



La santé mentale concerne tout le monde, pas uniquement les personnes qui rencontrent une difficulté particulière. Elle évolue en fonction de la fatigue, du stress, des relations, du sentiment de sécurité, des conditions de vie et des événements vécus.

Créer un cadre rassurant

- Présente le déroulement des réunions et des activités.
- Annonce les changements et les transitions : « Dans dix minutes, nous rangeons et nous allons manger. »
- Préviens avant une activité inhabituelle : jeu dans le noir, yeux bandés, séparation du groupe, bruit important, contact physique...
- Donne des consignes courtes et une à la fois, et vérifie qu'elles sont comprises.

Un cadre prévisible ne signifie pas que tout doit être organisé à la minute. Il permet surtout aux scout-es de comprendre ce qui les attend.

Aider les jeunes à mieux se connaître

- Propose occasionnellement une météo des émotions en début ou fin d'activité.
- Utilise les cartes *Émotions et Besoins*. Permet de choisir une carte sans devoir s'expliquer devant le groupe.
- Demande aux scout-es d'indiquer leur niveau d'énergie avec les doigts ou une jauge.
- Aide les jeunes à identifier ce qui leur fait du bien : calme, mouvement, nature, musique, dessin, présence d'un adulte...
- Confie à chacun-e des responsabilités accessibles et utiles.
- Valorise les efforts, les progrès et la persévérance.
- Évite les comparaisons et les étiquettes.

Les cartes *Émotions et Besoins* sont téléchargeables sur le site.



Favoriser les relations positives

Les relations, le soutien des autres et le sentiment d'appartenir à un groupe influencent le bien-être psychologique.

- ✓ Coconstruis avec les jeunes les règles de vie de la section ou du camp : comment souhaite-t-on se parler, vivre ensemble, respecter les limites de chacun-e et réagir lorsqu'une règle n'est pas respectée ? Découvre des propositions d'animation sur le site.
- ✓ Affiche les règles de vie dans un lieu visible et prends le temps de les rappeler lorsque c'est nécessaire.
- ✓ Prévois des activités de coopération, pas uniquement de compétition.
- ✓ Varie les groupes et les équipes. Veille à ce que les mêmes scout-es ne soient pas toujours choisis en dernier ou laissés de côté.

Découvre des activités de coopération, ainsi que d'autres animations favorisant le vivre-ensemble, sur lesscouts.be (Ressources > **Activités** > **prévention Harcèlement**).

La suite... ➔



Proposer différentes manières de se ressourcer

Tout le monde ne se détend pas de la même manière. Propose plusieurs possibilités, sans les imposer.

- Bouger, marcher ou s'étirer.
- Dessiner, écrire ou lire.
- Écouter de la musique.
- Passer un moment dans la nature.
- Respirer lentement.
- Parler avec une personne de confiance.
- Prendre un moment seul-e.
- Utiliser l'*Espace Oasis* pour souffler, se mettre momentanément à l'écart des activités ou retrouver son calme.
- Etc.

Certaines de ces possibilités peuvent être proposées dans l'*Espace Oasis*, mais elles ne doivent pas toutes s'y dérouler. L'objectif est surtout que chacun-e puisse trouver une manière adaptée de se ressourcer, dans ou en dehors de cet espace.

Évite d'obliger une personne à fermer les yeux, à méditer, à respirer profondément ou à expliquer ce qu'elle ressent. Une proposition qui aide quelqu'un peut être inconfortable pour quelqu'un d'autre.

Consulte la **fiche Bien-être et Sécurité 11 - Espace Oasis** pour découvrir comment l'aménager, en définir le fonctionnement et proposer différentes idées d'utilisation.

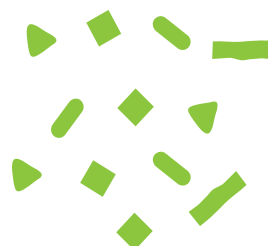
Le *Kit Résilience* propose des animations adaptées aux différents âges et aux adultes. Elles permettent notamment de travailler les émotions, la prise de recul, le soutien des autres et la capacité à mobiliser ses ressources. Il est disponible sur lesscouts.be.

Prendre soin du staff

Le bien-être du staff influence directement l'ambiance de la section et la disponibilité auprès des scouts-es.

- ✓ Répartissez clairement les responsabilités.
- ✓ Évitez que l'organisation repose toujours sur les mêmes personnes.
- ✓ Permettez à chacun-e d'exprimer ses limites.
- ✓ Organisez des pauses.
- ✓ Soyez attentifs aux signes de fatigue : irritabilité, oublis, difficultés à se concentrer, réactions disproportionnées, etc.
- ✓ Demandez du soutien à l'équipe d'unité avant que la situation devienne ingérable.

Les boissons énergisantes ne remplacent ni le sommeil ni une pause. Lorsqu'un-e membre du staff estime en avoir besoin pour continuer à assurer, cela doit être considéré comme un signal : il faut prévoir du repos, un relai ou alléger le programme.





Une attention particulière au camp

Avant le camp

- Lis attentivement les fiches santé des participant-es. Lorsqu'un besoin particulier y est mentionné ou qu'une information doit être précisée, échange avec les parents ou responsables légaux sur les aménagements utiles et réalistes au camp.
- Identifie les besoins déjà connus : sensibilité au bruit, difficulté avec les changements, peur du noir, besoin de repères, appréhension de la séparation, etc. Demande aux parents ce qui aide habituellement leur enfant à se rassurer ou à retrouver son calme.
- Prépare un programme réaliste, avec des temps calmes et des moments de récupération.
- Installe l'Espace Oasis avant l'arrivée des scout-es. Consulte la fiche dédiée pour son aménagement et son fonctionnement.

Un-e scout-e ne va pas bien ou une situation préoccupe le staff ?



Consulte
Inzepocket pour
savoir comment
réagir et vers qui
passer le relai.

Un premier camp, ça se prépare

Pour certain-es scout-es, le premier camp est aussi la première fois qu'ils dorment loin de chez eux. Expliquer concrètement le déroulement des journées, les lieux de vie et les personnes disponibles en cas de besoin peut réduire l'inquiétude.

Avec les baladins et baladines, l'histoire *Le premier camp de Loustic*, issue de *La Légende des Baladins*, peut servir de point de départ pour :

- parler de ce qui peut inquiéter avant le camp : dormir loin de chez soi, avoir peur du noir, oublier d'aller aux toilettes, ne pas savoir vers qui se tourner, etc. ;
- expliquer que ces inquiétudes peuvent être partagées avec le staff ;
- réfléchir à ce qui pourrait aider chacun-e à se sentir rassuré-e ;
- préparer un petit objet ou repère rassurant : une photo, un doudou, un dessin, un caillou magique, etc.

Pendant le camp

- Garde un horaire régulier pour les moments-clés : repas, Conseil, temps calme, coucher.
- Alterne les activités intenses et calmes.
- Adapte le programme lorsque la fatigue s'accumule.
- Annonce les changements de programme.
- Pour organiser le repos et les heures de coucher, consulte la **fiche Bien-être et Sécurité n°23 - Sommeil**.