

L'ÉCHO DU SILENCE

D O S S I E R P É D A G O G I Q U E



INTRODUCTION

POURQUOI UN SPECTACLE SUR LE MAL-ÊTRE CHEZ LES JEUNES?

Créer une pièce de théâtre sur le mal-être des jeunes est une démarche pertinente et riche en significations. Le théâtre, en tant que forme d'art vivant, offre un espace unique pour aborder des thématiques sensibles, permettant une exploration des émotions humaines d'une façon engageante et accessible.

Avec L'Écho du silence, nous abordons donc ce crucial et troublant « mal-être » des jeunes. Ce sujet, dont on parle tant sans véritablement parvenir à le cerner, demeure tabou et souvent négligé.

Il fait peur, et ces jeunes qualifié-e-s de « perchés » semblent trop éloigné-e-s des réalités de notre société, jugé-e-s « excentrique-s » ou « lunaire-s », souvent sous l'influence des réseaux sociaux. Ce constat nous rappelle aussi Côme, le héros du Baron perché d'Italo Calvino, qui choisit de quitter le sol pour échapper à une société qu'il trouve médiocre.

*EXTRAIT - "Je suis une feuille d'arbre,
un poumon, maman. Je respire enfin !"*



En intégrant un personnage tel que Sabrina, 16 ans, perchée au sommet d'un arbre, le spectacle souligne la distance que cette prise de hauteur permet. Dépouillée des contraintes du quotidien, elle acquiert un point de vue élargi, où le monde est perçu différemment. Dans cette nouvelle perspective, Sabrina se libère des obsessions des écrans pour embrasser la totalité de l'existence, cherchant à comprendre et à transformer le monde plutôt que de l'interpréter passivement. Cette image du « sommet d'un arbre » met en lumière la dichotomie entre le confinement et la liberté, illustrant à quel point l'évasion peut ouvrir de nouvelles possibilités.

Le monde moderne offre aux jeunes une pression incessante, avec des injonctions contradictoires à se définir dès l'enfance tout en devant se réinventer. Avec la crise climatique et les conflits mondiaux, l'avenir semble incertain. De nombreux·ses adolescent·e·s ressentent un besoin d'évasion face aux exigences scolaires, aux attentes sociales et aux défis émotionnels, se plongeant souvent dans une quête d'identité pour comprendre leur place dans un monde confus et oppressant.

EXTRAIT - "Ben et Emma, en plein désarroi, dansent. C'est le maximum qu'ils peuvent faire."

Un spectacle sur le mal-être des jeunes, à la lumière de cette analyse, vise à aborder ces sentiments de solitude et de désillusion, tout en explorant la nécessité de créer des liens authentiques dans un monde parfois hostile. En ouvrant la discussion sur ces thématiques universelles, le spectacle offre un espace d'échange et d'espoir, permettant à chacun·e de ressentir qu'il n'est pas seul·e dans ses luttes. Cette représentation devient ainsi un véritable acte théâtral, une invitation à l'inclusion et à la liberté.



Extraits vidéos issus de "Bernard l'Hermite" immersion dans l'univers du Centre Thérapeutique pour Adolescents par Enlignedirecte.be et Parlons Jeunes, un atelier d'éducation aux médias et par les médias, coordonné par Comme un Lundi asbl.



SYNOPSIS

L'Écho du silence met en scène un couple en détresse, Emma et Ben, aux prises avec le silence de Sabrina, leur fille de 16 ans, qui n'est pas rentrée à la maison.

Emma, la mère, lutte contre sa panique, tandis que Ben, le père, tente de garder son sang-froid. S'agit-il « d'alerter » ou de procéder par étapes ? Éviter les affrontements et déchirements alimentés par leurs mécanismes d'ajustement opposés sera leur fil conducteur.

Alors qu'ils recherchent Sabrina, ils mettent à jour les dispositifs d'éducation et leurs relations avec leur fille et son environnement, son équilibre matériel et psychologique. Leur recherche révèle leur vulnérabilité, leurs traumatismes passés et leur harmonie intérieure, faisant surgir des ressentiments non exprimés et un besoin désespéré de connexion.

Sabrina est invisible. Adolescente, on ne la voit pas et on ne l'écoute pas. Elle est devenue silencieuse. Elle désire se connecter à la nature, cherchant un sens à sa vie, au plaisir, à la joie, au bonheur d'y être. Elle refuse d'entrer dans un système où la valeur économique est vénérée. Elle défend un monde où l'humanité et les relations humaines prédominent sur l'argent. Seule s'exprime Alexa, un hub d'intelligence artificielle.

La création explore la place attribuée à l'adolescent·e, en tant que personne que l'on intègre dans les questions et réponses de la vie sociale et familiale. Des autorités qui agissent comme leviers dans un sens ou dans un autre. Ce spectacle met en scène l'appréhension parentale, les défis de l'éducation d'un·e adolescent·e, et les possibles fossés de communication entre les générations, ainsi que les mécanismes qui régissent le bien-être psychologique du « monde des adolescent·e·s » et celui des adultes.

La fin est une réflexion sur la nature cyclique de la vie et le potentiel de transformation. Le spectacle laisse le public s'interroger sur la nature de ses relations, de sa reproduction ou de ses nécessités de transformation.

*EXTRAIT - "Comme un enfant qui naît,
vient au monde, c'est violent ! La vie
est violente mais le monde est brutal !
L'argent, les guerres, les
milliardaires..., c'est brutal."*



PERSONNAGES

Emma, quadragénaire énergique, est illustratrice et travaille dans le monde très tendance de la pub. Derrière une façade lisse, de femme moderne qui gère aussi bien sa carrière professionnelle que sa vie de famille, se cache une montagne de doutes notamment sur ses compétences parentales. Elle dit souvent que « la famille c'est sacré » mais se sent loin de sa fille, Sabrina, malgré ses efforts pour être une mère « modèle ».

