

Smile's kids



Make
smile.

La revue des donneurs de sourires

CITOYENNE À L'HONNEUR

Dr. Mariame SAKO
Du rêve d'enfant à
la vocation
d'accompagner

PAGE 13

ZOOM SUR

**La santé
mentale chez
les jeunes.**

www.makesmileci.com

ENGAGÉE AVEC MAKE SMILE

MME INÈS POHAN, SECRÉTAIRE GÉNÉRALE MAKE SMILE DIASPORA

PAGE 12.

SOMMAIRE



13 CITOYENNE À L'HONNEUR

DROITS DES ENFANTS • DIVERTISSEMENT

03 EDITO

Ce 12ème numéro sensibilise sur la santé mentale.

07 REGARD D'EXPERTE

Mme Fatou KHOUMA, Présidente de Talk to me

13 CITOYENNE À L'HONNEUR

Dr. Mariame SAKO, du rêve d'enfant à la vocation d'accompagner.

04 ZOOM SUR

LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES.



04

LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES

La santé mentale, c'est un état de bien-être qui permet au jeune de s'épanouir, gérer ses émotions, relever les défis et entretenir des relations positives.



10

MAKE SMILE EN ACTION

Make smile a réuni une cinquantaine d'enfants et de jeunes autour d'un sujet qui nous concerne tous : la santé mentale chez les jeunes.

10 MAKE SMILE EN ACTION

Make smile a réuni une cinquantaine d'enfants et de jeunes autour d'un sujet qui nous concerne tous : la santé mentale chez les jeunes.

12 ENGAGÉE AVEC MAKE SMILE

Mme Inès Pohan, secrétaire générale Make smile diaspora

 info@makesmileci.com

 www.makesmileci.com



Présidente Make smile

BIENVENUE

Dans l'univers des donateurs de sourires !

Donneurs & donneuses de sourires,

Ce mois-ci, nous plaçons la santé mentale des jeunes au cœur de notre attention, un droit fondamental inscrit dans la Convention relative aux droits de l'enfant, qui garantit à chaque jeune le droit de grandir dans un environnement favorable à son bien-être global.

À Make smile, nous sommes pleinement engagés à accompagner les jeunes, en particulier ceux vivant dans les orphelinats, pour leur offrir un espace d'écoute, de soutien et de compréhension. Parce que la santé mentale est la clé d'un avenir équilibré, nous croyons qu'en semant les bonnes graines aujourd'hui, nous préparons une société plus forte et apaisée demain.

Dans ce numéro, vous découvrirez les réalités auxquelles font face nos jeunes, les signes à reconnaître, ainsi que les actions concrètes menées par Make smile à travers la journée citoyenne « Smile's Day ». Ensemble, continuons à sensibiliser et à soutenir ceux qui en ont le plus besoin.

Bonne lecture !

Parce qu'il y a plus de joie à donner qu'à recevoir
donnons un sourire à ces enfants.

MOKISSI KOUANDJANNI
Directrice de publication

SIÈGE

CÔTE D'IVOIRE

Abidjan

info@makesmileci.com
www.makesmileci.com

EDITORIAL

CHRISTIANE KHOUADIANI KOUADIO
Éditeur en chef

ADRIEN SAN
LESLIE KASSI

Rédacteurs

FRANCK ARICHY
CLÉMENT DJIDONOU
Photographes

CONTRIBUTEURS

KAREN ATTOUNGBRÉ
MAËLYS KHOUADIANI
KOUADIO

TÉLÉCHARGEMENT

TELECHARGEZ EN LIGNE

www.makesmileci.com

CONTACTS

+225 0152882466
+225 0700082646



La Convention relative aux droits de l'enfant reconnaît à chaque jeune le droit de jouir du meilleur état de santé possible, y compris sur le plan psychologique.

La santé mentale ne se limite pas à l'absence de troubles psychiques : elle désigne un état de bien-être dans lequel un jeune peut se développer, comprendre et gérer ses émotions, faire face aux défis de la vie, établir des relations positives et participer pleinement à la vie sociale et scolaire.

