît mieux et dans ce cas-là malheureusement c'est un retour dans l'institution parce que ça ne s'apaisait pas suffisamment pour que lui reste en sécurité et que le reste du groupe soit également en sécurité. C'était donc, un retour prématuré dans l'intérêt du jeune et du groupe. À un certain moment, quand tu fais face à une situation qui ne s'améliore pas au bout de 3 heures, tu ne sais pas faire autrement que demander à l'institution qu'ils viennent rechercher le jeune.

Ce que j'aimerais mettre en avant c'est le dialogue qu'il doit y avoir entre les institutions et le CRH pour qu'on ait des informations utiles pour que ça se passe au mieux et savoir comment réagir. C'est un dialogue important entre professionnels.

**Etienne Lalot**

# Interview croisée

## Emmanuel de Becker

Le Professeur Emmanuel de Becker est le chef du service de psychiatrie infanto-juvénile aux Cliniques Universitaires de Saint-Luc à Bruxelles, il enseigne également la psychiatrie de l'enfant et l'adolescent à l'UCLouvain.

### Est-ce que les problèmes de santé mentale chez les jeunes augmentent ?

Les jeunes sont le reflet de comment notre société, le monde des adultes va et fonctionne. Or, nous sommes dans une fameuse zone de turbulences au niveau de nos points de repère et de nos valeurs avec une forme d'instabilité sur pas mal de points qui impacte la jeunesse.

Beaucoup de parents se sentent perdus dans la manière d'élever leurs enfants pour qu'ils deviennent des citoyens indépendants, libres et conscients.

La crise COVID a aggravé cette situation, retirant les jeunes de leur vie scolaire et sociale, ce qui a compliqué leur socialisation à un moment crucial de leur développement. Il y a eu une forme de paradoxe entre le fait que quand on est jeune, on s'ouvre au monde, on découvre de nouveaux horizons alors que durant la crise, le discours de la société était : « restez chez vous ».

Petit bémol, les jeunes victimes de harcèlement ont eux été soulagés de ne plus devoir être confrontés à cette obligation de rencontrer d'autres jeunes.

Parallèlement, l'anxiété a considérablement augmenté depuis la pandémie. Les jeunes sont des éponges et absorbent les tensions de la société, entraînant des troubles anxieux qui témoignent d'une véritable « génération COVID » désorientée par la perte de ses repères. Il est donc clair que les problèmes de santé mentale chez les jeunes ont augmenté.

### Est-ce que certains types de jeunes sont plus enclins à avoir des problèmes de santé mentale ou bien il n'y a pas de tendances claires ?

Nous devons être prudents à ce sujet. Une estime de soi fragile, des turbulences familiales ou des

difficultés d'apprentissage peuvent rendre une personne plus vulnérable à présenter et manifester des difficultés contrairement à quelqu'un qui aurait construit une vie sans trop de difficulté ou bénéficiant d'un cadre sociofamilial stable, rassurant et épanouissant. Cependant, même ceux issus d'un environnement favorable peuvent rencontrer des difficultés éprouvantes. Il est donc essentiel de ne pas se fier uniquement à des valeurs pronostiques en santé mentale. Chaque individu doit être considéré dans sa singularité et son parcours de vie.

### Comment permettre à un jeune d'exprimer son mal-être en confiance ?

Je crois que ce que le jeune attend, et certainement à l'adolescence, c'est d'être profondément authentique et sincère. Un jeune qui rencontre quelqu'un de confiance, sincère, vrai et authentique avec lui, est un jeune qui va pouvoir aborder les questions qui le traversent aussi bien sur sa vie, sur la société, sur l'avenir ou interroger son passé.

De mon point de vue, il faut quand même un bagage théorique. Mais ce qui est essentiel comme données, c'est cette capacité de rencontre, cette capacité empathique, cette capacité à écouter l'autre.

### Comment l'aider quand il se confie ?

Il est essentiel de ne jamais promettre ce qu'on ne peut tenir. Les jeunes doivent comprendre que le professionnel ne peut pas tout car il n'a pas la maîtrise de tous les paramètres. Parfois, le jeune ne sera pas heureux d'entendre que le professionnel ne peut pas faire telle ou telle chose. Les jeunes attendent parfois du professionnel une forme de magie. C'est important de ne pas bercer le jeune dans une forme d'illusion, mais à un moment donné, de le ramener la réalité. Le job du professionnel, c'est d'aider le jeune à construire ses projets dans une réalité donnée.