Ben, lui aussi entré dans la quarantaine dynamique, est programmeur informatique. On dit de lui qu'il est pragmatique, émotionnellement distant. Sa froideur apparente dissimule son conflit intérieur pour équilibrer sa vie de famille et ses responsabilités au travail. Elle le pousse à ignorer les tensions du foyer. Jusqu'à passer « à côté » de l'adolescence de sa fille.

Sabrina, 16 ans, est la fille d'Emma et Ben. L'adolescente disparue, en quête d'identité et de liberté. Elle se sent incomprise par ses parents et étouffe dans un environnement qu'elle perçoit comme oppressant. Elle exprime un désir de s'évader et de trouver sa propre voie, même si cela implique de prendre des risques.

Ensemble ils illustrent les défis concrets et émotionnels des relations familiales de notre époque.

VOUS AVEZ DIT MAL-ÊTRE?

Un pourcentage important, et en progression, de la population belge est concerné par des symptômes d'anxiété ou de dépression, voire des pensées suicidaires. Tous les chiffres le prouvent, depuis la pandémie de Covid-19 et les confinements, les problèmes liés à la santé mentale ont explosé.

En Belgique, en 2022, « une personne sur quatre présentait un trouble anxieux et/ou un trouble dépressif » contre environ une sur dix en 2018 (Sciensano).

Cette morosité ambiante se remarque aussi chez les jeunes. Plus de 16% des 10 – 19 ans en Belgique sont atteints d'un trouble mental diagnostiqué selon les termes de la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

EXTRAIT - "J'ai tellement envie que vous me preniez dans vos bras... Comme quand j'étais toute petite. Entendre ces mots drôles que vous inventiez en me serrant très fort. Rire jouer chanter s'embrasser."

Sommes-nous face à une crise sociétale majeure ? Devrions-nous repenser en profondeur notre modèle de société ?

L'inquiétante augmentation des demandes d'aide auprès des centres de prévention du suicide témoigne de l'urgence absolue de la situation.



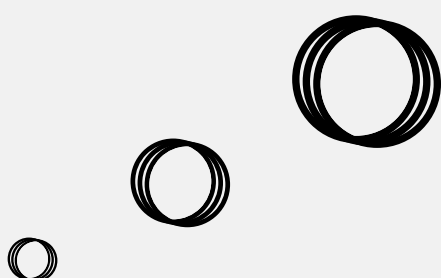
Face à cette augmentation préoccupante du mal-être chez les jeunes, le théâtre se révèle un outil de sensibilisation puissant.

Le spectacle L'Écho du silence permet de traduire ces données statistiques en une expérience émotionnelle et humaine.

Il permet de donner un visage, une voix, à la souffrance, de dépasser les simples statistiques pour aborder la complexité de la réalité vécue par les jeunes et de susciter une réflexion collective sur les causes et les solutions possibles.

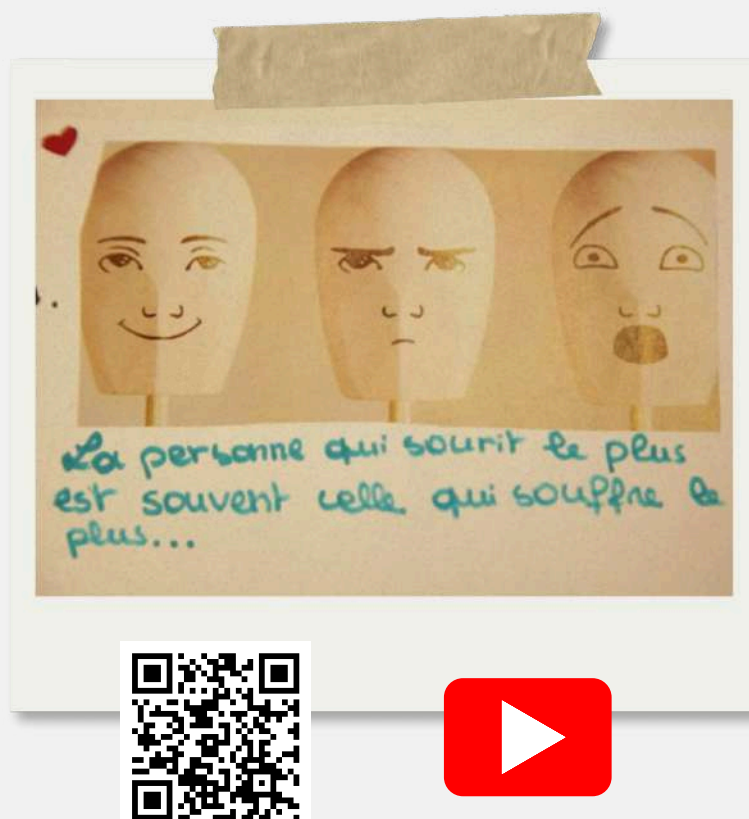
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté ».

- Comment décrirais-tu ton bien-être général ?
- Ressens-tu une pression particulière liée à ton âge ou à la société actuelle ?
- As-tu l'impression que les jeunes d'aujourd'hui sont plus anxieux ou déprimés que les générations précédentes ? Si oui, pourquoi ?



ENTOR

TU EN PENSES QUOI?



Extraits vidéos issus de "Bernard l'Hermite" immersion dans l'univers du Centre Thérapeutique pour Adolescents par Enlignedirecte.be et Parlons Jeunes, un atelier d'éducation aux médias et par les médias, coordonné par Comme un Lundi asbl.

