

Kit établissement

Prévention et orientation en santé mentale des jeunes

Prévenir, repérer, agir ensemble

ADEPA SANTÉ – Prévenir, informer et accompagner les jeunes pour la santé mentale

Bd de la République (Face Pharmacie des Hôpitaux), AKWA – Douala, Cameroun

epasante@gmail.com | Tél: +237 676 399 354 / +237 655 901 626 | WhatsApp FR: +33 769 909 446 | LU: +352 621 167 308 / +352 62

Introduction

- L'école est un lieu clé pour prévenir les troubles de santé mentale.
- Au Cameroun, le sujet reste tabou. En France et au Luxembourg, des dispositifs existent mais sont peu connus.
- Objectif du kit : donner aux établissements des repères pratiques, harmonisés avec les standards.

Module A – Comprendre la santé mentale

- Définition simple et adaptée aux jeunes.
- Mythes fréquents : ce n'est pas une faiblesse ou une folie.
- Facteurs de vulnérabilité : harcèlement, isolement, violences familiales.
- Facteurs protecteurs : soutien, activités sportives/culturelles, environnement scolaire positif.

Module B – Repérer les signaux d'alerte

- Changements brusques de comportement (isolement, baisse des résultats).
- Signes émotionnels : anxiété, tristesse, propos négatifs sur soi.
- Signes physiques : fatigue, troubles du sommeil, automutilations.
- Check-list rapide pour enseignants.

Module C – Accueillir la parole d'un élève

- À adopter : écouter sans juger, rassurer, noter les faits.
- À éviter : minimiser, promettre le secret.
- Exemple de phrases utiles : 'Tu as bien fait d'en parler.'

Module D – Orienter un élève en difficulté

- 1. Évaluer l'urgence : danger immédiat → appeler numéros d'urgence.
- 2. Informer la direction ou le référent santé.
- 3. Orienter : médecin scolaire, psychologue, ligne d'écoute, ADEPA.
- Tableau pratique par pays (France, Luxembourg, Cameroun).

Module E – Prévenir en classe

- Activités pédagogiques (30 min) :
 - 1. Briser le tabou : discussion encadrée.
 - 2. Identifier mes ressources : chaque élève cite une personne de confiance.
 - 3. Exercice respiration 4-4-6.
- Intégration dans journées santé / vie scolaire.

Module F – Ressources pour établissements

- Fiches ADEPA : orientation rapide, harcèlement, addictions.
- Affiches prêtes à imprimer (numéros d'urgence, 'Tu n'es pas seul·e').
- Contacts directs ADEPA (WhatsApp/email).

Annexes

- Modèle de fiche de signalement interne (élève repéré).
- Exemple de plan annuel de prévention (formation, affichage, ateliers).
- Références : OMS, UNICEF, Santé publique France, WHO School Mental Health.