Livret de réflexion

Promenade chaleureuse

Maximes dans le paysage urbain 2026

SAMEN vlllrkrachtig
Maak tijd voor mentale gezondheid

Theme: Bien entouré

Les 10 jours pour la santé mentale
Du 1er au 10 octobre 2026 • Berchem-Sainte-Agathe

Ce livret appartient à :

_____

Mon enseignant·e et ma classe :

_____

Départ

Bienvenue !

Pendant cette promenade, tu vas découvrir six beaux endroits de Berchem-Sainte-Agathe. Sur les fenêtres de chaque bâtiment, il y a un dessin accompagné d'une maxime. Chaque maxime parle de se sentir bien, d'offrir de l'aide, de demander de l'aide et d'être bien entouré.

Ce livret t'aide à y réfléchir davantage. Tu n'es pas obligé·e de répondre à toutes les questions. Tu peux garder certaines réponses pour toi.

Envie de parler de quelque chose ? Choisis quelqu'un avec qui tu te sens en sécurité.

Bien entouré

Du 1er au 10 octobre ont lieu les 10 jours pour la santé mentale. Le thème de l'année est « Bien entouré » : avoir autour de soi des personnes vers qui se tourner, et être soi-même quelqu'un vers qui un autre peut se tourner.
Pour « Maximes dans le paysage urbain 2026 », six maximes ont été illustrées sur les fenêtres de bâtiments de notre commune. Ensemble, elles forment cette promenade.

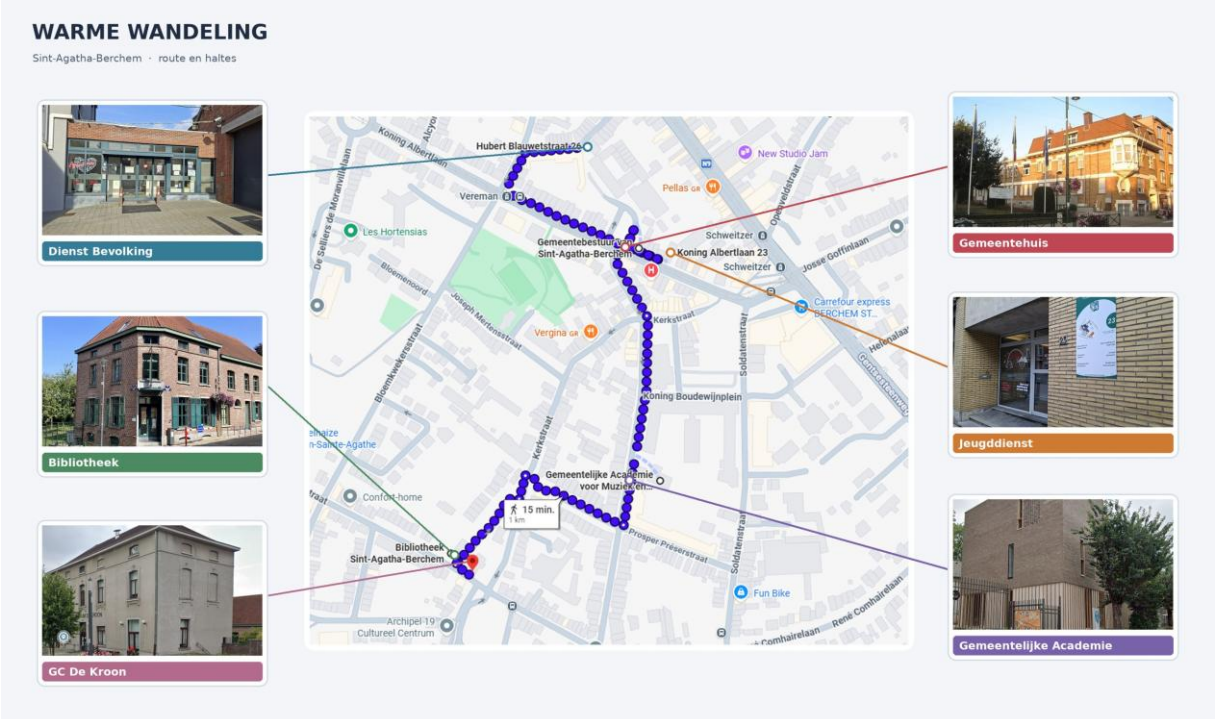
Pour l'enseignant·e

Distance: environ 1 km.