LES CAUSES

DU MAL-ÊTRE

Post-Pandémie

Le confinement durant la pandémie de Covid-19 a exacerbé les problèmes de santé mentale, avec une hausse notable des troubles anxieux et dépressifs parmi les jeunes.



Violences Psychiques

Les violences telles que le harcèlement, le sexisme et les idéaux inaccessibles renforcent la souffrance psychologique. Les réseaux sociaux amplifient souvent ces violences et la comparaison sociale



Les jeunes subissent une pression énorme pour réussir sur les plans scolaire, social et identitaire. Cette pression peut entraîner un sentiment d'anxiété et de stress.

Pression sociale

Manque de confiance en l'avenir

Une inquiétude généralisée au sujet de l'avenir et un manque de repères sont des facteurs contribuant au sentiment de mal-être.



Consommation des médias

L'exposition constante aux médias anxiogènes et aux normes irréalistes via les réseaux sociaux influence négativement la perception de soi et augmente l'anxiété.



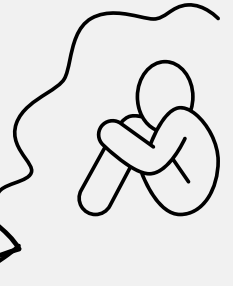
Les conditions de vie difficiles, les dynamiques familiales tendues, ainsi que les problèmes socio-économiques augmentent le risque de troubles mentaux.

Environnement familial & socio-économique



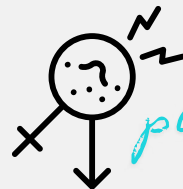
Isolément social

Le manque d'interactions sociales en raison de la pandémie et de l'usage excessif des réseaux sociaux a conduit à des sentiments d'isolement, aggravant la détresse émotionnelle.



Facteurs physiologiques

Les jeunes vivent des changements physiologiques et émotionnels significatifs de l'adolescence, ce qui peut rendre plus complexe la gestion de leurs émotions.



DES JEUNES

LES BESOINS/LES DROITS

Besoins physiologiques

J'ai besoin de manger, de boire et d'avoir un endroit où dormir.

Besoin d'amour et d'appartenance

J'ai besoin d'avoir des amis, de sentir que j'appartiens à un groupe.

Besoin de sécurité

J'ai besoin de me sentir en sécurité et protégé.

Besoin d'estime

J'ai besoin d'être respecté et valorisé pour qui je suis.

Besoin d'accomplissement de soi

J'ai besoin de me réaliser, de rêver et de pratiquer mes passions.

Droit de s'exprimer

J'ai le droit de pouvoir m'exprimer librement et de participer à la culture !

Droit à l'éducation

J'ai le droit d'avoir accès à l'éducation et d'être entendu quand j'ai quelque chose à dire !

Droit à la vie en famille

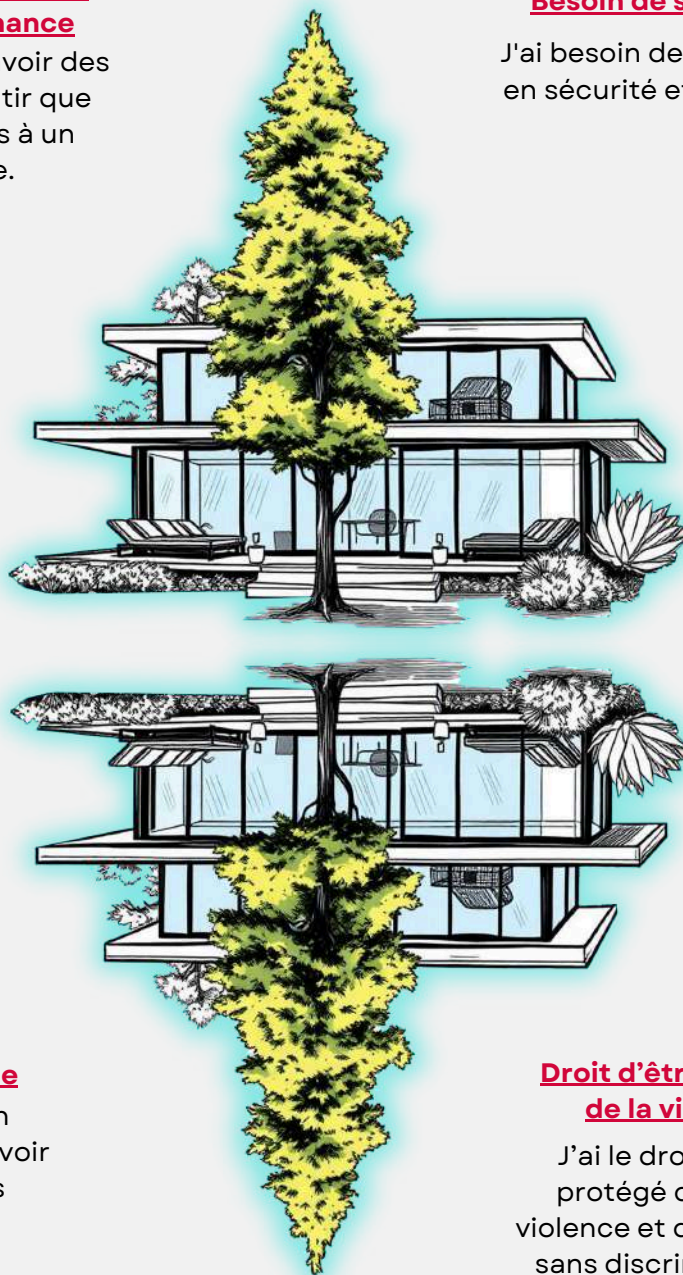
J'ai le droit de vivre en famille et d'être libre d'avoir des relations avec les autres !

Droit d'être protégé de la violence

J'ai le droit d'être protégé contre la violence et d'être traité sans discrimination !