### Comment voir qu'un jeune va mal ?

C'est très important de préciser que les jeunes peuvent ne pas évoquer leur mal-être par la parole, mais par



des symptômes. Le symptôme ? C'est un signe clinique que le jeune va pouvoir utiliser pour montrer son mal-être.

Il existe des différences entre garçons et filles : par exemple, les tentatives de suicide et les scarifications sont plus fréquentes chez les jeunes filles, tandis que les garçons expriment souvent leur mal-être par l'agitation ou la confrontation à l'autorité. C'est ce qu'on appelle communément les troubles externalisés du comportement. Mais ce n'est pas tout le temps le cas, il y a toujours des exceptions à ce que je raconte. Certains jeunes peuvent aussi se replier sur eux-mêmes et s'isoler.

Le symptôme, c'est un passage à l'acte qui va traduire ce mal-être. Il ne s'agira pas uniquement de s'arrêter à réduire le symptôme, mais de permettre à l'adolescent de donner du sens et de pouvoir parler de ce que signifie le symptôme. Imaginez : un jeune prend des médicaments à répétition et se présente à plusieurs reprises aux urgences. Ce n'est pas tout de donner les soins immédiats qui sont nécessaires, c'est aussi de marquer le coup et de le rencontrer dans le cadre d'une hospitalisation, même brève, de manière à ce que le jeune s'approprie son acte. L'important, c'est justement de mettre des liens entre l'acte que nous posons et la signification de celui-ci : « mais qu'est-ce qui se cache derrière ? »

Le professionnel est un outil réflexif mis au service de l'élaboration du jeune. C'est au jeune de se découvrir grâce au cadre de rencontre en confiance.

## Mélanie Rigole

Mélanie Rigole est Directrice du centre d'information Infor Jeunes de Bruxelles.

### Est-ce que les problèmes de santé mentale chez les jeunes augmentent ?

Oui, depuis la crise sanitaire de 2020, nous observons que la santé mentale des jeunes se détériore. Pendant la période des confinements successifs, beaucoup de jeunes passaient nos portes sans questions spécifiques mais plutôt pour venir déposer un certain mal-être ou parce qu'ils avaient besoin de parler avec quelqu'un. C'est aussi une période durant laquelle plusieurs de nos travailleurs ont accueilli des jeunes qui parlaient ouvertement de pensées suicidaires. Le suicide est un sujet que nous traitons peu avant la crise. Depuis, l'ensemble des travailleurs a éprouvé le besoin de se former pour pouvoir gérer ce type de situation.

La crise sanitaire a laissé des traces et, actuellement, nous sommes face à des jeunes qui ont parfois plus de mal à se projeter dans l'avenir. Nous observons aussi que les jeunes sont émotionnellement plus chargés, ils sont plus ouvertement anxieux, en colère, tristes, révoltés. Finalement, le type de questions qu'ils nous posent a aussi évolué. Aujourd'hui, les situations vécues par les jeunes sont plus complexes et mêlent généralement plusieurs aspects de leur vie : études, logement, finances, vie familiale, etc. C'est donc parfois un gros nœud de questions que nous, travailleurs prenons le temps de dénouer avec eux.

### Selon votre expérience, est-ce que certains types de jeunes sont plus enclins à avoir des problèmes de santé mentale ou bien il n'y a pas de tendances claires ?

En me basant sur le travail d'Infor Jeunes Bruxelles, je dirais que les jeunes qui se retrouvent dans des situations socio-économiques fragiles sont plus enclins à avoir des problèmes de santé mentale. Je tiens à préciser que c'est ici une observation, un ressenti de terrain. De par notre métier, nous rencontrons beaucoup de jeunes précarisés et il est vrai que les questions qui touchent aux finances, de l'étudiant ou de son ménage, sont généralement les plus délicates et sensibles. Certains jeunes

nous expliquent comment ils sont amenés à jongler entre études, job étudiant, CPAS, caisses d'allocations familiales, gestion administrative du ménage, etc. Ce sont des situations compliquées et ils ressentent parfois une certaine violence institutionnelle : CPAS débordés et assistants sociaux injoignables, fermeture des guichets et sur-numérisation des services, incertitude par rapport aux règles sur l'enseignement supérieur, etc. Cela peut amener à une forme de ras-le-bol, d'épuisement, voire de désengagement.

