

QUEL SENS DON NER



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

A

**Conseils pour
les professionnels qui
travaillent avec les jeunes durant
le confinement**

TOUT CELA?

© **Generalitat de Catalunya**
Ministère de l'Emploi, des Affaires sociales et des Familles
Agence catalane pour la jeunesse

Contenus élaborés par:
Salut i Educació Emocional, SL

Avec la collaboration du XNEJ:
Réseau national pour l'émancipation des jeunes

Barcelone, mars 2020

Conseils pour les professionnels qui travaillent avec les jeunes durant le confinement

Comment notre travail a-t-il changé dernièrement à cause du confinement? Quel est notre ressenti en tant que personnes et en tant que professionnels? Ce guide ainsi que les *Quelques conseils pratiques pour les jeunes durant le confinement* entendent vous inviter à accompagner les jeunes durant les jours de confinement, mais pas seulement. Nous vous proposons aussi de tirer parti de son contenu dans le cadre de votre propre expérience et de votre apprentissage.

Les professionnels qui se consacrent aux jeunes profitent de toute situation, de tout évènement, de tout moment comme d'un moteur d'apprentissage. Que peut donc nous apporter le confinement? Que peut-on en tirer pour qu'il nous aide à accompagner les jeunes dans le cadre de leur croissance personnelle et de leur émancipation? Comment pouvons-nous les orienter pour qu'ils sachent s'exprimer, gérer leurs émotions et positiver dans les circonstances actuelles?

Voici quelques messages clés que vous pouvez transmettre:

- Rompre l'isolement. Nous ne sommes pas seuls/es, ni à la maison, ni au-dehors. Nous pouvons créer ensemble, nous connecter.
- Travailler nos sentiments et nos émotions. Comprendre ce qui nous arrive.
- Profiter, apprendre, positiver.

ACCOMPAGNER DANS L'EXPRESSION

- **Comment les jeunes vivent-ils le confinement?**
- **Comment leur façon de s'exprimer a-t-elle changé?**
- **Comment s'adaptent-ils?**
- **Pour quelle raison et dans quel but s'expriment-ils et se connectent-ils?**



ACCOMPAGNEZ LES JEUNES...

1. Pour qu'ils sachent s'exprimer de différentes manières et qu'ils se connaissent à partir de leurs relations. Posez-leur des questions!

OBJECTIF	IDÉES	APTITUDES	QUESTIONS
Créer	Jeux, compositions musicales, chansons, dessins, dilemmes... Vous pouvez proposer: <ul style="list-style-type: none">– Un atelier en ligne– Des classes de yoga...– Créer des bandes dessinées...	Créativité, recréer ou réparer, travailler en équipe, [...]	<ul style="list-style-type: none">– Quelles sont tes aptitudes et quel est ton potentiel?– Que peux-tu offrir aux autres dans cette situation?– Profites-tu de ton potentiel pour le partager?– Avec tes compétences, comment peux-tu aider?
Partager	Club de lecture, jeux, concours, défis... Vous pouvez proposer: <ul style="list-style-type: none">– Un concours– Un concert ou une fête	Participation, travail en équipe, création, [...]	<ul style="list-style-type: none">– Avec qui pourrais-tu partager tes centres d'intérêt?– À qui pourrais-tu enseigner quelque chose?– Qui voudrais-tu connaître?
Communiquer	Vidéoconférences et appels, tchats, stories, messages... Vous pouvez proposer: <ul style="list-style-type: none">– Un débat– Un «nous t'écoutons»	Automotivation, écoute, attention et connaissance de soi [...]	<ul style="list-style-type: none">– As-tu tenté d'utiliser de nouveaux circuits pour communiquer?– Quel messages partages-tu?– Avec qui t'ouvres-tu davantage?
Participer	Espaces virtuels communautaires, initiatives sociales... Vous pouvez proposer: <ul style="list-style-type: none">– Un Zoom pour partager des projets	Prosocialité, proactivité, responsabilité, civisme, [...]	<ul style="list-style-type: none">– As-tu pensé à ce que tu peux apporter à la communauté?– Comment fais-tu pour partager tes décisions?
Exprimer	Écrire dans un blog, laisser s'exprimer mon sens poétique... Vous pouvez proposer: <ul style="list-style-type: none">– Une battle– Une exposition de récits fantastiques sur le thème du confinement	Nommer les émotions, ne pas juger, interpréter, créer, [...]	<ul style="list-style-type: none">– Quels espaces et réseaux utilises-tu pour transmettre ce que tu veux exprimer?– S'exprimer signifie écouter ce que nous avons en nous. Que ressens-tu que tu ne puisses pas exprimer?– Y a-t-il quelque chose que tu ne sais pas exprimer?

