

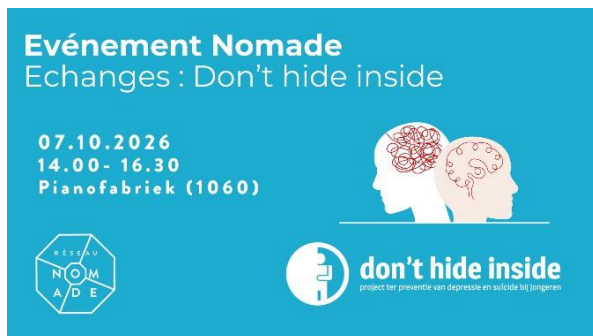


[www.reseاونomade.be](http://www.reseاونomade.be)

## Compte-rendu Nomade – 07/10/2026 (PianoFabriek)

### Echanges Nomades : Don't Hide Inside

#### Présentation de la rencontre



Cette rencontre du Réseau Nomade était consacrée à la présentation du projet Don't Hide Inside, une initiative de promotion de la santé mentale auprès des jeunes reposant notamment sur l'intervention conjointe de pairs aidants et de psychologues de première ligne. L'intérêt du Réseau Nomade pour ce projet tient à plusieurs de ses préoccupations actuelles : le développement de la pair aide, les enjeux de santé mentale chez les jeunes, ainsi que l'expérimentation de formes de soutien articulant savoirs expérientiels et savoirs professionnels.

Réunissant un comité restreint de participant·e·s, la rencontre a rassemblé des représentant·e·s d'associations du secteur social-santé, des acteurs et actrices de la pair aide, ainsi que des professionnel·le·s intéressé·e·s par les questions de santé mentale communautaire.

Après une présentation du projet et de son fonctionnement, les échanges ont permis de discuter de ses fondements, de ses modalités d'intervention et des questions qu'il soulève en matière de prévention, d'accompagnement et de participation des personnes concernées

#### Le projet

Le projet Don't Hide Inside est une initiative de prévention en santé mentale destinée aux jeunes, née il y a une dizaine d'années à l'initiative de trois personnes travaillant dans un hôpital psychiatrique de la région d'Anvers. Son objectif principal est de favoriser le dialogue autour de la souffrance psychique, de contribuer à la déstigmatisation des troubles de santé mentale et de renforcer la capacité des jeunes à chercher ou à proposer de l'aide lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés psychologiques..

L'intervention prend la forme d'animations réalisées au sein des établissements scolaires. Celles-ci sont assurées par un binôme composé d'un·e professionnel·le de première ligne et d'un·e pair·e aidant·e. Cette complémentarité vise à articuler savoirs professionnels et savoirs expérientiels : le professionnel apporte des repères, des informations et des ressources tandis que le pair aidant témoigne, à partir de son propre parcours, de réalités souvent vécues comme difficiles à évoquer et de possibilités de rétablissement. La présence



[www.reseanomade.be](http://www.reseanomade.be)

d'une personne ayant traversé un épisode de souffrance psychique constitue ainsi un moyen de rendre les discussions plus concrètes, plus accessibles et plus proches des préoccupations des jeunes.

L'animation s'organise généralement autour de plusieurs séquences complémentaires. Elle débute par la projection d'un court film d'une douzaine de minutes qui sert de support à l'échange. Ce film aborde différentes situations liées à la santé mentale et vise à créer un cadre de discussion commun. La projection est suivie d'un temps d'échange collectif au cours duquel les jeunes sont invités à réagir au contenu présenté. L'animation se poursuit ensuite par un exercice participatif inspiré du dispositif *Crossing the Line*, où les participants sont amenés à se positionner physiquement face à une série d'affirmations portant sur des expériences ou des situations liées au mal-être psychique. Cette méthode permet d'aborder des sujets parfois sensibles de manière progressive tout en rendant visibles certaines expériences partagées.

Au fil de la discussion, différents thèmes peuvent être abordés, parmi lesquels la dépression, l'anxiété, l'automutilation, les idées suicidaires, les tentatives de suicide, l'isolement ou encore les difficultés relationnelles. L'objectif n'est pas d'amener les jeunes à se dévoiler ou à raconter leur propre histoire, mais de créer un espace sécurisant où ces questions peuvent être évoquées sans jugement. Une attention particulière est portée au respect du rythme de chacun : la participation orale n'est jamais obligatoire et les jeunes peuvent s'abstenir de

répondre ou quitter momentanément l'activité s'ils en ressentent le besoin.

Le témoignage pair aidant occupe une place importante dans le déroulement de la séance. Celui-ci partage certains éléments de son parcours personnel, les difficultés rencontrées, mais aussi les ressources qui lui ont permis d'avancer. L'accent est mis sur la possibilité de demander de l'aide, sur l'espoir de rétablissement et sur le fait que les problèmes de santé mentale ne définissent pas entièrement une personne. Les animateur·ice·s présentent également les ressources existantes, qu'il s'agisse de services professionnels, de lignes d'écoute ou de personnes de confiance présentes dans l'entourage du jeune.

Le projet connaît aujourd'hui une phase de développement en Belgique francophone. Une structure associative spécifique a été créée afin de soutenir son déploiement à Bruxelles et en Wallonie. Une équipe d'animation est en cours de constitution et un travail important est mené autour du recrutement, de l'accompagnement et de la formation des pairs aidants. L'ambition est de développer un dispositif capable de rejoindre les jeunes dans leurs lieux de vie quotidiens, de contribuer à une culture de soutien mutuel et de renforcer les liens entre les ressources communautaires, les professionnels de la santé mentale et les personnes directement concernées par ces enjeux.