On l'observe aussi, l'âge de notre public augmente, les jeunes deviennent de plus en plus « vieux ». Le parcours vers l'autonomisation est plus long et compliqué, particulièrement pour les jeunes qui ne bénéficient pas d'un soutien familial fort, et cela peut en décourager plus d'un. Aujourd'hui, beaucoup de structures et de politiques jeunesse tirent le public « jeune » jusqu'à 30 ans, à la place de 25 ou 26 auparavant. Autrement dit, la période d'instabilité entre la fin des études et le début d'une vie active stable est prolongée de 5 ans, ce qui peut être un facteur impactant la santé mentale de ces jeunes. Bien sûr, les facteurs que j'énumère ici ne sont pas les seuls, mais ce sont des facteurs que nos équipes repèrent très souvent sur le terrain. Rappelons que nous ne sommes pas un centre de santé mentale et, de ce fait, une bonne partie des jeunes concernés ne passent pas nos portes, ce qui limite notre vision d'ensemble sur cette problématique.

### Comment permettre à un jeune d'exprimer son mal-être en confiance ?

Infor Jeunes Bruxelles est un centre d'information de première ligne, nous informons les jeunes, sans offrir d'accompagnement individuel ni de service de santé mentale. Si un jeune montre un mal-être, nous le référons à un partenaire de confiance. Bien entendu, si le jeune souhaite se décharger au moment où il se trouve dans l'un de nos points info, nous l'écouterons et ferons un premier point avec lui sur sa situation. Et, si nécessaire, nous le dirigerons vers un professionnel de la santé ou actif dans le secteur de l'Aide à la jeunesse, qui apportera une réponse adaptée. C'est pourquoi nous travaillons à développer le plus de partenariats



possibles avec des acteurs jeunesse qui peuvent accompagner ces jeunes : AMO, centres de planning, Psybru, etc. Les synergies entre acteurs locaux sont ici essentielles afin de créer des relais sécurisés pour les jeunes. Par relais sécurisés, on entend un relais entre professionnels de confiance mais également un travail d'accompagnement de ce relais afin d'être certain de ne pas perdre le jeune en chemin.

## Focus

# Pincée de Coco, le témoignage d'une jeune en souffrance

Pincée de Coco est une jeune artiste de 19 ans. Tout le monde l'appelle Coco. Elle vit depuis petite avec des problèmes de santé mentale. Il y a un an, elle commence à se produire sur scène en slamant. Durant son parcours, l'écriture a été sa thérapie, le slam lui a sauvé la vie.

Pincée de Coco, jeune artiste de 19 ans, souffre de problèmes de santé mentale depuis sa plus tendre enfance. Elle fait sa première entrée en hôpital psychiatrique à l'âge de 13 ans en 2019, elle y reste 3 mois. C'est à ce moment-là qu'elle commence à écrire pour pouvoir exprimer ce qu'elle ressent de manière claire et en même temps métaphorique, ce sont les prémices de son art, le slam, qu'elle développera 5 ans plus tard.

Durant son séjour, l'équipe hospitalière conclut que Coco souffre de TDAH (Trouble de l'attention avec hyperactivité) et lui donnent de la Rilatine. Malheureusement au lieu de l'aider, ce médicament aggrave sa situation, elle devient anorexique, a des pensées suicidaires plus fortes qu'avant et elle développe une addiction à celui-ci.

Après ce passage à l'hôpital, elle retourne à l'école mais cela reste compliqué, elle sèche beaucoup de cours et elle ne se sent pas dans le même monde que les autres. À cette période, elle ne veut plus avoir de contact avec sa famille et passe de familles d'accueil en familles d'accueil et depuis le début de ses secondaires, elle est en internat.

Peu après sa sortie d'hôpital, elle arrête très vite l'école et arrête d'aller à l'internat, elle se retrouve donc à vivre dans la rue. Elle commence à se droguer et à faire la fête tout le temps car ce sont les seuls moments où elle se sent bien. Un jour, elle a une prise de conscience. Elle se dit qu'elle va mourir si elle ne se fait pas aider et elle retourne à l'hôpital pour la seconde fois où elle restera 8 mois.

