

## COMMENT ?



- 1 Préalablement, l'accompagnant prend connaissance de l'explication relative aux six facettes.
- 2 Laisser le jeune se familiariser avec les six facettes et voir ce qu'elles évoquent pour lui. Échanger pour affiner la compréhension de l'outil, si nécessaire. Certains éléments peuvent se situer dans plusieurs facettes, c'est l'interprétation du jeune qui importe.
- 3 Pour chaque facette, laisser le jeune identifier les différents éléments et/ou les personnes qui jouent un rôle dans sa vie et l'inviter à les placer sur le cercle. Au choix, le jeune peut soit écrire, dessiner, colorier une partie et/ou utiliser les différents symboles proposés dans les feuilles d'amorce. Le « + » et le « - » sont à utiliser comme curseur pour permettre au jeune de positionner l'élément/la personne selon son ressenti.
- 4 Utiliser le cercle complété par le jeune comme base pour échanger sur son état de bien-être.

## ET APRÈS ?



Le jeune est libre de reprendre le cercle de ses six facettes. Dans ce cas, il est conseillé à l'accompagnant de faire une copie pour en conserver une trace.

Cet outil complété à un moment donné peut être comparé à d'autres qui seraient effectués ultérieurement afin de mettre en lumière les évolutions.

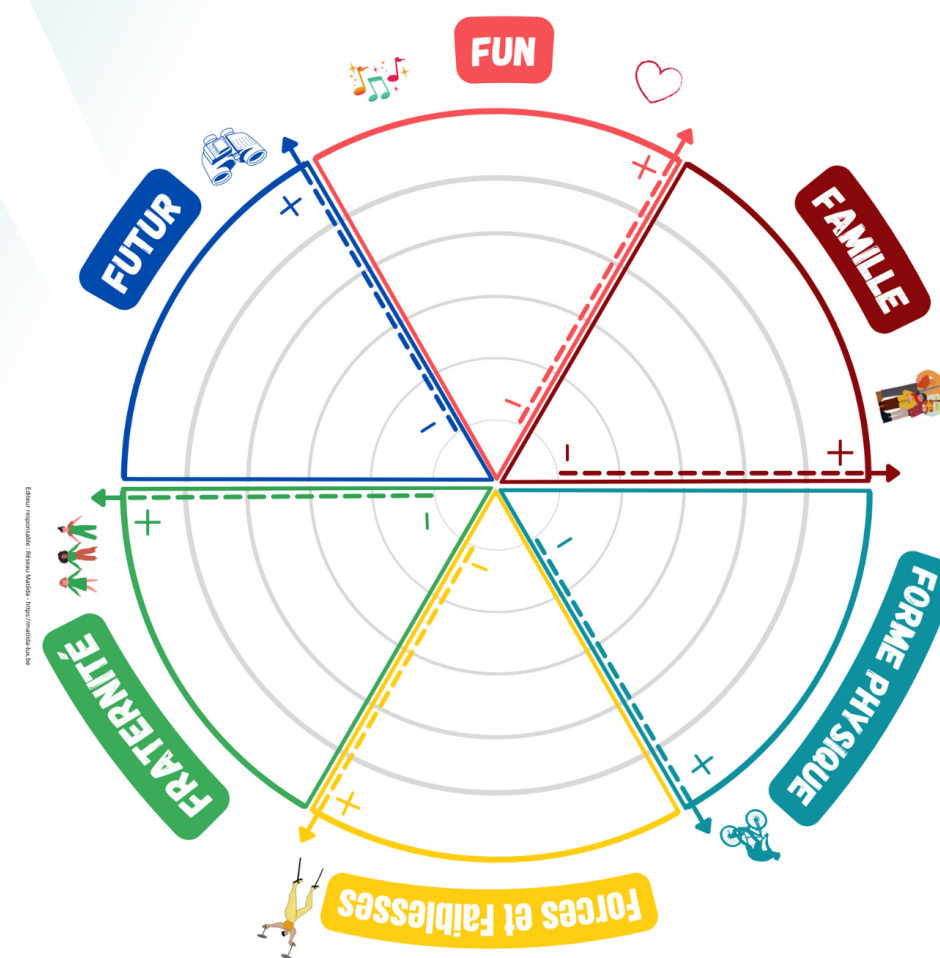
L'accompagnant choisit avec le jeune à quel intervalle il compte de nouveau utiliser l'outil.

**POINT DE CONTACT** [www.matilda-lux.be](http://www.matilda-lux.be)



# MES SIX FACETTES DU BIEN-ÊTRE

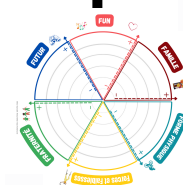
## OUTIL D'OBSERVATION



## PRÉAMBULE



Cet outil est basé sur le modèle « 6 facettes\* », une approche holistique de la santé mentale qui tient compte des différents déterminants de développement des enfants et des jeunes (ci-après dénommés les jeunes). L'outil était réfléchi, développé et testé en 2021/2022 par le Réseau Matilda et ses partenaires.



## OBJECTIFS



L'outil est un fil conducteur pour

- 1 déstigmatiser la santé mentale** en sortant de l'approche strictement médicale et en l'élargissant à la notion de bien-être.
- 2 faciliter la réflexion et la discussion** sur le bien-être des jeunes et son évolution dans le temps.
- 3 améliorer l'accompagnement des jeunes** par des points d'attention et des repères.
- 4 prévenir l'aggravation des situations précaires** par une réorientation plus précoce vers un service spécialisé, si nécessaire.

*Cet outil n'est PAS destiné à être utilisé pour un diagnostic et/ou une analyse profonde des signaux d'alerte. Dans ces cas, le Réseau Matilda conseille de contacter un service et/ou un professionnel spécialisé.*

## POUR QUI ?



Pour tous les jeunes à partir de l'école primaire et les professionnels qui les accompagnent.

\*Organisation Mondiale de la Santé. (2001) Classification Internationale du Fonctionnement, du Handicap et de la Santé (CIF)  
Rosenbaum P & Gorter JW. (2012). The 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think! Child Care Health Dev; 38.

## EXPLICATION DES SIX FACETTES



### **FUN**

Les activités qui m'amuse, dans lesquelles j'éprouve du plaisir.



### **FAMILLE**

Les relations avec les personnes que je considère comme ma famille. Le rôle qu'elles jouent dans les différents domaines de ma vie.



### **FORME PHYSIQUE**

Ce que je fais pour être en bonne santé, pour rester en forme, pour me sentir bien dans mon corps et ma tête. Mais aussi mon état de santé général, comme une maladie, un handicap ou une allergie ...



### **FORCES ET FAIBLESSES**

Mes compétences, mes savoir-faire, les choses que je sais faire à ma façon. Mon estime de moi et mon identité (sexuelle). Les domaines où je me sens fort et ceux où je me sens moins doué.



### **FRATERNITÉ**

Mes relations avec mes amis et amies, mes pairs, mes professeurs et les personnes qui sont importantes pour moi, ainsi que mes relations amoureuses.



### **FUTUR**

Mes attentes, mes rêves pour l'avenir, pour évoluer.