2. Pour qu'ils se connectent avec eux/elles-mêmes et avec les autres de façon saine.

Profiter

- Tirer parti de la situation c'est, non seulement renforcer l'action sociale, mais aussi développer les aptitudes et consolider les apprentissages.
- Profiter implique de renforcer l'apprentissage de nos émotions et l'écoute de nos nécessités.

Trouver de la qualité et de la chaleur dans les connexions

- Connectons-nous avec sincérité et observons nos pensées et nos convictions.

Développer la personnalité, se montrer tel que l'on est

- Favorisons l'échange de pensées, d'émotions, de vérités sur le développement de notre identité.
- Profitons des occasions que nous offrent les connexions virtuelles pour trouver des instruments à même de nous aider dans notre croissance personnelle.

ACCOMPAGNER DANS LA GESTION ÉMOTIONNELLE

Les jeunes, tout comme nous, vivent une situation très différente de celle connue il y a quelques mois.

Dans les situations vitales où il y a perte ou douleur, comme dans le cas du confinement, notre réponse émotionnelle passe par différentes phases. Dans chacune de ces phases nous apprenons et développons des aptitudes. Comment aider les jeunes à vivre ce processus?

Aidez-les avec ces trois indications:

- Identifier l'émotion.**
- Écouter l'émotion et valider ce qu'elle nous dit.**
- Situer l'émotion dans une phase d'apprentissage.**



IDENTIFIER L'ÉMOTION

Prendre conscience de notre ressenti: acquérir des aptitudes liées à la capacité de prendre conscience de nos propres émotions, tenir compte des émotions des autres et savoir capter le climat émotionnel d'un contexte déterminé.

Prendre conscience de ses émotions et savoir nommer chacune d'entre elles, comprendre les émotions des autres, avoir de l'empathie, interpréter les inquiétudes, ne pas juger, avoir conscience du moi intérieur, prêter attention, respirer consciemment, pratiquer l'écoute et l'observation de soi.

QUESTIONS

1. Questionnez-les sur des émotions ressenties antérieurement: «Te sens-tu comme la fois où...?»
2. Aidez-les à interpréter leur ressenti: orientez-les et faites-leur analyser leurs sensations physiques, aidez-les à faire des comparaisons, par exemple.
3. Parlez-leur de votre propre expérience: «Dans tel cas, je me sens...; quand j'ai ce sentiment, je remarque que...»; etc.
4. Aidez-les à détecter leurs émotions. Pour ce faire, privilégiez l'expression sur la réaction: avec politesse, des arguments...

Vous pouvez les aider avec des questions et en employant un vocabulaire adéquat:

VOCABULAIRE

- Émotions, sentiments, états d'âme.
- Sensations physiques.
- Connexions et manières d'entretenir des relations.
- Perceptions et mises en valeur cognitives.
- Attitudes, comportements et conduites.
- Stratégies de survie émotionnelle.
- Façons de contrôler et de gérer les émotions.
- Compétences socioémotionnelles.

ÉCOUTER L'ÉMOTION ET VALIDER CE QU'ELLE NOUS DIT

Toute émotion joue un rôle et nous donne une information: consulter le guide Quelques conseils pratiques pour les jeunes durant le confinement afin de pouvoir les accompagner et les aider à tirer parti de l'intelligence émotionnelle.