Départ: étape 1, Service Population.
Arrivée : étape 6, Centre communautaire De Kroon.
À chaque étape : regardez ensemble le dessin (REGARDE). Sur la page « À toi de jouer ! », les élèves poursuivent leur réflexion (RÉFLÉCHIS) et réalisent un court exercice de dessin ou d'écriture (FAIS). Prévoyez un peu de temps supplémentaire pour les discussions.

Notre itinéraire

Cherche les dessins sur les fenêtres. Chaque bâtiment avec un dessin est une étape.



Etape	Lieu	Adresse
1	**Service population**	Avenue du Roi Albert 33
2	**Accueil de la maison communale**	Avenue du Roi Albert 33
3	**Service Jeunesse**	Avenue du Roi Albert 23
4	**Académie de musique et de parole**	Rue Dr. Charles Leemans 8a
5	**Bibliothèque néerlandophone**	Rue de l'Eglise 131
6	**Centre communautaire De Kroon**	Rue J.B. Vandendriesch 19

Toutes les adresses se trouvent à 1082 Berchem-Sainte-Agathe.

ARRET 1

Service Population · Avenue du Roi Albert 33

Service Population

La gratitude fait sourire le cœur.



REGARDE

Quelles petites choses découvres-tu dans le grand cœur ?

ARRET 1

À TOI DE JOUER!

RÉFLÉCHIS

Quelles personnes, quels animaux, endroits, objets ou moments te rendent heureux·se ?

FAIS

Dessine dans le cœur tout ce dont tu es reconnaissant·e. Grand ou petit : tout est permis.

Remplis ton cœur de petites et de grandes choses



ARRET 2

Accueil de la maison communale · Avenue du Roi Albert 33

Accueil de la maison communale

Bien entouré, on ne se sent jamais seul.



REGARDE

Qui ou que vois-tu ? Que font les personnes ensemble ?

ARRET 2

À TOI DE JOUER!

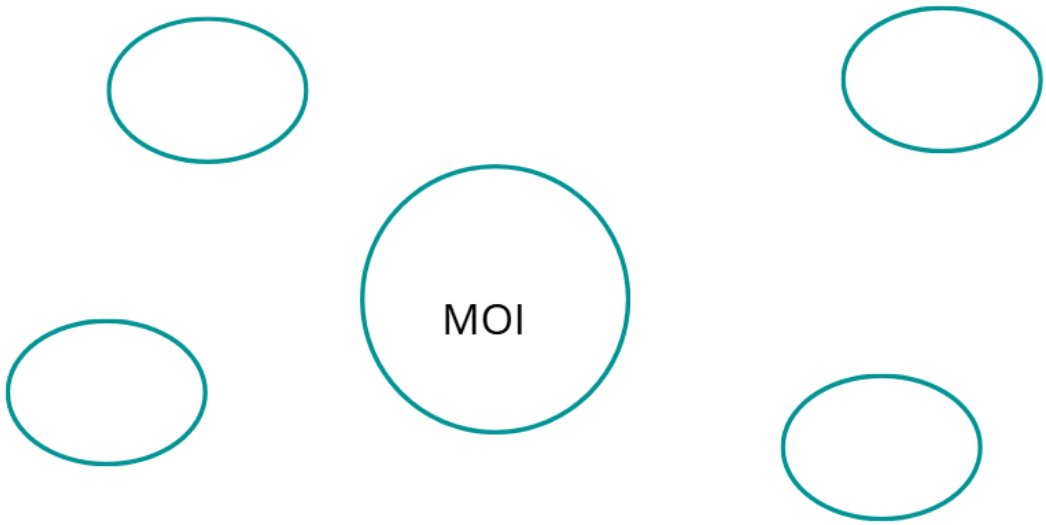
RÉFLÉCHIS

Avec qui te sens-tu parfaitement à l'aise ?