## Les discussions



[www.reseanomade.be](http://www.reseanomade.be)

Les échanges qui ont suivi la présentation ont permis d'approfondir plusieurs dimensions du projet. En soulignant la pertinence de la démarche, les participant·e·s ont soulevé une série de questions relatives à sa mise en œuvre concrète, à la place de la pair aide et aux conceptions de la santé mentale véhiculées par ce type d'intervention.

### **1. Le fonctionnement concret du dispositif**

Un premier ensemble de questions a porté sur le déroulement pratique des animations dans les écoles. Les participant·e·s se sont interrogé·e·s sur les modalités d'entrée dans les établissements, la place des enseignant·e·s avant, pendant et après les ateliers, ainsi que sur les suites données lorsqu'une situation de souffrance est repérée. La question de l'articulation avec les ressources existantes a été jugée centrale : comment orienter les jeunes qui manifesteraient un besoin d'aide ? Quels relais mobiliser lorsque des difficultés importantes émergent à la suite de l'animation ?

Les discussions ont également porté sur les effets de la dynamique collective produite par les exercices participatifs. Si ceux-ci permettent d'ouvrir la parole et de rendre visibles des expériences souvent tues, plusieurs personnes ont souligné la nécessité de veiller au respect du rythme de chacun·e et d'éviter toute forme de mise en visibilité involontaire. Cette réflexion a notamment concerné l'équilibre entre participation, sécurité émotionnelle et liberté de ne pas prendre part à certains échanges.

### **2. La place de la pair aide : rôles, formation et risques**

La question de la pair aide a constitué l'un des principaux fils conducteurs de la discussion. Les participant·e·s ont souligné l'intérêt du dispositif de binôme associant un·e pair aidant·e et un·e professionnel·le de première ligne. Cette complémentarité est apparue comme une manière féconde d'articuler savoirs expérientiels et savoirs professionnels, tout en offrant aux jeunes des figures d'identification susceptibles de rendre le discours sur la santé mentale plus accessible.

Plusieurs interrogations ont néanmoins émergé concernant le rôle précis confié aux pairs aidant·e·s. Les échanges ont porté sur les limites de leur intervention, le type de témoignage attendu, les compétences nécessaires à l'animation de groupe ainsi que les dispositifs de soutien dont ils et elles bénéficient. La question de la formation a été largement discutée, notamment au regard des situations potentiellement éprouvantes auxquelles les pair aidant·e·s peuvent être confronté·e·s dans les écoles. Le rôle précis a été interrogé, notamment au regard d'une dichotomie entre animation et témoignage.

Les participant·e·s ont également évoqué certains risques associés à cette fonction. Parmi ceux-ci figurent la possibilité d'une surexposition de son histoire personnelle, la charge émotionnelle liée à l'évocation répétée de parcours de souffrance, ou encore le danger de voir les pairs aidant·e·s être perçu·e·s uniquement à travers leur expérience de maladie ou de rétablissement. Plusieurs interventions ont mentionné l'importance de prévoir des espaces de supervision, d'intervision et



[www.reseaunomade.be](http://www.reseaunomade.be)

de soutien afin de garantir des conditions d'engagement durables.

perspective de santé associant prévention, entraide et participation des personnes concernées.

### 3. Les stratégies d'inscription du projet et la question de la psychologisation

Un troisième axe de discussion a porté sur la manière dont le projet s'inscrit dans le paysage plus large de la santé mentale et sur les représentations du mal-être qu'il contribue à diffuser.

Plusieurs participant-e-s ont salué la volonté de déstigmatiser les troubles psychiques et de favoriser l'entraide entre jeunes. Dans le même temps, certains échanges ont fait apparaître une vigilance quant au risque d'une lecture principalement psychologique des difficultés vécues. Les participant-e-s ont rappelé que les souffrances rencontrées par les jeunes s'inscrivent souvent dans des contextes plus larges liés aux conditions de vie, aux trajectoires scolaires, aux inégalités sociales, aux discriminations ou encore à la précarité.

Cette réflexion a conduit à interroger la place accordée aux déterminants sociaux de la santé mentale dans les animations. Plusieurs personnes ont souligné l'intérêt d'articuler davantage les dimensions individuelles et collectives du mal-être afin d'éviter que les problèmes rencontrés soient principalement interprétés comme des difficultés personnelles à gérer ou à surmonter.

Enfin, les échanges ont également abordé les conditions de développement futur du projet : ses modes de financement, son ancrage dans les réseaux de santé mentale existants, la constitution de partenariats durables avec les écoles ainsi que sa capacité à s'inscrire dans une

### Les suites

Les échanges ont témoigné de l'intérêt suscité par le projet *Don't Hide Inside* auprès des participant-e-s, tant pour son articulation entre pair aide et intervention professionnelle que pour les questions qu'il soulève en matière de santé mentale des jeunes, de prévention et de participation. Les discussions ont permis d'identifier plusieurs points de vigilance et pistes de réflexion concernant son déploiement, sans remettre en cause la pertinence de la démarche.

Le Réseau Nomade continuera à suivre l'évolution du projet et ses développements en Belgique francophone. Au fur et à mesure de son implantation et des expériences accumulées sur le terrain, d'autres occasions de rencontre et de discussion permettront sans doute d'approfondir certaines questions restées ouvertes, notamment autour de la pair aide, des modalités d'accompagnement des jeunes et de l'inscription de ce type d'initiative dans une approche de santé communautaire. Cette rencontre constitue ainsi une première étape dans un dialogue qui a vocation à se poursuivre.