

WHAT
DO YOU
THINK?



RAPPORT DES ENFANTS ET DES JEUNES CONCERNÉS PAR LA SANTÉ MENTALE EN BELGIQUE

unicef 

pour chaque enfant



Ce rapport a été rédigé par Maud Dominicy en collaboration avec Cédric Vallet. Merci pour l'aide précieuse d'Eveline Couck lors des consultations des enfants et des adolescents. Merci particulier à Ménaka Dumont, Rudi Decort et Ellen Ghysbrechts pour leur relecture attentive. Merci à CDN Communication pour l'aide à la mise en page et publication. Merci à Dominique Ceuppens, Dirk Jacxsens, Jeroen Lauwereys, Charlotte Van Calster, Helena Govaert, Chahida Bufraquech, Deirdre Perquy et Robin Verzezen pour leurs encouragements et leur aide lors de plusieurs consultations. Merci à Benjamin Orban (volontaire photographe) pour son travail photographique bénévole avec les enfants.

Le projet « What Do You Think ? » veut donner une voix aux enfants vulnérables. En 1999, UNICEF Belgique a lancé cette initiative dans le but de faire entendre au plus haut niveau la voix des enfants et des jeunes en situation de vulnérabilité (enfants non-accompagnés, porteurs d'un handicap, malades, hospitalisés, en conflit avec la loi, touchés par la pauvreté, migrants et réfugiés) et faire en sorte qu'ils puissent se faire entendre auprès du Comité des droits de l'enfant (l'instance des Nations unies qui veille au respect de la Convention relative aux droits de l'enfant) et des décideurs politiques en Belgique.

Tout extrait du rapport peut être librement reproduit en utilisant la référence suivante : « Rapport des enfants et des jeunes concernés par la santé mentale en Belgique », Rapport « What Do You Think ? », UNICEF Belgique, 2022.

Photo et illustration couverture : © Shutterstock 1098551930/212486089/1190398300/149406659

Les textes et le contenu de ce rapport n'engagent qu'UNICEF Belgique.

D2022/5606/03

Si on voyait que notre avis est important, on serait plus rassurés, on saurait qu'on fait quelque chose pour y remédier. Nous pourrions alors dire que notre avis a pu changer quelque chose aux problèmes actuels, car pour l'instant, nous grandissons dans un monde où nous voyons que la plupart des avis ne comptent pas.

– FILLE, 14 ANS



TABLE DES MATIÈRES



INTRODUCTION

P. 7



RÉSUMÉ

P. 11



PRINCIPALES RECOMMANDATIONS DES ENFANTS ET DES JEUNES

P. 16



MÉTHODOLOGIE

P. 18



EXPÉRIENCES DES ENFANTS ET DES JEUNES EN PÉDOPSYCHIATRIE

P. 26

L'admission à l'hôpital	P. 30
Pas assez de parents, trop de parents	P. 34
La participation en demi-teinte	P. 36
L'Équipe soignante	P. 37
Amitiés et disputes	P. 44
L'amour du jeu	P. 50
L'école à l'hôpital	P. 55
L'isolement et la mise en chambre	P. 59
La liste des autres besoins	P. 60
La pandémie de COVID-19	P. 67



RECOMMANDATIONS DES ENFANTS ET DES JEUNES CONCERNÉS PAR LA SANTÉ MENTALE

P. 68

Participation	P. 69
Prévention	P. 74
Prise en charge à l'hôpital et en dehors	P. 88



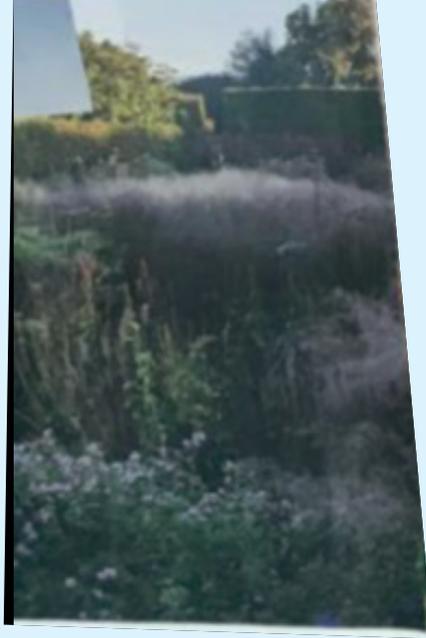
CONCLUSION

P. 104



PARTENAIRES DU PROJET

P. 106



Le service de santé mentale de mes rêves est une tente accrochée à un arbre. C'est cool et moins ennuyeux qu'une maison. Il peut également y avoir plusieurs tentes reliées entre elles, à travers lesquelles on peut marcher, avec des chouettes chambres. Dans les chambres, il y aurait des oiseaux qui pourraient voler à l'intérieur. Au début de la tente, il y a un guichet d'information et une salle d'attente, puis il y a les chambres. La tente se trouve dans une forêt avec des sentiers de randonnée. Se promener pendant la thérapie, ça serait chouette. La nature est importante. Dans le service de santé mentale de mes rêves, les psychologues poseraient des questions moins difficiles. Ils joueraient aussi à des jeux. C'est normal que les enfants doivent attendre (pour une thérapie), mais pas trop longtemps. Pas une année. 3 à 4 mois, ça va encore. Maman et papa peuvent venir aussi et peuvent poser des questions eux-mêmes. On peut aussi collectionner des choses : des pierres, des branches, des plumes. Des poissons dans le service ! Les autres animaux ça ne va pas car papa est allergique. Dehors, il y aurait des poules et des rapaces.

- GARÇON, 10 ANS





INTRODUCTION

NOUS REMERCIONS
CHALEUREUSEMENT TOUS
LES ENFANTS ET LES JEUNES
QUI ONT PARTICIPÉ AU PROJET
« WHAT DO YOU THINK ? »
D'UNICEF BELGIQUE. SANS EUX,
CE RAPPORT N'AURAIT JAMAIS
PU ÊTRE PUBLIÉ.

NOUS REMERCIONS AUSSI
CHALEUREUSEMENT TOUS LES
HÔPITAUX PÉDOPSYCHIATRIQUES
ET SERVICES DE SANTÉ MENTALE,
PSYCHOLOGUES, PSYCHIATRES,
INFIRMIERS, ÉDUCATEURS,
RÉFÉRENTS, ANIMATEURS,
ART-THÉRAPEUTES, ... QUI
TRAVAILLENT SANS RELÂCHE AUX
CÔTÉS DES ENFANTS ET SANS QUI
CE PROJET N'AURAIT JAMAIS PU
ÊTRE MENÉ.

Partout dans le monde, des enfants et des jeunes souffrent de troubles mentaux. Souvent ignorés, ces troubles ont pourtant d'importantes répercussions sur leur santé et leur éducation, et les empêche d'atteindre leur plein potentiel. Selon les dernières estimations de l'UNICEF¹, plus de 16,3 % des adolescents âgés de 10 à 19 ans en Belgique sont atteints d'un trouble mental diagnostiqué selon les termes de la définition de l'Organisation mondiale de la Santé.

UN CHIFFRE EXTRÊMEMENT PRÉOCCUPANT

Ces estimations sont sans doute la partie émergée de l'iceberg car beaucoup d'enfants ne sont pas diagnostiqués et la pandémie COVID-19 a fait naître d'immenses préoccupations. La pandémie a bouleversé la vie de tous les enfants : ils ont été tenus à l'écart de l'école, confinés chez eux et privés de la joie de jouer avec leurs amis. Incapables de joindre les deux bouts, des familles ont sombré dans la pauvreté. La maltraitance et la violence liée au genre ont également progressé. La pandémie a amplifié des problèmes préexistants, et a affecté en profondeur les enfants et les adolescents.

En Belgique, « chaque enfant ou adolescent a droit à des soins en santé mentale à la mesure de ses besoins en termes d'accessibilité, d'implication, d'approche positive, d'expertise, de qualité et de continuité. L'efficacité et l'impact sur l'enfant et l'adolescent sont toujours pris en considération lors du choix des soins, qui sont de préférence offerts dans le milieu de vie et d'apprentissage². » Les hospitalisations des enfants et des

adolescents constituent une mesure de dernier ressort, lorsqu'un traitement dans le milieu de vie s'avère impossible.

Quand on évoque la santé mentale des enfants et des adolescents, c'est toute une machine à représentations qui se met en branle. Celle de l'enfermement et de la « folie ». Derrière les murs des hôpitaux et des services de santé mentale, se cache une autre réalité, contrastée, mal connue du grand public. Cette jeunesse blessée, on ne l'entend presque jamais. Pourtant, des enfants et des jeunes y sont suivis, parfois pendant plusieurs mois. Certains ont connu des envies suicidaires, d'autres souffrent de troubles du spectre autistique, d'obésité, d'angoisses profondes. Ils ont parfois décroché de la vie scolaire et dans certains cas, subi des coups. Leur vie d'enfant est déjà abimée.

NOUS DEVONS LES SORTIR DU SILENCE ET METTRE UN TERME À LA STIGMATISATION

Nous devons également veiller à ce que les enfants et les jeunes soient entendus, en particulier ceux qui souffrent de troubles de santé mentale. Nous n'arriverons pas à élaborer des initiatives et des programmes pertinents en faveur de la santé mentale sans écouter la voix des jeunes ni sans leur participation active et leur mobilisation. Les enfants et les adolescents concernés par la santé mentale ont beaucoup de choses à exprimer. Peu importe leur âge. Ils ont des choses à dire, des idées, des rêves, des suggestions ; pour peu qu'on leur demande et qu'on les écoute.

¹ UNICEF, *La Situation des enfants dans le monde. Dans ma tête. Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants, 2021*

² *Guide vers une nouvelle politique de santé mentale pour enfants et adolescents.*

C'est ce que prouve ce rapport issu d'un travail méticuleux, de plus de deux ans, mené dans le cadre du projet « What Do You Think ? » (Qu'en penses-tu ?), coordonné par UNICEF Belgique. Près de 150 enfants et adolescents entre 6 et 17 ans hospitalisés en unités pédopsychiatriques de jour ou résidentielles ont décrit sans fard leur quotidien, leurs blessures, leurs espoirs. Nous avons beaucoup à apprendre de leurs histoires.

Les enfants décrivent honnêtement leur vie à l'hôpital et en dehors de l'hôpital. Le regard qu'ils portent sur cette parenthèse de soin est lucide, parfois acerbe, toujours touchant. La grande majorité sont extrêmement reconnaissants à l'égard des professionnels qui les entourent mais dénoncent aussi la discontinuité des soins ou l'application de règles qu'ils jugent parfois injustes. À l'hôpital, ils nouent des liens très forts entre jeunes. Mais dans certains cas, la vie en collectivité est difficile.

Leur expérience est bien celle du vécu. Celui qu'ils vivent dans leur chair. Ils connaissent les troubles de santé mentale de l'intérieur et nous éclairent sur ce qui va bien et sur leurs difficultés. Le manque de temps pour soi, avec sa famille, le besoin de communiquer à l'extérieur, le besoin d'affection. Les souffrances. Les rires aussi. Tout est dit. Rien n'est tu.

Ces enfants et ces jeunes réclament davantage de temps pour être des enfants. Du temps de jeu, d'accès au monde extérieur, ils rêvent d'évoluer dans un cadre plus agréable, plus coloré.

Ils aimeraient que cette voix - leur voix - soit davantage prise en compte, dans l'hôpital et à l'extérieur, dans ce monde du dehors où les problèmes de santé mentale, la fragilité psychique, sont mal connus.

Ils ne sont pas toujours d'accord entre eux. Leurs avis sont parfois contradictoires. Donc riches. Et c'est ce nuancier des opinions qui offre un regard précis, plein de vivacité, sur leur réalité.

Ils adressent des recommandations au Comité des droits de l'enfant des Nations unies, aux décideurs politiques, aux professionnels de tous les secteurs qui concernent l'organisation des soins, mais aussi, bien plus largement, la société dans son ensemble.

Un grand nombre de leurs recommandations portent sur la prévention et l'aide qu'ils souhaiteraient recevoir dans leur milieu de vie et d'apprentissage. Avant d'arriver à l'hôpital.

Ces enfants et adolescents sont épris de liberté. Ils aimeraient vivre libres. Apaisés. Libérés du carcan de leurs idées noires ou du regard qu'on porte sur eux.

Ils voudraient qu'on les écoute. Alors faisons-le.



Dirk Jacxsens
Directeur général
UNICEF Belgique



Maud Dominicy
Advocacy Manager
UNICEF Belgique





© UNICEF Belgique

AVERTISSEMENTS

Le nombre d'enfants qui ont participé au projet (près de 150) ne nous permet pas de dire que cette étude est représentative de tous les enfants et les jeunes concernés par la santé mentale et pris en charge dans des unités de pédopsychiatrie. Ce n'était pas l'objectif du projet « What Do You Think ? » qui privilégie une approche qualitative, ancrée dans la durée, à une approche quantitative.

Les opinions exprimées dans ce rapport ne reflètent pas nécessairement les points de vue des enfants sur les hôpitaux dans lesquels ils séjournent actuellement. Certains enfants consultés ont subi plusieurs hospitalisations, et l'admission à l'hôpital est parfois le maillon d'une longue chaîne qui les a mis en contact avec de nombreux intervenants.

En ce qui concerne les politiques de santé mentale pour les enfants et les adolescents en Belgique, UNICEF Belgique tient à souligner l'important travail de réforme des soins de santé mentale mené depuis plus de dix ans en Belgique et remercie déjà les autorités compétentes et les différents secteurs du suivi de certaines recommandations émises par les enfants et les jeunes.

DÉFINITION

Dans ce rapport, nous parlons des « enfants » concernés par la santé mentale, ce qui correspond à la définition de la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant :

Par « enfant », la Convention entend « tout être humain âgé de moins de dix-huit ans, sauf si la majorité est atteinte plus tôt en vertu de la législation qui lui est applicable ».

Je veux parler des
choses que je trouve
importantes

– GARÇON, 6 ANS

Le titre de mon œuvre est *L'émotoile*. Le jaune, c'est pour vivre une vie de jeune. Le brun, c'est les commentaires. Le bleu, c'est les soirées pyjama. En rouge, c'est pouvoir parler à nos parents. Le milieu, ça relie le tout.

– GARÇON, 13 ANS

WHAT
DO YOU
THINK?



RÉSUMÉ

ON NE LES ENTEND PAS BEAUCOUP. LEUR PAROLE EST RARE. ET POURTANT, ILS ONT DES CHOSES À DIRE. PENDANT PRÈS DE DEUX ANS, UNICEF BELGIQUE EST ALLÉ À LA RENCONTRE D'ENFANTS ET D'ADOLESCENTS DANS LES HÔPITAUX PÉDOPSYCHIATRIQUES (UNITÉS DE JOUR ET RÉSIDENTIELLES). 145 ENFANTS ET ADOLESCENTS ENTRE 6 ET 17 ANS ONT RACONTÉ LEUR QUOTIDIEN, LEURS ESPOIRS, LEURS ANGOISSES. ILS PORTENT UN REGARD FRANC, ÉMOUVANT ET HONNÊTE SUR CE MOMENT DE VIE. SUR CE BOULEVERSEMENT DE L'INTIME QU'ILS TRAVERSENT.

Malgré leur jeune âge, ces enfants et ces jeunes affrontent des épreuves très difficiles mais ont énormément de choses à dire pour améliorer leur vie et celles des autres enfants et jeunes. Ils veulent exprimer leur opinion et participer aux décisions qui les concernent.

UN PARCOURS DE VIE DIFFICILE

“ J'ai peur de retomber dans les pensées négatives dans le futur, dans la suicidalité, et de ne pas avoir beaucoup de contrôle là-dessus, de ne pas savoir chercher de l'aide à temps. J'ai aussi peur de continuer à penser aux événements traumatisants qui se sont produits par le passé.

– FILLE, 15 ANS

Les enfants et les jeunes qu'UNICEF Belgique a rencontré ont très souvent derrière eux un parcours de vie difficile qui les a déjà mis en contact avec de nombreux intervenants. Les hôpitaux pédopsychiatriques ne sont qu'un maillon de la longue chaîne qui comprend les secteurs de la santé mentale, de l'aide à la jeunesse, de la police et de la justice, et aussi, au plus proche de l'enfant, des secteurs de l'éducation, de la jeunesse et des loisirs, de l'aide sociale. Les enfants et les jeunes qui se retrouvent à l'hôpital pédopsychiatrique souffrent de détresse psychologique, de dépression, de difficultés familiales, de décrochage scolaire, de mises en danger, de dépendance, de manifestations psychotiques, d'obésité, etc. Certains jeunes cumulent aussi des mesures judiciaires ordonnées par un tribunal de la jeunesse et des troubles psychiatriques plus sévères.

Leur vie d'enfant est déjà abîmée et leur santé mentale a été mise à rude épreuve. De leur parole franche et sans filtre naissent des recommandations très concrètes pour améliorer les services de santé mentale et plus largement le support psycho-social qu'ils devraient recevoir en amont. Car ils sont les principaux experts de leur vécu et ont des tas d'idées et de solutions pour améliorer leur vie et celles des autres enfants dans leur famille, dans les quartiers, à l'école.

L'aide préventive dont ils ont besoin, la famille, l'école, les services de santé mentale, la participation aux décisions, sont autant de champs qui créent la discussion, qui suscitent des interrogations, des espoirs ou des recommandations.

LES EXPÉRIENCES DES ENFANTS À L'HÔPITAL

“ J'aime le fait que nous sommes là, à l'hôpital, pour nous soigner, être mieux physiquement et moralement, pour après sortir de l'hôpital, pour profiter pleinement de la vraie vie qu'un ado devrait avoir. Être à l'hôpital n'est pas une vie d'ado à mon goût.

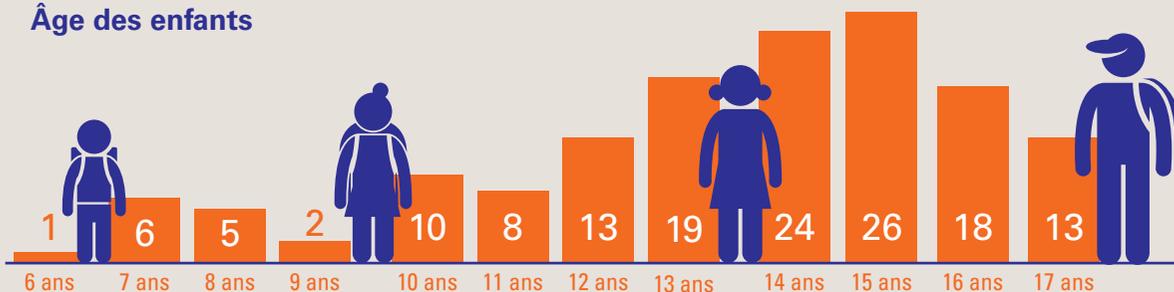
– GARÇON, 15 ANS

“ Je n'aime pas l'image de l'hôpital à l'extérieur. J'ai l'impression de ne pas être normale. Je n'ose pas en parler, je ne dis pas que je suis ici.

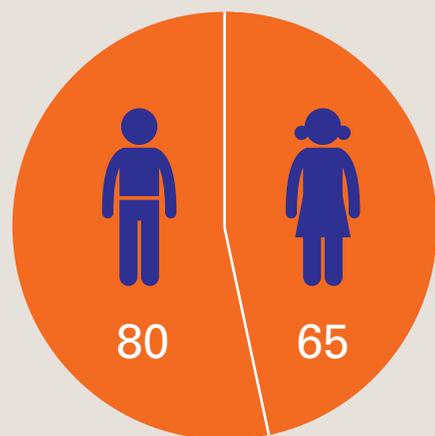
– FILLE, 16 ANS

RÉPARTITION EN ÂGE ET EN NOMBRE DES ENFANTS RENCONTRÉS PAR UNICEF BELGIQUE

Âge des enfants



Proportion filles / Garçons



Type de soins

3

Soins ambulatoires

8

Unités de jour

134

Unités résidentielles

Le passage en hôpital psychiatrique cristallise des émotions contradictoires. L'admission est quelquefois synonyme de répit. D'un moment de calme et de sécurité dans un océan de trouble et, parfois, de difficultés sociales. Mais il s'agit aussi, bien souvent, d'un déchirement, ou d'une attente insoutenable. D'une sorte d'exil auquel s'ajoute la stigmatisation, car l'hospitalisation reste l'objet de représentations et de silences.

Le plus souvent, les sentiments se mêlent et deviennent un déferlement d'émotions. Beaucoup d'enfants et de jeunes regrettent la contrainte – ils ne souhaitent pas être hospitalisés – et certains auraient aimé une autre solution. L'attitude du personnel hospitalier est alors l'une des clés pour faciliter l'admission qui reste un moment de « stress » pour la plupart des enfants et des jeunes.

Cette ambivalence à l'égard de l'univers psychiatrique se retrouve dans une série de domaines. Des enfants et des jeunes apprécient l'implication des familles dans le travail thérapeutique, ils aimeraient rentrer plus souvent chez eux ; d'autres aimeraient que les parents soient davantage mis à distance du travail thérapeutique, car ils sont parfois à l'origine du problème.

C'est un diagnostic assez similaire, celui d'une aide qu'ils apprécient et critiquent à la fois, que ces enfants et adolescents dressent à propos de la participation en demi-teinte, mais aussi, de la relation de confiance avec les animateurs, les éducateurs, les référents, les psychologues, les psychiatres.

La majorité des enfants et des jeunes, en hôpital psychiatrique, ont le sentiment d'exister réellement, d'être écoutés grâce à l'attitude ouverte, à l'empathie, à la disponibilité du personnel hospitalier. Les enfants et les jeunes louent l'aide qu'ils reçoivent. L'aide qui les fait progresser sur le chemin difficile qu'ils traversent. L'aide qui leur permet de persévérer, et de développer de nouvelles aptitudes.

Beaucoup de jeunes déplorent toutefois la discontinuité des soins engendrée, par exemple, par les changements organisationnels dans l'hôpital, le « turnover » du personnel de santé. Certains jeunes éprouvent aussi des difficultés dans le cadre thérapeutique qui leur

est proposé. Ils se sentent mal à l'aise dans l'expression de leurs sentiments par la parole et aimeraient avoir davantage le choix.

Certains enfants évoquent également des expériences très difficiles avec des éducateurs, des infirmières, des animateurs. Ils ont parfois le sentiment de faire face à des adultes « tout puissants » « qui n'écoutent pas réellement » ou ne les prennent pas au sérieux. Ils aspirent à une communication davantage respectueuse de leur singularité.

L'école à l'hôpital semble rallier des avis essentiellement positifs. Les enfants apprécient le rythme et le style d'enseignement adaptés à leurs difficultés, même s'ils aimeraient passer moins de temps sur les bancs de l'école pour davantage se défouler en extérieur. Des enfants regrettent leur véritable école alors que d'autres soulignent les lacunes de cette école d'origine. Un lieu où le besoin d'être écouté n'a pas vraiment été pris en considération. Ils pointent le « stress lié à l'école », le « manque de soutien » ou la « méconnaissance » des problèmes de santé mentale au sein des équipes éducatives.

LA PARTICIPATION DES ENFANTS ET DES JEUNES

“ J'aime l'écoute que les jeunes reçoivent à l'hôpital. Le personnel va essayer de s'adapter au maximum à ce que les jeunes aiment. On a aussi des réunions communautaires où l'on discute de ce qui devrait être amélioré pour le groupe. Les adultes et les jeunes peuvent amener certains points pour améliorer la vie de tous les jours.

– FILLE 15 ANS

La participation fait l'objet de nombreuses recommandations des enfants et des jeunes. Ceux-ci aiment être écoutés et regrettent qu'ils ne soient pas assez consultés dans toutes les décisions qui les concernent. Les enfants veulent qu'on les écoute. Quel que soit leur âge. C'est un cri unanime. Ils désirent s'exprimer et aimeraient que leur avis soit pris en considération.



**J'étais nerveuse
quand je suis arrivée
ici mais j'étais
contente de voir
le grand jardin.
Malheureusement, je
n'y ai pas vu de lapin.
J'étais nerveuse à
l'idée de rencontrer les
autres enfants et de
jouer avec eux.**

– FILLE, 8 ANS

Certains estiment qu'ils n'ont jamais été écoutés, ni été pris en considération. Ils tissent un lien entre leur situation actuelle et ce manque d'écoute. Peut-être que leur vie aurait été différente s'ils avaient été davantage écoutés. « Notre avis est important », répètent-ils inlassablement.

La plupart de ces enfants aimeraient que leur voix soit davantage prise en compte et que leur expérience puisse être utile pour guider les adultes qui « décident à leur place ». Cette participation des enfants pourrait ainsi s'appliquer à l'ensemble de la société mais aussi à l'aide qui leur est apportée. Les enfants et adolescents regorgent d'idées pour améliorer leur bien-être au quotidien.

L'AMOUR DU JEU

Tous demandent, par exemple, de pouvoir jouer davantage. Et ça, c'est un sujet qui ne souffre d'aucune ambiguïté. Tous les enfants et les jeunes hospitalisés en pédopsychiatrie chérissent ce moment d'épanouissement qu'est le jeu.

Le jeu en extérieur, le jeu de société, le jeu vidéo. Tout y passe ; tant que les enfants s'amuse. Les enfants et les jeunes regrettent que leur temps de jeu soit trop limité. Souvent ils se sentent seuls. Et parfois ils s'ennuient. Ils voudraient jouer davantage. Se défouler. Penser à autre chose.

L'accès aux jeux vidéo, consoles, séries est une source de tension car ils estiment que l'offre de multimédias est en décalage avec les pratiques de notre temps. C'est d'ailleurs le même constat qu'ils font à l'évocation du téléphone portable, au cœur de la sociabilisation des adolescents. Les autorisations restreintes de consulter le GSM sont parfois perçues comme des vexations.

C'est de leur lien avec le monde extérieur qu'on les prive ; même si certains réalisent que se séparer de cet objet précieux a des vertus apaisantes. Pour beaucoup, si

Il faut écouter les enfants et ce à n'importe quel âge. L'adulte est tellement persuadé de connaître la vérité, qu'il en oublie d'écouter les principaux intéressés : les enfants !

– GARÇON, 15 ANS

l'accès au GSM faisait l'objet de davantage de souplesse, leur coopération au travail thérapeutique en bénéficierait.

VIE EN COLLECTIVITÉ

“ Parfois, il arrive que les jeunes s'excluent les uns les autres et cela ne me plaît pas du tout. J'aimerais que cela change.

– GARÇON, 14 ANS

Ce sentiment ambigu face à l'hospitalisation se retrouve dans le rapport aux autres jeunes hospitalisés. L'hôpital est synonyme de vie en collectivité. Et dans ce groupe de pairs, des amitiés fortes naissent et se développent. Une solidarité face à l'adversité. Le revers de la médaille, c'est la pression du groupe. Celui-ci peut parfois s'avérer oppressant. L'hôpital se muant parfois en un lieu de tensions et de violences.

L'hôpital c'est un lieu étrange. « Bizarre », disent de nombreux jeunes. Où des détails de la vie au quotidien exacerbent les difficultés. Plusieurs enfants et jeunes se plaignent du bruit, de la mauvaise acoustique des bâtiments. De la mauvaise qualité de la nourriture. Des odeurs. Des cris. Du grincement de leur lit. Du manque d'espace. Du manque d'intimité.

Un inventaire qui sonne comme un plaidoyer pour une aide et des soins mieux adaptés aux besoins des enfants. Parfois, ce sont des choses simples qui leur manquent. Beaucoup ont exprimé l'envie que l'hôpital soit davantage ouvert aux animaux de compagnie. Presque tous réclament des lieux de vie à l'écoute et surtout proches des enfants, dans leurs quartiers, dans leurs communes.

Toutes ces difficultés ont été démultipliées avec la pandémie de COVID-19. Les contraintes se sont ajoutées aux règles de la vie en hôpital et ont alimenté un sentiment de solitude ou de colère chez certains jeunes.



© UNICEF/UN0841608/PINHEIRO

Au fond, ce qui manque le plus à ces jeunes, c'est le sentiment de mener une vie d'enfant. Ils sont occupés toute la journée et n'ont presque pas de temps pour eux ; pour ne rien faire, discuter ou jouer.

La vie en hôpital s'accompagne parfois d'un ensemble de règles et de sanctions perçues comme inutiles ou trop restrictives, voire « injustes » dans leur application. Ils trouvent bien souvent que le temps passé en chambre, confrontés à leurs idées noires, est trop long. Et tous souffrent d'un manque d'accès au monde extérieur.



Il faudrait regrouper plus les jeunes, faire des groupes de paroles entre jeunes, pas forcément à l'hôpital mais partout dans la ville. Les groupes de paroles devraient avoir lieu dans chaque ville, dans chaque pays. Et pouvoir parler avec nos parents des soucis qu'on a, des choses qu'on aimerait avoir dans notre famille. Pouvoir parler avec ses parents, son père, sa mère.

– GARÇON, 14 ANS

La mise en isolement cristallise ce sentiment d'injustice et d'absence de liberté. Cette mise à l'écart est vécue comme un acte de brutalité par la plupart des jeunes qui subissent cette « mesure ». L'isolement amplifie le sentiment de mal-être.

PRÉVENIR LES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE

“ On aimerait avoir un coach bien-être à l'école qui demande chaque semaine comment on va et ce dont on a besoin pour se sentir bien dans sa peau. Un coach accessible et qui apprend à connaître tout le monde. Si tout le monde y va, il n'y a pas de différence visible entre les personnes - en difficulté ou non - et cela permettrait de briser le tabou autour des difficultés mentales.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

Plus globalement, les enfants et les jeunes aimeraient « briser le silence » qui entoure les problèmes de santé mentale. Ils ont l'impression d'être jugés ou incompris, particulièrement lorsqu'ils souffrent de troubles qui « ne se voient pas ». Ils dénoncent la violence domestique à la maison ou entre élèves à l'école, et estiment qu'on n'œuvre pas assez à son éradication.

Les enfants veulent pouvoir mener une vie d'enfant, être libre, être avec leurs amis, jouer, etc. Bref, ne pas être mis sans cesse sous pression. Quand ils ont besoin d'aide, les enfants et les jeunes ne savent pas vers qui se tourner. Ils aimeraient que dans chaque ville ou village existent des lieux consacrés à la rencontre entre jeunes, où ils pourraient aussi trouver de l'aide et de l'écoute.

Ils aimeraient être acceptés pour eux-mêmes et que le monde autour d'eux les comprenne mieux. Ils sont convaincus que chacun a le droit d'être soi-même et que tous les enfants et les jeunes doivent pouvoir réaliser leurs droits, en accordant une attention particulière aux besoins spécifiques des enfants LGBT+. Ils aimeraient

encore que la société, dans son ensemble, soit sensibilisée à la santé mentale et au support à apporter aux enfants et aux jeunes.

Ils recommandent de parler plus ouvertement de la santé mentale afin que les enfants ne se sentent plus seuls, qu'ils osent demander de l'aide plus rapidement, qu'il y ait moins de tabous, de préjugés, de stéréotypes et de discriminations. Les enfants soulignent qu'il existe un réel manque de connaissance et aimeraient davantage de formation et de sensibilisation afin que des problèmes qui ne se voient pas toujours soient mieux compris et acceptés.

Les enfants et les jeunes ont également décrit les types de soutien social, émotionnel, psychologique et économique que les familles devraient recevoir, en particulier celles qui sont confrontées à des circonstances difficiles, telle que la pauvreté. Ils recommandent que les gouvernements soient plus attentifs au soutien social apporté aux familles.

Pour les enfants et les jeunes, c'est à l'école que l'effort de sensibilisation devrait être conduit en premier lieu. Cela pourrait « retarder l'hospitalisation », faire en sorte qu'elle n'ait pas lieu, pensent-ils, et permettrait à ces jeunes de moins se sentir jugés par leurs pairs ou le corps éducatif. L'école pourrait ainsi se muer en véritable lieu d'aide, avec des « coaches » bien-être, des cours sur la santé mentale et des centres PMS beaucoup plus accessibles. Ils aimeraient que l'école joue un rôle plus important pour le bien-être des élèves.

Enfin, les enfants et les jeunes souhaiteraient que tous les professionnels de première ligne (enseignants, médecins généralistes, psychologues) soient mieux sensibilisés à la santé mentale des enfants et formés à dialoguer avec les enfants et les jeunes. Avec des professionnels mieux formés de manière continue, les enfants se sentiraient mieux compris lorsqu'ils ont besoin d'aide et surtout ils pourraient obtenir une aide efficace plus rapide, pensent-ils.