FAIS

Dessine ou écris autour de toi les personnes avec qui tu te sens bien. Mets une étoile à côté de quelqu'un qui peut t'aider quand tu te sens seul·e ou triste.

Dessine ou écris qui fait partie de ton cercle.
Cercle central : MOI



ARRET 3

Service Jeunesse · Avenue du Roi Albert 23

Service Jeunesse

Sois un arc-en-ciel dans les nuages de quelqu'un.



REGARDE

Quels deux sentiments vois-tu dans le dessin ?

ARRET 3

À toi de jouer!

RÉFLÉCHIS

Que peux-tu faire quand quelqu'un est triste ou se sent seul·e ?

FAIS

Complète les quatre bandes colorées. Écris ensuite ce qui t'aide un jour de nuages.

Voici comment j'apporte de la couleur à la journée de quelqu'un

Je peux écouter...

Je peux dire...

Je peux faire...

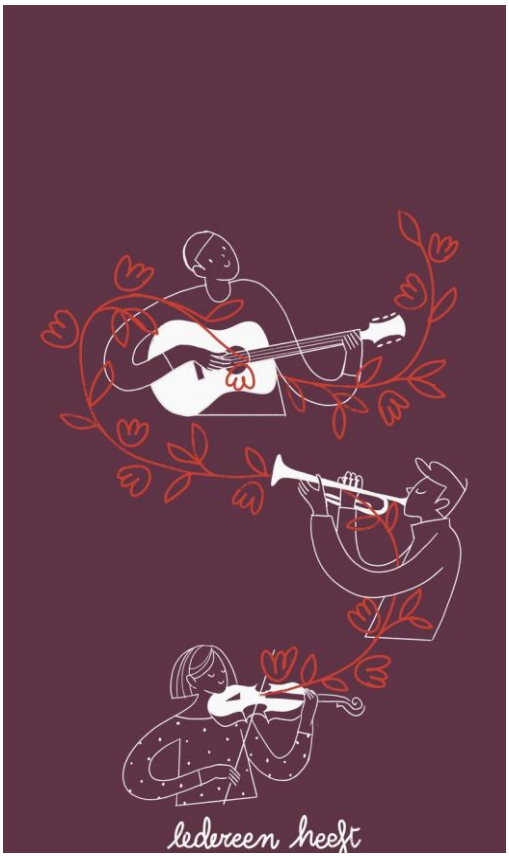
Je peux demander...

ARRET 4

Académie de musique et de parole · Rue Docteur Charles Leemans 8a

Académie

Chacun a quelque chose de précieux à offrir. L'art lui donne une voix.



REGARDE

Quels instruments et quels musiciens vois-tu ? Qu'est-ce qui est différent ?

À toi de jouer !

RÉFLÉCHIS

Quel est ton super-pouvoir ? Peut-être sais-tu bien écouter, aider, faire rire, dessiner, faire du sport ou autre chose.

FAIS

Dessine ou écris dans la note de musique quelque chose dont tu es fier·ère ou quelque chose que tu donnes aux autres.

Mon super-pouvoir

Je suis fier·ère de...

Je donne aux autres...



ARRET 5

Bibliothèque néerlandophone · Rue de l'Église 131

Bibliothèque

Ju comptes. Toujours.



REGARDE

Que dégage cette personne ? À quoi le remarques-tu ?

ÉTAPE 5

À toi de jouer !