Droit à un niveau de vie suffisant

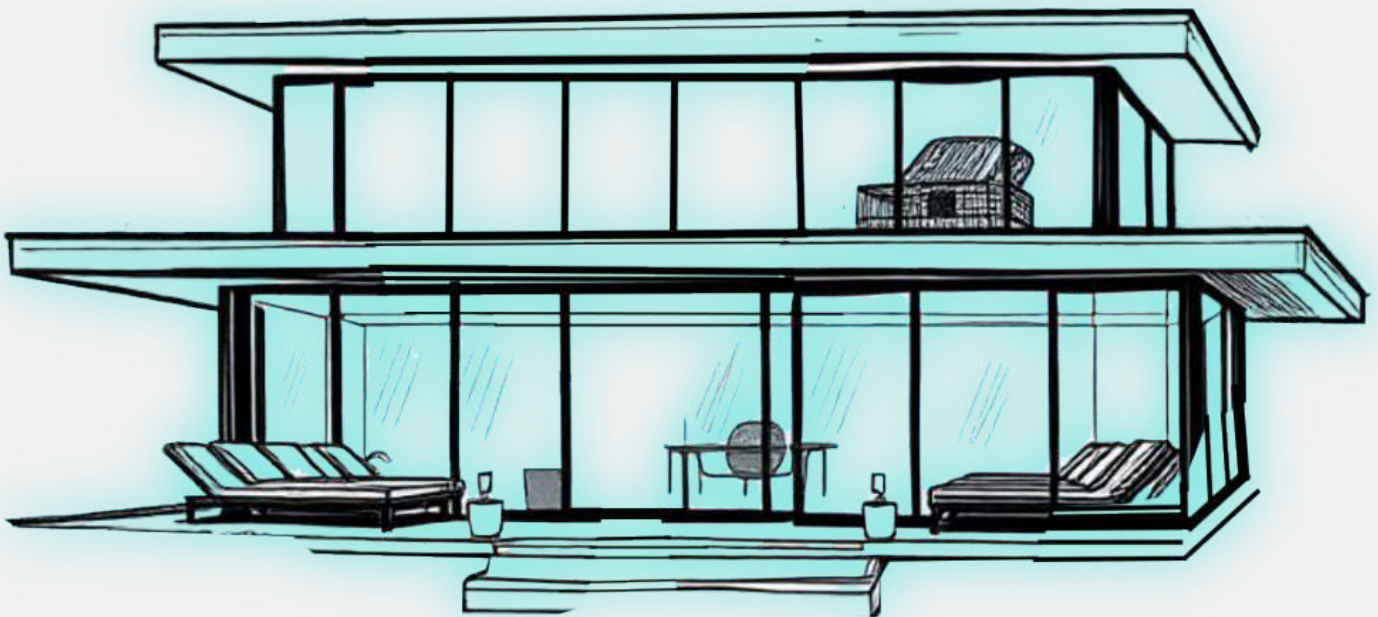
J'ai le le droit d'avoir un refuge, d'être secouru, et d'avoir des conditions de vie décentes.



EXTRAIT - "Je me sens à l'étroit. Vous ne m'entendez pas ! ... "

EXTRAIT - "Tu peux t'inquiéter pour elle, mais elle, elle ne s'inquiète pas pour toi... et tu sais pourquoi. Parce que... ELLE A 16 ANS, EMMA! 16 ans! Tout s'est transformé, tu comprends à peine ce qu'il t'arrive, y a tout qui est sorti de ton corps, tu as des seins, des poils, du sang, des désirs, des drôles d'idées. Tu n'as plus qu'une seule envie. Suivre ton élan et VIVRE ! Hors de ton école, hors de ta maison. Sortir de ta tête, sortir de ta ville, élargir l'espace de ton corps, de ton pays, du monde, de toi, de n'importe quoi mais VIVRE! Elle a 16 ans, Emma ! 16 ans."

EXTRAIT - "Je ne veux plus vous voir et si vous n'êtes pas invisibles, soyez au moins silencieux, je ne veux plus vous entendre, taisez-vous! "



EXTRAIT - "Je n'ai jamais demandé à venir ici, c'est votre projet pas le mien!"

EXTRAIT - "J'ai 14 ans. Et jamais je ne serai soumise. J'ai 12 ans ! Je me maquille, j'ai 3 millions d'amis. J'ai 10 ans, jamais vous ne me mettez des fers aux pieds ! J'ai 8 ans ! Jamais je n'aurai froid ! J'ai 6 ans je une onde, je me propage. Jamais vous n'arrêtez mon expansion. 4 ans. Je vole encore ! Jamais vous ne me mettez en boîte ! 2 ans. Je sens que je brille. Jamais rien ne m'éteindra !"

Post-Pandémie

Elisabeth témoigne : « (...) Je suis malade. Non, je n'ai pas le coronavirus, mais je souffre de dépression depuis des années (...). Je m'étais isolée, je ne côtoyais plus mes amis. Depuis quelques mois, je commence à remonter doucement la pente, justement grâce aux amis que j'ai retrouvés (...). Au début, je me disais, un peu comme tout le monde, que je profiterais de cette période de confinement pour méditer, lire, prendre le temps de développer mon art. Mais... je me berçais d'illusions. Ma santé mentale est revenue au plus bas. Être cloîtrée chez moi est une vraie torture. Je ne suis pas seule, je vis avec mes parents. Ma mère me soutient beaucoup moralement. Mais ça ne suffit pas, ça ne suffit plus. La seule échappatoire que j'avais m'a été enlevée. Je sais, c'est pareil pour tout le monde. Tout le monde est confiné, tout le monde reste chez soi. Mais je crois qu'on ne pense pas assez aux personnes pour qui le contact social est une chose indispensable à leur bien-être (...) mes angoisses reprennent de plus belle. Je ne peux que difficilement exprimer ce que je ressens (...). Comment gérer cette solitude? Comment faire pour garder le moral? Occupe ton esprit, me dit-on. Facile à dire. Je n'ai plus goût à rien. Je n'ai pas envie de faire quoi que ce soit (...). Ma motivation a disparu. Tout me semble insipide. Je ne me nourris presque plus, je pleure tous les jours. J'ai peur de ce que je pourrais faire si ce confinement dure plus longtemps (...). Je n'ai pas le coronavirus, non. Mais je suis malade » .