PRINCIPALES RECOMMANDATIONS DES ENFANTS ET DES JEUNES

Les enfants et les jeunes concernés par la santé mentale recommandent d'agir dans les domaines suivants :

1 PARTICIPATION

- Faire entendre la voix des enfants et les jeunes dans la société dans son ensemble. Les associer à toutes les décisions qui les concernent, comme n'importe quel autre citoyen.
- Ecouter l'opinion des enfants et des jeunes et en tenir compte dans tous les services et soins de santé mentale destinés aux enfants et adolescents.
- Faire de la participation des enfants et des jeunes un vecteur de changement pour le bien-être de tous, adultes et enfants.

2 PRÉVENTION

- Besoin de créer des lieux de proximité dans les quartiers où les jeunes peuvent se rencontrer et obtenir de l'aide de professionnels en toute confiance.
- Lutter contre les discriminations liées au genre, y compris celles qui concernent les enfants et les adolescents LGBT+.
- Briser le silence et la stigmatisation qui entoure la santé mentale des enfants, mener campagne pour que ce ne soit plus un tabou d'en parler et de demander de l'aide.
- Soutenir les familles qui sont confrontées à de plus grandes difficultés, comme la pauvreté, en leur apportant une aide sociale adaptée à leur situation.
- Transformer l'école en véritable lieu d'aide, avec la mise en place de coaches bien-être, de cours sur la santé mentale et de centres PMS beaucoup plus accessibles.
- Interdire toute forme de violence à l'encontre des enfants dans la famille et mener campagne pour sensibiliser les parents à l'impact de la violence sur les enfants.
- Lutter contre le harcèlement des enfants à l'école et en ligne.
- Former les professionnels de première ligne (enseignants, médecins généralistes, psychologues) à relever des défis complexes pour aider au plus vite les enfants.



3 PRISE EN CHARGE À L'HÔPITAL ET EN DEHORS

- Besoin urgent que tous les enfants sachent où s'adresser pour trouver l'aide de qualité et gratuite dans leur milieu de vie et d'apprentissage.
- Veiller à ce que l'hospitalisation soit une mesure de dernier ressort, et que les enfants puissent avoir plus de temps avec leur famille et leurs proches.
- Proposer des thérapies multiples, individuelles ou collectives, qui ne font pas toutes appel à la parole, et qui répondent aux besoins de chaque enfant.
- Soutenir le contact avec la famille, les amis, les pairs : des retours en familles plus longs, plus d'accès au GSM et au wifi, des sorties plus fréquentes, du temps en chambre réduit, plus de temps libre pour appeler ses proches.
- Faire participer tous les enfants dans la vie de l'hôpital et l'organisation des soins, depuis l'admission à l'hôpital et peu importe l'âge. Continuer à favoriser les discussions en groupe pour améliorer la prise en charge des enfants et des adolescents.
- Faire en sorte que chaque hôpital dispose d'une équipe de professionnels à l'écoute, disponible, bienveillante qui fait progresser les enfants et les aide à développer de nouvelles aptitudes, à s'accrocher, et à se confronter aux difficultés.
- Des hôpitaux « animaux admis ».
- Plus de temps pour bouger, jouer, se défouler.
- Moins de sanctions !
- Une nourriture plus variée.
- Une école sur mesure qui prenne en compte les besoins de chaque enfant.
- Plus d'espaces dans les chambres, une meilleure insonorisation.
- Une meilleure continuité des soins.



MÉTHODOLOGIE



UNICEF BELGIQUE A LANCÉ EN 1999 LE PROJET « *WHAT DO YOU THINK ?* » (QU'EN PENSES-TU ?). CE PROJET S'ADRESSE AUX ENFANTS ET AUX JEUNES JUSQUE 18 ANS ET SOUHAITE FAIRE ENTENDRE LEUR VOIX AU PLUS HAUT NIVEAU.

DEPUIS SA CRÉATION, LE PROJET « *WHAT DO YOU THINK ?* » A PU INTERROGER DES MILLIERS D'ENFANTS ET DE JEUNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ, ET CONTRIBUER AU CHANGEMENT EN RELAYANT LEURS OPINIONS ET RECOMMANDATIONS AUPRÈS DU COMITÉ DES DROITS DE L'ENFANT DES NATIONS UNIES ET DES DÉCIDEURS POLITIQUES EN BELGIQUE.

DE 2020 À 2022, UNICEF BELGIQUE A POURSUIVI CETTE INITIATIVE AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES CONCERNÉS PAR LA SANTÉ MENTALE, ET S'EST ADRESSÉ EN PREMIER LIEU AUX ENFANTS ET AUX ADOLESCENTS DES SERVICES HOSPITALIERS DE PSYCHIATRIE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT, AUX ENFANTS ET AUX JEUNES DES STRUCTURES PSYCHO-SOCIO-THÉRAPEUTIQUES (SPST) AINSI QU'AUX ENFANTS ET AUX JEUNES USAGERS DES SERVICES DE SANTÉ MENTALE (SSM).

Depuis plusieurs années, l'UNICEF et d'autres organisations ont fait part de leurs inquiétudes concernant le traitement des troubles mentaux chez l'enfant et du respect de leurs droits. En Belgique, le gouvernement a depuis lors réformé la politique de santé mentale des enfants et des adolescents en vue d'améliorer la situation.

Mais qu'en est-il dans la pratique ? Comment les droits des enfants concernés par la santé mentale sont-ils respectés ? Reçoivent-ils l'aide dont ils ont besoin dans leur milieu de vie et d'apprentissage ? Comment participent-ils aux décisions qui les concernent ?

En collaboration avec les services et structures de santé mentale, UNICEF Belgique a voulu questionner les enfants et des jeunes concernés pour récolter leurs idées, leurs souhaits et leurs recommandations pour faire entendre leurs voix et améliorer la situation.

QUI ?

Le projet a été mené de 2020 à 2022. Il s'adressait aux enfants et aux jeunes des services hospitaliers de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, aux enfants et aux jeunes des structures psycho-socio-thérapeutiques (SPST) ainsi qu'aux enfants et aux jeunes usagers des services de santé mentale (SSM).

En raison de la pandémie de COVID-19, la grande majorité des services qui ont pu répondre à l'appel sont des services hospitaliers résidentiels. C'est la raison pour laquelle ce rapport parle davantage d'enfants et de jeunes hospitalisés.

COMMENT ?

Lors des différents contacts avec les enfants et les jeunes, nous avons exploré avec eux une série de difficultés, sous forme de débats et de techniques expressives ou créatives. Les questions posées aux enfants avaient pour objectif d'en savoir plus sur leurs expériences.

Quelles sont les expériences positives ? Ce qu'ils aiment (Les bons côtés) : qu'est-ce qui leur manquerait le plus si un jour ils devaient quitter l'hôpital, par exemple ? Quelles sont les expériences négatives ? Ce qu'ils aiment le moins (Les difficultés) : qu'est-ce qui devrait changer pour qu'ils se sentent mieux ? Que faudrait-il changer pour que tous les enfants et les jeunes reçoivent l'aide dont ils ont besoin ? Ont-ils reçu cette aide dans leur milieu de vie et d'apprentissage et comment faire en sorte que tous les enfants se sentent mieux ?

Faire participer des enfants concernés par la santé mentale est un processus complexe qui implique de travailler de manière éthique, authentique et durable. Le déroulé du processus a un impact significatif sur la manière dont les enfants vont se sentir pendant et après les débats ou les activités créatives. Les enfants pourraient n'avoir pas

suffisamment confiance pour s'exprimer. Certains pourraient craindre que leur récit soit utilisé à d'autres fins. D'autres n'ont pas les capacités de se concentrer plus d'une heure. Certains ont aussi vécu des expériences traumatisantes et ont dû mal à en parler. Il est donc primordial de mener un processus qui soit approuvé par les Comités d'éthique des hôpitaux concernés et de respecter l'ensemble des garanties relatives à une participation des enfants authentique, éthique et durable.

Pour UNICEF Belgique, il est toujours essentiel de travailler avec les personnes de confiance des enfants. Dans ce cas, il s'agit des professionnels de santé mentale- psychologues, psychiatres, référents, animateurs, éducateurs, directeurs de services, etc. - qui travaillent au quotidien avec les enfants. Certains ont mené les consultations seuls. D'autres ont été appuyés par les équipes d'UNICEF Belgique. Les objectifs du projet ont été discutés avec ces professionnels et avec les enfants et les jeunes, afin de bien cerner l'objectif et les limites ; car le risque est bien réel qu'un tel processus suscite de fausses attentes chez les enfants ou des craintes chez les professionnels du secteur de la santé mentale. Une évaluation partielle du processus nous permet déjà de dire que le projet a présenté bien des opportunités, pour les enfants eux-mêmes mais aussi pour les services qui ont mené ce processus.

Les enfants qui expriment leur vécu et formulent des recommandations prennent confiance en eux, et ont déjà permis de contribuer à renforcer les bonnes pratiques et à mettre en lumière les choses qui devraient être améliorées. Les professionnels qui les écoutent et les soutiennent ont déjà pu mettre en place des initiatives participatives plus durables et adapter leurs pratiques aux besoins des enfants. Beaucoup nous ont dit à quel point ils avaient été surpris par les opinions des enfants et leur grande maturité. Une chose est certaine, ces professionnels ont été enthousiastes et heureux d'avoir pu contribuer à faire entendre la voix des enfants. Nous les remercions chaleureusement !

Les méthodes participatives utilisées par UNICEF Belgique se fondent sur une série de principes qui visent une participation des enfants éthique, authentique et durable. Dans le processus « What Do You Think ? », nous avons été attentifs à plusieurs exigences qui peuvent être utilisées dans n'importe quel processus participatif :

Ethique

Au vu du parcours de vie difficile de ces enfants et adolescents, il est crucial de prendre des précautions. L'approbation du Comité d'éthique hospitalier est importante avant de démarrer le processus. Une fois le projet lancé, il est crucial de soutenir l'enfant et de le rassurer en excluant tout risque de violence, d'exploitation, d'abus ou de toute autre conséquence négative qui pourrait être liée à l'expression d'une parole. Cela peut nous paraître évident, mais ça ne l'est pas pour lui.



La coopération avec les professionnels des services est cruciale à cet égard. Le maître-mot est la bonne connaissance des différentes problématiques prises en charge dans les services de pédopsychiatrie mais aussi la connaissance de certains aspects de la situation individuelle de chaque enfant avant d'entamer les débats. La question posée aux professionnels avant tout débat sera, par exemple : « *Y a-t-il des choses que je dois savoir concernant les enfants participants ? Est-ce que certains thèmes sont susceptibles de réveiller certaines souffrances passées ?* ».

Les enfants doivent bien sûr être informés de leur droit d'être protégés. Ils doivent savoir où s'adresser pour demander de l'aide. Il a très vite été convenu que la participation des enfants se ferait toujours en présence d'un professionnel du service afin de pouvoir entendre ce que les enfants avaient à dire mais aussi d'assurer un suivi aux possibles demandes d'aide. Il a également été convenu que tout le processus se ferait de manière anonyme. C'est une condition essentielle de l'expression d'une parole libre et confiante. Dans le rapport final ne figurent que les mentions de genre (fille/garçon) et d'âge de l'enfant. Les hôpitaux ne sont pas mentionnés dans les citations. Les enfants ont également reçu un formulaire de consentement.

Volontaire

La participation des enfants est un droit, pas une obligation. Elle doit donc être volontaire. Il ne faut surtout pas forcer les enfants à participer ou à s'exprimer sur tous les sujets. Les enfants ont le droit de garder le silence sur certains sujets qui leur semblent trop douloureux ou trop personnels à évoquer. Ils doivent être informés qu'ils peuvent cesser de participer à n'importe quel moment.

Information

Les enfants doivent savoir ce qu'ils peuvent attendre de leur participation. Ils doivent donc recevoir une information sur leur droit d'exprimer leur opinion et sur la manière dont leur opinion sera prise en considération. Ils doivent être informés sur la manière dont leur participation va se dérouler ainsi que sur sa portée. Les enfants doivent savoir que leurs opinions et recommandations ne serviront pas à changer leur situation individuelle mais seront transmises de manière anonyme au plus haut niveau (au Comité des droits de l'enfant des Nations Unies et aux décideurs politiques en Belgique) afin d'améliorer le bien-être de tous les enfants et adolescents.



L'OBSCUR



FL eur A Roland



Environnement

Pour pouvoir récolter la parole d'enfants dont le vécu a été particulièrement difficile, il est primordial de créer un environnement protecteur qui inspire confiance aux enfants. Il est crucial que les enfants soient à l'aise pour parler ouvertement, garder le silence s'ils n'ont pas envie de s'exprimer, ou même se retirer du processus. L'utilisation de diverses méthodologies est importante pour créer cet environnement chez des enfants qui n'ont pas toujours envie de s'exprimer de manière individuelle ou à travers la parole.

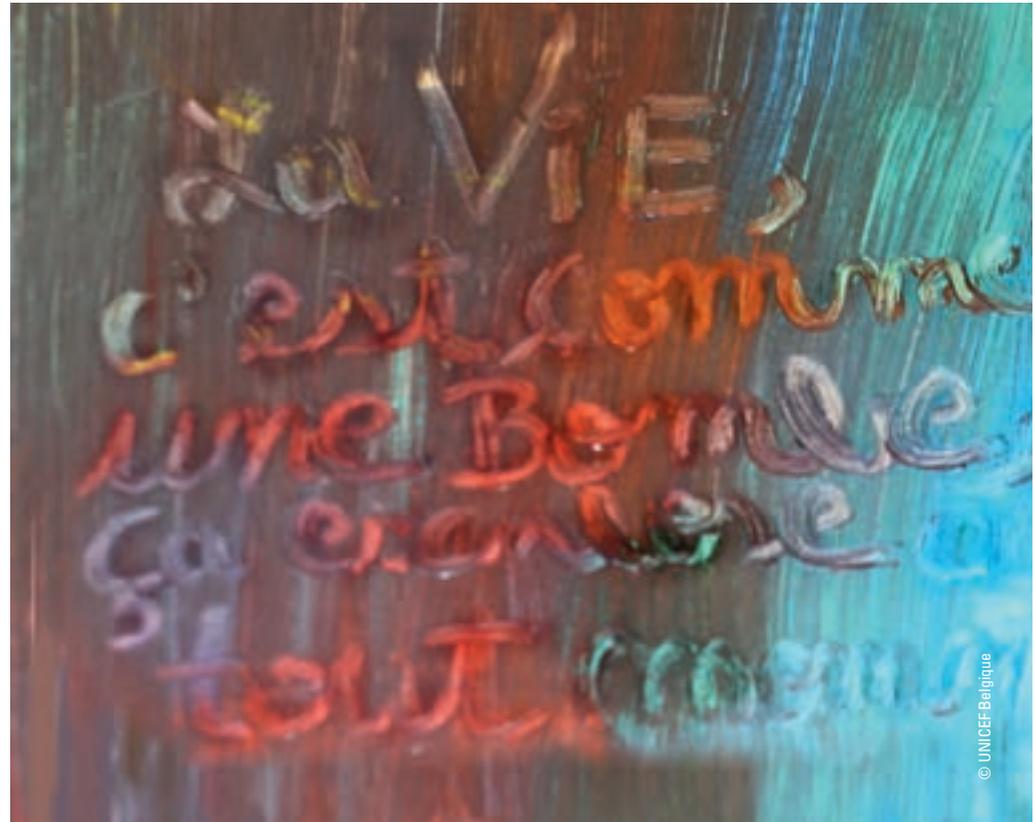
Durabilité

Le projet a été mené de 2020 à 2022. Nous nous sommes adaptés aux capacités et au rythme de chaque service tout en essayant de mettre en place un processus durable qui perdure au-delà d'une journée. Avec la pandémie de COVID-19, certains services ont dû travailler en personnel réduit. D'autres n'avaient pas les capacités de consulter les enfants eux-mêmes et ont mobilisé les équipes d'UNICEF Belgique pour mener des débats et les ateliers créatifs. Plusieurs services ont mené le processus eux-mêmes. Certains ont développé des méthodologies tout à fait novatrices pour consulter les enfants et les accompagner dans l'expression de leur vécu. Tout cela a contribué à renforcer les capacités des professionnels qui travaillent avec ces enfants ainsi que les capacités des enfants à s'exprimer et à être plus résilients.

Des outils créatifs

Les outils créatifs facilitent l'exploration des problèmes des enfants. Ils permettent un travail collectif et individuel afin que tous les enfants, peu importe leur âge, puissent s'exprimer. Ces outils aident les enfants à partager leurs histoires, leurs expériences et leurs opinions. Ils viennent en support à un débat en groupe. « What Do You Think ? » a proposé plusieurs outils créatifs afin que l'enfant puisse expliquer l'environnement dans lequel il vit et donner ses idées pour améliorer ce cadre de vie.

D'autres outils ont été proposées par les enfants comme la photographie, la musique, le collage, la peinture. Ils leur ont permis de partager leurs sentiments et de présenter leurs recommandations d'une manière visuelle. Toutes les méthodologies utilisées ont en commun d'ouvrir un espace de réflexion et de faciliter l'expression sans diriger la pensée des enfants, dans un environnement stimulant et suffisamment rassurant pour créer un débat de fond.



La photographie

Un groupe d'adolescents a choisi la photographie. Grâce à l'aide d'un photographe professionnel, les enfants ont d'abord reçu un cours d'histoire de la photographie depuis ses débuts jusqu'à aujourd'hui. À l'aide de leur téléphone portable, ils sont alors partis à la recherche de ce qu'ils aimaient à l'hôpital, de ce qu'ils n'aimaient pas et de leur monde idéal. Les photographies ont fait l'objet d'une exposition.

Le collage et la peinture

Un groupe d'adolescents a choisi le collage et la peinture sur toile. Grâce à l'aide d'une art-thérapeute, ils ont d'abord construit leur portrait en collage. Dans un second temps, ils ont réalisé une peinture sur toile sur base des trois questions posées durant le débat : Ce que j'aime à l'hôpital : les bons côtés, ce qui est positif, ce qui me manquerait ; Ce que j'aime moins à l'hôpital : ce qui est difficile ; Dans un monde idéal, ce que j'aimerais changer pour tous les jeunes.

La musique

Un groupe d'enfants a choisi de s'exprimer en chanson. Grâce à l'aide d'une art-thérapeute, ils ont créé une chanson sur base des questions qui leur ont été posées durant le débat.



*Plus de verdure, une fleur
dans chaque pièce
Je veux plus de place,
on est parfois à l'étroit
Donnez-moi plus d'espace
Quatre étages différents,
ça pourrait être mieux !
Une douche chaude, ça me fait du bien et
m'apporte de la joie
Avoir une bonne nourriture est important pour
nous et nous voulons plus de choix
FRITES
AMÉRICAIN PRÉPARÉ
MACARONI
Il y a toujours de la place pour un petit
pensionnaire de plus.
Que diriez-vous d'un animal de compagnie pour
le service ?
LOUP
TARENTULE
LAPIN
Écoutez ce que nous disons !
Ce serait chouette !
Ce serait l'hôpital idéal !*





Des débats

31 débats et ateliers créatifs ont été organisés dans les services hospitaliers de pédopsychiatrie et de santé mentale.

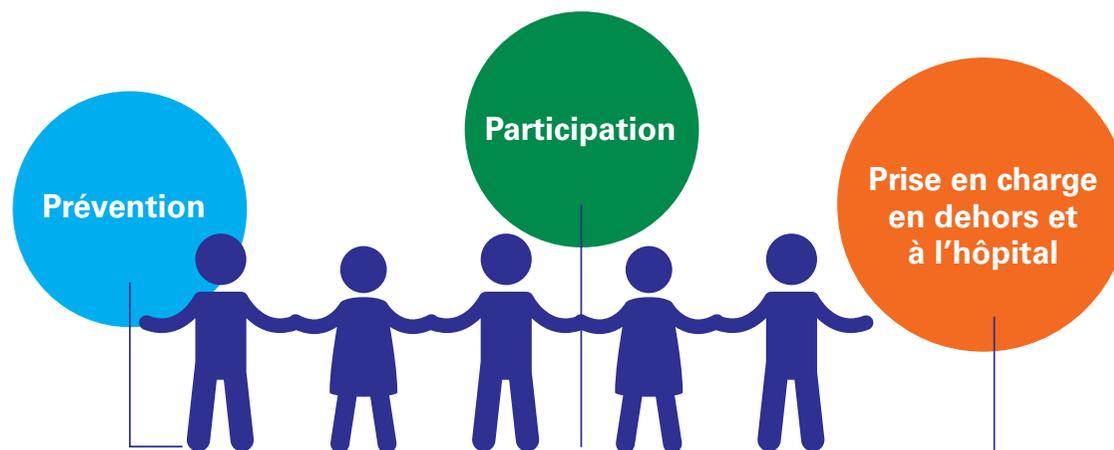
Certains services ont mené plusieurs débats et ateliers créatifs avec différents groupes d'âge. D'autres services n'ont mené qu'un seul débat. Mais à chaque fois, les enfants et les jeunes ont été invités à voter pour leurs trois priorités.

Chaque débat a duré entre une et trois heures et comptait de 5 à 15 enfants encadrés par un facilitateur, un rapporteur et, toujours par un professionnel du service. Dans la mesure du possible, les groupes étaient divisés par classes d'âge (jeunes enfants, adolescents). Certains enfants ont privilégié l'approche créative pour s'exprimer alors que d'autres ont préféré le débat. Dans la plupart des cas, le débat a été suivi d'un atelier créatif. Certains enfants et professionnels ont eux-mêmes proposé des méthodologies créatives particulières.

LES PRIORITÉS DES ENFANTS

Lors de chaque débat, les enfants ont exprimé une parole individuelle, présentée dans ce rapport. Ils ont aussi pu exprimer une opinion collective, leurs recommandations. Lors de chaque débat, les enfants étaient invités à choisir les trois choses qui, à leurs yeux, sont les plus importantes à améliorer. Ils devaient poser trois autocollants sur leurs trois priorités. Lorsqu'on demande aux enfants de choisir on se rend compte que ce qui génère parfois le plus de discussions – comme la nourriture, par exemple – ne reflète pas forcément le degré d'importance du sujet. Le vote est individuel, ce qui permet à certains enfants de poser des choix plus indépendants de l'ensemble du groupe. L'ensemble de leurs priorités constituent leurs recommandations.

LES PRIORITÉS QUI SE DÉGAGENT DU VOTE DES ENFANTS :





EXPÉRIENCES DES ENFANTS ET DES JEUNES EN PÉDOPSYCHIATRIE

“ Un soulagement, mais aussi un poids. La clarté, mais aussi le stress de revenir.

Pour cette jeune fille d'une quinzaine d'années, le retour à l'hôpital déclenche des sentiments contradictoires, intimement mêlés : un soulagement mais aussi de l'anxiété.

“ J'aime le fait que nous sommes là, à l'hôpital pour nous soigner, ajoute un garçon de 15 ans, mais être à l'hôpital, ce n'est pas une vie d'ado.

Ces nombreux enfants et jeunes hospitalisés qu'UNICEF Belgique a pu rencontrer le disent :

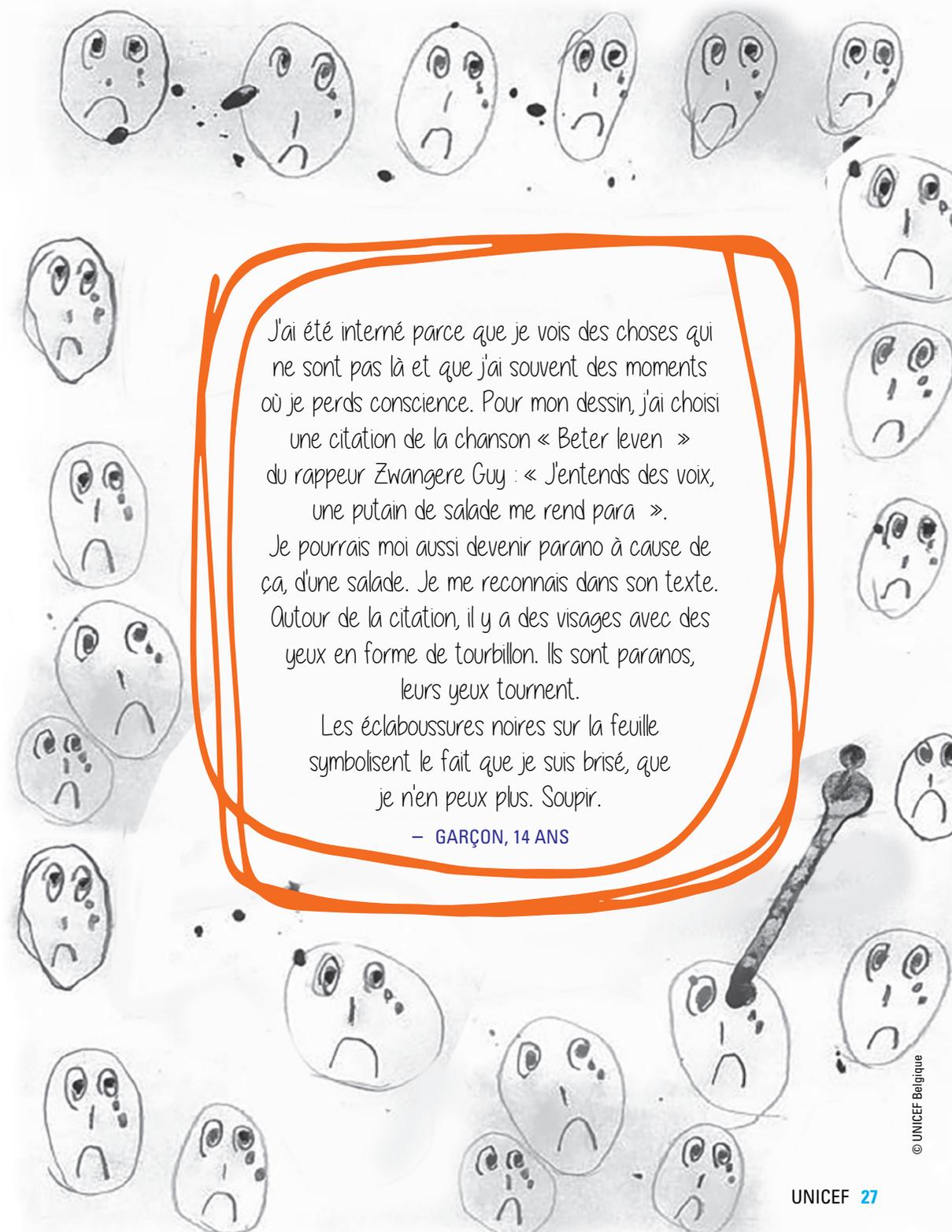
“ L'hôpital, ce n'est pas une vie. Pas celle, en tout cas, à laquelle on aspire quand on est un enfant ou un jeune.

Ces enfants et ces jeunes préféreraient vivre pleinement, au dehors, les joies et les peines que connaissent les enfants de leur âge. Mais jusqu'à présent, la vie ne leur a pas fait de cadeau. Anxiété, dépression, psychose, trouble de l'alimentation, automutilation, actes destructeurs, comportement à risques, etc. Leur parcours est jalonné de souffrances, parfois de violence, à l'encontre des autres, ou d'eux-mêmes. Leur santé mentale est fragile, ils ont besoin d'aide.

Pour de nombreux enfants et jeunes, l'admission en hôpital est synonyme de douleur, voire de déchirement, que cette admission ait été volontaire ou contrainte.

Ils regrettent que la santé mentale ne jouisse pas d'une bonne image. À la souffrance, parfois insoutenable, s'ajoute le poids d'une stigmatisation et du regard des autres, pas toujours bienveillant.

Cette image négative de la santé mentale et de l'hôpital psychiatrique est, pour nombre de jeunes, une blessure supplémentaire qui s'ajoute aux autres. Ils ressentent parfois le regard oblique qu'on leur porte, un jugement sous-jacent, comme s'ils étaient des « anormaux », comme s'il fallait les éviter. Certains feront le choix de ne pas en parler.



J'ai été interné parce que je vois des choses qui ne sont pas là et que j'ai souvent des moments où je perds conscience. Pour mon dessin, j'ai choisi une citation de la chanson « Beter leven » du rappeur Zwangere Guy : « J'entends des voix, une putain de salade me rend para ».

Je pourrais moi aussi devenir parano à cause de ça, d'une salade. Je me reconnais dans son texte. Autour de la citation, il y a des visages avec des yeux en forme de tourbillon. Ils sont paranos, leurs yeux tournent.

Les éclaboussures noires sur la feuille symbolisent le fait que je suis brisé, que je n'en peux plus. Soupir.

— GARÇON, 14 ANS

Le manque de compréhension de certaines personnes, j'ai parfois l'impression que les soignants et les personnes de mon entourage ne m'entendent pas, ne comprennent pas pourquoi je suis internée.

- FILLE, 16 ANS

Je pense qu'on devrait plus informer les gens sur la santé mentale. Les gens jugent trop rapidement sans réfléchir. Je veux dire, les gens de l'extérieur. Les camarades de classe surtout.

- FILLE, 16 ANS

Les aspects positifs de l'internement sont la bonne nourriture, les accompagnateurs sympas, les activités et se lever à 8 heures. Ici, je parviens bien à trouver le calme et à chercher des solutions, avec l'aide des accompagnateurs. Grâce aux accompagnateurs, je me sens OK ici, surtout grâce à nos entretiens.

- FILLE, 15 ANS

Je n'aime pas l'image de l'hôpital. J'ai l'impression de ne pas être normale. Je n'ose pas en parler, je ne dis pas que je suis ici.

- FILLE, 16 ANS

J'ai parfois l'impression que tout le monde nous regarde de manière bizarre.

- FILLE, 15 ANS

J'ai peur de retomber dans les pensées négatives dans le futur, dans la suicidalité, et de ne pas avoir beaucoup de contrôle là-dessus, de ne pas savoir chercher de l'aide à temps. J'ai aussi peur de continuer à penser aux événements traumatisants qui se sont produits par le passé.

- FILLE, 15 ANS

Je rêve de sauter d'un avion et de faire le tour du monde. Je pourrais alors me sentir libre.

- FILLE, 15 ANS

Moi je n'aime pas l'image de l'hôpital à l'extérieur.

- GARÇON, 17 ANS

Je trouve l'internement difficile parce que la durée de l'internement a été prolongée en raison de mon envie croissante de me suicider, alors que je ne le souhaitais pas vraiment moi-même. Je n'aime pas trop l'heure en chambre, aller dormir tôt, les tâches, les entretiens familiaux et l'école de l'hôpital.

– FILLE, 15 ANS

J'ai besoin d'amis (personnes de mon âge) pour partager mon histoire, c'est plus difficile envers les adultes. Mes parents et mon frère sont aussi très importants pour moi, avec eux, je peux être moi-même. En raison de la suicidalité, j'ai l'impression que mes parents sont très préoccupés à mon sujet et m'étouffent un peu. Je sens que ma vie privée est limitée à cause de cela, et je me rends compte que j'ai besoin qu'elle soit plus respectée à l'avenir. Parfois, la musique peut m'aider à diminuer les pensées négatives. Les couleurs et le sport (comme jouer au tennis ou faire de l'escalade) peuvent me détourner des pensées difficiles. Me reposer suffisamment m'aide à pouvoir affronter la journée.

– FILLE, 15 ANS

Pour beaucoup d'enfants et de jeunes, l'hôpital, c'est aussi le répit. Entre peur et soulagement, des enfants et des jeunes y trouvent l'aide dont ils ont un besoin immédiat, urgent. L'hôpital, c'est le lieu du soin. Nombreux aiment qu'on les y accueille et les prenne en charge. Ils peuvent s'y poser, tenter de s'apaiser. Certains y trouvent, avant tout, une sécurité, une protection qui leur fait défaut dans la vie quotidienne. Certains enfants et jeunes trouvent « calme et tranquillité » entre les murs de l'hôpital. Après la crise, les crises -les leurs ou celles de leur entourage- l'hôpital leur apporte parfois la sécurité dont ils ont besoin.

“ Avoir son endroit à soi, ça fait du bien.

– FILLE, 14 ANS

“ Je me sens en sécurité.