Pourtant, en pleine période de construction identitaire et d'adaptation au monde qui les entoure, les adolescents et jeunes adultes restent particulièrement vulnérables aux troubles psychiques. Entre pressions scolaires, bouleversements émotionnels et manque d'écoute, nombreux sont ceux qui se sentent dépassés, parfois même isolés.

Des causes multiples et souvent invisibles contribuent à la fragilité de leur santé mentale :

La santé mentale, c'est un état de bien-être qui permet au jeune de s'épanouir, gérer ses émotions, relever les défis et entretenir des relations positives.

1. Pression scolaire et attentes élevées

La quête de la performance, renforcée par les attentes parentales et sociétales, peut devenir une source importante de stress et d'anxiété. L'échec est alors vécu comme une menace pour l'estime de soi, encore en construction.

2. Réseaux sociaux et comparaison constante

S'ils permettent de créer du lien, les réseaux sociaux favorisent aussi la comparaison avec les autres, pouvant générer un sentiment d'infériorité, d'exclusion et un mal-être profond.

3. Manque d'écoute et de soutien émotionnel

Nombreux sont les jeunes qui ne se sentent pas entendus dans leur entourage familial ou scolaire. Ce manque d'attention à leurs ressentis peut accentuer leur isolement.

4. Expériences de vie traumatisantes

Violence, abus, harcèlement ou perte d'un proche peuvent laisser des séquelles durables et impacter lourdement l'équilibre psychologique.

5. Substances psychoactives

Leur consommation peut accentuer ou déclencher des troubles mentaux.



Reconnaître les signes d'alerte est essentiel :

- Changement de comportement : retrait social, agressivité, irritabilité, désintérêt soudain.
- Difficultés scolaires : baisse des résultats, démotivation, absentéisme répété.
- Troubles du sommeil : insomnies, cauchemars ou sommeil excessif.
- Discours négatif ou désespéré : propos empreints de tristesse, de perte de valeur de soi ou d'idées noires.

Face à ces signaux, il est indispensable d'agir avec bienveillance : écouter sans juger, soutenir, encourager l'expression personnelle et orienter vers les professionnels compétents.

Consciente de cet enjeu et soucieuse de contribuer à l'amélioration de la santé mentale en Côte d'Ivoire particulièrement chez les jeunes vivant dans les orphelinats, **Make smile a choisi de mettre ce thème au cœur de sa journée citoyenne de sensibilisation "Smile's Day" cette année.** Une initiative forte qui rappelle que prendre soin de la santé mentale des jeunes aujourd'hui, c'est préparer une société plus équilibrée et résiliente demain.

CHRISTIANE KHOUADIANI KOUADIO



Make smile.

Parce qu'il y a plus de raisons de donner
qu'à recevoir, nous donnons pour sourire.



Smile's day
Une activité Make smile.

**Make
smile.**

MAKE SMILE
qui a pour
aux enfants
des actions

Caritative
SOURIRE
es pa
sation

CÔTE
D'IVOIRE
BURKINA
FASO
CAN



(+225) 07 00 00 00 00



info@make-smile.org



www.make-smile.org



Facebook



Make smile



Abidjan



REGARD D'EXPERTE

COMPRENDRE ET SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES.

**MME FATOU KHOUMA,
PRÉSIDENTE DE TALK TO ME**



De nos jours, force est de constater que de plus en plus de personnes souffrent de dépression. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), environ 10 à 20 % des adolescents dans le monde sont confrontés à des problèmes de santé mentale.

Face à ce phénomène social qui prend de l'ampleur, la rédaction de notre magazine a reçu une interview de Mme Fatou KHOUMA, Présidente de Talk to Me, spécialiste de la santé mentale, afin de mieux cerner les contours et avoir les conseils nécessaires pour lutter contre ce fléau et aider notre jeunesse.

En Côte d'Ivoire, la santé mentale reste malheureusement un problème majeur, touchant également les adolescents et les jeunes adultes principalement. C'est en ce sens que le Programme national de santé mentale (PNSM) a même été mis en place afin d'améliorer la santé mentale des citoyens ivoiriens.