FOCUS

Face à ces constats, les expert·es s'inquiètent des conséquences à long terme de la pandémie. Pour le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, « dans un pays en paix, 12 % des adolescent·e·s sont déprimés, contre 39 % après le Covid-19, selon les estimations. Ce sont les adolescents qui ont payé le prix le plus cher du coronavirus. Certains ne vont pas récupérer ce qu'ils ont perdu, et pour d'autres, ce sera difficile ».

Sophie Maes, pédopsychiatre, chef de service de l'Unité pour adolescent·e·s au centre hospitalier Le Domaine à Bruxelles, observe de son côté que les jeunes « se sont vu confisquer une partie de leur jeunesse, sans même avoir le droit de s'en plaindre, sans pouvoir bénéficier d'un sentiment de solidarité collective, sans reconnaissance sociale » .

Les facteurs liés à la pandémie qui causent la détérioration de la santé mentale des jeunes sont nombreux : pas ou peu d'accès aux services, augmentation de la pauvreté et des violences, impact de la fermeture des écoles et de l'enseignement à distance, absence de loisirs, crise du marché du travail qui touche tout particulièrement les jeunes, stress accru à la maison, etc. Les jeunes en situation de vulnérabilité particulière (handicap, précarité, migration, maladie, placement en institution, maltraitance, etc.) subissent encore plus fortement les conséquences de la crise.

Mais c'est l'isolement qui est l'une des causes principales de cette situation. La crise sanitaire a en effet engendré chez les jeunes une perte de liens sociaux. Pendant de nombreux mois, ils et elles sont resté·es isolé·es, faute de pouvoir jouer ou de vivre pleinement leur vie d'enfant ou d'adolescent·e en milieu scolaire ou étudiant.

EXTRAIT - "Une année entière de COVID. Des murs, des murs toujours des murs !"

Créer des liens, la base pour aller bien

À l'adolescence, le sentiment d'appartenance à un groupe a une influence positive sur la construction de l'identité. Créer des liens c'est développer et nourrir des relations qui font du bien. Les jeunes ont besoin d'être ensemble pour réfléchir ensemble. Privés du groupe, ils se retrouvent dans l'incapacité de "mentaliser" ce qu'ils vivent : crise Covid-19, éco-anxiété, avenir, etc

SUR... *l'isolement social*

Vivalis a lancé une campagne de sensibilisation qui s'est déroulée du 30 septembre au 21 octobre 2024. Son objectif était d'inciter les jeunes à sortir de chez eux et à cultiver le liens en leur proposant, dans un premier temps, un moteur de recherche d'activités, d'échanges, etc. et, dans un second temps, une page de ressources pour ceux qui ressentent le besoin de parler.

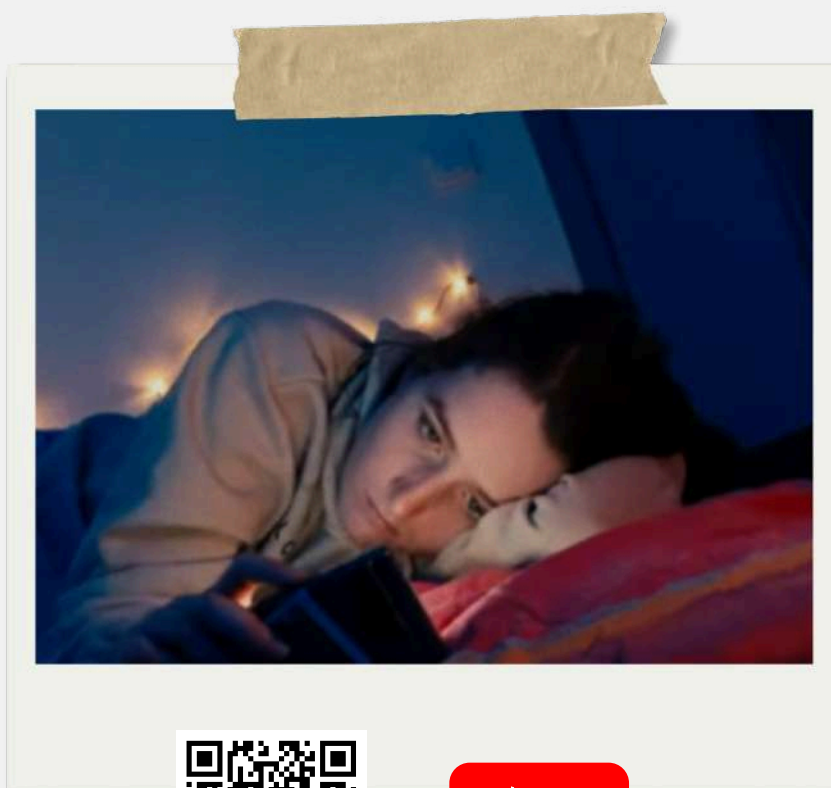


Extraits vidéos issus de "Bernard l'Hermite" immersion dans l'univers du Centre Thérapeutique pour Adolescents par Enlignedirecte.be et Parlons Jeunes, un atelier d'éducation aux médias et par les médias, coordonné par Comme un Lundi asbl.