– FILLE, 14 ANS

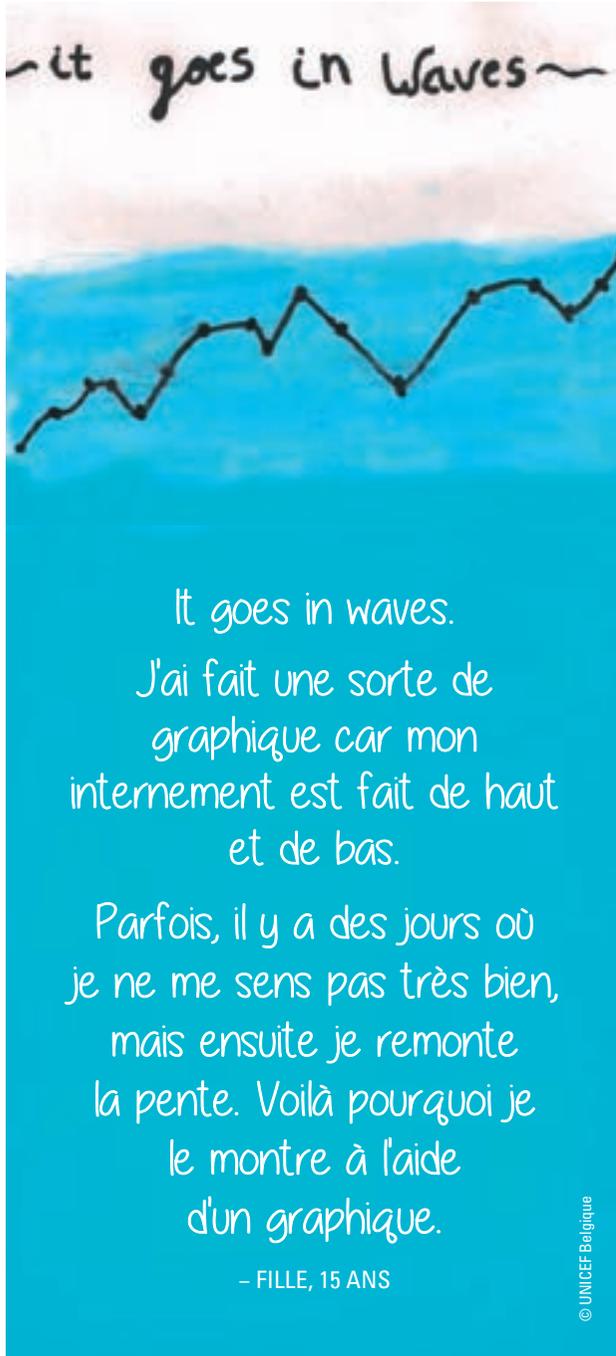
“ Je suis en manque de vivre avec d'autres personnes, je sais où je vais dormir la semaine et c'est plus sécurisant pour moi.

– FILLE, 16 ANS

“ J'aime la sécurité. Le fait qu'il y a toujours beaucoup de gens. Ce n'est pas toujours le cas à la maison. Les éducateurs savent bien s'occuper de nous et il y en a plus. Il y a plus de gens qui s'occupent de nous ici qu'à la maison.

– GARÇON, 15 ANS

Les enfants et les jeunes rencontrés par UNICEF Belgique traversent des souffrances psychiques. Ils portent le poids de la blessure, du trouble dans leur for intérieur, souvent dans le silence. La pandémie de COVID-19 a joué un rôle d'amplificateur des douleurs chez les plus jeunes. Une tendance confirmée par le dernier rapport de l'UNICEF sur la santé mentale des enfants et des adolescents (UNICEF, La situation des enfants dans le monde, Dans ma tête : Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants, 2021).



L'ADMISSION À L'HÔPITAL

L'admission à l'hôpital, c'est un moment ambivalent, sur lequel les enfants et les jeunes projettent des images parfois confuses.

L'HÔPITAL, UN COCON

Une part non négligeable des enfants et des jeunes qu'UNICEF Belgique a consultés souligne les aspects positifs de cette admission.

Le rôle du personnel de l'hôpital est crucial. De la relation avec les professionnels de la santé mentale et des encadrants de l'hôpital, découle une appréciation plus ou moins positive de ce moment de vie particulier. L'accueil des émotions, l'apaisement et surtout, la protection, la sécurité et le non-jugement sont cruciaux. Ces enfants et ces jeunes ont eu souvent le sentiment d'être seuls dans la traversée des épreuves de leur vie, alors qu'ils ne sont encore que des enfants. À l'hôpital, ils trouvent un abri temporaire, un souffle, un cocon protecteur, une parenthèse.

La plupart des jeunes interrogés avaient emmagasiné dans leurs têtes des images préalables négatives de l'hôpital psychiatrique. Parfois, l'appréhension laisse place à de bonnes surprises. Les clichés tombent. Mais ces aspects positifs sont à double-tranchant, comme le stipule cette jeune fille de 15 ans : « *On vit dans une sorte de cocon. On est protégé de la vie réelle, et la transition en cas de renvoi est donc plus difficile.* » Ou encore cette autre adolescente « *heureuse d'être admise* » mais qui, en même temps, se sent « *coupable* » envers sa famille.

- “ J'aime mes potes, le personnel hyper sympa, les activités, l'écoute, la confiance.
– GARÇON, 15 ANS

- “ Tout le monde était sympathique. Une impression de foyer, pas vraiment d'hôpital. Pas un camp de punition, l'impression que c'était Ok de ne pas se sentir bien. Les émotions sont autorisées. La peur s'est atténuée quand on a apporté des éclaircissements sur la chambre d'isolement. Moins stricte que les autres institutions.

– TROIS FILLES DE 15,16 ET 17 ANS

- “ Le premier jour, j'ai senti une atmosphère sûre où l'on est le bienvenu.

– FILLE, 15 ANS

- “ Je m'attendais à ce que ce soit beaucoup plus strict, que l'on nous prenne toutes nos affaires personnelles.

– FILLE, 15 ANS

- “ Quand je suis arrivé, un sentiment de confiance s'est rapidement installé, le sentiment qu'on peut tout dire et qu'on ne sera pas jugé.

– GARÇON, 14 ANS

- “ L'entretien d'admission était agréable, avec les parents. Décorer la chambre ensemble m'a tout de suite donné l'impression de m'y sentir bien.

– FILLE, 15 ANS



L'HÔPITAL, UN LIEU « BIZARRE »

« Bizarre ». C'est l'un des mots récurrents qu'ont utilisé de nombreux jeunes avec qui UNICEF Belgique s'est entretenu. Passer de la vie « dehors », à la vie en hôpital psychiatrique, parfois en internement, peut certainement sembler « bizarre ». C'est un changement radical dans la vie, une rupture, un arrachement au rythme d'une vie, souvent difficile. Le but est d'aller mieux mais la rupture est souvent contrainte.

Chaque enfant et chaque jeune s'interroge sur les conditions de son internement. Certains sont fragiles. Ils savent, sans forcément le formuler, que c'est une étape non-négligeable. Parfois, la bizarrerie se mue en trouble, voire en rejet ou en colère. Si certains étaient autorisés à quitter l'hôpital, rien ne leur manquerait. Pour d'autres, l'admission à l'hôpital est synonyme de trahison. Beaucoup de jeunes n'ont pas eu le choix. Ils aimeraient rentrer chez eux.

“ Le premier jour, j'ai trouvé ça très bizarre, je n'étais pas encore habituée.

– FILLE, 16 ANS

“ Il n'y a pas grand-chose de positif dans le centre. Je n'ai pas vraiment envie d'être ici, mais j'y suis obligé.

– GARÇON DE PLUS DE 12 ANS

“ Rien ne me manquerait. Je le pense vraiment. Je veux juste attendre ici et puis rentrer chez moi. Même le sport ça ne me plait pas.

– GARÇON, 14 ANS

COMMENT J'ÉTAIS LORS DE MON PREMIER JOUR ?

Nerveux et triste de ne pas pouvoir aller à l'école.

Tendu, bizarre et amusant.

Bizarre, parce que j'étais la seule fille.

Je ne me souviens plus.

Nerveux.

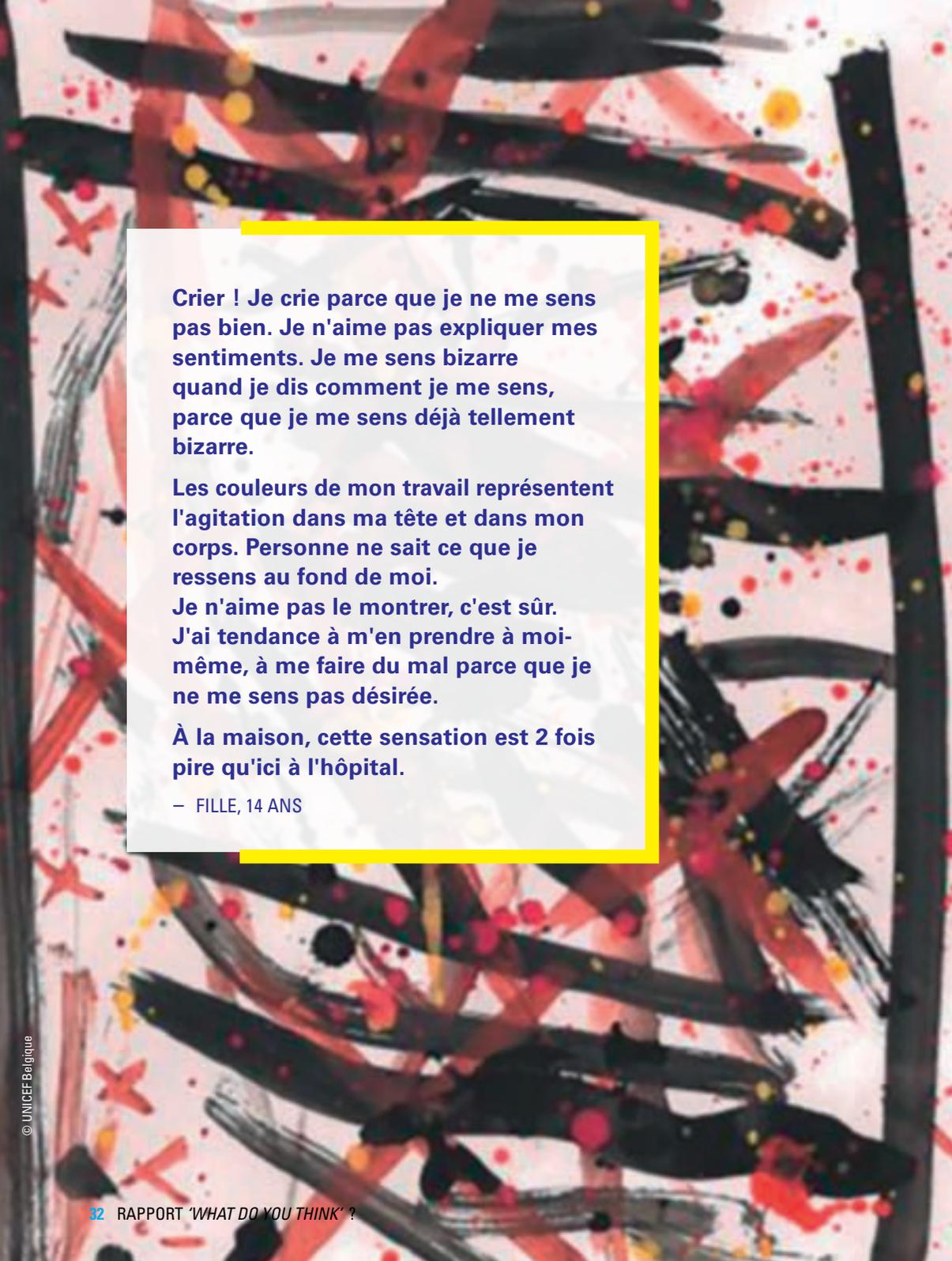
– GROUPE DE VIE ENTRE 6 ET 12 ANS

“ Je n'aime rien ici.

– GARÇON, 14 ANS

“ J'étais en colère et je n'avais aucune attente car je ne savais même pas que j'allais venir ici.

– GARÇON, 12 ANS



Crier ! Je crie parce que je ne me sens pas bien. Je n'aime pas expliquer mes sentiments. Je me sens bizarre quand je dis comment je me sens, parce que je me sens déjà tellement bizarre.

Les couleurs de mon travail représentent l'agitation dans ma tête et dans mon corps. Personne ne sait ce que je ressens au fond de moi.

Je n'aime pas le montrer, c'est sûr. J'ai tendance à m'en prendre à moi-même, à me faire du mal parce que je ne me sens pas désirée.

À la maison, cette sensation est 2 fois pire qu'ici à l'hôpital.

– FILLE, 14 ANS

L'HÔPITAL, UN DÉFERLEMENT D'ÉMOTIONS

L'admission à l'hôpital c'est un déferlement d'émotions. Un jeune était « nerveux et triste de ne plus aller à l'école ». Une fillette de huit ans admet qu'elle était « nerveuse à l'idée de rencontrer d'autres enfants ». La nervosité prend parfois des accents oppressants. Un jeune garçon a le sentiment d'un « mur qui se referme sur lui ». L'arrivée à l'hôpital est souvent marquée par la peur, la colère, la solitude, l'impression d'être dévisagé.

Si certains ont apprécié l'admission rapide, d'autres auraient eu besoin de plus de temps pour accepter ce qui leur arrive. Chaque expérience est différente. Certains regrettent le manque de place dans « le groupe de crise ».

Les débuts à l'hôpital suscitent bien des interrogations sur sa propre place dans un groupe de jeunes ayant des troubles de santé mentale. Ils s'interrogent sur leur propre état, commencent à douter, aimeraient que leurs difficultés soient reconnues à leur juste valeur. Malgré ces difficultés multiples, certaines craintes s'effacent avec le temps.

“ Il y avait beaucoup de gens lors de l'entretien d'admission, je me sentais dévisagée.

– FILLE, 14 ANS

“ Le vendredi n'est pas un jour d'admission agréable, car il faut ensuite retourner tout le week-end à la maison. Rester dans sa chambre toute la journée n'aide pas à se sentir bien. Mais c'est aussi bien de ne pas devoir commencer directement le programme de thérapie.

– FILLE, 17 ANS

“ C'était difficile de se détacher de la maison le premier jour. Le deuxième internement était plus facile. Laisser le GSM aux jeunes pour le premier jour est utile. Les moments en chambre sont parfois difficiles à occuper (ennui, n'apportent pas toujours le calme).

– FILLE, 17 ANS

“ Il y a peu de place dans le groupe de crise et j'ai donc dû attendre longtemps pour être internée.

– FILLE, 16 ANS

“ Le démarrage de la thérapie était bizarre. Il a fallu beaucoup trop de temps avant que la thérapie démarre. J'avais l'impression que je n'allais pas pouvoir entrer ici, que mes problèmes n'étaient pas assez graves.

– FILLE, 14 ANS

“ Ça m'a ennuyé que l'admission ait eu lieu très rapidement, le lendemain même. Je préférerais qu'il y ait quelques jours d'intervalle pour s'habituer à l'idée.

– GARÇON, 14 ANS

“ Moi j'ai bien aimé l'admission rapide.

– FILLE, 15 ANS

“ J'étais nerveuse quand je suis arrivée ici mais j'étais contente de voir le grand jardin. Malheureusement, je n'y ai pas vu de lapin. J'étais nerveuse à l'idée de rencontrer les autres enfants et de jouer avec eux.

– FILLE, 8 ANS

“ J'étais très nerveux, j'avais peur qu'ils me prennent toutes mes affaires. J'étais tendu, je ressentais du stress, je sentais un mur se refermer sur moi.

– GARÇON, 14 ANS

“ Au début, je n'osais pas demander de l'aide. Ça a évolué, maintenant je demande de l'aide parce qu'il y a plus de confiance.

– FILLE, 16 ANS

All these voices in my head get loud!



I wish that I could shut them out...

Je ne sais pas bien exprimer mes sentiments ou en parler. Mais 9 fois sur 10, je me sens seule ou en souffrance. Les voix dans ma tête décident de ma journée. Elles contrôlent ma vie entière. Elles me font douter ou me disent de faire certaines choses.

– FILLE, 17 ANS

J'ai dessiné ça parce que j'ai des voix dans ma tête qui me disent que je ne suis pas assez bien et qu'il vaudrait mieux que je sois mort. Les voix sont de plus en plus fortes et je commence à les croire de plus en plus. Les paroles sont tirées d'une chanson qui décrit ce que je ressens. J'aimerais pouvoir désactiver les voix mais malheureusement je n'y arrive pas.

La personne a aussi l'air d'avoir peur, parce que j'ai peur d'abandonner brusquement. Cette peur est de plus en plus grande.

– GARÇON, 16 ANS

All these voices in my head get loud?





© UNICEF Bulgaria/2020/Shutterstock

PAS ASSEZ DE PARENTS, TROP DE PARENTS

Chez certains enfants et jeunes, la famille fait partie du problème et de la solution. Être éloigné de ses parents est parfois une souffrance, tantôt une bulle d'air. La relation avec les parents proches, le lien avec le foyer familial sont aussi des éléments marqués par une certaine ambiguïté.

DES FAMILLES IMPLIQUÉES

Certains apprécient particulièrement que l'hôpital soit situé à proximité de leur domicile. D'autres enfants trouvent bienvenu que leurs parents puissent leur rendre visite.

Parfois, les difficultés de santé mentale des enfants s'imbriquent dans des systèmes familiaux complexes et l'implication des parents dans les efforts thérapeutiques est appréciée par de nombreux enfants. La thérapie familiale permet d'aborder certains

problèmes de la vie de famille, et les « psys », peuvent être des appuis pour tenter d'éclairer les parents sur certaines difficultés de leur enfant qu'ils n'avaient pas comprise. Du psy, il peut donc être fait bon usage. Même si de nombreux jeunes reconnaissent aussi que le travail familial a ses limites.

- “ J'aime que maman et papa peuvent venir pour aider. On n'y allait pas toujours ensemble, mais quand il se passait des choses à la maison, maman et papa venaient avec.
– GARÇON, 10 ANS
- “ J'aime la collaboration avec la famille. Le fait que les parents et les autres membres de la famille sont impliqués dans le traitement.
– FILLE, 15 ANS
- “ Il y a beaucoup de possibilités : des entretiens individuels, mais aussi des entretiens familiaux. On peut parler de nos problèmes à notre thérapeute personnel, et pendant les thérapies familiales, on parle plus des difficultés à la maison.
– FILLE, 14 ANS.
- “ Pour moi, la qualité fondamentale d'un bon psy pour les jeunes, c'est qu'ils soient compréhensifs envers nous. Puis, les psys aident parfois à faire comprendre des choses à nos parents. Certaines choses que nos parents ne comprennent pas.
– FILLE, 16 ANS
- “ Lorsqu'on est seul avec son thérapeute, on peut tout dire, mais pas si les parents sont là >>>
– FILLE, 15 ANS

MANQUE DE PARENTS

Beaucoup d'enfants et de jeunes qui résident à l'hôpital se plaignent souvent du manque de visite – une problématique qui s'est accentuée avec la pandémie de coronavirus. Ils regrettent le manque de temps passé avec leurs proches.

Pour ces enfants, l'internement est vécu comme un exil, un éloignement. Une perte de repères, parfois. Beaucoup aimeraient rentrer à la maison. Ils le font, d'ailleurs, généralement le week-end. Mais l'organisation de ces deux jours de fin de semaine pose parfois un problème. « On rentre trop tôt les week-ends, parfois certains habitent loin et du coup les week-ends sont trop courts », dit un groupe de garçons. Une jeune fille aimerait « rentrer le vendredi » quand elle sera « prête ». Une autre fille souhaiterait que ses parents puissent lui rendre visite en semaine.

D'autres encore aimeraient que leurs parents aient leur mot à dire sur certains choix pédagogiques. Un jeune garçon de 13 ans regrette que le règlement d'ordre intérieur de son institution restreigne ses choix, au motif qu'il n'a pas 16 ans.

Quant aux soins, les enfants et les jeunes adoptent des positions variées au sujet de la présence des parents, vus comme une présence nécessaire ou à l'inverse comme une présence qui restreint leur liberté de parole.

On rentre trop tôt des week-ends, parfois certains habitent loin et du coup les week-ends sont trop courts.

– GROUPE DE 5 GARÇONS ET UNE FILLE ENTRE 8 ET 13 ANS

On ne rentre pas assez en famille.

– GROUPE DE 5 GARÇONS ET UNE FILLE ENTRE 8 ET 13 ANS

Pour les jeunes enfants, c'est important que les parents soient aussi présents pendant la thérapie, mais pour les enfants plus âgés, ce n'est pas toujours l'idéal, parfois c'est mieux sans.

– FILLE, 14 ANS

J'aurais préféré avoir le premier entretien sans les parents. Je préfère aussi les thérapies sans les parents, car on n'ose pas tout dire. Si les parents doivent quand même venir, je préférerais qu'ils viennent séparément.

– FILLE, 15 ANS

J'aimerais avoir plus de possibilités de visite et aussi à d'autres moments, afin que mes parents puissent venir me rendre visite pendant la semaine.

– FILLE, 15 ANS

Les parents doivent être plus impliqués dans ce qui est décidé/accordé ici (...) Ces règles ont été établies ici au début. Mais parfois les choses doivent changer et il faut évoluer avec son temps.

– GARÇON, 13 ANS

J'aimerais pouvoir être souvent à la maison.

– GARÇON, 12 ANS

LA PARTICIPATION EN DEMI-TEINTE

Les enfants et les jeunes concernés par la santé mentale aiment être écoutés. Le sentiment d'être pris au sérieux est très important pour eux. C'est même un droit de l'enfant et un des principes de la Convention des droits de l'enfant. Là encore, les avis sont mitigés, tout comme les expériences de chacun. Dans certains hôpitaux, cette impression d'exister réellement, d'être considéré, est bien vivante. Dans d'autres, les enfants et les jeunes ont l'impression qu'ils ne sont pas du tout entendus.

Plusieurs jeunes apprécient lorsqu'une réponse adaptée à leur personnalité leur est proposée. Une adolescente évoque l'hippothérapie et l'art, comme autant de façons de personnaliser la réponse des soignants, en fonction de chaque jeune. Dans son hôpital, « *des réunions de groupe sont mises en place où l'on discute de ce qui devrait être amélioré pour le groupe. Ces discussions entre adultes et jeunes pour faciliter la vie de groupe ont lieu sur base régulière* ».

Pour d'autres jeunes, l'essentiel c'est surtout que leur parole soit entendue. L'écoute comme pierre angulaire de la relation de confiance. Ils apprécient cette écoute proactive où les intervenants sont attentifs à l'humeur de chacun. Une adolescente de 17 ans se réjouit : « *Il faudrait plus d'intervenants comme ici, si on ne va pas bien, ça se voit. On n'a pas besoin d'en parler. Ils viennent nous chercher.* »

Mais l'écoute n'est pas la participation. Dans la plupart des établissements, les jeunes veulent davantage de liberté de parole, d'espace d'expression. Ils veulent être plus souvent consultés et pris au sérieux dans les décisions qui les concernent.

L'absence de participation est parfois mal vécue, comme une forme de dédain de la part des adultes. C'est le constat que dresse certains jeunes : « *Il n'y a pas de liberté d'expression, lorsqu'on donne notre point de vue, on est tout de suite rabrouée. Comme si on n'existait pas.* »

Les idées, pourtant, ne manquent pas ! Améliorer la participation est donc l'un des points essentiels que les enfants et les jeunes souhaitent changer pour qu'ils se sentent mieux.

“ Nous aimerions avoir davantage notre mot à dire dans la planification globale de la journée par exemple, avoir un bloc de temps libre le matin pour pouvoir un peu se reposer. Ou bien rester plus longtemps au sein du groupe de vie plutôt que de faire du sport ou jouer un jeu ensemble.

– GROUPE DE 14 ENFANTS DE PLUS DE 12 ANS

“ J'aime l'écoute que les jeunes reçoivent à l'hôpital. Ils vont essayer de s'adapter au maximum à ce que les jeunes aiment.

– FILLE, 15 ANS

“ Ce que j'aime c'est qu'on nous écoute, on prend soin de nous. Et ils ne vont pas répéter tout ce qu'on vit à tout le monde.

– FILLE, 16 ANS

“ On n'a pas assez d'espaces de paroles initiés par les ados. On devrait être plus souvent consultés.

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

“ Il n'y a pas de liberté d'expression, lorsque l'on donne notre point de vue, on est de suite rabrouée, comme si on n'existait pas.

– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS



© UNICEF Belgique

Avec ce dessin, je montre comment je me sentais au début de mon internement et maintenant.

Les accompagnateurs sont là pour moi.

– FILLE, 15 ANS

L'ÉQUIPE SOIGNANTE

De nombreux enfants et jeunes admis à l'hôpital sont cabossés par la vie. Ils traversent une période de grandes turbulences. De troubles parfois profonds. Dans ce contexte, il est évident que le rôle du personnel soignant est la clé du soin, de la résilience.

UNE ÉCOUTE ET UN INVESTISSEMENT QUOTIDIENS

Les enfants et les jeunes comptent sur le personnel soignant et la plupart ont souligné leurs grandes qualités d'écoute et leurs investissements. L'empathie dont ils font preuve. Pour ces jeunes, qui ont bien conscience de leurs fragilités, le fait d'être écouté est un bienfait immense, car, nombre d'entre eux ne l'avaient pas été avant d'arriver à l'hôpital.

De cette confiance découle une possibilité de déposer le fardeau qui pèse sur leurs épaules. On peut commencer à être soi-même. Cette jeune fille de 13 ans se sent enfin « *autorisée à ressentir ce que l'on ressent, sans être regardée différemment. On a le droit à de mauvais moments* ». « *J'aime l'aide, le soutien et l'amour ici* », déclare une fille de 15 ans. De l'amour, mais aussi, du concret. « *J'aime qu'on essaye de résoudre les problèmes et souvent ça marche* », dit un garçon.

C'est donc ce soutien sans faille de membres du personnel qui réchauffe le cœur de ces jeunes. Et surtout, leur volonté de comprendre les difficultés de chacun.

“ J'aime l'écoute ici. Être entendu : écouter les explications de quelqu'un, c'est une chose, mais ici, on peut aussi être entendu, la personne s'investit vraiment, montre un réel intérêt.

– FILLE, 14 ANS

“ J'aime la présence, l'engagement et le soutien quotidien des personnes chargées de l'aide, la présence de personnes compétentes.

– GARÇON, 13 ANS

“ On nous comprend très bien ici. Par exemple, certaines choses, si on les faisait à la maison ou à l'école, ils se moqueraient de nous et ici ils pensent que c'est OK et normal.

– FILLE, 16 ANS

“ Ici, il y a une aide dans tous les domaines et de manière adaptée aux enfants/adolescents, et on détermine un parcours sur mesure pour la suite. Toutes les personnes qui travaillent ici sont sociables et toujours prêtes à aider.

– FILLE, 15 ANS

Parce que ce n'est pas toujours grand soleil, parfois, il laisse place à la lune...

– FILLE, 14 ANS

Le personnel de l'hôpital est donc bien souvent considéré comme une source de calme. Mais surtout, c'est leur disponibilité qui est appréciée. C'est important pour ce garçon de 12 ans qui met en avant la « gentillesse » avec laquelle il est toujours reçu. Le fait qu'il soit possible de se tourner vers des intervenants divers et variés est aussi apprécié par ce garçon, accueilli avec un humour salvateur : « On peut se tourner vers de nombreuses personnes (psychologue, accompagnateur personnel, thérapeute). J'aime l'humour de certains accompagnateurs. » Grâce à ces professionnels, nombreux enfants et jeunes acquièrent la force d'aller de l'avant.

“ Ce qui me manquera, c'est une personne qui me donne la force de persévérer ainsi que le groupe, qui aide tout le monde à avancer. Les responsables de groupe, avec lesquels on peut toujours parler, me manqueront aussi.

– GARÇON, 15 ANS

“ Les conversations avec l'accompagnateur vont me manquer. On peut se tourner vers de nombreuses personnes (psychologue, accompagnateur personnel, thérapeutes). J'aime l'humour de certains accompagnateurs.

– GARÇON, 14 ANS

“ J'aime le fait qu'on puisse à tout moment se tourner vers quelqu'un.

– FILLE, 16 ANS

“ Ici, je peux toujours discuter lorsque c'est difficile pour moi et ils réfléchissent toujours avec moi à ce que je peux faire quand c'est difficile.

– FILLE, 16 ANS



Les personnes de mon dessin sont les accompagnateurs, les psychologues et les thérapeutes. Les peintures représentent mes difficultés.

Les gens les étudient et essaient de les comprendre. Ils apportent de la nouvelle peinture. La peinture représente les nouvelles possibilités qui s'offrent à nous. Cela permet d'améliorer ces peintures et de les rendre plus belles.

Les psychologues, accompagnateurs et thérapeutes accrochent également quelques lumières.

Celles-ci représentent les petites joies et les lueurs d'espoir. Pendant ce temps, quelques fleurs poussent. Ce sont les objectifs qui ont été atteints.

– FILLE, 14 ANS

DES PSYCHOLOGUES PRÉSENTS

L'avantage de l'hôpital, c'est que les psychologues sont là en permanence, comme le souligne cette jeune fille de 16 ans : « J'aime cet endroit car les psychologues sont directement là quand on a besoin d'eux. Ils ne sont pas là pour juger. Ils m'aident à évoluer, on reçoit beaucoup de soutien des psys, des éducateurs, des adultes ».

L'écoute individuelle, la disponibilité, le non-jugement font partie des qualités louées par plusieurs jeunes. Des psychologues attentifs, présents, qui donnent des conseils et font progresser les enfants sur le chemin difficile qu'ils traversent, les aident à persévérer, à prendre conscience de certains blocages. Grâce à cette aide bienveillante, les jeunes développent de nouvelles aptitudes. Certaines méthodes thérapeutiques comme l'art-thérapie rencontrent du succès auprès des enfants et des jeunes.

“ Ce que j'aime à l'hôpital, ce sont les entretiens avec la psy, ça c'est bien et ça me fait du bien. Les qualités de base d'un bon psy, c'est d'être à l'écoute, de ne pas juger et de donner des bons conseils.

– GARÇON, 16 ANS

“ Un psychologue, ce n'est pas comme les amis ou les parents. On peut dire tout ce qui nous passe par la tête sans craindre qu'il le raconte à quelqu'un d'autre.

– FILLE, 14 ANS

“ La psy a beaucoup aidé par rapport à ma famille. Cela m'apaise d'être ici.

– FILLE, 14 ANS



“ Ici, on peut apprendre certaines choses - par exemple, apprendre à rester calme, ce dont on était incapable auparavant.

– GARÇON, 13 ANS

“ J'aime l'art-thérapie, parce que je peux exprimer mes sentiments sans mettre des mots dessus.

– FILLE, 15 ANS

DES ÉDUCATEURS À L'ÉCOUTE

Les psychologues récoltent les louanges d'une bonne partie des enfants et des jeunes qu'UNICEF Belgique a interviewés. Certains d'entre eux ne tarissent pas d'éloges non plus sur le travail des éducateurs, des animateurs ou des référents qui les ont encouragés, appris à s'accrocher et à se confronter aux difficultés plutôt que les éviter. Certains adultes de référence leur manqueront lorsqu'ils sortiront.

La bienveillance et l'écoute du personnel sont des caractéristiques appréciées et soulignées. Tout comme la proximité avec ces équipes car bien souvent, la richesse des activités quotidiennes aide à apaiser la souffrance. De nombreux jeunes apprécient également qu'on les traite de manière humaine et sur un pied d'égalité.