1) Pour commencer, pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

Je suis Fatou Khouma, consultante en santé mentale communautaire, psychologue en formation et présidente fondatrice de l'association Talk To Me, qui œuvre pour le bien-être mental des populations, en particulier les jeunes. Mon travail consiste à rendre la santé mentale plus accessible, à travers des actions de sensibilisation, d'accompagnement psychosocial, et de plaidoyer, notamment dans les milieux défavorisés.

Mon engagement pour la santé mentale vise particulièrement la jeunesse, convaincue qu'en semant les bonnes graines dès le départ, on prépare un avenir plus sain, où la santé mentale sera une composante normale du bien-être.

2) Comment définissez-vous la santé mentale chez les jeunes, et quels aspects de leur vie cela englobe-t-il ?

La santé mentale des jeunes ne se limite pas à l'absence de troubles. Elle désigne un état de bien-être global dans lequel le jeune peut se développer, gérer ses émotions, faire face aux difficultés de la vie, nouer des relations positives et participer activement à la vie sociale et scolaire. Elle englobe donc leur équilibre émotionnel, leur estime de soi, leur capacité à interagir avec les autres, et leur aptitude à s'adapter aux changements.



3) Quels sont les signes qui peuvent indiquer qu'un enfant ou un adolescent ne va pas bien psychologiquement ?

Il y a plusieurs signes qui doivent alerter les parents, les enseignants ou les proches :

- Un repli sur soi ou une perte soudaine d'intérêt pour ce que l'enfant aimait
- Des sautes d'humeur fréquentes, de l'irritabilité ou de l'agressivité
- Des troubles du sommeil ou de l'alimentation
- Une baisse de motivation ou de concentration à l'école
- Des propos dévalorisants sur lui-même ou des idées noires.

L'entourage doit être particulièrement attentif à tout changement de comportement, aussi discret soit-il. Il faut toujours garder en tête que derrière chaque changement, il y a une raison. Aucun signe ne doit être ignoré, car il peut traduire un mal-être profond.

4) Quels sont les principaux facteurs qui influencent la santé mentale des jeunes aujourd'hui (positivement ou négativement) ?

De nombreux facteurs influencent la santé mentale des jeunes, aussi bien de manière positive que négative.

• **Positivement** : un environnement familial stable, une bonne communication, des encouragements réguliers, un sentiment d'appartenance, des repères clairs, ainsi qu'un soutien scolaire et social adapté.

• **Négativement** : la violence (qu'elle soit physique, verbale ou émotionnelle), les conflits familiaux, la pression scolaire excessive, les comparaisons constantes sur les réseaux sociaux, le harcèlement (y compris le cyberharcèlement), le manque de repères, mais aussi le manque de préparation à certaines étapes de la vie.

En effet, beaucoup de jeunes sont confrontés à des transitions majeures (passage à l'université, entrée dans le monde du travail, mariage, parentalité, chômage...) sans y avoir été mentalement préparés. Et quand on n'est pas préparé à vivre ces changements, le cerveau peut les percevoir comme des chocs. Ces bouleversements peuvent entraîner des phases de déprime, voire une dépression. C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à anticiper ces moments (avec l'aide de l'entourage qui vont donner les bonnes informations), à écouter les signaux de son corps et de son esprit, à s'entourer et surtout à oser dire : « Ça ne va pas », en se rappelant que c'est OK de le dire. Le contexte social et numérique dans lequel évoluent les jeunes joue également un rôle majeur. Il peut renforcer leur mal-être s'il n'est pas bien encadré, mais aussi devenir un levier s'il est utilisé de manière saine.

5) Quelles actions concrètes peuvent être mises en place, à l'école ou à la maison, pour soutenir et renforcer la santé mentale des jeunes ?

Améliorer la santé mentale des jeunes passe par des efforts conjoints à la maison et à l'école, deux environnements clés dans leur développement.

- **À la maison** : il est essentiel d'instaurer un climat d'écoute et de confiance, de valoriser les efforts plutôt que les seuls résultats, d'encourager l'expression des émotions sans jugement, et de passer du temps de qualité en famille. Il est aussi crucial de sensibiliser les parents et l'entourage aux enjeux liés à la santé mentale, pour qu'ils sachent repérer les signaux d'alerte et adopter les bons réflexes.