- *Comment la pandémie de Covid-19 a-t-elle influencé votre sentiment d'isolement social et vos interactions avec vos amis et votre famille ?*
- *Quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous pensez que certaines jeunes éprouvent un sentiment d'isolement social aujourd'hui ?*
- *Comment pensez-vous que les jeunes peuvent mieux soutenir ceux qui se sentent isolés ou en difficulté ?*

ENTOR

TU EN PENSES QUOI?



FOCUS SUR *la consommation des médias*

Les études sur les effets des médias sociaux sont contrastées. Certaines études montrent un lien négatif significatif entre l'utilisation des médias sociaux et la santé mentale, en particulier en ce qui concerne les symptômes dépressifs et le suicide. D'autres études ne trouvent pas de lien significatif ou observent même un effet positif sur le bien-être psychosocial et une réduction du sentiment de solitude.

Ce constat plutôt rassurant – quoi que toujours en débat – quant à l'impact en général du temps de fréquentation des réseaux sociaux numériques sur la santé mentale ne doit pas nous faire perdre de vue le vécu singulier de chacun et d'un temps de consommation raisonné.

Voici un dialogue entre deux psychologues, Lisa, psychologue clinicienne spécialisée dans la santé mentale des adolescents, avec un intérêt particulier pour la recherche qualitative et Ben, psychologue chercheur se concentrant sur les données quantitatives et l'impact de la technologie sur la société, discutant de l'impact des médias sociaux sur la santé mentale des adolescents.

LISA

Certaines études montrent que les médias sociaux peuvent créer un mal-être chez les adolescents. L'un des principaux effets négatifs est lié à la comparaison sociale. Les jeunes sont souvent exposés à des images idéalisées et à des vies apparemment parfaites, ce qui peut leur faire sentir qu'ils ne sont pas à la hauteur. Cela peut conduire à une faible estime de soi, à l'anxiété, et même à des symptômes dépressifs.

BEN

Exactement. De plus, cette culture de la comparaison peut renforcer un sentiment d'isolement. Les adolescents peuvent penser que tout le monde est heureux et accompli sauf eux, ce qui peut entraîner une recherche obsessionnelle d'approbation à travers les likes et les commentaires.

LISA

Il y a aussi le risque d'exposition à des contenus inappropriés ou nuisibles, comme le cyberharcèlement, qui peuvent avoir des effets dévastateurs sur la santé mentale. Les adolescents peuvent se sentir acculés ou traqués, augmentant ainsi leur stress.

BEN

Oui, tu as tout à fait raison Lisa, cependant, il est important de noter les effets positifs des médias sociaux. Ils peuvent servir de plateformes pour créer des connexions authentiques. Les jeunes peuvent se faire des amis, développer des relations basées sur des intérêts communs et participer à des discussions significatives, renforçant ainsi leur sentiment de communauté.

LISA

De plus, les réseaux sociaux offrent aux adolescents un espace d'expression personnelle. Cela leur permet de partager leurs passions, leurs talents et de défendre des causes importantes pour eux. C'est une manière de s'affirmer et de se construire en tant qu'individus, ce qui est crucial pendant cette période de développement où ils cherchent à se distancier de leurs parents.

BEN

Mais même avec ces avantages, il est essentiel d'être vigilant face à la dépendance. Une utilisation excessive des médias sociaux et un temps prolongé face aux écrans peuvent entraîner des problèmes dans la vie quotidienne, comme des difficultés de concentration à l'école ou des relations personnelles négligées.

LISA

C'est pourquoi l'éducation aux médias est cruciale. Apprendre aux jeunes à utiliser ces outils de manière réfléchie et responsable peut les aider à tirer le meilleur parti des réseaux sociaux tout en minimisant les risques.