RÉFLÉCHIS

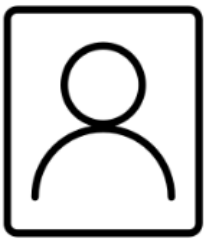
Qu'est-ce qui fait de toi quelqu'un d'unique ? Pense à ce que tu sais faire, à ce que tu aimes et à ce qui est important pour toi.

FAIS

Complète les quatre cases autour de toi. Tu peux dessiner ou écrire.

Je suis doué·e pour...

Ce qui me rend heureux·se...



Ce que j'aime chez moi...

Quelqu'un m'a un jour dit...

ÉTAPE 6

Centre communautaire De Kroon · Rue J.B. Vandendriesch 19

GC De Kroon

Je peux compter sur toi.



REGARDE

Qui tient le cerf-volant ? Que se passe-t-il quand il y a beaucoup de vent ?

ÉTAPE 6

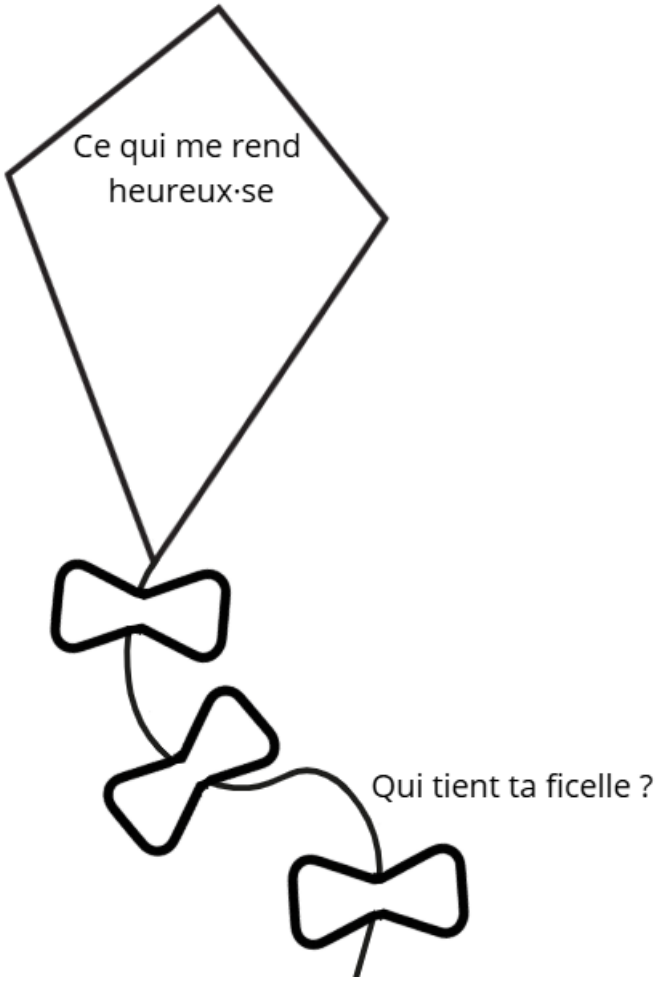
À toi de jouer !

RÉFLÉCHIS

Qui tient ta ficelle quand c'est un peu difficile ?

FAIS

Dessine ou écris dans le cerf-volant ce qui te rend heureux·se.
Écris sur les petits nœuds les personnes sur qui tu peux compter.



ARRIVÉE

Qu'est-ce qui te reste en tête ?

Quelle maxime as-tu préférée, et pourquoi ??

Dessine quelque chose qui correspond à cette maxime.

ARRIVÉE

Qu'emportes-tu avec toi ?

Invente une nouvelle maxime courte et un dessin qui donnent du courage aux gens.

Sur quel bâtiment de notre commune aimerais-tu encore voir un dessin et une maxime comme ceux-ci ?

Après cette promenade, je veux retenir que…

Envie de parler de quelque chose ?
Choisis quelqu'un avec qui tu te sens en sécurité.

Une promenade de la commune de Berchem-Sainte-Agathe dans le cadre des 10 jours pour la santé mentale 2026 ·