- “ Chacun des jeunes internés ici est important et traité sur un pied d'égalité. Ce qui est chouette aussi, c'est qu'on forme un groupe, qu'on se comprend et qu'on se soutient bien.
– FILLE, 15 ANS
- “ J'aime être considérée comme un être humain ici, au-delà des problèmes psychologiques.
– FILLE, 15 ANS
- “ J'aime les référents, les éducatrices qui m'ont aidé. Quand il y a quelque chose de compliqué dans la vie, il ne faut jamais abandonner le travail. Il faut travailler le problème, affronter les problèmes.
– GARÇON, 14 ANS

- “ Ce qui me manquerait, ce sont les membres du personnel et les éduc' du centre d'activités.
– GARÇON, 13 ANS
- “ J'aime quand les éducateurs mangent près de nous et font des activités. J'aime quand on va sur la balançoire.
– GARÇON, 7 ANS
- “ J'aime les éducateurs. Je me souviens des premiers qui m'ont accueilli, des premières activités.
– FILLE, 10 ANS
- “ Il y a toujours des accompagnateurs non loin, et on a ainsi l'impression de ne jamais être seul.
– GROUPE DE JEUNES ENTRE 12 ET 17 ANS
- “ Certains des accompagnateurs et des jeunes dont j'ai fait la connaissance ici me manqueraient. Ici, on se sent compris, et cela me manquera. On apprend comment on doit se comporter dans la vie réelle. On apprend par exemple à exprimer les sentiments difficiles au lieu de faire des reproches.
– GROUPE DE JEUNES ENTRE 12 ET 17 ANS





© UNICEF/UN0240673/Herwig

LA CONSTRUCTION DE LA CONFIANCE

Les enfants et les jeunes rappellent qu'il n'est pas toujours facile de s'ouvrir à un professionnel de l'écoute. De confier ses peurs ou ses doutes intimes. La confiance se construit lentement. La relation d'aide est une sauce qui ne « prend » pas toujours facilement. « *C'est plus facile de parler à quelqu'un en qui on a confiance* », résume un jeune.

Une jeune fille regrette que sa période d'internement l'ait coupée de son psychologue habituel, « *car il y a des psychologues et accompagnateurs sur place. Pourtant, j'avais besoin d'elle* ». Et puis, il y a eu la pandémie. « *Avec le corona, c'était difficile de ne pas pouvoir voir notre psychologue pour de vrai. C'est important pour moi de la voir en vrai.* »

Parfois la construction de la confiance fait face à des obstacles très simples. Ce garçon de 10 ans trouve que les psychologues et psychiatres de l'établissement « *posent des questions trop difficiles. Je ne connais pas la réponse et alors maman doit m'aider. Je me sens alors stressé, si je ne sais pas répondre.* »

Certains pointent plutôt le fait que la parole comme vecteur de soin n'est pas adaptée à tous. D'autres encore ont la bougeotte et ont du mal à se conformer à des thérapies figées.

- “ Parfois, ils posent des questions trop difficiles. Parfois, je ne connais pas la réponse et alors maman doit m'aider. Je me sens alors stressé, si je ne sais pas répondre.
– GARÇON, 10 ANS
- “ Les entretiens avec les médecins et les psychologues sont difficiles. Certaines personnes n'aiment pas trop parler, il faudrait trouver d'autres manières. Parfois, ce n'est pas clair. Ils utilisent parfois des mots difficiles et formulent les choses de manière difficile.
– GARÇON, 15 ANS
- “ Je reste assis pendant un long moment et mon pied commence à s'endormir. Bouger en thérapie, ça serait chouette.
– GARÇON, 10 ANS

(DIS)CONTINUITÉ DES SOINS

Les enfants et les jeunes concernés par la santé mentale sont en quête de stabilité. Le fragile équilibre qu'ils tentent de reconstruire est parfois affecté par les liens discontinus entre professionnels ou par les changements organisationnels dans l'hôpital. Ils comprennent que leur bien-être est aussi tributaire de cette continuité et regrettent que ces changements érodent la confiance qu'ils peuvent porter aux professionnels qui les entourent.

Une jeune fille a dû changer régulièrement de groupe à la suite de son hospitalisation de crise. Elle regrette par ailleurs, chez les psychologues, le fait qu'il faille « *attendre longtemps pour avoir un entretien personnel* ». Cette attente est parfois insoutenable pour certains jeunes qui aimeraient avoir droit à une aide plus rapide. Les interruptions et changements chez les psychologues bouleversent parfois ce lien de la confiance qui est si difficile à construire.

Les changements découragent certains jeunes car ils leur donnent l'impression qu'il faut tout recommencer à zéro. Les progrès engrangés peuvent aussi s'arrêter net et désorienter des jeunes, qui décrivent le lien qu'ils avaient « *créé et qui disparaît tout d'un coup* ». Il arrive que ces recommencements soient réguliers, au grand dam d'adolescents qui ne savent plus à qui s'adresser.

“ L'hospitalisation de crise a donné lieu à de nombreux changements de groupe, à chaque nouvel internement. Chez les psychologues, il faut attendre longtemps pour avoir un entretien personnel, et il y a de longues listes d'attente pour l'aide.

– FILLE, 15 ANS

“ Je trouve ça dur parfois quand je dois attendre l'entretien avec ma psychologue, par exemple quand elle est en congé. Avec moi, il ne faut surtout pas attendre plus de deux semaines car sinon c'est difficile. J'ai alors parfois l'impression d'être seule.

– FILLE, 14 ANS

“ J'ai eu une psychologue pendant quelques mois et j'avais un bon feeling avec elle, mais elle a arrêté de travailler dans le service et alors il faut à nouveau changer de psychologue et refaire confiance. C'est difficile.

– FILLE, 15 ANS

“ Le personnel au sein de l'équipe a beaucoup changé récemment. C'est très difficile car je dois m'habituer à de nouveaux visages en permanence. Cela s'est aussi produit dans le cadre de ma thérapie.

– FILLE, 15 ANS

“ Je n'aime pas le changement de psychologue, quand il a arrêté. La confiance, le lien qu'on avait créé disparaît tout d'un coup.

– FILLE, 14 ANS

“ Au début de la thérapie, j'avais peur de ne pas oser dire grand-chose. On a aussi dû attendre longtemps. D'abord, il y avait une thérapie, puis plus, puis à nouveau.

– FILLE, 15 ANS



DES RAPPORTS DE POUVOIR

Quelques témoignages d'enfants et de jeunes relatent aussi des expériences difficiles avec certains éducateurs ou des infirmières « *tout puissants qui manquent de sensibilité, d'écoute et de politesse* ». Dans un groupe de sept jeunes, ce témoignage brut est recueilli : « *Certains adultes abusent de leur pouvoir. Ils nous considèrent comme des moins que rien, dès qu'on donne un avis, ils se fichent de nous, notre parole ne compte pas. Dernièrement, les éducateurs nous ont dit 'c'est à cause de vous que notre week-end est gâché'. Ce n'est pas juste de dire ça, on n'y peut rien.* »

À l'hôpital, les enfants et les jeunes vivent parfois très mal les règles strictes et la surveillance qui leur est imposée. Au cœur de certaines frictions, il y a la communication des intervenants qui, par essence, est variable. Les jeunes réclament plus de transparence sur l'application des règles pour contrer ce ressenti d'arbitraire. Dans certains établissements, les jeunes ressentent douloureusement des différences de traitement qui les révoltent. Ils aimeraient que les sanctions soient justes et équitables.

Enfin, plusieurs enfants déplorent que, dans l'établissement qu'ils fréquentent, les éducateurs qui, avant (la covid) « *pouvaient porter des vêtements comme nous, doivent porter un uniforme* » et que « *chaque enfant est contraint de porter un badge* ». Tout ce décorum est ressenti comme une distance supplémentaire. À cause des uniformes, ces enfants « *se sentent comme des patients* ». Et les badges leur donnent l'impression « *d'être dans un asile ou une prison* ».

“ Certains adultes abusent de leur pouvoir, ils nous considèrent comme des moins que rien, dès qu'on donne un avis, ils se fichent de nous, notre parole ne compte pas. Dernièrement lorsque le pavillon était ouvert le week-end, les éducateurs nous ont dit « c'est à cause de vous que notre week-end est gâché », ce n'est pas juste de dire ça, on n'y peut rien !

– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS

“ La cheffe éducatrice est trop méchante avec les enfants, elle n'a aucun respect pour les enfants et n'en n'a pas non plus pour les éducateurs. Elle n'a pas d'enfants mais des chiens et elle nous traite comme des chiens, ce qu'elle fait aussi avec les éducateurs.

– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS

“ Les éducateurs manquent de sensibilité, ils ne nous écoutent pas réellement.

– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS

“ Les responsables de groupe pourraient nous donner leur avis plus poliment.

– JEUNE DE 15 ANS

“ Les règles parfois strictes au sein du groupe de vie et la surveillance constante par les accompagnateurs sont difficiles. Cela te laisse peu de liberté (par exemple : on nous écoute). Je voudrais des moments où on puisse parler librement avec d'autres jeunes, sans la surveillance des accompagnateurs.

– JEUNE DE 14 ANS

“ Il y a parfois des problèmes de communication entre les accompagnateurs. J'ai l'impression que les règles transmises par les accompagnateurs dépendent fortement de la personne chargée de les communiquer. Cela entraîne parfois une grande confusion. On souhaite plus de transparence pour aider l'ensemble du groupe à avancer.

– GROUPE DE 14 ENFANTS DE PLUS DE 12 ANS

“ Parfois, l'accompagnateur oublie des choses et c'est une source de stress. Parfois, un accompagnateur dit ceci et un autre dit cela, ce qui est également source de stress et de frustration.

– FILLE, 15 ANS

“ Tous les jeunes ne sont pas traités de la même façon. Je ne veux pas dire par là que tout le monde doit suivre le même parcours (traitement médical/psychologique/thérapeutique), mais il faudrait que les accompagnateurs traitent les jeunes de la même manière. Je ressens de l'injustice et me sent discriminé. Il faut aussi changer la façon dont les jeunes interagissent entre eux. J'ai l'impression qu'il y a beaucoup de harcèlement. J'aimerais également que les sanctions données soient justes et équitables.

– GROUPE DE 14 ENFANTS DE PLUS DE 12 ANS

“ Avant les éducateurs, ils pouvaient porter des vêtements comme nous mais maintenant, ils portent un uniforme. On a encore plus l'impression d'être malades avec leurs tenues, on se sent comme des patients. Puis il y a aussi les badges qu'on doit porter tout le temps, ce n'est pas gai.

– FILLE, 15 ANS

“ Les badges, ça nous donne l'impression d'être dans un asile ou d'être en prison.

– FILLE, 15 ANS

“ L'uniforme, ça ne fait pas familial, convivial.

– FILLE 16 ANS

AMITIÉS ET DISPUTES

À l'hôpital, les enfants et les jeunes rencontrent d'autres jeunes qui traversent des difficultés similaires, ils développent des amitiés fortes et se serrent les coudes face à l'adversité. Dans certains cas, le groupe peut aussi devenir oppressant, menaçant. Il étouffe ceux qui se sentent moins à l'aise et génère des tensions, voire de la violence.

DES AMITIÉS, PARFOIS ÉPHÉMÈRES

À l'hôpital, les affinités peuvent être immédiates, instantanées entre compagnons rencontrant les mêmes difficultés. Car ces jeunes se comprennent. C'est cette connivence qui génère une proximité intense. Dans plusieurs groupes, cette identité des problématiques fait jaillir des solidarités. Les jeunes réalisent qu'ils ne sont pas seuls, que d'autres partagent le même genre d'expérience, ce qui les rassure et les met davantage en confiance.

“ J'aime le fait que nous fassions partie d'un groupe de vie et que nous puissions toujours nous apporter un soutien mutuel. Malgré le fait que chacun ici a son propre bagage, il y a toujours une ambiance positive et des rires.

– GARÇON, 14 ANS

“ On aime le soutien que nous recevons des membres du groupe de vie, la sécurité que l'on ressent au sein d'un groupe, les chouettes moments où l'on s'amuse en groupe et où l'histoire et les difficultés de chacun passent au second plan le temps d'un instant.

– GROUPE DE JEUNES ENTRE 12 ET 17 ANS

“ J'aime les amis au sein du groupe de vie.

– FILLE, 7 ANS

“ On aime la présence de jeunes du même âge rencontrant divers problèmes, se rendre compte que l'on n'est pas le seul à avoir des problèmes. Le sentiment de ne pas être seul face à ses problèmes, la sensation d'avoir un point d'appui, un filet de sécurité.

– GROUPE DE JEUNES ENTRE 12 ET 17 ANS

Je rêve d'avoir de beaux points à l'école pour décrocher un bon diplôme. J'aimerais avoir un bel avenir et réussir ma carrière, je pense que cela me rendrait heureuse. Ma plus grande peur est ne pas arriver à atteindre cet objectif et de finir sans diplôme ou avec un diplôme de bas niveau. J'ai aussi peur d'attraper une maladie grave comme le cancer.

Pendant l'internement, j'aimerais trouver le calme, me sentir comprise par les accompagnateurs et suivre les règles concernant le GSM afin de ne pas être en contact permanent avec les personnes de mon âge. À la maison, j'ai besoin de sécurité et qu'on me protège des objets dangereux et tranchants pour que je ne puisse pas m'en servir pour me faire du mal dans les moments très difficiles et quand je sais difficilement prendre moi-même soin de moi.

L'aspect difficile de l'internement, c'est que mes parents me manquent et que je ne peux les voir que 2 soirs par semaine et pendant le week-end. Le soir, c'est souvent difficile pour moi, quand je suis seule dans ma chambre et vais dormir. À la fin de la journée, beaucoup de pensées négatives m'envahissent.

L'aspect positif de l'internement c'est l'emploi du temps chargé. Les nombreuses activités et le programme varié me font du bien. Cela m'aide à me débarrasser des pensées négatives et, lorsque j'ai difficile, je peux me changer les idées grâce aux thérapies/l'école de l'hôpital. Manger à des horaires réguliers apporte de la structure à la journée et toutes les journées sont les mêmes. Cela fait aussi du bien de pouvoir souvent parler à quelqu'un et d'avoir le sentiment d'être entendue.

– FILLE, 13 ANS

“ J'aime le soutien des autres jeunes. Personnellement, je trouve que comme on est tous des jeunes en difficulté, on se soutient tous mutuellement.

– FILLE, 16 ANS



Les enfants et les jeunes se soutiennent les uns les autres, trouvent des solutions ensemble, avancent grâce à l'esprit de camaraderie. Ce jeune de 13 ans le dit, sans hésiter : « *J'aime mes amis, les personnes autour de la table. J'ai appris quelque chose avec eux, on apprend comment nous gérer.* »

Pour un autre garçon de 17 ans, il est évident que l'hôpital ne lui manquerait pas, mais c'est sûr que les amis « *ici* » lui manqueraient. Vu l'isolement de la vie en hôpital, les liens que les jeunes développent sont parfois très forts. Un garçon de 15 ans trouve que c'est « *comme une famille* ». À tel point qu'il ne lui sera pas aisé de « *retourner à la vie d'avant* ». Pour une petite fille de 10 ans, ses premiers pas à l'hôpital sont à jamais associés aux autres enfants qui l'ont accueillie. Un garçon de huit ans trouve par ailleurs que l'amitié c'est la seule chose de valeur à ses yeux, dans ce lieu qu'il n'apprécie pas : « *J'aime juste les amis, sinon il n'y a rien.* »

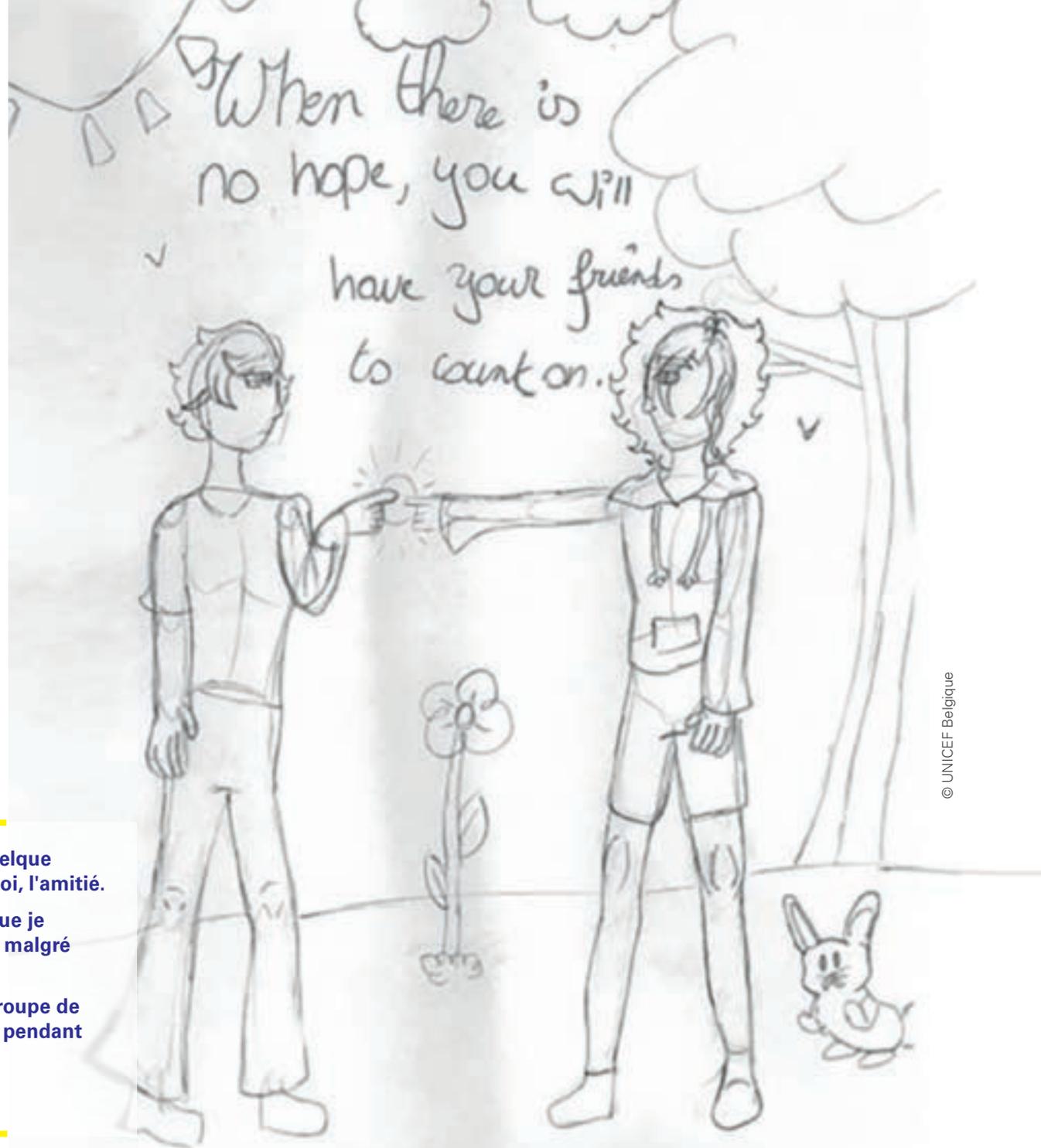
Dans certains hôpitaux, les groupes de jeunes apprécient la vie en communauté, l'ambiance, les rires, l'atmosphère chaleureuse et conviviale et ces belles amitiés qui naissent au détour d'un regard complice, « *parfois contre toute attente* ». Et pour certains, les amis font partie du puzzle du soin, l'une des pièces qui peut aider à s'en sortir.

Mon dessin représente quelque chose d'important pour moi, l'amitié.

Ici, à l'hôpital, j'ai appris que je pouvais me faire des amis malgré mes « petites folies ».

Avec 2 autres jeunes du groupe de vie, j'ai toujours le sourire pendant la journée.

– FILLE, 16 ANS



Ces amitiés, ce contact avec des jeunes du même âge procure une sécurité. Car le contact, les copains, les jeux apportent des bulles de légèreté dans des parcours difficiles. Pour ce petit garçon de neuf ans, il n'y a que deux choses qu'il aime à l'hôpital : « *La pâte de spéculoos et un de mes amis.* »

“ J'aime le calme dans les groupes de vie. On peut se faire de bons amis au sein du groupe de vie, parfois contre toute attente.

– GROUPE DE JEUNES ENTRE 12 ET 17 ANS

“ C'est un lieu où règne une atmosphère chaleureuse et conviviale. Il y a une structure et beaucoup d'accompagnement. Quelqu'un est toujours là en cas de besoin. Le groupe n'est pas trop grand et tout le monde s'entend bien et se respecte. C'est un endroit où on se sent en sécurité, un endroit où on peut être triste. Ce qui manquera le plus, c'est le soutien constant de tout le monde.

– GROUPE DE JEUNES ENTRE 12 ET 17 ANS

“ Ici, il y a un lien comme dans une famille et on tisse des relations. Ça va être dur de retourner à la vie d'avant.

– GARÇON, 15 ANS

“ Être ensemble, c'est différent ! On a le soutien des autres, on n'est pas seuls, il y en a d'autres comme moi.

– FILLE, 17 ANS

Bien souvent, ces amitiés sont éphémères. À la sortie, la vie reprend ses droits. Certains jeunes sont très lucides à cet égard.

“ Si je quitte l'hôpital, les amis vont vite me manquer (et les éducateurs aussi). J'ai déjà fait un premier séjour ici et je sais que quand on quitte, on perd tous ses amis.

– GARÇON, 13 ANS

“ J'aime les amis qu'on va perdre.

– GARÇON, 10 ANS





LE GROUPE OPPRESSANT

Les amitiés sont la face pile de la vie à l'hôpital. Une source potentielle d'apaisement, de soutien. L'autre face, c'est celle d'une vie collective où le groupe devient oppressant, menaçant. Il étouffe ceux qui se sentent moins à l'aise et génère des tensions, voire de la violence. Car les jeunes n'ont pas choisi les membres de ce groupe et ils doivent composer avec cette réalité compliquée.

Ces dynamiques négatives sont parfois à l'origine de harcèlement, « *de moquerie sur moi, de commentaires* », dénonce un garçon de 13 ans. Une fille pointe ces « *enfants énervants* » qui l'empêchent de faire des choses. Dans certains cas, des jeunes « *s'excluent les uns les autres* », ce que ce garçon de 14 ans « *n'aime pas du tout* ».

Et parfois, c'est l'escalade de la tension, l'émergence de la violence, des bagarres, qui fragilisent les jeunes. Une réalité dure, brutale, qui laisse parfois des traces. Un garçon de 15 ans n'aime pas « *les moqueries en groupe sur une seule personne* ». Il reconnaît avoir participé à trois bagarres. C'est lorsque des conflits interviennent que le groupe devient difficile à vivre. Un véritable poids.

Certains jeunes se laissent prendre dans ce qu'ils considèrent être des stratégies de tension de la part d'autres jeunes. Les punitions exacerbent également un sentiment d'injustice chez certains jeunes qui estiment qu'il n'est « *pas juste que tout le groupe soit pénalisé parce qu'une seule personne ne se sent pas bien et qu'il faut alors interrompre une activité* ».

Je ne me sens plus bien dans mon groupe de vie mais je n'ai pas le choix.

– FILLE, 15 ANS

Le poids du groupe, c'est difficile lorsqu'un conflit survient car cela tend les choses entre les enfants et a un impact sur le regard que pose les éducateurs.

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

“ Ce n'est pas facile de vivre avec certains autres enfants. Parfois, ceux-ci ont des comportements très ennuyeux et ce n'est pas drôle. On ne choisit pas les personnes au sein d'un groupe de vie.

– FILLE, 11 ANS

“ Parfois, il arrive que les jeunes s'excluent les uns les autres et cela ne me plaît pas du tout. J'aimerais que cela change.

– GARÇON, 14 ANS

“ Je n'aime pas les moqueries sur moi, les commentaires, les jeunes de l'autre unité.

– GARÇON, 13 ANS

“ Il y a des enfants énervants ici, et des choses que je ne peux pas faire.

– FILLE, 10 ANS

“ Je n'aime pas les influenceurs sur d'autres patients, en gros, sur les personnes sensibles. Je n'aime pas les moqueries en groupe sur une seule personne. Les bagarres, moi j'ai déjà eu 3 bagarres.

– GARÇON, 15 ANS

“ J'aime moins quand il y a des bagarres avec les jeunes car moi-même, je me suis déjà battu, et après réflexion, nous sommes à l'hôpital pour nous et pas pour les autres.

– GARÇON, 15 ANS

L'AMOUR DU JEU

Les enfants aiment jouer. C'est l'évidence. C'est même un de leurs droits et l'une des conditions de leur développement. Au sein des hôpitaux psychiatriques, les enfants apprécient fortement le jeu. En jouant, ils ne sont plus des patients, mais redeviennent véritablement des enfants. Cela permet de s'évader, quelques instants, de la thérapie. C'est ce que fait comprendre ce garçon d'une dizaine d'années : « *J'aime qu'il y ait des jeux et qu'il ne faut pas seulement parler.* »

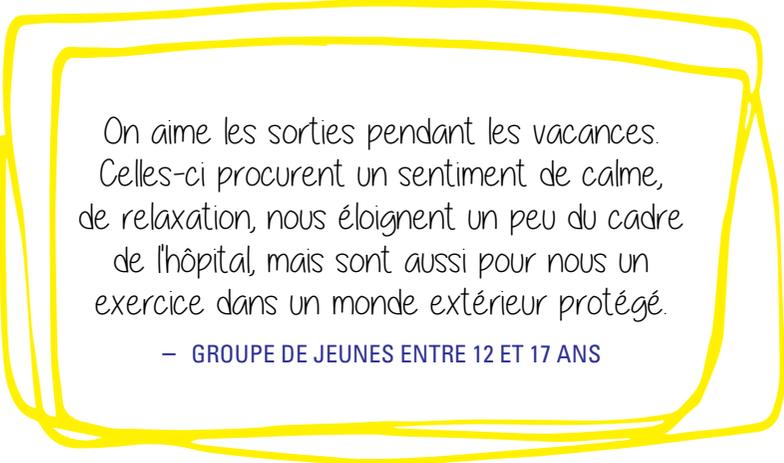
« *J'aime jouer dehors, j'aime l'espace.* » Ce sont les moments simples, les sorties, les moments cuisine, la natation, le jardin, les dessins, le bac à sable, les moments « multimédias » et certains jeux de société qu'aiment les enfants. D'autres préfèrent la gymnastique ou le foot sur les terrains en béton de l'hôpital. Certains encore le contact avec les animaux. Tout ce qui permet de sortir de la réalité parfois lourde de l'hôpital. Ce qui calme et apaise. Ce petit garçon de six ans égrène la liste des moments qu'il chérit : « *J'aime le film du vendredi soir, jouer dans le bac à sable, me lever à mon réveil, prendre une douche, cuisiner, la carte au trésor, me suspendre à la balustrade de la terrasse, faire des acrobaties, jouer avec les autres enfants qui sont si drôles.* »

Et lorsqu'il est enfin possible de jouer à la Nintendo Switch, les enfants exultent. D'autres sont heureux d'avoir accès à une console car ils n'en ont pas chez eux. Parfois, les activités ont des vertus de cohésion au sein du groupe. Certains enfants apprécient les échappées belles, les sorties en dehors de l'hôpital. Humer l'air extérieur. Bref, tout ce qui semble appartenir au quotidien d'un enfant de cet âge.

Les activités ludiques sont autant de bulles d'air dans la vie en hôpital psychiatrique. Une petite fille de sept ans, qui affiche son goût particulier pour les pâtes « *macaronis, spaghettis...* » trouve aussi quelques motifs de satisfaction dans les escapades au cinéma en ville, dans la peinture, les coloriages, la « *fabrication de balles anti-stress* ».

J'aime les moments drôles, les thèmes, les sports et les jeux, les sorties, jouer dehors, nager, regarder des films le vendredi soir, les moments avec nos accompagnateurs, les jeux de l'armoire à jeux, le chocolat rouge (parce qu'il se tartine super bien), les moments multimédias.

– FILLE, 11 ANS



On aime les sorties pendant les vacances. Celles-ci procurent un sentiment de calme, de relaxation, nous éloignent un peu du cadre de l'hôpital, mais sont aussi pour nous un exercice dans un monde extérieur protégé.

– GROUPE DE JEUNES ENTRE 12 ET 17 ANS

- “ On aime les activités, car elles permettent de travailler sur ses sentiments sans devoir toujours en parler.
– GROUPE DE JEUNES ENTRE 12 ET 17 ANS
- “ J'aime les terrains en béton à l'hôpital car on peut y faire des activités comme du foot.
– GARÇON, 10 ANS
- “ J'aime jouer à un jeu dans les moments libres, les moments de détente.
– FILLE, 17 ANS
- “ J'aime que l'on puisse jouer sur la Nintendo Switch, dans la chambre.
– GARÇON, 14 ANS
- “ Ce qui me manquerait, c'est le snack du vendredi, les consoles, la PS4 car je n'ai même pas la PS4 chez moi.
– GARÇON, 17 ANS
- “ J'aime jouer dehors. J'aime faire des dessins.
– GARÇON, 8 ANS

- “ J'aime jouer à la balle dehors, ça permet de me défouler. J'aime jouer dehors, j'aime l'espace.
– GARÇON, 16 ANS
- “ Dans notre groupe, le plus positif ce sont les activités. On peut faire des sports, des excursions, on participe au « Music for Life ». C'est positif car on agit ensemble, en tant que groupe.
– GROUPE DE 4 ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS
- “ J'aime jouer à « Just Dancee » ensemble, que tout le monde me respecte pour qui je suis.
– FILLE, 13 ANS
- “ J'aime les animaux, les poules et les lapins.
– FILLE, 9 ANS
- “ J'aime regarder la TV après 20 heures (on peut alors voir des programmes pour les 12+), faire du skate, être en congé, s'amuser, jouer dehors, les moments avec le GSM, jouer avec les autres enfants.
– GARÇON, 12 ANS
- “ J'adore les macarons, j'aime bien aller au cinéma en ville, les spaghettis, un livret pour les urgences, peindre, colrier et fabriquer des balles antistress.
– FILLE, 7 ANS

Si j'avais une baguette magique,
il y aurait une grande piscine, un
trampoline, une salle, Harry Potter,
un parc de Waliabi et beaucoup de
réserve de bonbons à l'hôpital.

— GARÇON, 7 ANS



Si j'avais une baguette
magique, j'aimerais que
les enfants aient plus de
nourriture, plus de plaisir, avoir
un beau ciel.

— FILLE, 7 ANS

C'est ce qui permet de sortir du quotidien et des thérapies
qui fait vibrer ces jeunes. Comme un regard sur le monde
extérieur. De manière frappante, ce jeune garçon aime, au
sein de l'hôpital psychiatrique « *les fenêtres* ». Pourquoi ?
Car on « *peut regarder dehors* ».



**J'ai ajouté des rails pour le métro.
J'habite près du chemin de fer, alors ça
me rappelle la maison. Je voudrais aussi
un grand jardin, un téléphérique depuis
le bâtiment principal jusqu'à nous pour
apporter la nourriture et un passage
souterrain. Le symbole est une petite
crotte souriante. Ce serait aussi chouette
si les enfants et les jeunes pouvaient
faire connaissance. J'aimerais aussi être
plus souvent à la maison et avoir plus
d'animaux.**

— GARÇON, 11 ANS

LE MANQUE DE JEU

Corollaire de cet amour du jeu : le manque de jeux. Les enfants aiment jouer et beaucoup
d'entre eux regrettent que leur temps de jeu soit si restreint. Ils se plaignent du temps qui
s'étire inlassablement, des heures qu'on ne sait pas occuper, de la solitude et du temps
trop long qu'il faut passer dans sa chambre. Les jeunes réclament des jeux en bon état,
variés, adaptés à leur âge, davantage de jeux en extérieur. Les activités restent un lieu
de respiration essentiel pour ces jeunes, une façon de combler le vide et un moteur de
résilience.

“ Au début, mon emploi du temps était vraiment vide et il y avait surtout le groupe de vie ou des jeux et maintenant il y a beaucoup plus d'activités et cela me fait du bien, mais aux autres aussi je pense.

– GARÇON, 13 ANS

“ Je n'aime pas la durée, c'est long de regarder les heures passer.

– FILLE, 16 ANS

“ J'aimerais plus de jeux à l'extérieur !

– GARÇON, 11 ANS

“ Moi, plus de jouets et changer les jouets.

– GARÇON, 10 ANS

“ Je veux plus de jouets adaptés à notre âge dans l'armoire d'activités au choix.

– FILLE, 11 ANS

“ On n'a pas assez de temps de jeu le matin.

– FILLE, 10 ANS

“ J'ajouterais une structure d'escalade au milieu du jardin. Tous des tubes qui monteraient plus haut que le bâtiment principal. Et alors on pourrait aussi prendre soi-même des jouets et décider quand on veut jouer avec. Je veux aussi une piscine avec mon ballon de la maison et des pistolets à eau.

– GARÇON, 6 ANS

“ Il y a trop de moment de football.