Durant cette période, elle projete de vivre seule à seize ans et entame les démarches sociales pour pouvoir le faire. Ce processus c'est d'abord un séjour dans un centre pour apprendre l'autonomie. Pincée de Coco va dans un de ces centres où elle se sent déshumanisée et où sa souffrance n'est pas prise en compte. Elle quitte le centre et après de longues négociations avec le service d'aide à la jeunesse, elle réussit à pouvoir vivre seule dans son propre appartement. Elle en

rêvait et elle était persuadée que ça réglerait tous ses problèmes. Quand elle y parvient, elle tombe de haut et se rend compte que ce n'est pas le cas et que le chemin vers la guérison est encore long. Encore aujourd'hui, elle lutte pour vivre au quotidien. Coco se bat encore tous les jours contre sa dépression, elle souffre toujours et explique « *la guérison n'est sûrement pas possible mais on trouve des outils pour se soigner et vivre sa vie malgré tout.* »

## UN PARCOURS DE RÉSILIENCE INSPIRANT

Pincée de Coco a un parcours de vie inspirant, elle garde espoir dans un chemin de vie pas toujours facile et dans un système qui tente de lui mettre des bâtons dans les roues. On pourrait croire que son parcours est extraordinaire et hors norme mais elle a vu sur son chemin énormément de jeunes dans la même situation qu'elle. Les jeunes souffrant de problèmes de santé mentale sont très nombreux et leurs parcours de guérison sont presque "ordinaires" au vu du nombre concerné.

« *En slamant, je mène un combat politique et je le mène pour toutes les personnes qui souffrent de santé mentale. Ce combat m'aide à tenir, si je ne menais pas ce combat, je ne serais sûrement pas en vie aujourd'hui.* » dit-elle sur sa passion pour le slam.

Elle veut être l'exemple, qu'elle n'a jamais eu, celui qui démontre qu'il est possible de s'en sortir. Cette ambition lui permet de donner un sens à sa vie et l'aide à affronter le quotidien. Cependant, elle reste humaine, elle craque aussi, elle n'est pas « *toujours hyper puissante* », comme elle dit. Mais, selon elle, ces phases plus compliquées font partie du processus. Elle explique, « *à l'heure d'aujourd'hui, c'est toujours ma santé mentale qui prime sur tout le reste. Du coup, je mettrai toujours en priorité mes rendez-vous chez le psy, chez les médecins, les soignants. Je prendrai toujours le temps de mettre mon sommeil en premier si j'en ai besoin.* »

## PORTE-PAROLE D'UNE GÉNÉRATION

Elle se définit elle-même comme une grande gueule et elle en fait une force pour parler au nom de toutes les personnes qui n'arrivent pas à parler de leur mal-être. Les premières fois qu'elle est montée sur scène, c'était pour des conférences dans lesquelles elle expliquait son parcours et ses séjours en hôpital psychiatrique. « *Au début, ça me faisait vraiment juste du bien. J'étais là, je déversais tout mon truc et les gens m'écoutaient, c'était génial. Et puis ce qui m'a motivé c'était vraiment les retours des personnes. Ce qui m'a le plus touché, c'était les parents qui venaient qui me disaient : "Je vais aller face à mon enfant et je vais lui parler. J'ai vraiment envie de l'écouter. Je n'imaginai pas tout ce que tu m'as dit. Je n'imaginais même pas ce que mon enfant il doit ressentir."* Nous [les jeunes souffrant de santé mentale] à ce moment-là, quand on souffre, on a juste besoin de quelqu'un qui s'assied devant nous et qui nous écoute, et qui nous parle de ses émotions pour

nous montrer comment le faire, et que l'on fasse de même. C'est aussi simple que ça. »

## L'ART COMME THÉRAPIE

L'art l'a depuis toute petite aidée à se canaliser et à se sentir bien. Enfant elle peignait et elle dessinait dans son atelier dans le grenier de la maison familiale, « *Il y a une chose que j'ai réalisée il n'y a pas longtemps mais depuis toute petite, l'art c'est quelque chose qui a sauvé ma vie.* »

Aujourd'hui et depuis des années elle écrit pour exprimer ses émotions et les faire entendre et comprendre aux autres. Ses textes sont parfois directs et parfois plus métaphoriques. Elle traduit ses émotions, ses combats, ses mal-être en une poésie qui permet au lecteur ou à l'auditeur de comprendre son ressenti au plus proche de sa réalité. Aujourd'hui, elle se produit sur scènes grâce à ses slams et elle a fait de son écriture sa thérapie et son activité au quotidien.