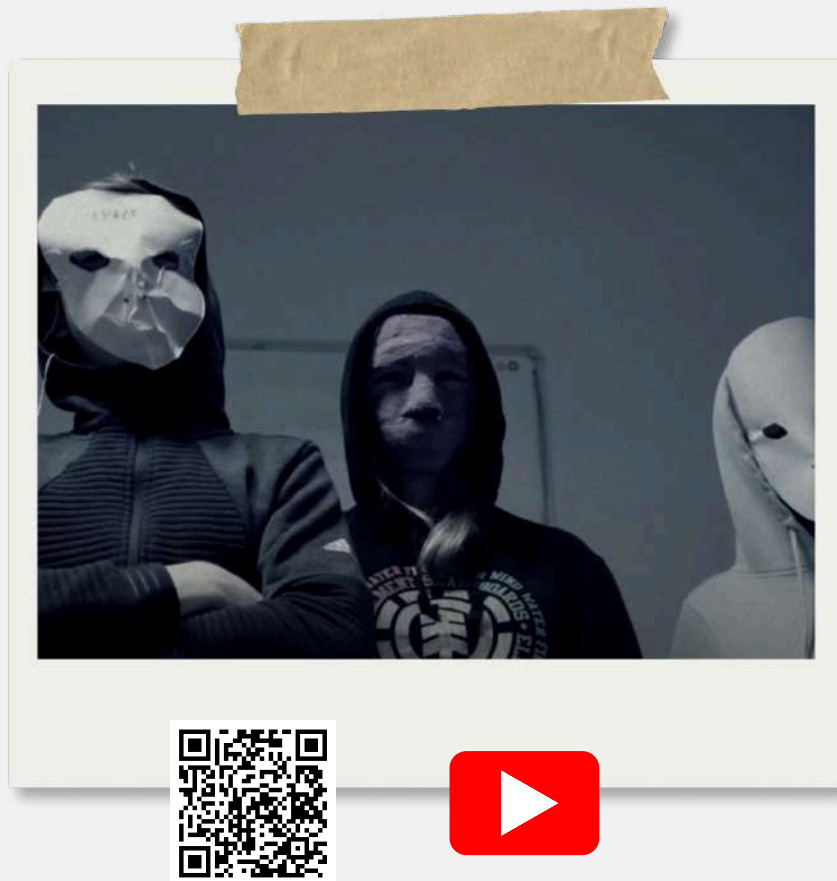




- *Comment les médias sociaux t'aident-ils à te connecter avec tes amis et à exprimer qui tu es ? Penses-tu qu'ils améliorent ou compliquent tes relations personnelles ?*
- *As-tu déjà ressenti une pression à cause de la comparaison avec les autres sur les réseaux sociaux ? Si oui, comment cela a-t-il affecté ton humeur ou ta confiance en toi ?*
- *Quelle est, selon toi, l'importance d'apprendre à utiliser les médias sociaux de manière responsable ? Quelles stratégies penses-tu qu'il serait utile d'appliquer pour éviter les effets négatifs ?*

ENTOUR

TU EN PENSES QUOI?



FOCUS SUR

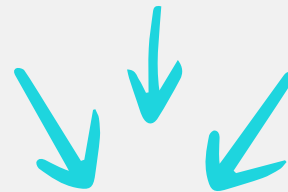
Le Burn Out Parental et son Impact sur les Jeunes

Le burn out parental est un phénomène de plus en plus reconnu dans notre société moderne. Il se définit comme un état d'épuisement physique et émotionnel subi par les parents, généralement résultant d'une pression constante pour être le « parent parfait » dans un environnement où les attentes sont extrêmement élevées. Les défis de la parentalité contemporaine, combinés à des exigences professionnelles, à la gestion des tâches quotidiennes et aux standards sociaux souvent irréalistes, contribuent à ce mal-être.

Cependant, il est essentiel de comprendre que les effets du burn out parental ne s'arrêtent pas aux parents eux-mêmes, mais ont également des répercussions significatives sur les jeunes enfants qui vivent cette réalité. Il est crucial de ne pas désigner les enfants comme les responsables de ce burn out, même si le concept de "l'enfant roi" est parfois évoqué pour exprimer les défis parentaux. Cette désignation, bien que parlante, peut conduire à une stigmatisation malvenue, occultant la souffrance des parents et la complexité des liens familiaux et des changements sociétaux qui influencent la dynamique familiale.

Les Causes du Burn Out Parental

Les parents peuvent ressentir un burn out en raison de plusieurs facteurs, notamment la charge de travail, un manque de soutien social, l'isolement, et les exigences élevées de la société concernant la réussite des enfants. La pression pour que chaque aspect de la vie familiale soit parfait, qu'il s'agisse de la nutrition, des activités extrascolaires ou des performances scolaires, peut rapidement devenir écrasante. Lorsque les parents se sentent submergés, cela peut mener à un épuisement émotionnel et physique, à des sentiments de culpabilité, et à une incapacité à répondre adéquatement aux besoins de leurs enfants.



Les Répercussions sur les Jeunes

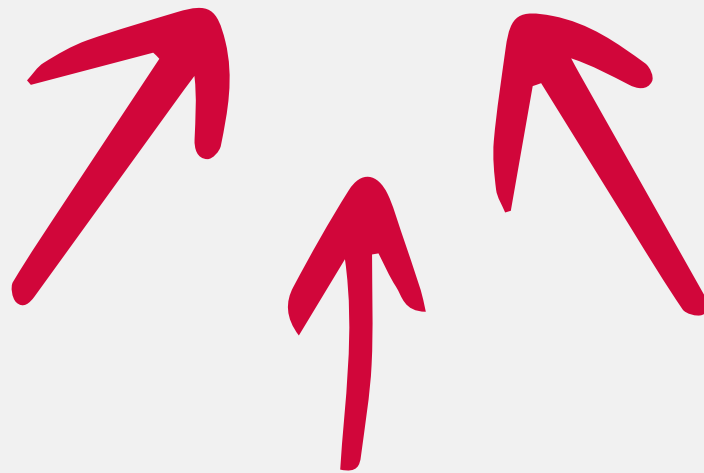
Les conséquences du burn out parental se manifestent directement chez les enfants et les adolescent-e-s qui grandissent dans ces environnements. Premièrement, ces jeunes peuvent ressentir l'anxiété et le stress ambiants. Ils sont souvent sensibles aux émotions de leurs parents et, lorsque ces derniers sont débordés, les enfants peuvent éprouver des inquiétudes pour leur bien-être, développant ainsi des problèmes d'anxiété. De plus, la communication devient difficile dans des familles où le burn out est présent. Les parents, épuisés, peuvent avoir du mal à établir un dialogue ouvert avec leurs enfants, ce qui peut conduire à une déconnexion émotionnelle importante.

Effets Comportementaux et Relationnels

En réaction au stress familial, les jeunes peuvent adopter divers comportements. Certains peuvent devenir plus réactifs ou perturbateurs, cherchant à attirer l'attention de leurs parents par des conduites négatives, tandis que d'autres peuvent se renfermer, souffrant en silence. Les relations interpersonnelles peuvent également en pâtir, rendant difficile l'établissement de connexions saines avec leurs pairs. Les jeunes qui ne reçoivent pas une attention suffisante à la maison peuvent éprouver des difficultés dans leurs relations à l'extérieur.

Impact sur la Performance Scolaire

Le burn out parental peut également avoir des conséquences directes sur les performances scolaires des jeunes. Le stress émotionnel résultant de la dynamique familiale peut entraver la concentration et la motivation de l'enfant à l'école. Des études ont montré que les enfants de parents en situation de burn out sont susceptibles de connaître une baisse de leurs résultats académiques, car ils se battent pour gérer le stress tout en poursuivant de meilleures performances.



et la pression sociale

"Dans une société obsédée par la perfection, la pression incessante sur les individus écrase les parents et laisse les jeunes naviguer dans un océan d'attentes irréalistes, les laissant lutter pour trouver leur propre voie dans un monde qui exige qu'ils soient impeccables."