– GARÇON, PLUS DE 12 ANS

“ Je veux plus de puzzles. Et les enfants doivent avoir plus de respect pour les puzzles car maintenant il manque des pièces.

– GARÇON, 11 ANS

“ Je veux jouer dans un plus grand jardin. Je veux plus de jouets dans l'armoire d'activités au choix, et aussi adaptés aux thèmes (par exemple), des dinos. Je veux plus de jouets animaux.

– FILLE, 8 ANS

“ J'aimerais qu'on ait plus le choix pour les activités. On ne nous demande assez notre avis. Soit on doit y aller, soit on doit rester dans le couloir.

– FILLE, 16 ANS

“ Les activités devraient être adaptées aux âges de tout le monde. On a des activités qui ne sont pas vraiment adaptées... du genre, moi j'ai 16 ans, je n'en ai pas !!

– FILLE, 16 ANS

J'aimerais des cônes de football, des filets de football.

– GROUPE DE 14 ENFANTS DE PLUS DE 12 ANS

J'aimerais plus de moments de football.

– GARÇON, PLUS DE 12 ANS



L'un des grands points de crispation pour plusieurs jeunes concerne l'accès limités aux jeux vidéo, consoles, et séries télé. L'offre de multimédias semble en décalage dans certains établissements. Ces jeunes réclament plus de souplesse quant à l'accès au téléphone, aux consoles, au Wifi, comme autant de moyens d'évasion. Certains pensent qu'on diabolise trop les jeux vidéo. D'autres pensent que l'accès aux contenus multimédias, au Wi-Fi par exemple, ne devrait pas être conditionné au parcours de soins.

“ Je ne veux pas tomber dans le ridicule, mais ce n'est pas vrai qu'en jouant à des jeux quelqu'un va finir par faire une fusillade ici. Peut-être en Amérique, mais pas ici. Ce n'est pas parce qu'on joue à ça qu'on va le faire en vrai. Le plus important, c'est que nous avons besoin de plus de liberté. Ça nous motiverait si les règles étaient un peu plus souples. Un iPad dans notre chambre, ça serait chouette aussi. On pourrait aussi simplement avoir un GSM sans crédit d'appel et le wifi pour pouvoir télécharger des films sous votre surveillance.

– GARÇON, 14 ANS

“ Pour l'instant, on doit louer des films et attendre pendant longtemps. (...) On est en 2021, vous avez des bandes dessinées et tout ça, mais c'est tellement démodé. Je ne veux pas paraître insultant, je signale juste. Une PS4 dans notre chambre, faut plus de modernité. C'est mon avis. Je parie que 90 % des jeunes de moins de 18 ans jouent à des jeux pour 18+. C'est quand même bête qu'on n'y soit pas autorisés ici.

– GARÇON, 14 ANS

“ Si on avait un modem dont seuls les accompagnateurs connaissent le code et qu'on nous autoriserait à télécharger pendant 15 minutes toutes les 2 semaines, ce serait bien. Quand on arrive ici et qu'on commence à l'étape jaune, on ne peut encore rien faire. Seulement lire des bandes dessinées dans la chambre, mais si on n'aime pas lire des bandes dessinées, qu'est-on censé faire la première semaine dans la chambre ?

– GARÇON, 13 ANS

J'ajouterais un bâtiment supplémentaire où les enfants pourraient jouer. Un camp Minecraft ! Dans mon hôpital, tout le monde peut jouer à Minecraft.

– GARÇON, 9 ANS



L'ÉCOLE À L'HÔPITAL

L'école à l'hôpital est globalement appréciée par bon nombre d'enfants et de jeunes qui fréquentent les hôpitaux. « *J'aime les séances en classe pour apprendre et être plus intelligent* », dit cette fille de huit ans. « *J'aime la présence d'une école de l'hôpital où l'on a la possibilité de travailler à son avenir* », confirme cette fille de 14 ans.

Mais ce qui change du tout au tout pour ces jeunes c'est que l'école à l'hôpital est organisée différemment. Davantage adaptée à leur situation, à leurs besoins. Une école



sur mesure, avec moins d'élèves. Les professeurs sont plus nombreux et peuvent davantage travailler avec chaque élève, les aider à préparer des projets, être à l'écoute, leur donner de l'attention. Autant d'éléments qui diffèrent du monde scolaire habituel. La diversité des activités à l'école est appréciée, l'approche pédagogique aussi. Ce garçon évoque « *l'école secondaire. Car il y a des activités, des ateliers, plus de profs avec nous.* »

“ Ce qui est bien ici, c'est l'école secondaire car il y a des activités, des ateliers, plus de profs avec nous. Il y a un gros décalage entre l'école primaire et secondaire, ce sont des plus petites classes.

– GARÇON, 13 ANS

“ Être ici c'est plus simple pour la prise en charge scolaire, ce sont des plus petites classes, il y a moins de stress, les groupes sont plus petits.

– FILLE, 15 ANS

“ J'aime l'école à l'hôpital, car je peux y mener mon projet. Les enseignants savent m'accompagner et m'aident à ouvrir des portes. Dans mon ancienne école, je n'aurais clairement pas pu avoir le projet que j'ai. Ici, je peux faire mon année en deux ans et cela me permet de voir le niveau que j'ai vraiment. J'aime aussi les activités que j'ai ici.

– GARÇON, 16 ANS

J'aime l'école à l'hôpital,
être moins nombreux en classe,
avoir plus d'attention des profs.

– FILLE, 13 ANS

MANQUE ET LACUNES DE L'ÉCOLE D'ORIGINE

Malgré cette forme d'enthousiasme à l'égard de l'école à l'hôpital, d'autres élèves éprouvent une certaine nostalgie lorsqu'ils pensent à leur véritable école, celle en dehors de l'établissement. « *L'école me manque beaucoup* », concède cette jeune fille de 13 ans. Un garçon de 10 ans appréciait les livres qu'il recevait. Certains jeunes regrettent le manque d'activités de l'école à l'hôpital ou le « *manque de couleurs* », l'environnement terne dans lequel ils reçoivent l'enseignement.

- “ L'école me manque beaucoup.
– FILLE, 13 ANS
- “ J'aimais qu'on propose des livres, je veux plus de bandes dessinées de Jommeke et des livres de Geronimo Stilton.
– GARÇON, 10 ANS
- “ Je regrette qu'on n'ait pas de néerlandais à l'école. Il n'y a pas assez d'activités à l'école primaire.
– GROUPE DE 5 GARÇONS ET UNE FILLE ENTRE 8 ET 13 ANS
- “ L'environnement n'est pas assez coloré à l'école.
– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS



© UNICEF/UN1322367/Schverdfinger

Si certains jeunes pointent les carences communicationnelles entre services de l'hôpital – entre « *l'école et le pavillon* », beaucoup de jeunes évoquent les lacunes de leur école « *d'origine* » : le manque d'accompagnement des élèves par le centre PMS, le manque de confidentialité, la méconnaissance des jeunes. D'autres regrettent que leurs enseignants aient une « *vision stéréotypée* » de certains problèmes qui les conduisait à poser « *des questions inappropriées* ».

- “ Il manque de communication entre l'école et le pavillon.
– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS
- “ Le service d'accompagnement des élèves n'est pas toujours présent à l'école. Ils parlent aussi aux d'autres jeunes de l'école, ne sont-ils pas tenus au secret professionnel ? J'ai l'impression qu'on me rend responsable de la situation en raison d'une méconnaissance de mon problème.
– FILLE, 15 ANS
- “ Les enseignants de mon école avaient une vision stéréotypée de certains problèmes, ce qui les amenait parfois à poser des questions inappropriées.
– FILLE, 15 ANS
- “ Je n'ai pas eu une bonne expérience avec le centre PMS. J'avais un entretien hebdomadaire avec les accompagnateurs du PMS, mais pendant l'épidémie de corona, j'ai reçu trop peu de soutien. Je n'ai reçu qu'un seul e-mail et je n'ai eu aucun contact après cela. Le conseiller pédagogique de l'école n'était pas compréhensif, il supposait que si j'avais de bonnes notes, tout allait bien pour moi.
– FILLE, 15 ANS





© UNICEF Belgique

Mon dessin représente une forêt à travers laquelle on est guidé. Même si on n'est pas sûr de la route. Lorsque parfois je suis seule, j'essaie de compter sur les animaux pour m'aider. Parfois, je suis seule, mais alors je dois juste essayer de suivre le bon chemin. Il m'arrive encore de prendre le mauvais chemin, mais en général, le « mauvais » chemin me ramène au bon. La route qui y mène est juste plus difficile.

– FILLE, 16 ANS

L'ISOLEMENT ET LA MISE EN CHAMBRE

La mise en isolement et la mise en chambre sont vécues comme une forme de brutalité par de nombreux jeunes. Ce sentiment est encore plus prononcé quand l'isolement intervient lorsqu'un jeune présente un danger pour lui-même ou les autres. Il est alors vécu comme une forme d'injustice, compris comme une forme d'exclusion ou de sanction.

Pour bien des jeunes, cette mesure amplifie le sentiment de mal-être. Un jeune garçon de 13 ans y a été contraint à quatre reprises, après avoir tenté de frapper un autre jeune. Plusieurs jeunes racontent que l'isolement leur donne le sentiment de perdre les pédales. Surtout lorsque ces isolements sont longs. Un jeune garçon de 14 ans dit avoir dû rester 17 heures dans sa chambre sans en sortir. Un autre évoque sa douleur physique caractéristique de l'anxiété « *je ressens une grosse boule au ventre* ». Une petite fille de 7 ans laisse entendre que la contrainte physique de l'isolement lui est douloureuse.

Plusieurs enfants et jeunes expliquent comment ce moment de mise à l'écart alimente un circuit fermé de pensées néfastes, dont ils aimeraient se débarrasser. L'isolement est alors perçu comme un moment « *dangereux* », où la solitude peut déraiper en gestes violents contre soi-même, où l'apaisement et le calme sont rendus impossibles, laissant libre cours à des idées noires.

“ Je n'aime pas quand ils m'attrapent quand je suis fâchée, quand je dois aller en isolement.

– FILLE, 7 ANS

“ L'isolement, je suis allé 4 fois car j'allais frapper quelqu'un. Et je déteste ma chambre, je n'aime pas être enfermé tout seul dans un endroit où je ne me sens pas très bien. Il y a des mises en chambre quand on est puni, je n'aime pas être dans ma chambre fermée et être tout seul.

– GARÇON, 13 ANS

Rester assis dans sa chambre ça ne va pas, c'est pour devenir fou. Une fois j'ai dû faire ça pendant 5 jours.

– GARÇON, 16 ANS

“ La seule fois où j'ai été à l'isolement, je suis resté 17 heures. Quand y'a des mises en chambre, moi je claque la porte ou je tape dans mon armoire. Les mises en chambre, ce sont des punitions en chambre en fait. Et c'est un peu la même chose pour tous les jeunes quand y'a des mises en chambre, personne n'aime.

– GARÇON, 14 ANS

“ Je n'aime pas les moqueries des autres quand je pleure et les isolements. Quand je dois aller à l'iso, je ressens une grosse boule au ventre. J'ai été à l'isolement y'a pas longtemps à cause de mes chaussures car on m'avait confisqué mes chaussures.

– GARÇON, 13 ANS

“ Les moments en chambre sont difficiles, être seule n'est pas toujours agréable. Les pensées négatives font alors surface plus fortement. Ce sont des moments dangereux et difficiles pendant le temps en chambre, on a peu de contrôle sur soi-même dans ces moments-là, la tentation des comportements d'automutilation est grande.

– FILLES 17 ANS, 15 ANS, 16 ANS

“ Je n'aime pas les trop longs moments en chambre, pendant lesquels je broie plus vite du noir car il n'y a pas de compagnie ou de gens du même âge.

– FILLE, 14 ANS



LA LISTE DES AUTRES BESOINS

MANQUE DE TEMPS ET DE LIBERTÉ

À l'hôpital, les jeunes ont des journées bien remplies. Entre l'école, les thérapies, les activités, beaucoup ont l'impression qu'ils n'ont pas de temps pour eux. Parfois, ils n'ont que 15 à 30 minutes de liberté par jour. La plupart trouvent que c'est insuffisant. « *Il y a trop d'activités, on aimerait plus de temps à nous* », affirme, en cœur, un groupe de sept jeunes entre 9 et 14 ans. Dans un autre établissement, des jeunes regrettent que les 30 minutes qu'on leur accorde au quotidien soient insuffisantes.

“ Je veux plus de thérapie émotion-relation. Dans le jardin, je veux une plaine de jeux encore plus grande que le grand jardin.

– FILLE, 8 ANS

Mais ce qui pèse encore davantage sur le quotidien de ces jeunes, c'est le manque de liberté. Le monde de l'hôpital est un monde avec ses règles à respecter. Si elles sont nécessaires pour le fonctionnement du groupe, leur application crée parfois des tensions et du mal-être. Plusieurs jeunes évoquent trop de règles restrictives au sein de leur service.

Pour beaucoup, l'éventail des règles et des sanctions est restrictif et inutile. « *On n'a pas assez de liberté, trop de sanctions* », entend-on souvent. « *Les éducateurs veulent contrôler tout ce qu'on fait* », affirme un groupe de cinq filles et deux garçons. Cela leur donne l'impression d'être épiés et de vivre dans un régime disciplinaire injuste, qui brandit la restriction de liberté comme une punition.

Le ressenti de ces jeunes, c'est que ces sanctions sont exagérées. « *Par exemple, je me réveille 3 minutes trop tard et hop, on m'interdit de sortir seule, c'est exagéré.* ». De nombreux jeunes remettent en question l'utilité de ces règles : « *Beaucoup de règles sont inutiles et beaucoup de choses sont interdites* ». Les jeunes pointent aussi une forme d'arbitraire, où la sévérité de la sanction dépend de l'adulte qui l'inflige : « *L'éducatrice de nuit nous punit tout le temps* ».

Dans certains cas, l'octroi de liberté dépend de l'avancée dans un plan thérapeutique par étapes. Ce que regrettent de nombreux jeunes. Ils aimeraient une approche un peu plus adaptée qui aiderait certains enfants à mieux accepter leur condition.

Ils interpellent : « *Mettez-vous un peu à notre place, vous n'aimeriez pas être ici non plus. Pour moi, c'est juste une question d'être un peu moins strict.* »

Plusieurs jeunes considèrent que le repas et l'heure d'aller au lit ne sont pas assez flexibles. L'un des symptômes les plus visibles du contrôle, aux yeux de cette fille de 15 ans, c'est la « *surveillance par caméra possible dans la chambre* ». Cette forme extrême de surveillance est perçue comme une intrusion dans l'intimité.

- “ Les règles parfois strictes au sein du groupe de vie et la surveillance constante par les accompagnateurs sont difficiles. Je voudrais des moments où on puisse parler librement avec d'autres jeunes, sans surveillance.
– JEUNE DE 14 ANS
- “ Le peu de liberté qu'on a, est sanctionnée. On est sanctionné sans contexte, une plaisanterie est mal interprétée. La liberté est octroyée suivant l'âge et pas suivant la maturité comme cela devrait être.
– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS
- “ Il y a trop de contrôle, les éducateurs veulent contrôler tout ce que l'on fait !
– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS
- “ Dès qu'une sanction est donnée, c'est toujours pour réduire notre liberté, même si la faute n'a rien avoir avec, on est tout de suite privés de nos sorties seuls. Par exemple, je me réveille 3 min plus tard et hop, on m'interdit de sortir seule, c'est exagéré ! L'éducatrice de nuit nous punit tout le temps.
– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS
- “ La liberté me manque. Par exemple pouvoir aller dehors quand on veut, ne pas devoir demander quand on veut aller dans sa chambre.
– FILLE, 15 ANS

- “ Il s'est assis à la table sans masque, avec un biscuit, pendant quelques secondes et a immédiatement reçu un avertissement. Pourquoi devrait-on encore faire des efforts ? Vous attendez énormément de nous, et résultat on n'a presque plus envie de rien.
– GARÇON, 13 ANS
- “ La règle qu'il faut rester assis pour manger. Cela me pousse à être pressé car je ne veux pas faire attendre les autres.
– GARÇON, 15 ANS
- “ Mettez-vous un peu à notre place, vous n'aimeriez pas être ici non plus. Pour moi, c'est juste une question d'être un peu moins strict.
– GARÇON, 14 ANS
- “ J'aimerais me coucher plus tard, 20h30 c'est quand même trop tôt pour quelqu'un de 12 ans, non ? Et quand les enfants font une bêtise, je trouve que 3 avertissements c'est de trop. 2 c'est mieux.
– GARÇON, 12 ANS
- “ Dormir, je n'aime pas. Ce n'est pas chouette non plus que les autres enfants aient des multimédias et pas moi. Ranger soi-même, ce n'est pas chouette. Et j'aimerais qu'il n'y ait pas d'avertissements.
– GARÇON, 6 ANS
- “ Dans le service, une surveillance par caméra est possible dans la chambre et cela me plait moins.
– FILLE, 15 ANS

BESOIN DE COMMUNIQUER

Le téléphone portable et les messageries sont au cœur de la vie des adolescents. Ils dégènèrent parfois en addiction et ont des effets négatifs sur le développement des enfants en cas d'utilisation incontrôlée. Il n'en reste pas moins que ces outils sont au cœur de la sociabilisation des jeunes. A l'hôpital, ils sont même une fenêtre sur le monde extérieur. La plupart des jeunes aimeraient communiquer davantage. Les autorisations d'utiliser un GSM sont trop rares et nombre d'enfants et d'adolescents s'en plaignent. Il s'agit bien sûr de l'accès au Wifi, aux applications mais aussi, parfois, simplement de l'utilisation du téléphone. « *J'aimerais plus de GSM !* », disent-ils de concert.

« *On n'a pas assez de liberté avec nos GSM, confirme cette fille de 14 ans. Dernièrement j'avais ma maman en ligne et elle me disait quelque chose d'important. L'éducatrice m'a obligée à raccrocher en pleine discussion, j'avais beau expliquer que c'était important, elle n'a rien voulu savoir.* » Certains trouvent « *embêtant* » de ne pas avoir accès à leur GSM pendant certains moments en chambre ou lors de certains jours de la semaine.

Malgré cela, plusieurs jeunes reconnaissent l'ambiguïté du lien avec le GSM car si « *le rendre est parfois difficile* », « *c'est parfois nécessaire pour se calmer* ». Un garçon de 14 ans explique, avec maturité, que le GSM peut aussi brouiller le travail qui est mené dans l'hôpital. « *Un GSM peut inciter des personnes mal intentionnées à vous appeler pour sortir d'ici. Je ne pense pas qu'on doit autoriser si facilement le GSM dans la chambre. Seulement pour les personnes qui ont atteint une certaine étape. Pour que ça soit motivant.* » Un autre jeune a bien conscience des tentations que génèrent l'accès au monde extérieur, l'appel de mauvaises fréquentations, alors il tente d'imaginer des compromis : « *Sans crédit d'appel ou internet, on ne sait pas joindre d'autres personnes pour faire de mauvaises choses. Donnez-nous du Wifi sous surveillance, de temps en temps, pour télécharger des films.* »

Au-delà du GSM, c'est l'accès au Wifi qui est rêvé par de nombreux jeunes. Ils regrettent le manque de PC et de Wifi. Pour certains jeunes un accès accru au Wifi, aux GSM, aux tablettes faciliterait grandement leur coopération au travail thérapeutique. « *Tout le monde serait plus coopératif si on avait cette motivation. Tout le monde serait plus heureux. Si nous n'avons aucune motivation, pourquoi devrions-nous coopérer ?* »

Rendre son GSM la nuit est parfois difficile.
Parfois nécessaire pour se calmer.

– FILLE, 17 ANS



© UNICEF/FUN046200/KL/AJJO

“ On n'a pas assez de liberté avec nos GSM. Dernièrement j'avais ma maman en ligne et elle me disait quelque-chose d'important et l'éducatrice m'a obligée de raccrocher en pleine discussion, j'avais beau expliquer que c'était important, elle n'a rien voulu savoir.

– FILLE 14 ANS

“ C'est embêtant qu'on n'ait pas de GSM avant l'après-midi, car à cause de ça je m'embête pendant le moment en chambre en matinée. Je n'ai pas encore essayé d'expérimenter d'autres activités.

– GARÇON, 17 ANS

“ Je n'aime pas le manque de téléphone. Le mardi et le jeudi, on ne peut pas avoir son téléphone.

– GARÇON, 17 ANS

“ Il y a trop peu de temps d'écran. On aimerait avoir le wifi dans le centre pour tous les jeunes et de meilleurs ordinateurs pour les enfants.

– GROUPE DE 14 ENFANTS DE PLUS DE 12 ANS ET DE 4 ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS

“ Pendant les moments Internet, nous voulons avoir le wifi d'ici pour ne pas avoir à utiliser notre 4G. Vous savez quand même que c'est possible, non ? Il y a tellement de modems ici, et on en fait rien. On aimerait avoir notre GSM 1h par jour en chambre.

– GARÇON, 13 ANS

“ J'aimerais plus de GSM.

– GARÇON, 12 ANS

“ Un GSM peut inciter des personnes mal intentionnées à vous appeler pour sortir d'ici. Je ne pense pas qu'on doit autoriser si facilement le GSM dans la chambre. Seulement pour les personnes qui ont atteint une certaine étape. Pour que ça soit motivant.

– GARÇON, 14 ANS

“ Si on avait le wifi, on aurait plus de motivation pendant les étapes. Tout le monde ferait plus d'efforts pour ne pas tomber dans l'orange. Les parents devraient aussi accepter qu'on ait un GSM ou une tablette de la maison. Tout le monde serait plus coopératif si on avait cette motivation. Tout le monde serait plus heureux. Si nous n'avons aucune motivation, pourquoi devrions-nous coopérer ?

– GARÇON, 14 ANS



Sur mon dessin, vous me voyez dans ma chambre à l'hôpital. Je suis ici en hospitalisation de crise. Je me sens bien dans ma chambre, mais je réfléchis beaucoup. Je me sens souvent triste et coupable et alors je pense au suicide ou je me fais mal.

Ma maman et mes animaux de compagnie me manquent aussi, ainsi que l'amour qu'ils donnent.

J'ai hâte d'avoir une place résidentielle, car c'est dur de devoir attendre.

En ce moment, je ne me sens pas bien dans ma peau et je vois tout de façon négative. Je suis heureuse de mon internement maintenant, mais parfois c'est difficile et je me sens seule.

– FILLE, 14 ANS

BESOIN D'ANIMAUX

Pour les enfants plus jeunes, les besoins affectifs pourraient être en partie comblés par la présence d'animaux dans les institutions. Ils aimeraient que les hôpitaux soient ouverts à cette idée, pour développer un lien apaisant avec un animal. Ce groupe d'enfants lance, en chœur : « *Nous voulons des animaux dans le groupe de vie ! Un cochon d'Inde, un poisson, une tortue !* » Une petite fille le dit sans hésiter : « *ça m'aiderait de pouvoir m'occuper d'animaux. Et je pense que ça aiderait d'autres personnes également.* » D'autres ressentent un déchirement en pensant à leur animal à la maison. Ils aimeraient que les animaux soient autorisés pendant les visites.



- “ Nous voulons des animaux dans le groupe de vie ! Un cochon d'Inde, un poisson et une tortue !
– TOUS ENSEMBLE
- “ Ça m'aiderait de pouvoir m'occuper d'animaux. Je pense que ça peut aider d'autres personnes également.
– FILLE, 8 ANS
- “ Les animaux de compagnie ne sont pas autorisés pendant les visites. Mon animal de compagnie me manque énormément quand je suis au centre. Mon chien me manque.
– FILLE, 7 ANS

BESOIN DE MANGER

C'est quasi unanimement que les jeunes rencontrés par UNICEF Belgique critiquent les repas qui leur sont proposés au sein des services psychiatriques. « *Ce n'est vraiment pas bon* », entend-on souvent. Plusieurs groupes de jeunes constatent que la nourriture n'est pas variée et qu'elle ne contient pas assez de produits de qualité. De manière assez touchante, un garçon propose de cuisiner lui-même « *plutôt que de manger la nourriture d'ici. Car alors je pourrais aussi faire quelque chose de sain comme une pâtisserie ou une pizza.* » Certains jeunes estiment aussi que les quantités ne sont pas suffisantes.

- “ La nourriture, tout ne me plaît pas. Parfois, ce n'est vraiment pas bon.
– GARÇON, 11 ANS
- “ Il n'y a pas assez de produits (alimentaires) de qualité. La nourriture n'est pas variée.
– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS
- “ La nourriture n'est pas de bonne qualité, ce n'est pas assez varié.
– GROUPE DE 5 GARÇONS ET UNE FILLE ENTRE 8 ET 13 ANS
- “ La cuisine, ce n'est vraiment pas bon ce qu'on mange ici.
– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS
- “ Je préférerais aussi cuisiner moi-même plutôt que de manger la nourriture d'ici. Car alors je pourrais aussi faire quelque chose de sain comme une pâtisserie ou une pizza.
– GARÇON, 12 ANS
- “ J'aimerais vraiment que ce soit plus au cas par cas. Quand je vois tout ce qu'on jette et que j'ai encore faim. J'aimerais le manger.
Je n'ai pas de problème de poids.
– GARÇON 16 ANS



La nourriture dans ce service n'est pas bonne, c'est vraiment de la nourriture d'hôpital.

– FILLE, 15 ANS

On ne mange pas assez.

– GROUPE DE 5 GARÇONS ET UNE FILLE ENTRE 8 ET 13 ANS

“ Moi, clairement, je ne me sens pas accompagné dans un truc, c'est l'alimentation. Le matin par exemple, on a droit à deux choccos et c'est trop peu. Moi par exemple je mange beaucoup. Mais mon métabolisme brûle tout direct.

– GARÇON, 16 ANS

“ Je veux une grande cuisine pour pouvoir cuisiner moi-même plus d'une fois par semaine.

– GARÇON, 12 ANS

BESOIN DE CALME ET D'INTIMITÉ

La vie en groupe et la promiscuité ne sont pas toujours évidentes à vivre. Les jeunes ont l'impression que leur intimité n'est pas respectée. Parfois, ce sont des éléments extérieurs – comme le bruit, les odeurs, l'espace dans les chambres, la lumière – qui viennent perturber le calme qu'ils recherchent. D'autres fois, ce sont des intrusions dans leur vie privée qu'ils déplorent, car elles empiètent sur leur intimité.

LA MAUVAISE ACOUSTIQUE, L'ODEUR ET LA LITERIE

« *L'isolation des bâtiments a un impact sur notre intimité.* »

Pour ces jeunes, le bruit omniprésent dans la vie de l'hôpital est vécu comme une nuisance au quotidien. « *On entend tout !* » s'exclament ces jeunes. Pour certains jeunes, les échos des couloirs et la mauvaise isolation rythment les journées d'un brouhaha gênant. Et parfois ce sont les cris et les pleurs des autres qui perturbent leur séjour et accroissent l'inquiétude.

Mais pour d'autres jeunes ce sont les odeurs d'hôpital qui les perturbent. « *Je n'aime pas les odeurs immondes lorsque je sors de ma chambre* », lance, en toute franchise, un garçon de 15 ans. Parfois c'est même l'hygiène qui, aux yeux des jeunes, fait défaut. Plusieurs enfants sont irrités par les grincements de leur lit. Ces bruits nocturnes les gênent et parfois les réveillent.

“ Dans le bâtiment du service, il y a beaucoup d'acoustique, on entend tout, même les autres groupes.

– FILLE, 16 ANS

“ Le bâtiment n'est pas bien construit, on entend donc du bruit partout. Parfois, on entend beaucoup de cris. Tout le monde voudrait que ce soit plus calme.

– GROUPE DE 14 ENFANTS DE PLUS DE 12 ANS ET DE 4 ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS

“ Il faudrait aussi une meilleure isolation acoustique des murs.

– FILLE, 16 ANS

“ Le matériel est défectueux et pas adapté dans les sanitaires. L'hygiène des sanitaires et des chambres laissent à désirer.

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

“ Je n'aime pas les odeurs immondes lorsque je sors de ma chambre.

– GARÇON, 15 ANS

“ Le lit craque.

– FILLE, 9 ANS

“ Si on veut aller aux toilettes ou se lever du lit, ça craque ou ça grince.

– GARÇON, 9 ANS

“ Si je suis presque endormie et que je bouge, le bruit me réveille.

– FILLE, 11 ANS

LE MANQUE D'ESPACE

Lieu de vie et de calme, la chambre des jeunes n'est pas toujours ce havre de paix rassurant, ce cocon protecteur qu'ils aimeraient. Les chambres sont souvent considérées comme « *trop petites* ». Pour se sentir un peu chez eux, certains jeunes aimeraient avoir davantage d'espaces de rangement, une lumière moins agressive, la possibilité d'ouvrir les fenêtres et davantage d'espaces.

“ Il y a une grande iniquité au niveau des espaces consacrés dans les chambres.

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

“ La chambre est trop petite.

– FILLE, 11 ANS

“ La garde-robe de la chambre est assez petite, trop peu d'étagères.

– GARÇON, 17 ANS

“ La grande lampe dans ma chambre donne une forte lumière. Surtout quand on se lève le matin, ça ne met pas de bonne humeur. Il fait très chaud dans ma chambre, c'est embêtant qu'on ne puisse pas ouvrir les fenêtres. La nuit, j'ai très chaud au lit à cause de ça et je transpire.

– GARÇON, 17 ANS

INTIMITÉ ET IDENTITÉ BLESSÉES

Parfois c'est le manque de délicatesse d'une partie du personnel de l'hôpital qui est ressenti comme une forte intrusion, laissant peu de place à l'intimité. C'est particulièrement le cas de cette jeune qui témoigne en ces termes : « *Certains éducateurs ne respectent pas notre intimité, elles rentrent dans notre chambre sans frapper pendant que l'on se déshabille et quand on leur fait la remarque, elles nous disent "et alors ?" et nous fixent du regard, on ressent ça comme une intrusion.* »

Un garçon regrette l'attitude de certains adultes qui, à l'égard de personnes transgenres, utilisent « *leur prénom de naissance* » et pas « *leur prénom de choix* », comme si on leur niait une part d'eux-mêmes : « *J'aimerais qu'on utilise le nom des gens transgenres, qu'on utilise leur prénom et pas leur prénom de naissance.* » (Garçon, 17 ans)

LA PANDÉMIE DE COVID-19

La pandémie de COVID-19, ses règles, ses confinements ont ajouté une bulle dans la bulle. Aux règles et contraintes qui dictent la vie à l'hôpital, se sont ajoutées d'autres règles et contraintes.

Les entretiens réalisés par UNICEF Belgique se sont déroulés tout au long des différentes vagues de confinement. Cette période si particulière a certainement influencé des réponses d'enfants et de jeunes. La pandémie était dans toutes les têtes. Pas la maladie particulièrement. Mais les règles pour limiter la propagation du virus qui, selon ces jeunes, n'étaient pas vraiment adaptées à leur situation. C'est parfois une colère qui s'exprime face à la multiplication de ces nouvelles obligations vécues comme autant de contraintes non-nécessaires. Les jeunes trouvent que l'émergence si soudaine de cet éventail de mesures sanitaires complique radicalement leur vie.

Les barrières sanitaires ont souvent accru le sentiment d'isolement de ces jeunes. C'est en tout cas ce qu'a ressenti cette jeune fille de 14 ans qui s'adresse directement aux décideurs politiques : « *Que le gouvernement fasse plus d'efforts, accorde plus d'attention aux jeunes, aussi maintenant avec le coronavirus. On ne sait pas si les écoles vont rouvrir ou non. On ne sait rien et on se sent seul. Ils doivent être clairs sur ce que les jeunes sont autorisés à faire, car nous en avons besoin pour être ensemble et rencontrer de nouvelles personnes. Ça fait plus d'un an qu'on est dans notre chambre et on ne sait toujours pas ce qu'on a le droit de faire.* »

De nombreux jeunes s'interrogent sur la logique des consignes qui leur semblent dénuées de sens étant donné qu'ils vivent déjà en bulle. « *On se voit 7 jours sur 7. Alors pourquoi doit-on porter le masque ? s'interroge ce garçon de 14 ans. Je ne comprends pas. C'est à vous de l'apporter, c'est vous qui l'apportez de l'extérieur. Pas nous. Il ne va pas rentrer par les fenêtres vous savez. ! Les seuls à pouvoir l'introduire, c'est vous, qui allez à l'extérieur, ou les jeunes qui ont des visites à l'extérieur.* »

Le masque est vite devenu l'objet de critiques pour de nombreux jeunes. Un garçon implore : « *Faites une demande aux gens haut placés et faites en sorte que nous ne devions plus porter le masque.* » « *Vous nous cassez constamment les oreilles sur l'obligation de désinfecter les palettes de ping-pong, de nous désinfecter les mains.* » L'introduction soudaine de nouvelles règles, devenues omniprésentes, a déclenché un ras-le-bol et l'incompréhension chez certains jeunes. « *Ça n'a pas de sens.* » « *Où est la logique ?* » « *Pendant le journal, on peut s'asseoir ensemble pendant 45 minutes et sinon pas. C'est logique pour personne,* » dit ce garçon de 13 ans. « *Vous vous compliquez la vie, et la nôtre aussi,* » ajoute un autre jeune de 13 ans.