## Truc tabou

Je veux parler d'un truc tabou  
Je veux parler de comment  
j'ai fini chez les fous  
J'ai envie de parler d'amour  
Et de ce qu'on fait aux gens  
quand d'amour ils sont fous  
Je veux parler de la prison des âmes  
Et de la maison des cœurs brisés  
J'ai envie de parler de ces marginales  
Et d'où elles sont vraiment cachées

C'était un mois de février  
On m'annonce qu'il existe une solution  
On m'annonce ça comme si  
j'étais née perturbée  
Comme si  
avoir la rage comme raison de vivre  
Et la peur pour aimer  
C'était pas normal

Comme si les marques sur mes bras  
étaient un scandale  
Comme si  
moi,  
enfant en errance  
Enfant en transe pour un rien d'émotions  
De mots déplacés  
Un vide de sensation  
Ou tremplin d'anxiété

Comme si c'était normal  
De dire à un enfant qui souffre  
Qu'il n'est pas normal  
Que la douleur c'est chacun à son tour  
Comme si c'était normal  
De dire à un enfant qui a mal  
Mal au ventre, mal au cœur, malheureux  
Qu'il est fou  
Alors que la seule folie qu'il voulait  
C'était l'amour

Qu'est-ce que vous êtes bêtes  
Quand même les adultes  
Merde !  
Mais ça se dit avoir un diplôme  
« Vous inquiétez pas madame  
je connais mon travail »  
Qu'elle répétait sans cesse à ma mère  
Pour se rassurer peut-être  
Où se convaincre que c'était vrai  
J'en sais trop rien  
Comme s'il existait vraiment un travail  
qui  
nous donnait le droit de décider de la douleur d'une personne  
De décider sa gravité  
Et de comment la soigner  
Comme si juste un bout de papier  
donnait le droit  
De regarder un enfant dans le blanc de ses yeux et lui  
diagnostiquer une étiquette

Qu'il prendra sûrement toute une vie à démonter  
Ou toute sa vie à la subir en pensant  
que c'est la vérité  
Mais qui vous donne le droit ?  
Non  
Personne  
Même pas ce putain de bout de papier

Je veux vous parler d'un truc tabou  
Je veux vous parler de comment  
j'ai fini chez les fous  
J'ai envie de vous parler d'amour  
Et de ce qu'on fait aux gens quand d'amour ils sont fous  
Je veux vous parler de la prison des âmes  
Et de la maison des cœurs brisés  
J'ai envie de vous parler de ces marginales  
Et d'où elles sont vraiment cachées

C'était au mois de février  
On m'annonce qu'on va me soigner  
Comme si la folie était une maladie  
Qui sait  
Je rentrais pas dans leurs cases jolies  
J'aimais sûrement trop parler  
Je faisais peut-être trop le garçon  
Alors que j'étais une fille  
J'avoue j'étais vulgaire  
Et violente avec mes amis

J'avais peut-être pas assez de bonnes notes  
Je kiffais sûrement trop bouger et  
crier pour me faire remarquer  
C'est peut-être ma couleur qu'ils aimaient pas  
J'étais la saleté dérangeante sur  
la feuille blanche lorsque je rentrais en classe  
Et en plus j'avoue  
Bah à l'époque  
je me lavais pas des masses  
M'occuper de moi  
C'était le dernier de mes problèmes

J'avais peut-être des réactions trop bizarres  
Ils me voyaient trop pleurer  
Ou au contraire  
Trop rigoler  
Comme si je tentais de cacher quelque chose  
Mon sourire n'était sûrement pas assez grand et fort pour  
masquer ce bazar  
J'en sais trop rien

En fait je pense que je ne le saurai jamais  
J'ai pas posé la question  
Je me sentais différente  
Et sur ce point-là ils avaient raison

Février je rentre dans la prison des âmes  
Et la maison des cœurs brisés  
Là où toutes les marginales  
Sont secrètement cachées





1. La Prairie (Mouscron)



2. La Marmite Arc-en-Ciel (Tournai)



3. CRH - La Ferme des Castors (Aiseau)



4. Le Logis d'Argenteuil (Rixensart)



5. CRH - Le Domaine de Mozet (Mozet)



9. CRH - Le Fagotin (Stoumont)



6. Le Village du Saule - M.M.E.R. (Braives)



10. CRH - Le Domaine de Farnières (Grand-Halleux)



13. La Ferme du Monceau - Boîte à Couleurs (Vaux-sur-Sûre)



7. Le Domaine des Fawes (Charneux)



11. La Villa Saint-Servais (Botassart)



14. Le Centre Le Bua (Habay-la-Vieille)



8. Le Domaine de Palogne (Ferrière)



12. Le Centre Loryhan (Botassart)



15. CRH - La Ferme Arc-en-Ciel (Latour)



Coordination de Centres de Rencontres et d'Hébergement ASBL



coordination@coordination-crh.be



02 354 26 24



coordination-crh.be



RPM Brabant-Wallon



Avenue de Ripont 38, 1330 Rixensart



NE 0826 973 302



Merci à nos partenaires