- **À l'école** : former les enseignants à détecter le mal-être chez les élèves, mettre en place des espaces de parole (clubs bien-être, groupes d'échange), intégrer des modules sur les émotions et la gestion du stress dans les programmes, et collaborer étroitement avec des professionnels de santé mentale (conseillers d'orientation, psychologues scolaires, psychologues sociaux...) sont autant de pistes à explorer.

Enfin, il est indispensable de briser les tabous autour de la santé mentale et créer des cadres où les jeunes pourront parler librement de leur mal-être !

Interview réalisée par Leslie KASSI



MAKE SMILE EN ACTION

SMILE'S DAY 2025

THÈME : LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES.



Make smile a réuni une cinquantaine d'enfants et de jeunes au Centre Oméga International de Gonzague, autour d'un sujet qui nous concerne tous : la santé mentale chez les jeunes.

Échanges, rires, témoignages... une journée riche d'écoute et de bienveillance. Un immense merci à M. Adou Ange-Mathieu, psychologue et doctorant en psychologie, pour ses conseils précieux et son écoute attentive.

Parce que nos jeunes ont besoin d'être entendus, soutenus et compris... continuons ensemble à leur offrir un espace où ils peuvent s'exprimer et grandir sereinement.

KAREN ATTOUNGBRE

MAKE SMILE EN ACTION



ENGAGÉE AVEC MAKE SMILE

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE MAKE SMILE DIASPORA

MME INÈS POHAN

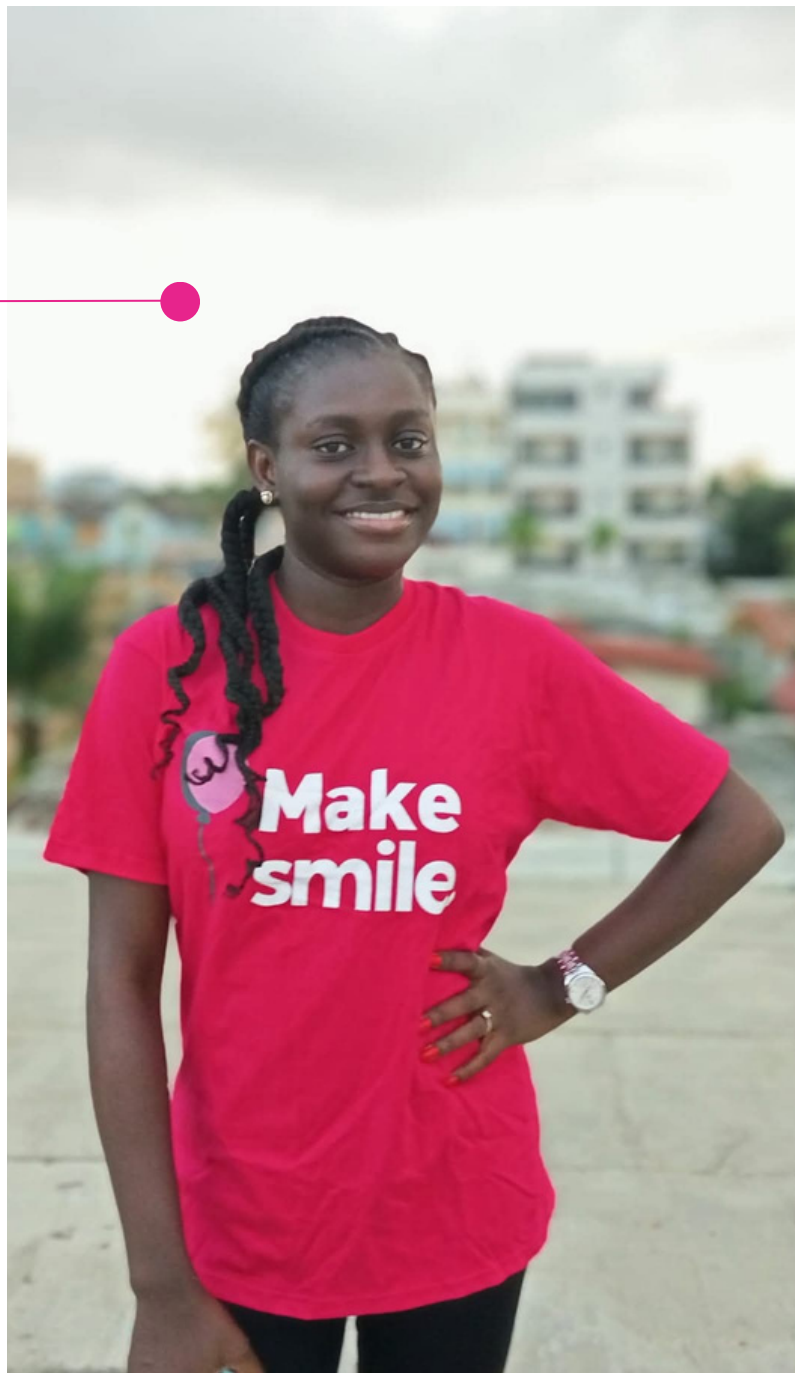
Je suis madame POHAN née KOUASSI, secrétaire générale de la diaspora Make smile depuis sa création. Il faut dire que mon implication dans l'association résulte d'une proximité étroite avec la présidente fondatrice Mokissi KOUANDJANNI.