Dans certaines institutions, la pandémie a abîmé la confiance, presque coupé le lien avec ces jeunes. Les préoccupations sanitaires ont parfois pris le pas sur d'autres considérations, parfois de manière extrême. Certains enfants se sont retrouvés reclus dans leur chambre, presque oubliés : « *Dans une institution, on devait aller en chambre, on recevait un DVD par jour et trois bandes dessinées et hop, c'était tout. Je ne comprends pas toutes ces mesures. Ok, oui, les gens meurent, mais vous devez aussi tenir compte de nous.* »



“ Que le gouvernement fasse plus d'efforts, accorde plus d'attention aux jeunes, aussi maintenant avec le coronavirus. On ne sait pas si les écoles vont rouvrir ou non. On ne sait rien et on se sent seul. Ils doivent être clairs sur ce que les jeunes sont autorisés à faire, car nous en avons besoin pour être ensemble et rencontrer de nouvelles personnes. Ça fait plus d'un an maintenant qu'on est dans notre chambre, et on ne sait toujours pas ce qu'on a le droit de faire.

– FILLE, 14 ANS

“ On se voit tous 7/7 alors pourquoi doit-on porter un masque ? Je ne pense pas que ce soit nécessaire, on ne peut pas se contaminer. Je ne comprends pas. C'est à vous de le porter, c'est vous qui l'apportez de l'extérieur. Pas nous. Il ne va pas entrer par les fenêtres vous savez ! Les seuls à pouvoir l'introduire, c'est vous, qui allez à l'extérieur, ou les jeunes qui ont des visites à l'extérieur.

– GARÇON, 14 ANS

“ Désinfectez ce stylo, cet ordinateur portable, ce magazine, ... Vous nous cassez les oreilles avec ça.

– GARÇON, 13 ANS

“ Faites une demande aux gens haut placés et faites en sorte que nous ne devions plus porter de masque. (...) vous nous cassez constamment les oreilles sur l'obligation de désinfecter les palettes de ping-pong, de se désinfecter les mains...

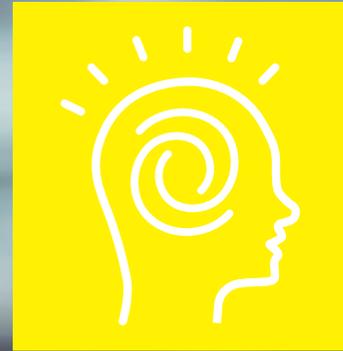
– GARÇON, 13 ANS

“ Ça n'a pas de sens, pendant le journal, on peut s'asseoir ensemble pendant 45 minutes et sinon pas. C'est logique pour personne.

– GARÇON, 14 ANS

“ Vous ne pourriez pas simplement organiser un vaccin ? On donne son bras et bam, c'est fait !

– GARÇON, 14 ANS



RECOMMANDATIONS DES ENFANTS ET DES JEUNES CONCERNÉS PAR LA SANTÉ MENTALE

LES ENFANTS ET ADOLESCENTS RENCONTRÉS PAR UNICEF BELGIQUE ONT EXPRIMÉ LEURS OPINIONS SUR CE QU'IL FAUDRAIT CHANGER, SELON EUX, POUR AMÉLIORER LEUR BIEN-ÊTRE. À L'HÔPITAL, BIEN SÛR, MAIS AUSSI ET SURTOUT EN DEHORS. À L'ÉCOLE, À LA MAISON ET, PLUS LARGEMENT DANS LA SOCIÉTÉ. LEURS PROPOSITIONS SONT NOMBREUSES ET VARIÉES.

PARTICIPATION

ÉCOUTER LES ENFANTS ET LES JEUNES

Les enfants veulent qu'on les écoute. Quel que soit leur âge. C'est un cri unanime. Ils désirent s'exprimer et aimeraient que leur avis soit pris en considération. « *Je veux parler des choses que je trouve importantes* », dit ce petit garçon de six ans. Certains estiment qu'ils n'ont jamais été écoutés, ni été pris en considération. Ils tissent un lien entre leur situation actuelle et ce manque d'écoute. « *On ne nous écoute pas, sinon nous ne serions pas ici.* » Peut-être que leur vie aurait été différente s'ils avaient été davantage écoutés. « *Notre avis est important* », répètent-ils inlassablement.

Cette impression d'être un peu laissés de côté, pas pris au sérieux, leur donne parfois l'impression de ne pas compter aux yeux des adultes, comme s'il était évident que leur parole manque d'intérêt, de crédibilité. Comme si la seule vérité était détenue par des adultes qui n'entendent pas les opinions des plus jeunes, alors même que certaines décisions les concernent directement. Pour eux, la pertinence d'une parole n'est pas liée à l'âge. Ils considèrent même que la parole de certains adultes n'inspire pas toujours confiance et ne reflète pas la maturité.

Les enfants et les jeunes revendiquent un droit à l'égalité d'expression : « *On est tous terriens et il n'y a pas de raison que certains aient la parole et pas d'autres. On nous considère comme des petits qui ne savent pas grand-chose.* » Face aux adultes, ils parlent parfois à un mur. Un monde d'individus qui auraient du mal à accepter d'être questionnés dans leur connaissance. Comme s'ils balayaient, d'un revers de la main, ce qui viendrait du monde des enfants. « *Trop petit* ». « *Trop stupide* ». Autant de rebuffades qui suscitent l'incompréhension chez les enfants.

Il suffirait de peu, pour faire mieux. D'un peu de temps et de bonne volonté. Mais attention, la parole, seule, ne suffit pas, encore faut-il qu'elle serve à quelque chose, comme le comprend très bien ce groupe de jeunes. « *On aimerait que l'on soit plus à l'écoute des enfants et des jeunes de manière générale. Que*

l'on consacre plus de temps à les écouter, qu'ils soient mieux pris en compte. » Pour eux, les adultes ont souvent des idées préconçues. « *Les adultes ne te croient pas vraiment. Ils pensent que d'autres choses sont plus importantes que notre santé, comme l'école ou les notes.* »

Les adultes prennent des décisions qui ont un impact considérable dans la vie des enfants et des jeunes, sans forcément les consulter. C'est pourtant un droit et un des principes fondamentaux de la Convention des droits de l'enfant. Les enfants de 0 à 18 ans ont le droit de participer aux décisions qui les concernent et font partie de la société au même titre que les autres.

Les enfants et les jeunes veulent avoir leur mot à dire, qu'on les prenne en compte. À force d'être confrontés au silence, certains jeunes pensent que cela peut pousser à des comportements plus radicaux. « *Il faut presque être extrême avant d'être écouté* », assène ce garçon de 15 ans. « *Si on fait des marches pour le climat, par exemple, les gens n'écoutent toujours pas. Faut faire des trucs fous pour être écouté* », renchérit une fille de 17 ans.

La non-prise en compte des opinions des enfants est vécue par certains d'entre eux comme une vexation. Il suffirait d'une société plus ouverte à l'expression des jeunes. D'une curiosité pour que ce sentiment de rejet s'apaise. Ce manque de participation est perçu comme une forme de dénigrement par la plupart d'entre eux. Comme s'ils étaient rabaissés. Pourtant, ils sont des experts du vécu, ils vivent les expériences au quotidien, dans leur chair. « *Ce que nous vivons est différent des adultes.* » Ils veulent raconter leurs parcours, leurs difficultés, éclairer ainsi les décisions prises par les adultes. Que l'on parle de l'école, de bien-être, ou de la société en général.

Cet appel à être entendu s'adresse aussi au monde politique. Les jeunes s'interrogent : « *Pourquoi n'y a-t-il pas d'enfants dans le monde politique ?* » Ils aimeraient que les responsables qui dirigent tendent un peu l'oreille afin d'entendre ce que vivent vraiment les enfants et les jeunes. « *Les politiciens ne savent pas comment ça se passe. Nous sommes en quelque sorte des experts par l'expérience. Si les enfants et les jeunes avaient davantage leur mot à dire, ils pourraient savoir ce que ça fait vraiment. Ils ne sont pas à notre place.* »

Des jeunes soulignent toutefois les qualités d'écoute de nombreux soignants qu'ils comparent, à leur désavantage, aux qualités d'écoute médiocres qu'ils rencontrent ailleurs. « *Ici on nous écoute, mais en dehors, on ne nous demande pas ce que nous voulons et ce que nous ressentons* », explique cette jeune fille. Et même si l'écoute existe, elle est parfois teintée d'un voile de suspicions. De nombreux jeunes ont déjà traversé bien des expériences qui leur ont appris à se méfier des adultes. Et il faudra du temps et des preuves pour forger la confiance.



© UNICEF Belgique

- “ Je veux parler des choses que je trouve importantes.
– GARÇON, 6 ANS
- “ On ne nous écoute pas, sinon nous ne serions pas ici.
– GARÇON, 16 ANS
- “ Nous n'avons jamais rien à dire. Si seulement ils nous écoutaient pour une fois. On est peut-être jeunes mais pas stupides. Parfois, nous en savons plus sur ce qui se passe, alors écoutez-nous aussi. Nous avons aussi de bonnes idées parfois et faites attention aux signaux que nous donnons.
– FILLE, 15 ANS
- “ Il faut nous écouter parce que ce que nous vivons est différent des adultes.
– FILLE, 17 ANS
- “ Les jeunes peuvent penser très différemment des adultes.
– FILLE, 15 ANS
- “ Nous avons aussi un avis. Notre avis est important et ce serait embêtant de devoir tout faire comme le disent les adultes, pendant toute notre vie d'enfant.
– GARÇON, 11 ANS
- “ La vérité sort de la bouche des enfants et pourtant on ne nous écoute pas. On est tous terriens et il n'y a pas de raison que certains ont la parole et pas d'autres. On nous considère comme des petits qui ne savent pas grand-chose.
– GROUPE DE 5 GARÇONS ET UNE FILLE ENTRE 8 ET 13 ANS
- “ On aimerait que l'on soit plus à l'écoute des enfants et des jeunes de manière générale, que l'on consacre plus de temps à les écouter, qu'ils soient mieux pris en compte.
– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ Les décisions sont prises pour les jeunes sans qu'ils aient leur mot à dire. Beaucoup de choses prennent en compte un seul groupe cible et non l'ensemble de la société.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ C'est plus difficile pour nous d'avoir notre mot à dire. Si on fait des marches pour le climat, par exemple, les gens n'écoutent toujours pas. Faut faire des trucs fous pour être écouté.

– FILLE, 17 ANS

“ Il faut presque être extrême avant d'être écouté.

– GARÇON, 15 ANS

“ Pourquoi n'y a-t-il pas d'enfants dans le monde politique ? Il faut organiser la parole des enfants.

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

“ Les politiciens ne savent pas comment ça se passe, nous sommes en quelque sorte des experts par l'expérience. Si les enfants et les jeunes avaient davantage leur mot à dire, ils pourraient savoir ce que ça fait vraiment. Ils ne sont pas à notre place.

– FILLE, 17 ANS

“ Si on voyait que notre avis est important, on serait plus rassurés, on saurait qu'on fait quelque chose pour y remédier. Nous pourrions alors dire que notre avis a pu changer quelque chose aux problèmes actuels, car pour l'instant, nous grandissons dans un monde où nous voyons que la plupart des avis ne comptent pas.

– FILLE, 14 ANS

Ici, on nous écoute, mais en dehors, on ne nous demande pas ce que nous voulons et ce que nous ressentons.

– FILLE, 14 ANS

Ici, on nous écoute bien, mais à l'école ou à la maison, ils ne le prennent pas rapidement au sérieux ou ils disent que vous devez vous bouger.

– FILLE, 15 ANS

“ Les adultes pensent parfois différemment et ne te croient pas vraiment. Ils pensent que d'autres choses sont plus importantes que notre santé, comme l'école ou les notes.

– FILLE, 14 ANS

“ Les personnes plus âgées pensent qu'elles connaissent la vérité et que leur avis est correct.

– GARÇON, 15 ANS

“ Je pense qu'en général, tout le monde devrait être écouté. L'avis de chacun compte. Les enfants et les jeunes d'aujourd'hui sont l'avenir.

– FILLE, 15 ANS

“ Il faut écouter les enfants et ce à n'importe quel âge. L'adulte est tellement persuadé de connaître la vérité, qu'il en oublie d'écouter les principaux intéressés : les enfants !

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

“ Je trouve cool de nous écouter. Mais en général, on n'est pas écouté, on nous dit qu'on est trop jeune pour donner son avis. Parfois, on est plus mature que certains éducateurs. Tout dépend de l'adulte et du sujet abordé.

– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS

“ Le regard des enfants est actualisé, les jeunes sont « dedans », les adultes réfléchissent comme dans leur temps.

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

L'ÉCOUTE THÉRAPEUTIQUE

Cette envie d'être entendu s'exprime aussi à propos de l'hôpital. Les enfants et les jeunes qui y sont accueillis pensent que leurs opinions pourraient permettre de faire évoluer certaines pratiques, et assureraient probablement un meilleur bien-être pour tout un chacun. Ils voient bien que l'écoute est au cœur du travail qu'ils effectuent sur eux-mêmes. « *Si on nous écoutait, les internements seraient aussi un peu plus chouettes pour les enfants* », rappelle cette fille de 8 ans.

Leur situation s'améliorerait si leur vécu était mieux pris en compte. Cela leur permettrait d'aller mieux et de sentir qu'ils existent. C'est d'autant plus important de les écouter pour leur donner le courage d'avancer. Un peu d'attention. C'est la clé du progrès dans la thérapie. Les enfants et les jeunes le savent bien. Ils le disent et le redisent comme pour montrer que l'écoute qu'ils reçoivent est perfectible. « *Si on ne nous écoute pas, personne ne sait jamais ce qui ne va pas. Si on ne peut jamais donner son avis, comment savoir ce dont nous avons besoin.* »

Dans certains établissements, des réunions sont organisées pour récolter la parole des enfants. Mais ces expériences rencontrent un succès plutôt inégal. L'expérience de certains c'est que ces lieux sont ceux d'une parole contrôlée, qui n'est pas libre. Ils craignent qu'une parole trop libre pourrait aboutir à des sanctions. Dans d'autres institutions, les initiatives d'écoute sont réelles et appréciées des enfants. Les jeunes espèrent que ces initiatives participatives pourront se multiplier partout.

Dans d'autres cas, cette absence d'écoute prolongée vient réveiller des douleurs encore bien vivaces de brimades ou de mépris. Un jeune s'adresse au personnel de l'institution : « *Ça fait 14 jours que je suis ici et vous décidez de tout pour moi. Je ne peux plus rien faire. Nous ne pouvons pas vous donner des ordres, mais vous, en revanche, vous avez le pouvoir sur nous. Au bout d'un moment, on en a marre. Toute ma vie on m'a donné des ordres. Au bout d'un moment, on ne trouve plus ça chouette.* »

S'ils nous écoutent,
ils pourront mieux
nous aider.

– GARÇON, 15 ANS

C'est important de prendre en compte notre voix pour se sentir mieux mentalement. Parce que nous sommes les personnes qui vivent et traversent toutes ces choses. Nous pouvons donner notre avis dans le but de changer et d'améliorer notre situation et celle des autres.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

Sinon, nous restons avec
nos histoires et nous
n'avons personne à qui
les raconter ou qui les
écoute.

– GARÇON, 12 ANS

Si on nous écoutait,
les internements seraient
aussi un peu plus
chouettes pour
les enfants.

– FILLE, 8 ANS

Si on ne nous écoute
pas, personne ne sait
jamais ce qui ne va
pas. Si on ne peut
jamais donner son avis,
comment savoir ce dont
nous avons besoin.

– FILLE, 14 ANS

Écoutez-nous pour
que vous puissiez
nous aider.

– GARÇON, 12 ANS

Parfois, les enfants ont aussi des problèmes et des soucis et c'est chouette de parler et de recevoir de l'aide et des conseils.

– FILLE, 11 ANS

S'ils ne connaissent pas notre avis, ils ne savent pas ce que nous voulons vraiment.

– FILLE, 14 ANS

Ecoutez pour que l'aide puisse suivre le problème, et que nous nous sentions écoutés.

– FILLE, 15 ANS

LA PARTICIPATION, VECTEUR DE CHANGEMENT

« *Donnez une voix aux enfants et aux jeunes !* ». Telle est la piste d'action proposée par tous les enfants et les jeunes interrogés par UNICEF Belgique. « *Tout le monde se sentirait mieux* », ajoutent-ils. Leur parole est pleine de bon sens : « *En principe, nous devrions pouvoir aider à réfléchir sur notre avenir et à discuter de celui-ci, puisque les personnes âgées qui décident aujourd'hui ne seront plus là quand nous serons dans le futur.* »

La majorité de ces jeunes lance des propositions constructives pour signaler certaines erreurs et renforcer les points pour apporter un changement positif pour tout le monde. Pour eux, il est important de sortir d'une approche de la parole individuelle : « *Il faudrait des discussions en groupe comme celle-ci, pour voir les choses d'un autre point de vue. Ça ne doit pas être des entretiens thérapeutiques.* » Les propositions des jeunes traitent aussi de problématiques très concrètes dans la vie quotidienne.

“ Si on donnait davantage la voix aux jeunes, tout le monde se sentirait mieux. En principe, nous devrions pouvoir aider à réfléchir sur notre avenir et à discuter de celui-ci, puisque les personnes âgées qui décident aujourd'hui ne seront plus là quand nous serons dans le futur.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ Nous pouvons signaler les erreurs ou les points à améliorer, ce qui ne fera qu'améliorer et renforcer le système. Nous pouvons ainsi apporter un changement positif.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ Il faudrait parfois des discussions en groupe comme celle-ci, pour voir les choses d'un autre point de vue. Ça ne doit pas être des entretiens thérapeutiques.

– FILLE, 14 ANS

“ On aimerait plus d'activités auxquelles les jeunes peuvent participer. Des projets ou activités plutôt sur le long terme, et par le biais desquels on pourrait travailler ensemble à un objectif. Des projets pour nous connecter et nous mettre en contact avec différentes personnes.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ On aimerait que l'on s'attache à réorganiser l'emploi du temps quotidien au regard de nos propres souhaits. De manière générale, avoir notre mot à dire quant à notre vie quotidienne est très important pour nous.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS



J'ai utilisé les couleurs « bleu ciel, rose et bleu foncé ». Le bleu ciel et le rose représentent l'avenir. J'ai choisi ces 2 couleurs car ce sont des couleurs légères, belles et douces. Et j'espère que ce sont les couleurs de l'avenir. J'ai utilisé le bleu foncé parce que je me sens mal en ce moment.

Mais je crois que cela ne durera pas toujours. C'est pourquoi j'ai aussi peint le futur.

La phrase « I can't carry this anymore » (Je ne peux plus supporter ça), c'est parce que j'ai l'impression de ne plus pouvoir le supporter. C'est aussi le titre d'une chanson.

– FILLE, 16 ANS

PRÉVENTION

À L'ÉCOLE, DANS LES FAMILLES, DANS LES COMMUNES, DANS LA SOCIÉTÉ. LES JEUNES AIMERAIENT QUE DES DISPOSITIFS SOIENT MIS EN PLACE POUR POUVOIR DÉPOSER LEUR PAROLE, ÊTRE ÉCOUTÉS, POUR QU'ON INTERVIENNE EN AMONT DES CRISES, DES DÉPRESSIONS ET DES TROUBLES DIVERS DE LA SANTÉ MENTALE. ILS AIMERAIENT QU'ON METTE UN TERME AUX VIOLENCES QU'ILS SUBISSENT, QUE LES PROFESSIONNELS SOIENT MIEUX FORMÉS, ET QUE LEURS PARENTS SOIENT DAVANTAGE ACCOMPAGNÉS.

DES LIEUX D'ÉCOUTE ET D'AIDE DE PROXIMITÉ

Les enfants rencontrés par UNICEF Belgique ne rêvent que d'une chose. Être des enfants. Ils voudraient vivre intensément leurs expériences de jeunes, loin des carcans où les ont poussés leurs vies compliquées. Mais pour faire face, ils expriment le désir évident d'être en lien, en contact avec d'autres jeunes. Comme une façon de calmer leurs propres tourments. « *Il faudrait faire des efforts pour réduire le stress des jeunes. On n'y prête pas assez d'attention* », dit ce jeune de 12 ans.

À force de naviguer entre les institutions qui jalonnent leur parcours de vie – la famille, l'école, l'hôpital – ces jeunes rêvent d'espaces de soutien. En tout cas, de lieux pour rencontrer d'autres jeunes et trouver un soutien psychologique et social. Car la pression parfois est si forte, qu'il faut pouvoir s'en échapper. « *J'aimerais un endroit proche, dit cette fille de 14 ans. Pas nécessairement la maison, un endroit où on peut aller et faire différentes choses et où il y a quelqu'un à qui parler. Un lieu avec des équipements de loisirs où tout le monde peut aller.* »

Les jeunes aimeraient des lieux sûrs et dédiés près de chez eux pour partager leurs sentiments et leurs pensées avec des enfants de leur âge et des adultes de confiance. Des lieux où ils pourraient aller jouer, discuter avec d'autres enfants, demander rapidement de l'aide et se sentir en sécurité. Ce désir laisse transparaître les difficultés personnelles que traversent certains jeunes, qui n'ont parfois, aucun lieu pour souffler, être en sécurité.

Cet endroit rêvé, accueillant et protecteur, où les jeunes se rencontrent et abordent leurs problèmes avec des professionnels à leur écoute, cette fille de 14 ans en fait une revendication politique : « *Dans chaque commune, il doit y avoir un lieu physique pour les enfants et les jeunes.* » « *C'est quand même important qu'il y ait dans chaque commune un endroit où les jeunes peuvent aller pour être avec leurs amis* », ajoute un autre garçon.

Une chose est sûre, pour les enfants et les jeunes interrogés par UNICEF Belgique, il est nécessaire de regrouper davantage les jeunes, créer des groupes de parole partout. Car souvent ces jeunes sont désemparés. Vers qui se tourner en cas de difficulté ? Comment savoir à qui s'adresser ?

“ J'aimerais un endroit proche, pas nécessairement la maison, un endroit où on peut aller et faire différentes choses et où il y a quelqu'un à qui parler. Quelque chose comme « Awel » mais dans un lieu physique. Un lieu avec des équipements de loisirs où tout le monde peut aller.

– FILLE, 14 ANS

“ J'aimerais un endroit où je peux être tranquille.

– GARÇON, 12 ANS

“ J'aimerais un endroit où je me sens en sécurité, avec des gens qu'on connaît, pas trop de matériel dans cet espace.

– GARÇON, 12 ANS

“ J'aimerais un endroit où je peux aller rapidement quand j'en ai besoin, où il y a tous les outils dont j'ai besoin.

– FILLE, 15 ANS

“ Parfois, on sait qu'on a besoin d'aide, mais où doit-on aller ? J'ai réalisé que j'avais besoin d'aide et j'en ai discuté avec mes parents. Mais nous ne savions pas vers qui nous tourner pour trouver la bonne aide.

– FILLE, 16 ANS

“ Il faudrait regrouper plus les jeunes, faire des groupes de parole entre jeunes, pas forcément à l'hôpital mais partout dans la ville. Les groupes de parole devraient avoir lieu dans chaque ville, dans chaque pays. Et pouvoir parler avec nos parents des soucis qu'on a, des choses qu'on aimerait avoir dans notre famille. Pouvoir parler avec ses parents, son père, sa mère.

– GARÇON, 14 ANS

“ Pour moi, le gouvernement doit accorder plus d'attention aux enfants et aux jeunes. Dans chaque commune, il doit y avoir un lieu physique pour les enfants et les jeunes.

– FILLE, 14 ANS

Ce serait chouette que les jeunes aident d'autres jeunes car c'est plus facile de parler à nos potes qu'à des gens qu'on ne connaît pas. Il faudrait donner un rôle aux jeunes.

– FILLE, 15 ANS

Ils veulent supprimer le parc et construire des immeubles d'appartements. Alors, il n'y aura plus rien pour les jeunes. C'est quand même important qu'il y ait dans chaque commune un endroit où les jeunes peuvent aller pour trouver de l'aide et être avec leurs amis.

– FILLE, 14 ANS

LUTTER CONTRE LES NORMES LIÉES AU GENRE

« *J'aimerais que tout le monde soit égal* ». Cette jeune fille, par ses propos limpides, fait écho aux propos d'autres jeunes qu'UNICEF Belgique a rencontrés. Ils aimeraient que chacun puisse être soi-même. Que les identités de tous soient reconnues, avec un accent porté sur les besoins spécifiques des enfants LGBTQ+ qui font encore face à des attitudes discriminantes. « *Il faut qu'on respecte ce qu'on est et pas nous forcer à aller dans des endroits où on ne veut pas aller* ».

Souvent c'est l'identité liée au genre qui est au cœur de frictions avec l'entourage ou d'un sentiment d'injustice face aux règles existantes. Cette possibilité de changer d'identité se heurte à des réalités parfois brutales pour ces enfants transgenres. Lorsque leur famille la plus proche leur nie cette identité, ils sont bousculés en leur for intérieur. Certains jeunes demandent de pouvoir changer d'identité dès 16 ans sans l'accord de leurs parents, et de continuer à mener campagne pour « *changer la mentalité des gens. Leur apprendre qu'il n'y a pas que des hommes et des femmes* ».

Même s'ils sont conscients que changer les mentalités prend du temps, des petits gestes simples pourraient alléger la vie au quotidien. « *Par exemple mettre le nom qu'on aimerait sur les badges* ».

D'autres enfants prennent le contrepied. Et s'interrogent sur les rôles et genres de chacun, sur la façon de les mettre en avant pour s'affirmer en tant qu'individu. Ils revendiquent le droit de ne pas être différent à tout prix. Une chose est sûre, la plupart des jeunes se posent des questions sur les rôles attribués à chacun. Ils regrettent certaines normes et certains rêvent que les garçons et les filles ne doivent plus se conformer aux normes liées au genre.

Au-delà de ces questions, certaines jeunes filles expriment, tout simplement, leur envie de tranquillité. Notamment au regard du miroir déformant que renvoient les réseaux sociaux. « *A cause des médias sociaux, beaucoup de filles manquent d'assurance parce qu'elles voient un modèle alors que tout le monde est beau*

à sa manière. » Et pour d'autres, c'est la tranquillité physique dans l'espace public qui devrait être une évidence. Dans ce monde fait de harcèlements, elles ne veulent plus craindre de marcher seules en rue.

“ Il faut qu'on respecte ce qu'on est et pas nous forcer à aller dans des endroits où l'on ne veut pas aller. Il existe des toilettes F, M, X. Il faudrait des vestiaires mixtes avec des petits vestiaires séparés pour tout le monde.

– GARÇON, 17 ANS

“ Ça prend du temps pour faire évoluer les mentalités. Il faut être patient. Je ne veux pas vous démoraliser, mais ce sera pareil pour nous quand on sera parents.

– FILLE, 16 ANS

“ Nous avons un problème avec nos modèles de rôles : un garçon qui n'ose pas s'affirmer ça ne va pas, une fille légèrement plus grande qu'un garçon ça ne va pas non plus.

– FILLE, 14 ANS

“ Les garçons devraient pouvoir mettre des jupes ou les filles porter des vêtements de garçons.

– FILLE, 15 ANS

“ À cause des médias sociaux, beaucoup de filles manquent d'assurance parce qu'elles voient un modèle alors que tout le monde est beau à sa manière.

– FILLE, 15 ANS

Sur les badges, il n'y a pas le nom qu'on aimerait.

– FILLE, 15 ANS

Il faut apprendre
aux gens à respecter
l'identité de genre.

– FILLE, 16 ANS

J'aimerais changer mon
identité mais ce n'est pas
possible car je ne connais
pas mon papa. Il faut
l'accord des parents
pour tout.

– FILLE, 15 ANS

Il faut pouvoir être soi-même,
mais il ne faut pas pour
autant tout crier sur tous les
toits. Un de mes amis est
gay, mais il ne le crie pas sur
tous les toits. Aujourd'hui, il y
a aussi beaucoup de rôles de
genre et tout le monde veut
être le plus différent possible.
Les gens vous regardent
bizarrement si vous êtes juste
hétéro et pas queer ou bi.

– FILLE, 14 ANS

Je ne veux pas avoir peur de
marcher seule dans la rue.

– FILLE, 14 ANS

Changer son nom en
fonction de son genre
est cher. Si tu gagnes au
Lotto, tu peux changer
ton nom.

Garçon, 17 ans

On devrait avoir la possibilité
de changer d'identité dès
16 ans sans l'accord des
parents, car dans certains cas,
on ne connaît pas ses parents
et dans d'autres, les parents
sont transphobes. Moi ils sont
transphobes.

– GARÇON, 17 ANS

Il faudrait apprendre aux gens
qu'il n'y a pas que des hommes
et des femmes. Changer la
mentalité générale des gens.

– GARÇON, 17 ANS

BRISER LE SILENCE

Les problèmes de santé mentale ne sont pas faciles à aborder. Les jeunes réalisent que parler de santé mentale entraîne des silences gênés. Des silences qui les enfoncent parfois dans la solitude, qui les poussent un peu plus loin dans les difficultés. Les jeunes voudraient briser le silence, en finir avec les tabous. Car les préjugés des autres sont autant de freins au déploiement d'une aide efficace et adéquate. Ils demandent que l'on parle plus ouvertement de la santé mentale « *afin que les jeunes ne se sentent plus seuls, que ce ne soit pas un tabou et que l'on n'ait pas l'impression d'être le seul dans son entourage à avoir des difficultés.* »

Savoir que d'autres jeunes traversent les mêmes turbulences leur permettrait, plus rapidement, de demander de l'aide. Surtout si le regard qu'on pose sur eux est bienveillant. Ce qui n'est pas le cas pour beaucoup d'entre eux. « *Il faut que les jeunes osent demander plus vite de l'aide. Il faut moins de personnes critiques et jugeantes, plus de tolérance* », déplore ce groupe de jeunes.

Ce type de problématique est renforcé chez les jeunes atteints de troubles qui ne se voient pas toujours et qui s'installent dans leur vie quotidienne. C'est le sentiment de nombreux jeunes atteints de troubles de l'autisme qui ont l'impression que leurs troubles « *sont souvent mal évalués (...) car le problème ne se voit pas.* » Pour ces jeunes, l'entourage ne comprend pas toujours l'impact de leurs difficultés et la façon dont elles sont vécues. « *Souvent, ils disent qu'on a seulement un léger TSA. Les gens pensent qu'on n'en souffre pas, mais c'est faux* », décrit cette fille de 16 ans.

Les jeunes interrogés par UNICEF Belgique sont conscients des quelques évolutions sociétales. Les gens se racontent davantage eux-mêmes, parfois sur les réseaux sociaux. Mais la gêne subsiste. Les idées

préconçues prennent encore le dessus quand il s'agit de demander de l'aide et de parler de sa santé mentale avec son entourage ou à l'école, par exemple. Finalement, ce qui s'exprime ici, c'est une soif des jeunes d'être acceptés pour eux-mêmes, malgré leurs vulnérabilités, leurs insécurités.