SITUER L'ÉMOTION DANS UNE PHASE D'APPRENTISSAGE

- **Déni:** on ne veut pas voir, ni donner d'importance, à ce qui nous arrive, et l'on se bloque (par peur ou par incertitude), on s'évade (en ne manifestant que les émotions liées à la gaieté) ou, simplement, on se lance dans une foule d'activités.
- **Résignation:** on sait et on donne de l'importance à ce qui se passe, mais on refuse la situation et on se laisse vaincre par la déception, la tristesse et l'apathie (dans ce cas, notre énergie s'amointrit) ou l'on fait preuve d'indignation, d'impuissance, de colère (dans ce cas, notre énergie est plus intense).
- **Acceptation:** on reconnaît et on examine ce qui nous arrive. On peut ressentir de la tristesse, mais elle aboutit vite à l'affection et on commence à surmonter le pourquoi.
- **Compréhension:** elle commence à se produire quand nous appréhendons ce qui se passe en tant qu'acteur absolu et quand nous comprenons que cela est arrivé pour une bonne raison. Alors, nous commençons à donner un sens à la situation et à nous concentrer davantage sur le pour quoi (dans quel but).
- **Gratitude:** elle nous indique que nous avons tiré une leçon de l'expérience. La douleur dont on est guérie est une douleur qui est partie. Alors on peut regarder en arrière et faire preuve de gratitude envers tout ce qui nous est arrivé.



ACCOMPAGNER ET ORIENTER AFIN DE TIRER LE MEILLEUR PARTI DE CETTE SITUATION

**Cessons de chercher un sens à ce qui nous arrive
et donnons nous-même un sens à la situation.**

Aidez-les à profiter de ce laps de temps:

- **Examinez la situation en allant au-delà de la question du divertissement et de la nécessité d'occuper le temps.**
- **Posez-vous la question de savoir comment vous allez et comment vous pouvez tirer parti de tout cela.**
- **Transmettez ces questions aux jeunes.**



ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS DES ACTIVITÉS AUTRES QUE CELLES QU’ILS FONT À L’ORDINAIRE

1. Accompagnez les jeunes en les aidant non seulement à découvrir qu’ils peuvent employer leur temps à faire diverses activités, mais aussi en les entraînant à s’écouter soi-même, à s’observer, à prêter attention... Ci-après, vous trouverez trois techniques pour entraîner leur attention:

Entendre le corps

Concentre-toi 30 secondes sur chaque partie de ton corps.

Nous recommandons:

- De commencer par les pieds et de parcourir le corps jusqu’à la tête.
- Que ressens-tu, température, tension musculaire...

Écouter une chanson

Cherche une chanson et écoute toutes les paroles avec attention.

Nous recommandons:

- D’éviter les distractions et de te réserver un espace.
- D’écouter la chanson.
- D’observer si tes pensées te déconcentrent.

Respirer

Respire en comptant de 0 à 21 respirations et de 21 à 0 plusieurs fois de suite.

Nous recommandons:

- Maintenir le rythme d’inspiration et d’expiration.
- Commencer en comptant à voix haute, mais ensuite, essaie de compter intérieurement.

2. Et vous, comment allez-vous? Maintenant relisez ce guide et celui adressé aux jeunes. Relisez-les comme s’ils ne s’adressaient qu’à vous en tant que personne, non pas en tant que professionnel.

- Dans quelle phase d’apprentissage (dénî, résignation, acceptation...) vous trouvez-vous? Quelles émotions ressentez-vous? Que vous disent-elles de vous-même? Quelle est leur signification?
- Comment gérez-vous l’expression et la connexion avec les autres et avec vous-même?
- Comment gérez-vous votre temps et sa distribution? Combien de temps consacrez-vous au travail, aux divertissements, aux travaux domestiques, aux personnes avec qui vous cohabitez, à ne rien faire, à faire d’autres activités, à réfléchir...
- Comment se passe la cohabitation? (Faites en groupe la dynamique proposée dans le guide *Quelques pratiques pour les jeunes durant le confinement.*)
- Vous pouvez profiter des questions et des thèmes figurant au point trois pour vous les appliquer à vous-même avant de les faire avec les jeunes.

3. Ressources pour accompagner les jeunes dans leur réflexion:

Questions personnelles:

- Qu’apprends-tu en ce moment?
- À quoi cela te sert-il?
- Quelles aptitudes développes-tu?
- Qu’as-tu appris sur toi-même?
- De quoi es-tu reconnaissant/e?

Thèmes à développer:

- Société actuelle
- Rythme de vie
- Relations sociales
- Ordre de priorités, valeurs...
- Types d’amusement
- Créativité...

**Ce ne sont
pas les choses
qui m'arrivent,
les évènements
ou les personnes
qui donnent du sens
à ma vie...**

**C'est moi qui,
par ma vie, donne
du sens aux choses
qui m'arrivent,
aux évènements
et aux personnes.**