Dans l'optique de vouloir donner du sourire à des enfants qui en ont besoin à sa date anniversaire, elle n'a pas hésité à me mettre au devant de l'organisation de la diaspora. C'est dans cette même veine que je n'ai pas hésité à m'y impliquer d'autant plus que j'avais déjà le goût du don à travers la communauté Sant'Egidio dont mon père faisait partie.

De ma petite expérience avec Make smile j'ai compris que donner du sourire aux autres c'est accepter l'abandon de soi et en retirer une joie immense.

Ne pouvant pas être présente à toutes les activités pendant l'année, j'apporte des dons, des idées.

Je dirige aussi l'équipe de la diaspora et je n'hésite pas à donner mon point de vue quand c'est nécessaire.



Si vous souhaitez également vous engager avec Make smile et apporter votre contribution à cette noble cause, **contactez-nous au +225 0152882466.**

Ensemble, poursuivons notre mission et offrons aux enfants la chance de grandir dans un environnement sûr, solidaire et épanouissant.

KAREN ATTOUNGBRE

Ils impactent dans l'ombre...

CITOYENNE À L'HONNEUR

”

DR. MARIAME SAKO

Du rêve d'enfant à la vocation d'accompagner.

Il s'agit d'une visionnaire engagée qui œuvre activement pour sensibiliser à la santé mentale, en créant des espaces dédiés à la parole, à l'écoute et à des soins adaptés.

1) Depuis l'enfance, vous êtes animée par le désir d'aider les autres. Qu'est-ce qui a nourri cette vocation si tôt chez vous ?

Depuis toute petite, j'ai toujours dit que je voulais aider les autres. Je ne sais pas d'où ça me venait, mais à chaque fois qu'on me demandait ce que je voulais faire plus grande c'était ma réponse. Puis petit à petit l'idée d'être médecin s'est précisée, et je me disais si les patients n'ont pas assez d'argent, ils me payeront en nature. Ce qui m'a poussée très tôt à vouloir être médecin, c'est vraiment une vocation, parce que ce n'est pas une décision que j'ai prise en un jour.



2) Vous avez un parcours riche, allant de la médecine d'urgence à la gynécologie, en passant par l'hypnothérapie. Qu'est-ce qui vous a guidée vers cette vision globale de la santé ?

Ce parcours est le fruit d'une quête de sens et d'efficacité. En tant qu'urgentiste, j'ai appris à intervenir vite, à sauver des vies. Mais j'ai aussi vu que derrière l'urgence physique, il y avait souvent une urgence émotionnelle ou psychique ignorée.