« *Respecter l'individualité* », est le mot utilisé par plusieurs enfants. Ils souhaitent que cette individualité soit reconnue dans l'approche thérapeutique. Pour eux, même lorsque le diagnostic est le même, chaque individu est unique et a des besoins d'aides spécifiques. Ils sont également nombreux à pointer le manque de connaissance des problèmes de santé mentale. Voire un manque de compréhension, ce qui nuit à la reconnaissance de leurs symptômes. Cette adolescente confirme : « *Ils partent du principe que si ça ne se voit pas, vous n'avez pas besoin d'aide.* »

Ces préjugés agissent parfois comme une prison mentale supplémentaire, qui brident des jeunes dans leur développement et peuvent parfois aboutir à de l'exclusion. Alors ces jeunes rêvent que les préjugés et les stéréotypes disparaissent, et que chacun puisse être soi-même. Face à cette méconnaissance, ils proposent quelques idées pour informer davantage la population, donner la parole aux jeunes, faire des reportages, de la musique, etc. pour mieux faire comprendre leurs réalités et celle de leur entourage.

Le traitement équitable de chaque jeune est très important. Nous souhaitons que chacun soit traité sur un pied d'égalité et ait la possibilité d'être lui-même, de manière juste.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ Il faudrait montrer réellement ce que c'est l'hôpital, faire un reportage où l'on donne la parole aux jeunes, un reportage qui buzze avec des moyens pour que ce soit connu. Il faudrait aussi des reportages dans le journal papier et utiliser d'autres médias, comme des affiches. Les photos, par exemple, ça me sensibilise bien. Ça me sensibilise plus que l'écrit.

– FILLE, 16 ANS

“ Les préjugés et les stéréotypes doivent disparaître, ils créent de la négativité et cela peut conduire à la discrimination. L'amour de soi doit être davantage considéré comme normal. Qu'on puisse simplement ressentir ce qu'on ressent, sans qu'il y ait de commentaires. Pouvoir être soi-même.

– FILLE, 15 ANS

“ On pourrait aussi faire de la musique pour sensibiliser sur cette question.

– GARÇON, 17 ANS

“ Il faudrait que l'on parle plus ouvertement de la santé mentale, afin que les jeunes ne se sentent plus seuls, que ce ne soit pas un tabou et que l'on n'ait pas l'impression d'être le seul dans son entourage à avoir des difficultés.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ Il faut pouvoir parler pour que les jeunes osent plus vite demander de l'aide. Il faut moins de personnes critiques et jugeantes, plus de tolérance.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ Je voudrais qu'il y ait moins de tabous. Qu'on puisse plus parler de tout et qu'on puisse donc plus facilement raconter son histoire.

– FILLE, 17 ANS

“ Les TSA (Trouble du spectre de l'autisme) et les trucs comme ça sont souvent mal évalués, les gens ne voient que l'extérieur mais souvent le problème ne se voit pas.

– FILLE, 17 ANS

“ Souvent ils disent qu'on a seulement un léger TSA (Trouble du spectre de l'autisme). Les gens pensent qu'on n'en souffre pas, mais c'est faux.

– FILLE, 16 ANS

“ Grâce aux médias sociaux, je vois que les gens sont plus ouverts sur le fait qu'ils vont moins bien. Mais il n'y a toujours pas de véritable explication. Aujourd'hui, quand les gens ont difficile, ils en parlent beaucoup plus facilement, mais avoir besoin d'aide et devoir être interné, on n'en parle pas encore tellement ouvertement. À la maison, je peux en parler facilement, mais à l'école, c'est plus difficile.

– FILLE, 17 ANS



© UNICEF/UNI235471/WFI/loca

“ De manière générale, il faut respecter l'individualité de chaque enfant et chaque jeune. Être unique devrait être considéré comme une bonne chose.

– FILLE, 15 ANS

“ Toutes les personnes ayant les mêmes problèmes ne s'expriment pas de la même manière et chacun a besoin d'une aide différente.

– FILLE, 15 ANS

“ Il y a vraiment une image généralisée des problèmes et de leur approche. J'ai le sentiment d'être oubliée parce que mon problème n'est pas visible de l'extérieur. Les gens partent du principe qu'il existe des caractéristiques externes à un problème.

– FILLE, 16 ANS

Dans le monde idéal, tout le monde est égal : grand ou petit, gros ou mince, et devrait être traité comme tel.

– FILLE, 15 ANS

PLUS DE SOUTIEN AUX FAMILLES

Avant d'arriver à l'hôpital, la plupart des enfants et des jeunes auraient aimé que leur famille reçoive davantage d'aide pour faire face aux difficultés. Aider les parents afin qu'ils aident mieux leurs enfants. Une mesure préventive, en somme. Pour cette fille de 15 ans, « *il faudrait plus d'aide à la maison. Tous les parents élèvent leurs enfants à leur façon. On ne devrait pas leur dire comment faire. Mais on devrait les soutenir* ». « Il faudrait répondre plus vite aux parents qui demandent de l'aide », suggère cette fille de 16 ans.

Lorsqu'ils parlent d'aides, plusieurs jeunes évoquent aussi les aides financières ainsi que le lien entre pauvreté et santé mentale. « *Il faudrait plus d'allocations familiales pour les familles qui en ont le plus besoin.* » Pour ces jeunes, les aides financières pourraient être modulées, au cas par cas, en fonction de la situation individuelle de chaque famille.

Leurs recommandations sont plus larges que l'enjeu de la santé mentale. Ces jeunes demandent un accès gratuit à un enseignement de qualité. Ils veulent que chaque enfant puisse réaliser ses rêves d'apprentissage, peu importe le milieu d'où il vient. Ces jeunes réalisent le poids des inégalités et les difficultés que traversent certains de leurs parents. Lorsque les factures tombent, l'école devient trop chère, les loisirs deviennent trop chers, et tout ce qui les passionne est toujours trop cher.

Les enfants évoquent aussi le problème du logement. Certains allant jusqu'à s'insurger contre les propriétaires de maisons vides « *Quand je vois des maisons à louer pendant des années, et que je vois des gens sur des couettes devant les maisons. J'ai envie de donner un grand coup de pied au cul des gens qui ont des maisons à louer. Donc luttiez contre la rue et la pauvreté.* »

“ Il faudrait plus d'aide à la maison. Tous les parents élèvent leurs enfants à leur façon. On ne devrait pas leur dire comment faire. Mais on devrait les soutenir.

– FILLE, 15 ANS

“ Il faudrait répondre plus vite aux parents qui demandent de l'aide pour qu'ils soient aidés.

– FILLE 16 ANS

“ Il faudrait plus d'allocations familiales pour les familles qui en ont le plus besoin.

– FILLE, 15 ANS

“ Les allocations ne devraient pas changer, même si un parent vit avec une autre personne.

– FILLE, 16 ANS

“ Il faudrait donner plus d'aide au cas par cas, en fonction du salaire.

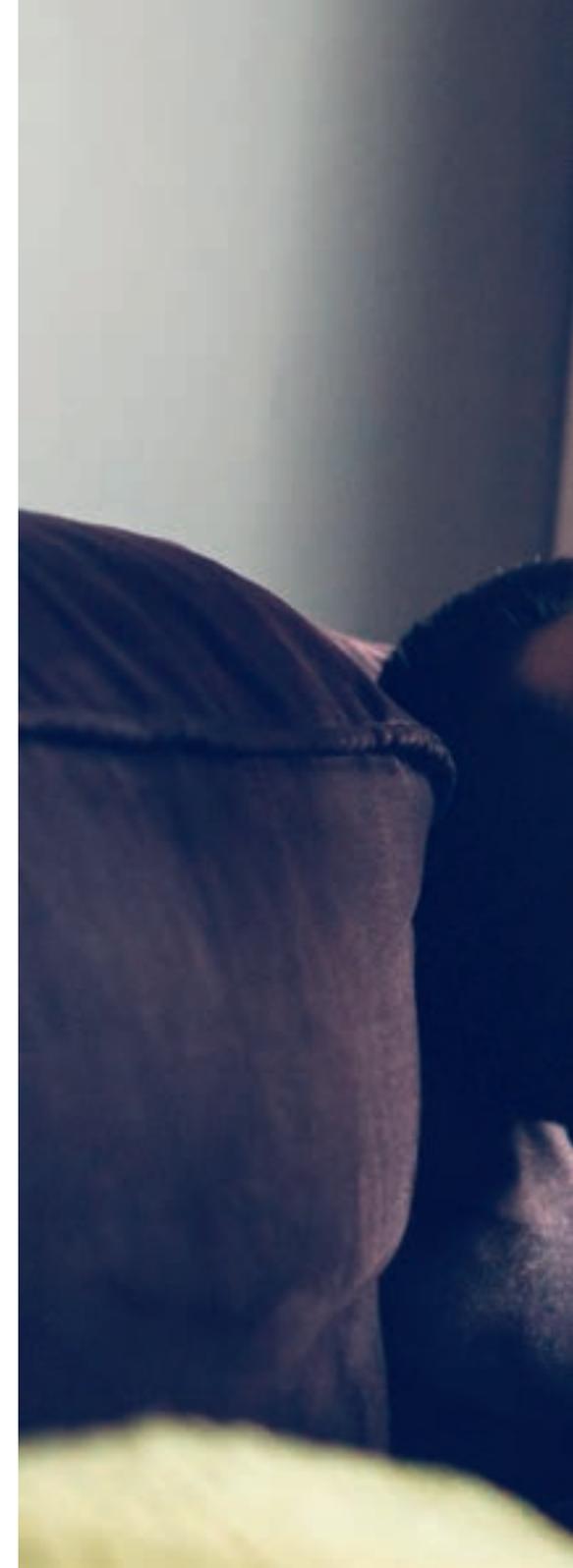
– FILLE, 15 ANS

“ Certaines familles reçoivent de l'aide alimentaire. Il faudrait faire la même chose pour l'école pour que l'école soit gratuite pour tous les enfants et les jeunes.

– FILLE, 15 ANS

“ Moi je dis que les études sont trop chères. Ceux qui veulent faire des études supérieures ou qui rêvent de faire des études ne peuvent pas le faire. Les droits d'inscription sont trop chers. Il faudrait s'adapter à la situation de chaque jeune.

– FILLE, 16 ANS





“ Les loisirs sont aussi trop chers. J’ai voulu commencer quelque-chose il y a trois ans et mes parents me répétaient toujours « c’est trop cher, non, non, non, c’est trop cher ». Même faire partie d’un club, c’est difficile. Tout ce que te passionne est toujours trop cher.

– FILLE, 15 ANS

“ Il faudrait donner des habitations aux pauvres. Quand je vois des maisons à louer pendant des années, et que je vois des gens sur des couettes devant les maisons, j’ai envie de donner un grand coup de pied au cul aux gens qui ont des maisons à louer. Donc luttiez contre la rue et la pauvreté.

– GARÇON, 14 ANS

UN SOUTIEN À L'ÉCOLE

En Belgique, tous les enfants ont le droit d'aller à l'école. C'est à l'école que des difficultés psychologiques pourraient être détectées. Les jeunes y passent une grande partie de leur temps et aimeraient qu'on les considère dans leur globalité. Beaucoup aimeraient davantage de soutien psycho-social à l'école. Cette fille de 16 ans recommande « *des aides à l'école. Quand je n'étais pas bien à l'école, le professeur m'a dit "c'est comme ça". J'ai eu l'impression qu'il disait "c'est la vie, ce n'est pas grave" »* ».

Pour les jeunes interrogés par UNICEF Belgique, le soutien psychologique et social des enfants à l'école devrait être renforcé. L'impact en serait bénéfique. La plupart sont persuadés que l'école pourrait prévenir des mesures plus radicales. Ils recommandent « *un meilleur accompagnement à l'école pour éviter de se retrouver un jour à l'hôpital* ». Certains enfants proposent des solutions très simples et faciles à mettre en place : pourquoi ne pas organiser une visite avec le PMS tous les ans, comme on le fait pour la visite médicale ?

D'autres jeunes émettent la proposition de développer des formations pour les enseignants afin qu'ils puissent contribuer au soutien psychologique des élèves, et les aider de manière adaptée. Certains suggèrent que l'école puisse planifier des moments pour discuter du bien-être mental avec les élèves et les interroger sur leur propre bien-être. Quelques séances de sensibilisation, d'information, prodiguées aux élèves seraient déjà un grand progrès pour ces jeunes. Beaucoup d'élèves expriment ce souhait. On comprend qu'ils aimeraient être mieux compris de leurs pairs et du corps enseignant.

Il existe des centres psycho-médico-sociaux à l'école (PMS), mais ceux-ci paraissent lointains et sont souvent saturés de demandes. Pour certains jeunes, les centres PMS devraient être la clé de voûte de la santé mentale à l'école. « *Il faudrait plus développer les PMS afin qu'ils puissent jouer un rôle clé en matière de soins de santé mentale des élèves, mais aussi apprendre aux élèves à prendre soin les uns des autres.* » Pour d'autres jeunes, l'enjeu est aussi politique. « *Le gouvernement doit davantage s'informer sur la santé mentale des jeunes, dans les écoles, par exemple.* »

Face à l'ampleur des difficultés rencontrées à l'école, à cette non-connaissance des problèmes de santé mentale, un groupe de jeunes est allé jusqu'à rédiger un cahier de recommandations sur ce qu'il faudrait changer à l'école.



Voici un aperçu de leurs propositions :

- Plus de possibilités de parcours scolaires à temps partiel afin de réduire la pression (par exemple, pas besoin de suivre un parcours scolaire à temps plein ; années scolaires échelonnées).
- Des « attestations de repos » rédigées par un médecin lorsque les jeunes en ont besoin.
- Un coach « bien-être » à l'école qui demande chaque semaine comment on va et ce dont on a besoin pour se sentir bien dans sa peau. Le coach doit être accessible et apprendre à connaître tout le monde. Si tout le monde y va, il n'y a pas de différence visible entre les personnes - en difficulté ou non - et cela permettrait de briser le tabou autour des difficultés mentales.
- Dans le programme scolaire, rendre les cours sur les difficultés mentales obligatoires afin que tout le monde en apprenne plus à ce sujet. Plus on augmente les connaissances, moins il y a de tabous.
- Une « heure de bien-être » obligatoire à l'école : une heure libre, sans la pression des tâches/tests/examens/...
- Davantage de sorties scolaires favorisant le bien-être mental (par exemple, l'apprentissage par l'expérience en classe).
- Avoir un cours de thérapie psychomotrice.
- Une meilleure coopération, plus rapide, entre les services d'aide et les écoles (par exemple, un psychologue qui vient à l'école chaque semaine pour un entretien avec les élèves mais qui agit aussi en concertation avec l'équipe de l'école).
- Travailler de manière plus personnelle avec les élèves, au lieu des grands groupes (par exemple, classes plus petites, leçons individuelles),

“ Il y a des jeunes qui ne vont pas forcément parler au PMS. Moi, je propose qu'ils voient d'office les jeunes chaque année, et pas seulement quand il y a des problèmes. Une visite une fois par an pour parler à chaque jeune.

– FILLE, 16 ANS

“ J'aimerais des aides à l'école. Quand je n'étais pas bien à l'école, le professeur m'a dit 'C'est comme ça...'. J'ai eu l'impression qu'il disait 'C'est la vie, ce n'est pas grave'.

– FILLE, 16 ANS

“ Il devrait y avoir un meilleur accompagnement à l'école pour permettre de reporter l'internement.

– FILLE, 16 ANS

“ Les enfants et les jeunes ont besoin de gens à l'écoute. Il faudrait plus de gens à l'écoute à l'école. Ça peut être des profs mais ça peut aussi être des éducateurs ou des directions. Certains profs sont à l'écoute. Ça dépend un peu des écoles.

– GARÇON, 17 ANS

“ L'attente est longue, même pour les organismes accessibles comme l'accompagnement des élèves à l'école ou le PMS.

– FILLE, 15 ANS

“ Former davantage les enseignants afin qu'ils puissent traiter de manière appropriée les élèves ayant des problèmes. Une fois par mois ou par an, dans chaque domaine d'activité, informer les gens sur le bien-être mental et les interroger sur leur propre bien-être.

– FILLE, 16 ANS

“ Si un psychologue vient une après-midi à l'école donner des explications sur la santé mentale, c'est bien aussi.

– FILLE, 14 ANS

“ Former davantage les enseignants afin qu'ils puissent traiter de manière appropriée les élèves ayant des problèmes. Une fois par mois ou par an, dans chaque domaine d'activité, informer les gens sur le bien-être mental et les interroger sur leur propre bien-être.

– FILLE, 16 ANS

“ Pour éviter les discriminations à l'école, il faudrait engager du personnel compétent. Il faudrait une meilleure formation des profs.

– GARÇON, 17 ANS

“ Le gouvernement doit davantage s'informer sur la santé mentale des jeunes, dans les écoles par exemple.

– FILLE, 15 ANS



METTRE FIN À LA VIOLENCE CONTRE LES ENFANTS

La violence. En toile de fond. Parmi les enfants et les jeunes interrogés par UNICEF Belgique, une partie a été confrontée à la brutalité de leurs parents. Ce vécu les a abîmés et la trace de ces maltraitements reste vive. Le lien entre absence de violence et bien-être est évident à leurs yeux. Cette jeune fille a recours à un argument légal. « *Il faut que les parents ne puissent plus nous frapper. Il faut une loi et que cette loi soit respectée.* » Car toute violence à l'encontre des enfants est inacceptable. Ils constatent, amers, que les interventions extérieures, par exemple de la police, n'amènent pas de véritable changement.

Une chose est sûre, ces jeunes se sentent désemparés face à la violence domestique. Ils réclament de l'aide. Une intervention externe pour les sortir de ces contextes de brutalité. Car ils n'ont pas de leviers pour contrecarrer la violence et aider leurs parents à s'occuper de leurs enfants de manière non-violente. Ce jeune garçon lance un S.O.S : « *Il faudrait une aide sociale qui vient à la maison et qui écoute les besoins des parents, une sorte de coach en "élevage d'enfants".* » Pour une autre adolescente, « *il faut demander directement aux enfants, leur demander si l'enfant est bien dans sa famille, s'il ne va pas bien, il faudrait essayer de comprendre pourquoi.* »

Mais la violence qui s'exerce à l'encontre des enfants trouve aussi son origine dans celle d'autres enfants. Les phénomènes de harcèlement en font partie, et certains jeunes aimeraient qu'ils soient plus sévèrement pris en compte. Il faut apprendre aux jeunes à ne pas harceler, disent ces jeunes. Car cette réalité peut s'avérer extrêmement brutale, alors qu'elle est souvent dissimulée. Ils aimeraient que les harceleurs soient plus conscients de l'effet ou des conséquences du harcèlement. Ils rêvent que la société agisse davantage pour les protéger. Le harcèlement, la violence amplifient ou génèrent parfois des troubles de la santé mentale. L'école peut alors devenir un lieu de protection et de risques. C'est ce que relève cette jeune fille : « *L'école a un grand impact. Le passage au secondaire est difficile. A l'école secondaire, les gens jouent facilement sur ton insécurité, et on devient vite une victime quand on se montre vulnérable.* »



Il faut que les parents ne puissent plus nous frapper. Il faut une loi et que cette loi soit respectée.

– FILLE, 15 ANS

“ Il faut des gens qui surveillent. La loi doit être respectée.

– GARÇON, 17 ANS

“ La police ne sert pas à grand-chose. Quand ils viennent dans une famille, rien ne se passe. Il faudrait des autres personnes.

– GARÇON, 17 ANS

“ Quand la police connaît les personnes, elle ne va pas les dénoncer forcément.

– FILLE, 15 ANS

“ Il faut engager des gens, des travailleurs sociaux, pour accompagner les familles. Il faut que les parents se défoulent sur autre chose que sur nous.

– GARÇON, 17 ANS

“ Certains parents s'en foutent de la loi. Mais peut-être que si on fait une campagne ou une loi, certains parents vont peut-être la respecter. Il faut que ça change !

– FILLE, 15 ANS

“ Il faudrait une aide sociale qui vient à la maison et qui écoute les besoins des parents, une sorte de coach en 'élevage d'enfants'.

– GARÇON, 17 ANS

“ Il faut demander directement aux enfants, leur demander si l'enfant est bien dans sa famille, s'il va bien. Si l'enfant n'est pas bien, il faudrait essayer de comprendre pourquoi.

– FILLE, 16 ANS

“ Si l'aide sociale voit que l'enfant ne va pas bien, il ou elle peut contacter l'école pour essayer de trouver une solution, par exemple.

– FILLE, 16 ANS

“ Il faut aussi apprendre aux jeunes à ne pas harceler et que ceux qui le font soient réprimandés quand il y a des moqueries. Les gens disent que c'est une passe mais il faut se rendre compte de ce qu'on peut vivre.

– GARÇON, 17 ANS

“ Il faut que chacun puisse être comme il est, sans harcèlement. Que tout le monde soit égal.

– FILLE, 14 ANS

“ Les harceleurs doivent être plus conscients de l'effet ou des conséquences que le harcèlement peut avoir sur la personne qui en est victime.

– FILLE, 15 ANS

RENFORCER LA FORMATION DES PROFESSIONNELS

« Les gens ne sont pas compréhensifs envers ce que ressentent les jeunes. Le psychologue n'a pas non plus été compréhensif. » Plusieurs jeunes interviewés par UNICEF Belgique se sont sentis incompris par les intervenants de première ligne auxquels ils ont été confrontés. « J'ai rencontré de l'incrédulité sur le problème en soi », témoigne une fille de 16 ans. « Je me suis sentie incomprise par les soignants », ajoute cette autre fille du même âge.

Plusieurs jeunes recommandent qu'on renforce les formations des intervenants de première ligne au dialogue avec les enfants. Médecins généralistes, psychologues, pédopsychiatres et professionnels de la santé, pour que leur parole soit mieux prise en considération. Car tous ces intervenants sont des rouages essentiels du système de santé, et la santé mentale des jeunes est tributaire de leur réponse.

C'est très dur d'obtenir de l'aide. Il faut vraiment former les pédopsychiatres dans le cadre des études de médecine, mais aussi beaucoup mieux former les médecins généralistes au dialogue avec les enfants et les jeunes qui ont besoin d'une aide afin qu'ils puissent effectuer la première prise en charge, car ils sont souvent le premier point de contact.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS





PRISE EN CHARGE À L'HÔPITAL ET EN DEHORS

UN HÔPITAL DE DERNIER RECOURS

Les enfants et les jeunes aimeraient que des dispositifs soient mis en place pour pouvoir déposer leur parole, être écoutés, pour qu'on intervienne en amont des crises, des dépressions et des troubles divers de la santé mentale. Ils aimeraient qu'on les écoute et qu'on les prenne au sérieux dans l'ensemble de la société. Ils souhaitent également que la priorité soit donnée à la prévention, c'est-à-dire à l'aide et au support de proximité (dans les quartiers, à l'école). Les enfants et les jeunes demandent par ailleurs que l'on brise le silence et les discriminations, que l'on lutte contre les normes négatives liées au genre, que l'on mette un terme aux violences qu'ils subissent, que les professionnels de première ligne soient mieux formés, et que leurs parents soient davantage accompagnés.

Les enfants et les jeunes insistent pour que l'hôpital soit un lieu de dernier recours et que l'aide soit d'abord donnée en amont, au plus proche de leur vie d'enfant ou d'adolescent.

Un grand nombre des enfants et des jeunes ont parlé de la difficulté de trouver de l'aide, des longs moments d'attente et du manque d'information sur ce qu'il va advenir. Ils insistent aussi sur l'importance de bien communiquer auprès des jeunes qui demandent de l'aide, pour que ces derniers aient une vue plus précise des différents types d'aide disponibles et sachent qu'ils ne sont pas oubliés.

Il faudrait appeler les jeunes qui ont demandé de l'aide car vous leur donnez quelque chose à quoi s'accrocher, vous leur donnez une perspective et ils auront ainsi plus de courage pour persévérer. En attendant longtemps, on pense que les services d'aide nous ont "oubliés".

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

PLUS DE PRÉSENCE DE LA FAMILLE

Vivre à l'hôpital, c'est parfois une parenthèse de calme. Mais c'est souvent, aussi, une déchirure intime. Vivre en groupe, loin de son domicile, sans ses repères, son rituel, son entourage. Il s'agit d'une véritable douleur pour certains enfants. Beaucoup disent et redisent qu'ils ne passent pas assez de temps à la maison. Une jeune fille marque sa préférence pour « *une hospitalisation de jour car c'est beaucoup plus chouette à la maison* ». « *Ce que je veux c'est rentrer à la maison* », dit ce garçon de 14 ans. Une jeune fille le dit sans hésiter « *être avec maman me manque* ».

Certains adolescents apprécieraient que les décisions qui les concernent soient mieux concertées avec les parents. C'est parfois le simple contact physique qui manque, l'affection, l'amour. Être pris dans les bras. Ce manque est difficile à supporter pour certains enfants.

- “ Le côté chaleureux de la famille me manque.
– GARÇON, 12 ANS
- “ Être avec maman me manque.
– FILLE, 15 ANS
- “ Ce que je veux c'est rentrer à la maison.
– GARÇON, 14 ANS
- “ J'aimerais pouvoir rentrer les week-ends avec l'autorisation de mes parents, c'est le plus important pour moi. Que les parents puissent participer aux décisions nous concernant (week-ends, visites extérieures, iPad pour la chambre).
– GARÇON, 14 ANS
- “ J'aimerais que les parents aient leur mot à dire sur notre parcours.
– GARÇON, 13 ANS
- “ Le séjour à l'hôpital limite fortement les contacts physiques avec les membres de la famille.
– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

PEINTURES DU SERVICE IDÉAL

- J'ai peint un skatepark avec un skateboard et une trottinette, un toboggan dans le salon, juste un fond, l'hospitalisation de jour, le département et l'hôpital, maman et moi.
- J'ai peint un scooter et un skateboard.
- Une chambre avec un piano et différents endroits.
- Un arc-en-ciel.
- Une piscine, des glaces.
- Un sac de boxe.
- Une chambre avec deux lits.
- Des couvertures.

Bien sûr, les retours en famille le week-end sont autorisés, en fonction des situations. Mais souvent, les jeunes trouvent que ces moments sont bien trop courts. Parfois ils le sont car la transition entre univers hospitalier et foyer familial est abrupte et ne laisse pas assez de moments pour se sortir la tête de l'hôpital. Le fait d'être loin de chez soi suscite parfois de la colère.

Ce sont souvent les petites choses de la vie quotidienne, ces moments caractéristiques d'un laisser-prise qui manquent aux enfants. Les « choses quotidiennes », comme le dit cet enfant : « *ça me manque de m'asseoir confortablement sur le canapé à la maison.* » Et puis bien sûr, c'est le « *côté chaleureux de la famille* » qui manque à certains enfants. D'autres voudraient revoir leurs animaux, qui leur apportent calme et affection.

“ Ce que je ne comprends pas, c'est que le samedi, nous devons attendre 14 heures pour rentrer chez nous alors que d'autres enfants peuvent rentrer plus tôt le samedi, à 9 heures.

– FILLE, 11 ANS

“ Je ne profite pas de mon week-end car à la maison, je dois d'abord me libérer de tous les stimuli et ça prend beaucoup de temps. Je n'ai pas assez de temps pour vraiment 'rentre à la maison'.

– GARÇON, 11 ANS

“ Nous sommes si peu à la maison. Une petite matinée et une demi-journée. Je suis fâché d'être si peu à la maison.

– GARÇON, 9 ANS

“ Les choses quotidiennes qu'on peut faire à la maison me manquent.

– FILLE, 14 ANS

“ Ça me manque de m'asseoir confortablement sur le canapé à la maison.

– GARÇON, 12 ANS

“ La maison et les animaux me manquent, c'est difficile.

– FILLE, 15 ANS





DES THÉRAPIES CHOISIES

Aux yeux de certains enfants, la façon dont sont menées les thérapies pourrait être améliorée, car elles ne correspondent pas toujours à leur état d'esprit du moment, ou à leur façon d'être. Ce garçon, par exemple, estime que les mots le limitent dans l'expression de ses difficultés : « *On ne sait rien y faire, parfois on a des sentiments qu'il est impossible de décrire avec des mots.* »

C'est cette même impression d'impuissance à transcrire en mots des émotions très fortes qui éveille les réflexions d'autres enfants. Certains affichent leur préférence pour l'art-thérapie qui leur donne l'impression de « bricoler ». Pour construire leur pensée, d'autres ont besoin d'une manière plus concrète d'aborder la discussion. Plusieurs aimeraient également que les thérapies ne fassent pas l'économie de la description des émotions, des sentiments.

De manière plus générale, les jeunes aimeraient qu'il soit davantage possible de choisir les thérapies.

“ On ne sait rien y faire, parfois on a des sentiments qu'il est impossible de décrire avec des mots. On ne sait rien faire contre ça, je pense.

– GARÇON, 15 ANS

“ Les entretiens c'est bien, mais on pense à tellement plus de choses. Parfois, on ne sait pas comment mettre des mots dessus.

– GARÇON, 15 ANS

Je sais bien parler, mais j'ai du mal à exprimer mes sentiments.

– FILLE, 15 ANS

“ D'autres thérapies peuvent apporter un soutien, mais pour moi ce n'est pas pareil que d'exprimer ses sentiments.

– GARÇON, 15 ANS

“ Les tâches pourraient avoir plus de liens avec les sentiments.

– FILLE, 17 ANS

“ Les thérapies se concentrent sur les faits plutôt que sur les sentiments.

– GARÇON, 15 ANS

“ Peut-être que des questions plus concrètes m'aideraient pour ne pas devoir réfléchir autant moi-même. Les questions fermées sont plus faciles que les questions ouvertes.

– FILLE, 14 ANS

“ Quand je fais de l'art-thérapie, j'ai l'impression de bricoler.

– GARÇON, 15 ANS

“ On voudrait plus de choix dans les thérapies. Pour chaque jeune, on fixe les thérapies à suivre. Si une thérapie est prévue, on doit la suivre. Après une séance de thérapie intense, c'est parfois difficile. On aimerait pouvoir choisir soi-même si l'on veut toujours participer à d'autres thérapies après une séance particulièrement difficile. On aimerait pouvoir faire le choix de la thérapie lors de l'entretien-conseil, au début d'une période de traitement. Fixer ces accords pour une certaine période.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

Plus tard, je rêve de travailler dans le secteur de l'aide et de partager mes propres expériences afin d'aider les autres. J'aimerais avoir un meilleur contact avec mon grand frère, car pour l'instant ça ne se passe pas très bien. J'ai peur d'avoir un mauvais avenir, parce que je me sens mal pour l'instant et j'ai peur que ça dure toujours.

Pour me sentir bien, j'ai besoin de discussions au sein du groupe de vie pour pouvoir discuter de mes soucis et de mes peurs et aussi des chouettes activités de groupe, pour me changer les idées. À la maison, je souffre beaucoup des disputes entre mes parents et je pense que cela a un impact négatif sur moi. Si mes parents se disputaient moins quand je suis près d'eux, je me sentirais mieux.

Certaines thérapies me demandent beaucoup d'efforts pendant l'internement, surtout quand les entretiens ou les thérapies traitent de sujets difficiles. Je trouve que c'est important d'en parler, mais ce n'est pas facile. Parfois, je trouve ça trop difficile de parler ou de réfléchir sur certains thèmes et je n'ose pas toujours le dire aux accompagnateurs.

Pendant l'internement, j'ai l'impression que les soignants me comprennent. À la maison, c'est moins le cas. Les accompagnateurs sont aussi sympas et je sens que je suis aidée quand j'ai un problème. Ils font tout pour me redonner le sourire quand je suis triste.

– FILLE, 12 ANS



MOINS DE TEMPS EN CHAMBRE

La chambre, lors de séjours dans une unité de type résidentiel, n'est pas toujours le lieu de repos et d'apaisement dont ont besoin les jeunes. Parfois, le temps passé seul permet de calmer les tourments, mais ça ne dure qu'un temps. Souvent, c'est la solitude qui prend le dessus, laissant parfois libre cours à des pensées négatives. Plusieurs jeunes souhaiteraient des périodes de repos plus courtes.

En chambre, certains enfants sont confrontés à eux-mêmes, et y côtoient cette part d'ombre qui les préoccupe. Et qui parfois peut dégénérer en comportements dangereux pour les enfants eux-mêmes, en automutilations, par exemple. Dans ce genre de cas, les temps passés seuls dans la chambre sont vécus comme des moments de douleurs.

Pour plusieurs adolescents, la logique serait de laisser les enfants choisir s'ils veulent aller dans leur chambre ou faire quelque chose tranquillement avec le groupe. Pas évident, pour autant, de trouver la voie médiane entre excès de solitude et poids du groupe. « *Car en groupe, on n'oserait peut-être pas dire devant le groupe qu'on a besoin de calme.* »

“ Le temps en chambre est trop long. On se sent souvent seul. On a vite tendance à broyer du noir. On veut se faire mal. On ne sait pas comment occuper son temps.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ Des périodes de repos plus courtes seraient mieux. Plus on est seul longtemps, plus on cogite.

