

Santé mentale à Bernay : des ateliers pour « libérer la parole des adolescents »



Les jeunes sont invités à bouger pour mieux s'exprimer et se libérer Photo Les Trois Parques

L'association « Les Trois Parques » intervient auprès des 6e SEGPA du collège Le Hameau, à Bernay, dans le cadre d'un atelier de prévention en santé mentale, qui permet de libérer la parole via l'expression corporelle.

L'adolescence est une période cruciale, qui peut exposer les jeunes en construction à diverses difficultés. Mobilisée autour de trois pôles (promotion et diffusion d'artistes émergents, informations et orientation autour des arts, des cultures et de la santé, et prévention en santé publique), l'association « Les Trois Parques » utilise le médium des arts, particulièrement en matière de santé mentale.

Avec le soutien de l'Agence régionale de santé (ARS), les bénévoles Hélène Jouie, cheffe de projets culturels et Pauline Basselet, cheffe de projets médico-sociaux, interviennent depuis le mois de mars à raison de quatre ateliers de 3 heures auprès des 6e SEGPA (Section d'enseignement général et pédagogique adapté) de Bernay, autour de la santé mentale.

« Les adolescents construisent leur identité via leurs relations aux autres et la découverte de leur intimité. Notre rôle est de libérer leur parole face aux problématiques qu'ils peuvent rencontrer (stress, harcèlement, gestion des émotions), tout en leur fournissant des outils pour surmonter un mal-être confirmé par les statistiques », indiquent les intervenantes.

Mise en mouvement du corps

Pour atteindre leurs objectifs, les deux intervenantes ont à leur disposition des outils homologués par l'Agence promotion santé Normandie. Elles proposent ainsi des « rituels » favorisant le lâcher-prise, des exercices de détente et de relaxation, des activités ludiques et des jeux de corporalité qui mettent en mouvement les jeunes et les incitent à expérimenter, oser et tester l'expression par le corps. À l'issue des ateliers, les jeunes participeront, devant leurs camarades de 6e, à une pièce de théâtre avec la Compagnie caennaise « Foutu quart d'heure ».

S'il est trop tôt pour analyser les retombées de l'action, Hélène et Pauline, tout comme Lucie Hellot, la professeure des 6e SEGPA, soulignent « la curiosité des élèves, leur cohésion durant les ateliers, le plaisir ressenti à la perspective de la séance suivante, et leur fierté de surmonter leurs éventuelles réticences vis-à-vis d'un langage corporel qui reste intimidant ».