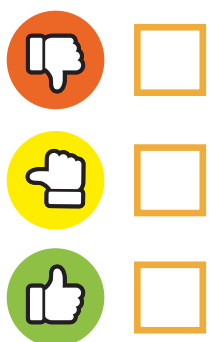




## Veux-tu savoir ce que nous avons découvert ?



### Bonjour !

Nous voici de retour - les chercheurs et chercheuses de l'Université du Luxembourg !

Te souviens-tu peut-être de l'étude HERO que nous avons menée l'année dernière ? Peut-être y as-tu même participé. Nous avons demandé à des jeunes vivant dans des foyers d'accueil à travers tout le Luxembourg comment ils allaient, ce qu'ils pensaient et faisaient.

*Nous avons maintenant examiné toutes les réponses.*

**Veux-tu savoir ce que nous avons découvert ?**



## nous avons découvert

Nous avons découvert que **beaucoup d'entre d'entre vous vivent des choses difficiles et ne se sentent pas toujours bien. C'est OK de ressentir ce que tu ressens !** Parfois, on se sent anxieux ou nerveux, et c'est normal.

Tes sentiments sont liés comme une chaîne avec tes pensées et ce que tu fais.

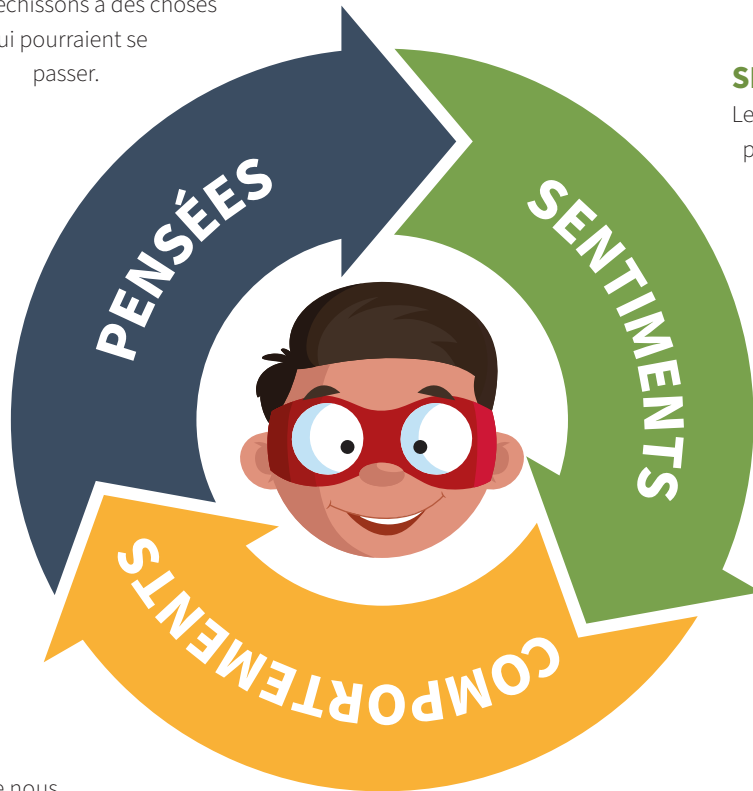


### PENSÉES

Nos pensées sont comme de petits messages dans notre tête. Parfois, nous réfléchissons à des choses qui se sont passées ou qui pourraient se passer.

### SENTIMENTS

Les pensées que nous avons peuvent déclencher certains sentiments. Par exemple, des pensées agréables peuvent nous rendre heureux. Des pensées moins agréables peuvent nous rendre tristes ou anxieux.



### COMPORTEMENTS

Nos sentiments peuvent nous amener à agir d'une certaine manière. Lorsque nous sommes heureux, nous pouvons vouloir faire quelque chose ou rire. Lorsque nous sommes tristes, nous pouvons vouloir être seuls et nous retirer.

Il est **important de savoir que les pensées, les sentiments et les comportements** sont connectés. Lorsque nous avons des pensées positives, nous nous sentons souvent mieux et notre comportement sera également plus positif. Mais parfois, nous avons aussi des pensées négatives, et c'est OK.

Il est **important de parler à quelqu'un en qui tu as confiance** si tu ne te sens pas bien, surtout si tes sentiments t'empêchent de faire les choses comme d'habitude. Parfois, nous avons besoin de l'aide des autres pour comprendre nos pensées et nous sentir mieux.





nous avons également découvert

Nous avons également découvert que **vos sentiments sont souvent liés à des choses qui** se passent autour de vous. Par exemple, le **stress à l'école vous inquiète** souvent.

Parfois, c'est difficile à l'école, et ça ne fait pas du bien d'avoir trop de stress. Si c'est parfois trop pour toi à l'école, tu peux toujours parler **à quelqu'un en qui tu as confiance**. Ça peut être un enseignant, une enseignante, un éducateur, ou un ami ou une amie. Si tu vas déjà au lycée, tu peux aussi passer au SePAS si tu as besoin d'aide. Il existe également un numéro de téléphone spécialement pour les enfants et les adolescents, qui s'appelle « Kanner-Jugendtelefon ». Tu peux appeler et parler à un adulte sans donner ton nom. Le numéro est le 116 111.

Là, on t'écouterà, et personne ne saura que tu as appelé.



*Rappelle-toi,  
tu n'es pas seul !*

*Il y a beaucoup de gens autour de toi qui sont là pour toi  
et qui peuvent t'aider.*





## nous avons encore découvert

Nous avons encore découvert quelque chose d'important : **ça vous fait du bien**, lorsque **les adultes vous écoutent** et **que vous pouvez participer aux décisions**, surtout quand il s'agit de vous.

Tu as le droit de dire ce que tu penses et comment tu te sens. Toi et les adultes, vous êtes comme une équipe où chacun a une voix et travaille ensemble.



Si tu veux en savoir plus sur la participation et les droits d'enfant, **jette un œil à ce site web.**

pour terminer

## Nous avons encore une nouvelle à partager avec toi !

Nous travaillons actuellement sur un nouveau projet de recherche passionnant, qui s'appelle CHAMP !

Nous voulons impliquer à nouveau des enfants et des adolescents comme toi. Nous t'écrirons bientôt et t'inviterons à participer à CHAMP.

Mais nous cherchons aussi dès maintenant des enfants et des adolescents qui veulent nous aider avec CHAMP et nous donner leur avis sur nos idées. Si tu veux nous aider, envoie-nous simplement un e-mail. Nous sommes impatients de travailler avec toi sur cette recherche et d'entendre tes pensées !

**Envoie un e-mail à : [champy@uni.lu](mailto:champy@uni.lu)**

Nous avons hâte d'avoir de tes nouvelles !