– GARÇON, 15 ANS

“ Au début de l'internement, je trouvais ça plus chouette, mais maintenant j'ai eu mon compte.

– FILLE, 17 ANS

“ Des périodes de repos de 20 à 30 minutes seraient mieux.

– GARÇON, 15 ANS

“ Sans GSM, c'est difficile, je ne peux pas faire grand-chose. C'est surtout qu'on ne sait pas quoi faire et qu'on est seul.

– FILLE, 14 ANS

“ Si on peut appeler des gens, on est moins seul et on a quelque chose à faire. C'est surtout la combinaison des deux.

– FILLE, 17 ANS

“ Je pense qu'ils devraient laisser les enfants choisir s'ils veulent aller seuls dans leur chambre ou faire quelque chose tranquillement ensemble dans le groupe.

– FILLE, 16 ANS

“ On aurait peut-être la pression du groupe, on n'oserait peut-être pas dire devant le groupe qu'on a besoin de calme.

– GARÇON, 15 ANS

“ On ne se moque quand même pas quand quelqu'un veut se reposer.

– FILLE, 16 ANS

“ On pourrait aussi passer la première demi-heure en chambre et puis décider si on veut aussi faire quelque chose avec le groupe.

– FILLE, 15 ANS

PLUS DE CONTACTS AVEC L'EXTÉRIEUR

Les enfants avec lesquels s'est entretenu UNICEF Belgique aspirent à davantage de contacts hors les murs de l'hôpital. Leur souhait serait de rencontrer leurs amis. De partager des moments de joie et de légèreté avec eux ou avec des proches. Des membres de la famille qui ne soient pas uniquement les parents.

C'est ce contact avec le monde extérieur qui peut aider à s'accrocher lors des moments de solitude égrenés par la vie en institution. Autant de repères qui aident à tenir le coup. Les envies exprimées sont souvent très simples. « *J'aimerais aller me promener dehors avec une amie.* » « *J'aimerais avoir des journées moins longues pour voir mes amis à l'extérieur.* » Une jeune fille de 15 ans espère simplement « *avoir le mercredi de libre* ».

Il existe cette soif de contacts. D'ouverture au monde extérieur. Celui qui palpite dehors, loin de la thérapie. Mais il y a aussi l'espoir que les copains, dehors, viennent davantage vers eux, malgré le contexte difficile.

“ Je trouve cela difficile parce que mes amies veulent appeler, mais elles ne savent pas toujours quand elles peuvent le faire. Avec les moments de repos qui ne sont pas toujours avec le GSM.

– FILLE, 17 ANS

“ J'aimerais aller me promener dehors avec une amie.

– FILLE, 16 ANS

“ Il faudrait que les gens viennent plus vers nous, enfin que les gens aillent plus les uns vers les autres.

– GARÇON, 17 ANS

“ Il faudrait nous mettre plus à l'aise. Comme ici, en faisant des blagues, être proches de nous. Il ne faut pas nous victimiser, ne pas douter de nous. Ne pas nous demander dix fois si on va bien, du genre : 'Tes sûre que ça va ? T'es sûre ?'. Il ne faut pas nous prendre pour des victimes.

– FILLE, 15 ANS

“ J'aimerais avoir des journées moins longues pour voir mes amis à l'extérieur.

– FILLE, 16 ANS

“ J'aimerais changer le jour de notre réunion car je n'ai pas de petite journée. J'aimerais demander au Docteur de changer le jour de la réunion pour avoir le mercredi après-midi libre.

– FILLE, 15 ANS

“ C'est important d'avoir un week-end de libre. Pendant le week-end, je joue à la PlayStation ou sur mon téléphone.

– FILLE, 15 ANS

“ Moi, pendant le week-end, je vais voir des gens.

– GARÇON, 17 ANS

DAVANTAGE DE GSM, WIFI ET MULTIMÉDIA

Le téléphone portable est au cœur de nos vies. Et certainement encore davantage de celles des adolescents. Au sein des unités pédopsychiatriques, le GSM est l'objet de nombreux désirs. Car son utilisation est régulée. Et ce téléphone est un lien en temps réel avec les amis, une fenêtre sur le monde, un moyen ludique d'être en relation.

Et c'est un petit objet aux applications si vastes, un accès à la musique, aux séries, aux vidéos, aux réseaux sociaux. A ce qui rythme, la plupart du temps, la vie d'un adolescent. Beaucoup de jeunes estiment que leur accès au téléphone portable est trop limité. « *Le temps limité sur notre GSM est un gros problème* », clame ce groupe de jeunes de 12 ans.

Ils vivent mal cette privation. La ressentent comme une brimade. Car le téléphone fait partie intégrante de leur quotidien, à l'extérieur. Mais à l'intérieur, il existe des règles qui dépendent d'un hôpital à l'autre. Dans certains établissements, la durée d'utilisation du GSM augmente en fonction des progrès thérapeutiques du jeune. Ces restrictions leur font bien sentir la particularité de leur situation. « *On ne peut joindre les autres qu'en soirée. Ce n'est pas pareil que la vie réelle.* » Dans les groupes de discussions, « *on doit parfois attendre longtemps pour répondre aux messages des autres. On doit alors expliquer comment ça se fait. C'est difficile.* »

Ils imaginent même, parfois, qu'un accès accru atténuerait leurs difficultés. L'accès à des univers marqués d'humour, de musique permettrait de « *trouver de la compréhension* ». Une chose est sûre, l'accès restreint au téléphone, est une véritable blessure pour certains jeunes. Bien plus que le téléphone en lui-même, c'est le contact humain qui manque à l'appel.

Un garçon de douze ans, détaille ce sentiment que lui procure son GSM : « *ça me rend content, calme et heureux.* » Pour cette jeune fille de 11 ans, l'accès à davantage de contenus multimédias serait une juste compensation à l'épreuve qu'elle traverse : « *Je veux plus de multimédias parce que nous sommes internés et que je veux plus parler et écrire à mes amis et amies pour rester en contact.* »

“ Le temps limité sur notre GSM est un gros problème. On ne peut joindre les autres qu'en soirée et il faut aussi être à une étape avancée du plan par étapes pour pouvoir utiliser son GSM. Ce n'est pas pareil que dans la vie réelle. On n'a pas assez son GSM pour pouvoir l'utiliser. C'est difficile parce que, parfois, on doit attendre longtemps pour répondre aux messages des autres. On doit alors expliquer comment ça se fait. On peut trouver de la compréhension à travers la musique et l'humour en regardant des vidéos. Le sentiment de manque, c'est l'enfer car les contacts avec certaines personnes nous manquent.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ On n'a pas assez de temps multimédias et ce n'est pas très chouette. Dans d'autres endroits, ils ont plus de multimédias qu'ici. Ce n'est pas chouette de devoir rendre nos téléphones. Ça me rend content, calme et heureux. Quand je suis en colère, ça m'aide à me calmer. Je trouve difficile de devoir être dans la chambre sans multimédias.

– GARÇON, 12 ANS

“ Regarder YouTube me calme.

– GARÇON, 11 ANS

“ On n'a vraiment pas beaucoup de multimédias et je trouve ça dur de rester dans notre chambre. Je veux du temps multimédia avec les autres enfants.

– FILLE, 8 ANS

“ Je veux plus de multimédias parce que nous sommes internés et que je veux plus parler et écrire à mes amis et amies pour rester en contact.

– FILLE, 11 ANS





ÊTRE TRAITÉ DE MANIÈRE ÉQUITABLE

Oui, les enfants et adolescents rencontrés par UNICEF Belgique expriment énormément de gratitude à l'égard du personnel soignant. Ils réalisent que les médecins, les infirmiers, les éducateurs, les psychologues œuvrent, la plupart du temps, pour qu'ils aillent mieux.

Mais dans certains cas, les expériences avec certains membres des équipes d'encadrement se traduisent par des relations de pouvoir. Les jeunes se sentent alors mis en défaut. Ils vivent parfois ces heurts comme des agressions. Et perçoivent de l'arbitraire, un manque de clarté dans les règles et leur application par le personnel de l'hôpital.

Le ton « sec » utilisé par certains membres du personnel perturbe nombre de ces jeunes, qui ont parfois l'impression que certains sont traités différemment que d'autres. Ils aimeraient davantage d'égalité, une meilleure formation du personnel, un cadre plus clair. Et, tout simplement, ils aspirent à une communication qui soit respectueuse de chacun.

Dans de rares cas, la brutalité de la communication fissure les quelques protections qu'ils tentent de construire dans leur travail thérapeutique. Ils se sentent alors inutilement réprimandés, sans raison apparente. Finalement, ils ne demandent qu'une chose : qu'on veille sur eux de manière respectueuse.

“ Certains adultes abusent de leur pouvoir. On n'est pas vraiment chez nous ici, donc on est fragilisés. Tous les ordres ne sont pas des abus, mais certains le sont. Quand il y a une demande générale pour la communauté c'est normal que ce soit un « ordre », mais quand il y a de l'injustice individuelle, c'est un abus. C'est dans la forme que l'on ressent l'abus, la manière de dire les choses change tout !

– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS

“ La forme dans la communication n'est pas adéquate. Lorsque le pavillon était ouvert le week-end, les éducateurs nous ont dit « c'est à cause de vous que notre week-end est gâché », ce n'est pas juste de dire ça, on n'y peut rien ! Les éduc font les « faux-culs » devant nos parents, ils jouent aux gentils devant eux. Les éduc règlent mal les histoires et cela entraîne beaucoup de désarroi.

– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS

“ Je trouve que certains accompagnateurs se croient nos maîtres. Je ne suis pas un chien, agissez normalement.

– GARÇON, 14 ANS

“ Même si vous êtes un accompagnateur, vous devez quand même rester respectueux.

– GARÇON, 14 ANS

UN HÔPITAL « ANIMAUX ADMIS »

Pour beaucoup d'enfants, le fait de ne plus voir leur animal de compagnie est un véritable crève-cœur. La perte de ce lien physique doux et apaisant est souvent mentionnée par les plus jeunes comme une difficulté supplémentaire. « *Les câlins me manquent. Mon chat me manque. Les animaux de compagnie me calment.* » Car c'est bien du réconfort et du calme que ces animaux apportent : « *Pluisje, mon lapin, me calme.* » Un garçon décrit ce lien émotionnel qui existe avec certains animaux de compagnie. Un lien puissant et réparateur, un baume au cœur : « *Les animaux me calment quand c'est difficile pour moi, et les animaux se calment aussi quand je suis calme. Les animaux connaissent bien les sentiments. Je caresse les animaux et ils sont calmes.* »

Des enfants réclament que les hôpitaux autorisent la présence de ces animaux qui leur font tant de bien, à un moment de leur vie où ils ont particulièrement besoin d'être rassurés. Ils imaginent aussi une sorte de droit de visite pour les animaux de compagnie, comme une bulle d'air dans une atmosphère un peu lourde. Tous confirment qu'un animal dans le groupe de vie rendrait tout le monde heureux.

“ Les câlins me manquent. Mon chat me manque. Les animaux de compagnie me calment.

– FILLE, 7 ANS

“ Ça me rend triste de ne pas avoir d'animaux.

– GARÇON, 11 ANS

“ On pourrait avoir un chat ou un chien dans le service. Ou avoir la visite de notre propre animal de compagnie.

– FILLE, 7 ANS

“ J'aimerais bien ça, un animal dans le groupe de vie, parce que ça rend tout le monde heureux.

– GARÇON, 11 ANS

“ Pluisje, mon lapin, me calme.

– FILLE, 11 ANS

“ Des animaux dans le groupe de vie, ce serait vraiment chouette, je serais super heureuse.

– FILLE, 8 ANS

“ Les animaux me calment quand c'est difficile pour moi, et les animaux se calment aussi quand je suis calme. Les animaux connaissent bien les sentiments. Je caresse les animaux et ils sont calmes.

– GARÇON, 11 ANS





JOUER À L'EXTÉRIEUR, BOUGER

Ces enfants et ces jeunes viennent à l'hôpital pour leur santé mentale. Mais parfois, les conditions de vie dans ces lieux à visées thérapeutiques, accroissent leur sentiment de ne pas vivre une vie d'enfant. C'est particulièrement le cas lorsqu'on évoque la limitation des sorties, du nombre d'heures passées dehors qui réduisent considérablement les possibilités de jouer.

Car ils rêveraient de davantage jouer dehors, de courir, de se promener de prendre l'air. Lorsqu'il fait mauvais temps dehors et que les sorties sont encore plus limitées, la tension monte parmi les jeunes et alors « *il y a souvent des disputes* ». Car prendre l'air frais, sortir d'un quotidien fermé sont une bouffée d'oxygène.

Sans cela, les enfants se crispent et s'ennuient. L'extérieur, c'est un défouloir. Les jeunes réclament donc davantage de sorties au grand air. Même si celles-ci devraient être accompagnées pour éviter d'éventuelles crispations. Certains enfants aimeraient aussi que les thérapies psychomotrices se déroulent à l'extérieur. Pour tous ces jeunes, c'est l'appel du grand air.

“ A l'intérieur, on ne bouge pas. On y fait quelque chose comme monter et descendre les escaliers. Il y a des chaises, mais ce serait mieux d'être plus souvent debout et de faire des choses. Tout est bien, tant qu'on bouge plus.

– GARÇON, 9 ANS

“ Il y a souvent des disputes parce qu'il fait mauvais.

– FILLE, 9 ANS

“ Rester trop longtemps à l'intérieur crée des tensions. Ça me rend nerveuse. On s'ennuie à l'intérieur.

– FILLE, 9 ANS

“ À l'extérieur, c'est chouette car ça me calme.

– GARÇON, 11 ANS

“ Ça serait mieux s'il y avait des accompagnateurs dehors pour jouer avec nous. Plus de contrôle aide aussi contre les disputes. Et qu'on se mette plus d'accord sur les jouets.

– FILLE, 9 ANS

“ Raccourcir les séances à une demi-heure pour qu'on puisse encore jouer dehors pendant une demi-heure après chaque séance.

– GARÇON, 11 ANS

“ Plus de Thérapie Psychomotrice à l'extérieur.

– GARÇON, 10 ANS

“ Ça aiderait qu'on ne doive pas toujours rester dans le service mais qu'on puisse aussi se promener en dehors du domaine.

– FILLE, 15 ANS

BESOIN DE LIBERTÉ

La vie collective, dans un cadre institutionnel est faite de règles et, parfois, de sanctions. Celles-ci renforcent ce sentiment désagréable de certains jeunes qui ont l'impression d'évoluer dans un cadre contraint, aux libertés restreintes.

C'est ce message que souhaite faire passer ce groupe de sept jeunes de 9 à 14 ans : « *Le peu de liberté qu'on a est sanctionnée.* » Pour eux, c'est la menace de décisions arbitraires, injustes, ou peu compréhensibles qui pèsent sur leurs épaules. Aux yeux de ces jeunes, ce régime disciplinaire n'est pas toujours élaboré sur des critères logiques.

Certains sont marqués par des expériences malheureuses et perçoivent un déséquilibre entre les efforts fournis par les enfants et le manque de patience de certains intervenants. D'autres sont nostalgiques d'un droit universel à la liberté. Cette liberté, parfois, ce ne serait pas grand-chose. Simplement, ne pas demander pour aller dehors ou aller dans sa chambre, pouvoir discuter librement avec d'autres jeunes. Un « petit plus », comme un grand souffle dans la vie quotidienne d'un hôpital.

“ Le peu de liberté qu'on a est sanctionnée. On est sanctionné sans contexte, une plaisanterie est mal interprétée. La liberté est octroyée suivant l'âge et pas suivant la maturité comme cela devrait être.

– GROUPE DE 5 FILLES ET DE 2 GARÇONS ENTRE 9 ET 14 ANS

“ Il s'est assis à la table sans masque, avec un biscuit, pendant quelques secondes et a immédiatement reçu un avertissement. Alors pourquoi devrait-on encore faire des efforts. Vous attendez énormément de nous, et résultat on n'a presque plus envie de rien.

– GARÇON, 13 ANS

“ La liberté me manque. Par exemple, pouvoir aller dehors quand on veut, ne pas devoir demander quand on veut aller dans sa chambre.

– FILLE, 15 ANS

“ Je voudrais des moments où on puisse parler librement avec d'autres jeunes, sans surveillance.

– JEUNE DE 14 ANS

“ Les règles parfois strictes au sein du groupe de vie et la surveillance constante par les accompagnateurs sont difficiles. Je voudrais des moments où on puisse parler librement avec d'autres jeunes, sans surveillance.

– JEUNE DE 14 ANS

“ Mettez-vous un peu à notre place, vous n'aimeriez pas être ici non plus. Pour moi, c'est juste une question d'être un peu moins strict.

– GARÇON, 14 ANS

“ Dans le service, une surveillance par caméra est possible dans la chambre et cela me plaît moins.

– FILLE, 15 ANS

BESOIN ÉDUCATIF

L'école à l'hôpital est fort appréciée des enfants et des jeunes qui fréquentent les hôpitaux. Mais ce qui change du tout au tout, c'est que l'école à l'hôpital est organisée différemment. Davantage adaptée à leur situation, à leurs besoins. Une école sur mesure, avec moins d'élèves et plus de professeurs, qui peuvent davantage travailler avec chaque élève, les aider à préparer des projets, être à l'écoute, leur donner de l'attention. Autant d'éléments qui diffèrent du monde scolaire habituel.

Certains enfants s'inquiètent toutefois de la discontinuité du parcours scolaire et des conséquences de l'hospitalisation sur la progression de certains apprentissages, notamment les cours de langues.

Enfin, la plupart des jeunes regrettent que le système scolaire hors de l'hôpital ne soit « *pas bien organisé* ». Ils aimeraient un enseignement plus adapté aux spécificités de chacun. Un enseignement où « les choix et les préférences spécifiques » seraient mieux pris en compte. Pour de nombreux jeunes, l'école a parfois été une pression supplémentaire. Ils regrettent que l'école en dehors de l'hôpital ne leur laisse pas assez de temps pour pratiquer du sport. Ils suggèrent aussi de réaménager les horaires, de les adapter à leur rythme. Pour leur permettre un meilleur épanouissement.

“ On consacre trop de temps pour l'école. L'école finit trop tard. Il faut faire un programme comportant moins d'heures de cours. Il faut du temps après l'école pour pratiquer du sport car il y a aussi les déplacements. Nous aimerions démarrer l'école plus tôt au matin et terminer les cours à 14h. On ne devrait garder que des cours généraux afin d'alléger le programme.

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

“ Il faut une classe d'immersion. Il y a des écoles où il y a du néerlandais et ici il n'y en a pas, quand tu retournes dans ton ancienne école cela pose un problème.

– GROUPE DE 5 GARÇONS ET UNE FILLE ENTRE 8 ET 13 ANS



© UNICEF Belgique

“ Le système scolaire n'est pas bien organisé. À mes yeux, on apprend beaucoup de choses inutiles qu'il faut garder en tête. Je préférerais que l'enseignement soit adapté aux jeunes. Les choix ou les préférences spécifiques des jeunes doivent être pris en compte. Il faudrait être plus spécifique dans le programme d'études dès l'enseignement secondaire. Si c'était possible, je choiserais, par exemple, des cours de codage ou plus d'informatique.

– JEUNE DE PLUS DE 12 ANS

INFRASTRUCTURE ET DÉCORATION

Les jeunes expriment plusieurs souhaits sur l'environnement qui les entoure. Et c'est bien normal, car c'est là qu'ils passent la majeure partie de leur temps. Beaucoup de jeunes souhaitent que les infrastructures des hôpitaux soient améliorées. A commencer par le lieu de repli et de calme. Leur propre chambre. Plusieurs jeunes voudraient qu'elles soient plus grandes. Tous aimeraient plus d'intimité.

Parfois, c'est l'environnement vieillot des hôpitaux qui accroît ce sentiment de ne pas être chez soi. Qui leur donne l'image d'un laisser-aller, d'un manque de soin. Les enfants aimeraient plus de décorations et de couleurs attrayantes. D'autres jeunes déplorent la saleté et aimeraient qu'on accorde plus d'importance à l'hygiène des sanitaires et des chambres.

Pour tous les jeunes, il est un point sur lequel les institutions doivent véritablement fournir un effort important : créer des lieux de vie pour les loisirs. Le plaisir. La rencontre.

“ J'aimerais plus d'ouverture. J'aimerais que le centre soit accessible à tous, y compris aux personnes en fauteuil roulant ou porteuses d'un handicap. J'aimerais aussi que le centre crée une sensation d'ouverture, en aménageant un jardin, une terrasse, pas trop de murs. Dans tous les cas, c'est mieux d'être à la campagne plutôt qu'en ville.

– JEUNE DE PLUS DE 12 ANS

“ On voudrait de plus grandes chambres, une plus grande salle de kiné avec un plafond plus haut et une salle de fête avec un DJ set, pour pouvoir organiser des fêtes après la fin du coronavirus. On a besoin d'une bonne infrastructure avec suffisamment d'espace extérieur, une bonne insonorisation.

– GROUPE DE JEUNES DE PLUS DE 12 ANS

“ Je n'ose pas toujours appeler dans ma chambre car les murs sont fins. Tout le monde peut nous entendre.

– FILLE, 16 ANS

“ Les couleurs sont fades, ce n'est pas attrayant. Ce n'est pas le fait que ce soit un nouveau bâtiment ou pas mais bien la manière dont le bâtiment est décoré. C'est un aspect important, le pavillon a une cotation de 5 sur une échelle de 10.

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

“ Il y a pas mal de saleté, personne ne prend soin des choses. L'autre pavillon est un vieux bâtiment mais il est bien plus attrayant !

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS

“ Le matériel est défectueux et pas adapté dans les sanitaires. L'hygiène des sanitaires et des chambres laisse à désirer.

– GROUPE DE 5 FILLES ET 1 GARÇON ENTRE 15 ET 17 ANS



DES MEILLEURS REPAS

La plupart des enfants n'aiment pas les repas qu'on leur sert à l'hôpital. Inutile ici de lister les nombreux souhaits exprimés notamment par les plus jeunes. Pour résumer, les jeunes aimeraient avoir davantage la possibilité de choisir leurs repas. Ils se plaignent aussi du goût « fade » de l'alimentation, des nombreux plats qu'ils n'aiment pas, ou qui reviennent sans cesse. D'autres apprécieraient des produits frais « *et pas surgelés* ». Ils aimeraient manger « *au food truck une fois par semaine* ». Pas seulement des hamburgers « *qui font grossir* », mais aussi, pourquoi pas, « *des sushis* ».



© UNICEF/UN0343152/Pazos

- “ Le goût est fade.
– FILLE, 7 ANS
- “ Le choix de la nourriture.
– FILLE, 9 ANS
- “ C'est difficile de goûter des choses que l'on n'aime pas.
– GARÇON, 10 ANS
- “ C'est toujours la même chose.
– FILLE, 7 ANS
- “ Il n'y a pas assez de variété. C'est toujours de la soupe.
– FILLE, 9 ANS
- “ J'aimerais choisir moi-même.
– GARÇON, 10 ANS
- “ Je veux un menu où on peut choisir entre différents plats.
– GARÇON, 11 ANS
- “ Il devrait aussi y avoir plus d'herbes sur les plats.
– GARÇON, 10 ANS
- “ Avoir des produits frais et pas des surgelés, pas de poissons ! Manger au food truck une fois par semaine. Mais attention, si on mange trop de hamburgers, on va grossir. Manger des sushis.
– GROUPE DE 5 GARÇONS ET UNE FILLE ENTRE 8 ET 13 ANS

CONTINUITÉ DES SOINS

Les jeunes qu'UNICEF Belgique a rencontrés sont unanimes. Les ruptures dans la thérapie leurs sont préjudiciables. Le turnover ralentit leurs progrès et les déstabilise. La continuité des soins est, pour ces jeunes, une priorité.

“ Qu'ils nous donnent une psychologue dont ils savent qu'elle va rester longtemps et pas seulement quelques mois. Quand on change de job, on le sait quand même quelques mois à l'avance, non ? On ne peut pas prévenir comme ça le dernier jour, vaut mieux le dire quelques semaines à l'avance pour qu'on puisse s'y préparer. Et ne plus commencer de nouvelles thérapies.

– FILLE, 14 ANS

“ Ce serait mieux qu'il n'y ait pas autant de personnes à la fois lors du premier entretien. La personne que vous voyez lors du premier entretien, c'est important que ce soit ce psychologue qui vous suive par la suite, pour pouvoir créer un lien.

– FILLE, 14 ANS

Un internement, c'est tomber et se relever, c'est un parcours fait de déceptions et de petites victoires. Pendant les bons jours, tout semble aller bien, momentanément, mais il y a aussi des mauvais jours pendant lesquels on a plus envie d'abandonner que de persévérer. Le but d'un internement est de sortir plus fort et j'espère y parvenir. C'est ce que j'ai essayé d'illustrer dans mon dessin.

– FILLE, 16 ANS





CONCLUSION

La Convention des Nations unies relative aux droits de l'enfant a été ratifiée par presque tous les pays du monde, par la Belgique aussi. Selon cette Convention, tous les enfants ont le droit de participer aux décisions qui les concernent mais aussi de jouir du meilleur état de santé possible.

Les paroles des enfants et des jeunes qu'UNICEF Belgique a patiemment récoltées, documentent une réalité souvent méconnue. Une réalité contrastée. Celle des troubles de la santé mentale.

Ces témoignages relatent, de l'intérieur, le quotidien d'enfants qui souffrent. De jeunes qui s'accrochent avec courage malgré les nombreux aléas qu'ils affrontent. Des enfants. Des adolescents. Ceux qui devraient être au cœur de nos préoccupations. On comprend leurs tourments, leurs espoirs, leur tristesse, mais aussi la joie, parfois les rires, dans un univers protégé du monde extérieur.

Ce document est bien plus qu'une récolte brute de témoignages. Il s'appuie sur leurs expériences et leurs espoirs pour faire « remonter » une série de recommandations au Comité des droits de l'enfant des Nations unies et aux divers niveaux de pouvoir compétents en Belgique. Ces jeunes aimeraient qu'on tienne enfin compte de leur parole. Car ce dont ils témoignent, c'est de leur propre vie.

Leurs recommandations abordent, bien sûr, divers aspects des séjours en milieu hospitalier. Mais elles dépassent largement ce cadre.

Ces jeunes insistent beaucoup sur la participation et la prévention. C'est un des messages-clé qu'ils adressent aux responsables politiques. Comment faire pour éviter l'hospitalisation ? Ecouter la jeunesse. Agir en amont.

Les enfants et adolescents hospitalisés rêvent qu'on les écoute enfin, peu importe leur âge. Ils rêvent qu'on les associe aux décisions qui les concernent car ils sont « *les experts de leur propre vie* ». Ils peuvent participer à améliorer l'aide qui leur est apportée et contribuer au bien-être de l'ensemble de la société. « *Notre avis est important* », répètent-ils inlassablement.

Les enfants et adolescents hospitalisés rêvent de lieux, près de leur domicile, dans lesquels ils pourraient se rencontrer, être en lien avec d'autres jeunes. Et dans ces lieux, protecteurs « *comme une cabane* », les jeunes pourraient parler avec une personne capable de les écouter et, surtout, de les aider. « *Nous ne savions pas vers qui nous tourner* » témoignent-ils.

Les enfants et adolescents aimeraient aussi qu'on vienne en aide à leurs parents. Une aide matérielle. Une aide psychologique. Un soutien. Ils souhaitent que l'on mette un terme à la violence, qu'ils ont parfois connue. Violence des parents. Violence des enfants entre eux.

Le rôle de l'école est aussi pointé comme devant évoluer. L'école devrait être ce lieu névralgique où tous les enfants pourraient recevoir de l'aide. L'endroit de prédilection des jeunes pour qu'ils trouvent une écoute bienveillante et un soutien concret. Beaucoup de jeunes estiment que ce n'est pas suffisamment le cas. Ils voudraient que l'école s'adapte davantage à leurs difficultés et qu'elle mette le bien-être des élèves, leur santé mentale, au cœur de ses préoccupations.

Au-delà, ce sont tous les professionnels de première ligne (enseignants, médecins généralistes, par exemple) mais aussi les élèves en général qui devraient être formés et sensibilisés aux troubles de la santé mentale. Car ceux-ci sont mal connus. Les enfants qui en souffrent sont parfois stigmatisés ou ne sont pas pris au sérieux.

En informant, en sensibilisant. Ils aimeraient « *briser le silence* ». Et, ce faisant, être acceptés pour ce qu'ils sont. « *Pouvoir être soi-même* », est le rêve que caressent ces jeunes.

Une demande simple qui s'adresse à nous tous.



PARTENAIRES DU PROJET

UNICEF Belgique n'aurait pas pu mener ce projet à son terme sans l'aide et la collaboration de nombreux partenaires.

UNICEF Belgique remercie chaleureusement **tous les enfants** et les jeunes qui ont pris part au projet. Ils sont au nombre de 145 parmi lesquels 65 filles et 80 garçons, âgés entre 6 et 17 ans.

UNICEF Belgique remercie chaleureusement **tous les hôpitaux et services qui ont participé au projet ainsi que tous leurs collaborateurs** avec lesquels nous avons mené les consultations des enfants et des jeunes :

- Le Centre médical pédiatrique Clairs Vallons- Ottignies-Louvain-la-Neuve ;
- Centre Kâli, Hôpital de jour pour adolescents- Centre Hospitalier Universitaire et Psychiatrique de Mons-Borinage ;
- Le Centre Hospitalier Jean Titéca- Bruxelles ;
- Le centre Médical de pédopsychiatrie St. Jozef K-Delta- Bilzen ;
- L'hôpital psychiatrique pour enfants et adolescents De Korbeel ;
- Le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent De Patio-Kortrijk ;
- Le centre de psychiatrie de l'enfant KPC-Genk ;
- Le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital universitaire UZ Gent ;
- Le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital universitaire UZ Leuven ;
- Le centre de santé mentale De Drie Stromen - Wetteren ;
- Le centre De Dauw-Wortegem Petegem.

UNICEF Belgique remercie le **SPF Santé Publique** de nous avoir aidés à contacter tous les hôpitaux de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de Belgique ainsi que le **CRéSAM** et le **Steunpunt Geestelijke Gezondheid** de nous avoir aidés à contacter les services de santé mentale non-hospitaliers en Wallonie, à Bruxelles et en Flandre.

Enfin, UNICEF Belgique n'aurait pas pu mener ce projet à son terme sans l'aide **d'experts en participation et santé mentale**. Merci à Sarah Bal et Samantha Werthen, expertes en participation, réseaux de santé mentale enfants et adolescents, qui nous ont aidés à définir les méthodologies et à les adapter. Merci à Valérie Provost-responsable de l'Espace Pierre Papier Ciseaux, à Amy To et Hella Van der Jeught de nous avoir permis de mettre en place des ateliers créatifs adaptés aux demandes des enfants. Merci à Alexis Vanderlinden, Responsable de projet au CRéSam, le centre de référence en santé mentale, et à Léa Tilkens qui ont pu nous guider à travers la complexité du secteur de la santé mentale et répondre aux multiples questions relatives à la participation des enfants dans les soins de santé mentale. Merci à Monsieur Bernard Jacob, coordinateur en santé mentale au SPF Santé publique, qui a pris le temps de nous expliquer en détail la réforme des politiques de santé mentale des enfants et des adolescents en Belgique.

Merci enfin à tous les **acteurs de défense des droits de l'enfant** en Belgique et au niveau international qui suivent de près le projet « What Do You Think ? » depuis de longues années. Merci pour votre soutien infaillible pour faire entendre les opinions et recommandations des enfants et des jeunes !

Merci !!!!

Comité belge pour l'UNICEF

Fondation d'utilité publique

Rue Picard 7 - boîte 306

1000 Bruxelles

Tél : 02/230.59.70

Fax : 02/230.34.62

info@unicef.be

www.unicef.be

www.facebook.be/unicefinbelgium

www.twitter.com/unicefbelgique

Compte bancaire :

IBAN : BE31 0000 0000 5555

BIC : BPOTBEB1

<Logo FSC à placer
par l'imprimeur>

Imprimé sur papier 100% recyclé.

