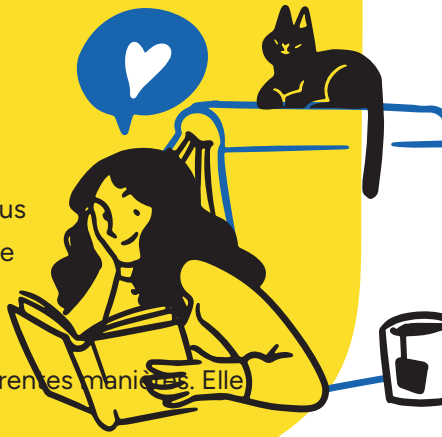
Santé mentale et éducation non formelle

QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION NON FORMELLE ?

L'éducation non formelle comprend des activités structurées qui se déroulent en dehors de l'école, par exemple dans les centres de jeunesse ou les centres communautaires, et qui prennent la forme d'ateliers ou d'autres activités concentrant sur le processus plutôt que sur les résultats, comme c'est le cas dans l'éducation formelle. L'éducation non formelle est plus flexible, ouverte à tous et basée sur l'apprentissage par la pratique. Elle comprend des activités telles que des ateliers, des séances de formation et des programmes communautaires qui aident les gens à acquérir de nouvelles compétences et connaissances. Il s'agit de rendre l'apprentissage accessible et d'aider les gens à évoluer de différentes manières. Elle permet également à chacun de réfléchir à ses expériences.



Comment l'éducation non formelle peut-elle être bénéfique pour la santé mentale ?

La méthodologie non formelle appliquée en classe, même sous la forme d'un exercice « énergisant » de 5 minutes avant les examens, aide les élèves à relâcher la pression et à se calmer. Cette technique simple améliore leur capacité à se concentrer et leur permet d'obtenir de meilleurs résultats.

En général, les programmes relatifs à la santé mentale en dehors de l'école se concentrent souvent sur l'enseignement de compétences telles que la gestion du stress ou l'entente avec les autres. L'éducation non formelle utilise des jeux qui permettent de nouer des liens avec soi et avec d'autres personnes. Les jeunes ont ainsi l'occasion de comprendre leur propre santé mentale sous un angle différent, ce qui peut les aider à se sentir mieux sur le plan émotionnel. Ces activités peuvent enseigner des choses telles que la pleine conscience, des compétences en matière de communication ou des méthodes de relaxation.

L'éducation non formelle permet de créer un espace sûr dans lequel explorer des rôles et des stratégies, ainsi que des exemples concrets.

Cofinancé par l'Union européenne

Les avantages de l'éducation non formelle

- **Environnement à faibles enjeux :** contrairement aux salles de classe traditionnelles où l'on passe des tests et où l'on obtient des notes, les activités non formelles sont moins stressantes. Cela permet aux jeunes d'expérimenter librement sans craindre l'échec.
- **Focus sur l'apprentissage :** l'accent est mis sur le processus d'expérimentation et non sur l'obtention de bons résultats. Cela favorise l'exploration et la prise de risques.
- **Focus sur la collaboration :** les activités impliquent souvent un travail d'équipe, favorisant la communication et l'instauration de la confiance au sein du groupe.
- **Expression créative :** les activités non formelles impliquent souvent des approches ludiques permettant aux jeunes de s'exprimer de différentes manières.

Exemples concrets

1. **Club de débat :** un club de débat permet aux élèves d'explorer différents points de vue sur des questions sociales. Ils peuvent défendre un point de vue avec lequel ils ne sont pas nécessairement d'accord, ce qui leur permet de développer leur esprit critique et leur capacité à s'exprimer en public.
2. **Simulations :** les simulations peuvent être utilisées pour explorer des situations complexes telles que la gestion d'une entreprise ou la prise de décisions en matière d'environnement. Elles permettent aux élèves de faire face aux défis et aux conséquences dans un cadre contrôlé.
3. **Projets communautaires :** les élèves peuvent travailler sur des projets qui profitent à la communauté, comme l'organisation d'un événement caritatif ou la création d'une campagne de sensibilisation du public. Cela leur permet d'acquérir des compétences en matière de leadership, de travail d'équipe et de résolution de problèmes, tout en ayant un impact positif.

Ce ne sont là que quelques exemples. L'éducation non formelle offre un large éventail de possibilités pour créer un espace sûr où les jeunes peuvent expérimenter, prendre confiance en eux et découvrir leur potentiel.

Cette méthodologie est-elle approuvée ?

La Commission européenne a financé divers projets dans toute l'Europe pour aider les jeunes à comprendre et à améliorer leur santé mentale. Elle crée également des boîtes à outils, des guides et des ressources pour les formateurs de l'éducation non formelle et les professionnels du secteur de la jeunesse afin de leur permettre d'en savoir plus sur ces sujets. L'apprentissage non formel est synonyme de flexibilité, ce qui permet aux formateurs d'utiliser différentes activités pour aider les jeunes à améliorer leur santé mentale. Ces activités peuvent inclure des jeux, des discussions sur les sentiments, que ce soit individuellement ou en groupe, et des exercices visant à renforcer l'esprit d'équipe.

Cofinancé par l'Union européenne

Comment les activités non formelles peuvent-elles être intégrées dans l'éducation formelle ?

Les enseignants devraient consacrer au moins quelques minutes par jour à des activités non formelles pendant leurs cours. En outre, une collaboration avec des professionnels pourrait fournir des ressources précieuses pour ces activités. Les acteurs de l'éducation formelle (y compris les hauts responsables, les enseignants, les formateurs, les parents, les bénévoles et autres) devraient être mieux informés des avantages de l'apprentissage non formel et devraient se référer à des modèles et à des professionnels dans ce domaine.

Il faut veiller à ce que davantage de recherches soient menées sur les effets, les avantages et les objectifs de l'apprentissage non formel afin de pouvoir les expliquer aux parties prenantes (employeurs, parents, enseignants, bénévoles, formateurs et autres) et de les promouvoir.

Les gouvernements locaux devraient fournir des ressources permettant la collaboration entre les ONG, les écoles et d'autres partenaires, créant ainsi un réseau plus fort et plus holistique où les pays sont en mesure de travailler à partir de la même base de référence.

Dans l'ensemble, les activités non formelles présentent de nombreux avantages pour la santé mentale et offrent des possibilités de rapprochement, de connexion et de développement personnel en dehors des cadres éducatifs traditionnels.

Bibliographie

- **https://youthtimemag.com/supporting-mental-health-of-youth-through-non-formal-education/**
- **https://www.iynf.org/publications/take-me-outside-outdoor-education-first-aid-kit/**
- **https://www.linkedin.com/pulse/20-recommendations-futures-non-formal-learning-sustainability--1f/?trk=article-ssr-frontend-pulse_more-articles_related-content-card**
- Des articles scientifiques présentent également des conclusions sur la manière dont l'éducation non formelle peut soutenir la santé mentale des jeunes, comme le montre cette étude réalisée en Albanie : **https://youthtimemag.com/supporting-mental-health-of-youth-through-non-formal-education/**

Cofinancé par l'Union européenne