La gynécologie m'a rapprochée de l'intime, du féminin, des histoires de femmes souvent tues. Puis l'hypnothérapie et la médecine esthétique sont venues élargir ma boîte à outils pour accompagner la souffrance invisible, les traumatismes enfouis, l'image de soi dégradée.

J'ai compris qu'on ne peut pas parler de santé sans parler de bien-être global. Pour moi, une approche holistique est aujourd'hui une nécessité et non un luxe.



3) Vous avez créé l'événement La Pause Mentale. Comment cette initiative est-elle née et qu'espériez-vous en lançant ce projet ?

La Pause Mentale est née d'un constat : on parle peu, voire pas du tout, de la santé mentale dans nos sociétés, en particulier en Côte d'Ivoire, alors même que tant de jeunes, et d'adultes souffrent en silence.

J'ai voulu créer un espace bienveillant, un moment pour souffler, pour dire, pour comprendre ce qu'on ressent, et surtout pour se déculpabiliser d'être mal.

Avec La Pause Mentale, j'espérais briser les tabous, donner des clés concrètes, créer du lien et encourager chacun à faire un pas vers soi-même. Mon rêve est qu'un jour, demander de l'aide psychologique soit aussi naturel que consulter pour une grippe.

4) A travers vos actions, vous êtes en contact direct avec des jeunes en souffrance psychique. Quel moment ou témoignage vous a particulièrement marquée dans votre engagement ?

Il y a eu ce jeune garçon de 16 ans, intelligent, réservé, qui est venu un jour à La Pause Mentale poussé par sa grande sœur. Il ne parlait presque pas, jusqu'à ce qu'il dise simplement : « Je pensais que j'étais fou, mais je crois juste que j'ai besoin d'aide. »

Cette phrase m'a touchée. Car derrière, je sais qu'il y avait des mois de lutte intérieure, de solitude, d'incompréhension. C'est dans ce genre de moments que je me dis que chaque action, chaque espace sécurisé peut réellement changer une vie. Et c'est ce qui me motive à continuer.

Interview réalisée par Adrien SAN



KIDS'ZONE

Espace fun pour apprendre à gérer ses émotions

Quand tu te sens triste, en colère ou stressé... voici quelques astuces simples pour te sentir plus calme et plus heureux :

1. Respire comme un super-héros

Assieds-toi ou allonge-toi sous un arbre, ferme les yeux et respire doucement...

Imagine que tu respires la brise fraîche et que tu souffles tes soucis comme de la poussière qui s'envole.

2. Dessine ce que tu ressens

Prends un crayon, du papier ou même trace sur le sable. Utilise des couleurs pour montrer ton humeur du jour : Jaune = Joie | Rouge = Colère | Bleu = Tristesse | Vert = Calme

3. Mon carnet ou mon petit cahier des choses chouettes

Chaque jour, écris ou dessine 3 moments qui t'ont rendu heureux.

Exemples : jouer au ballon avec des amis, partager un beignet, écouter un conte de grand-mère.

4. Parle avec un adulte de confiance

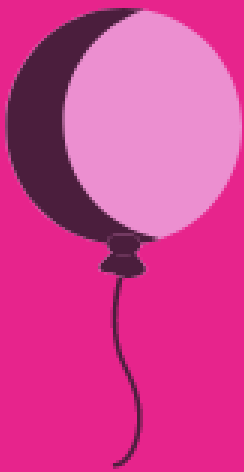
Si quelque chose t'inquiète ou te rend triste, parles-en à quelqu'un de gentil : un parent, un grand frère ou une grande sœur, un enseignant, un oncle ou une tante. Ils peuvent t'écouter et t'aider.

Rappelle-toi : toutes les émotions sont normales ! Tu as le droit d'être en colère, joyeux, triste

Ce qui compte, c'est de comprendre tes émotions et de ne pas les garder pour toi

Maëlys Khouadiani Kouadio

Parce qu'il y a plus de joie à donner qu'à recevoir
donnons un sourire à ces enfants.



**Make
smile.**

Contacts

www.makesmileci.com

info@makesmileci.com

+225 0152882466

+225 0700082646