EXTRAIT - "tous les jours de la semaine je me lève à 6 h du matin, je rentre à 6 h du soir. Je passe ma vie à vivre sur les nerfs. Je passe mon existence à prendre le temps à m'occuper de tout sauf de moi. Vous pensez que c'est ça que je voulais quand j'avais votre âge ? Je voulais être seule, sans enfant, sans compagnon, sans travail. LIBRE ! Je rêve d'une autre vie !

"

- *Observant votre propre vie et celle de vos amis, comment ressentez-vous la pression exercée par vos parents pour réussir dans vos études et activités ? Pensez-vous que cela affecte votre bien-être au quotidien ?*
- *Avez-vous déjà remarqué des comportements ou des émotions chez vos parents qui pourraient indiquer qu'ils sont stressés ou débordés ? Comment cela a-t-il impacté votre relation avec eux ?*
- *Selon vous, quelles solutions pourraient aider les parents à gérer le stress de la parentalité sans sacrifier leur bien-être et celui de leurs enfants ? Quelles ressources ou soutiens aimeriez-vous voir mis en place ?*

ENTOUR

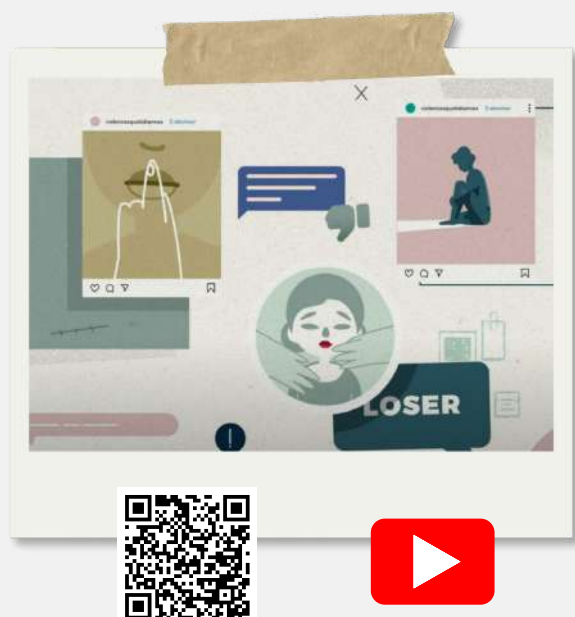
TU EN PENSES QUOI?



Extraits vidéos issus de "Bernard l'Hermite" immersion dans l'univers du Centre Thérapeutique pour Adolescents par Enlignedirecte.be et Parlons Jeunes, un atelier d'éducation aux médias et par les médias, coordonné par Comme un Lundi asbl.



MAINTENANT, J'EN PARLE!



Tchat : du lundi au vendredi de 18h à 21h

Ouvrir le tchat



Tu peux également appeler :



103 « Ecoute enfants » : service qui répond aux enfants et adolescents qui éprouvent des difficultés et se posent des questions. Numéro d'appel gratuit accessible de 10h00 à 24h00, tous les jours.



107 « Ecoute adulte/parents » : Service d'écoute téléphonique dans des situations de crise, de doute, de questionnement ... Numéro gratuit et ouvert 7j/7 et 24h/24



116 000 « Child Focus » : Ligne d'écoute et de soutien en cas de fugue ou de disparition. Numéro gratuit et ouvert 7j/7 et 24h/24.



0800/32.123 « Centre de prévention du suicide » : Ligne d'écoute, gratuite et disponible 24h/24.



0800 /98.100 « SOS Viol » : Ligne d'écoute pour les victimes ou toutes personnes qui ont été ou sont susceptibles d'accueillir la parole d'une victime d'agression sexuelle.

BIBLIOGRAPHIE

- Rapport de Sciensano sur la santé mentale en Belgique (données 2022 vs 2018): Recherchez les rapports de Sciensano (l'institut belge de la santé) qui traitent de l'augmentation des troubles anxieux et dépressifs entre 2018 et 2022.
- Définition de la santé mentale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS): Trouver la définition officielle de la santé mentale de l'OMS.
- Les travaux de Boris Cyrulnik sur l'impact de la pandémie sur la dépression chez les adolescents: Recherchez des articles ou des entretiens où Cyrulnik discute de l'augmentation des taux de dépression chez les adolescents après la COVID-19.
- Les observations de Sophie Maes sur l'impact de la pandémie sur les jeunes: Recherchez des articles ou des entretiens où Maes discute de l'impact de la pandémie sur la santé mentale et la vie sociale des jeunes.
- Campagne Vivalis sur la santé mentale (09/2024): Tentez de trouver des informations sur la campagne Vivalis, y compris ses objectifs et ses ressources.
- Pyramide de Maslow des besoins: Informations de base sur les besoins.
- Convention internationale relative aux droits de l'enfant: Informations de base sur les droits.

La Compagnie du Campus en partenariat avec Libertalia et Une petite Compagnie et le soutien du PCS de la Ville de Mons.



Interprétation Emmanuel Guillaume et Linda Vaccarello

Dramaturgie et mise en scène Giovanni Orlandi, Patrick Duquesne et David Lallemand

Création décor, son et lumière Gippi Mazzarella et Christopher Burgeon

Avec l'aide du Fonds Pierre van der Mersch de la Fondation Roi Baudouin.



Rémi Lobet

Chargé de promotion et de diffusion

remi.lobet@gmail.com

0498.46.97.97