

QUEL

SENS

DON

NER



@joventutcat



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

A

**Quelques conseils
pratiques pour
les jeunes pendant
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:

Réseau national pour l'émancipation des jeunes (XNEJ)

Barcelone, mars 2020

GUIDE

Les jours passés à la maison nous offrent une incroyable opportunité: celle de nous arrêter, d'entrer en nous-même pour nous observer, de trouver un sens à tout ce qui se meut hors et à l'intérieur de nous-mêmes, notre ressenti.

Et puis, bien sûr... Nous avons aussi l'occasion de partager, d'être reconnaissants pour la solidarité qui règne dans le monde ainsi que de nous connecter, de créer, de profiter, même dans la solitude.

Mais... Quel est le sens de ce que nous vivons actuellement? Voici quelques idées pour y voir plus clair.

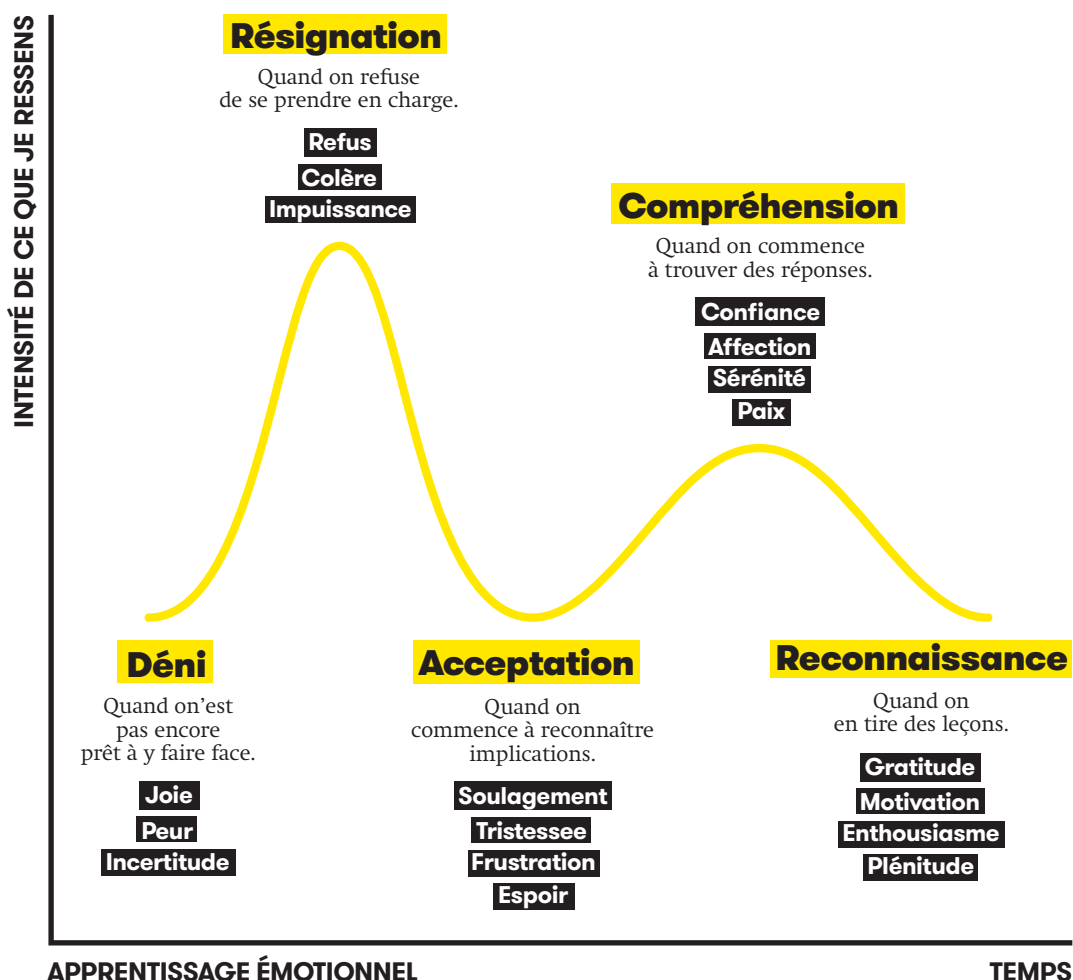
- Travailler nos sentiments et nos émotions. Comprendre ce qui nous arrive.
- Rompre l'isolement. Nous ne sommes pas seuls/es, ni à la maison, ni au-dehors. Nous pouvons créer ensemble, nous connecter.
- Profiter, apprendre, positiver.

**MONOPOLY
DE DÉPART**

Dans les situations vitales de perte ou de douleur, nous passons par différentes phases.

Le confinement est, lui aussi, une perte. Nous sommes en train de passer par ces phases. Dans laquelle es-tu?

Nomme ton ressenti et cherche dans quelle phase d'apprentissage émotionnel tu es.



→ **Comment fais-tu face au confinement?**

→ **Quelles émotions te suscite ce qui se passe?**

→ **De quoi as-tu besoin pour avancer? Écoute-toi!**

Pour savoir dans quelle phase on se trouve, il faut savoir identifier diverses émotions...

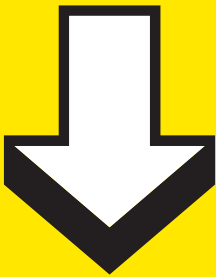
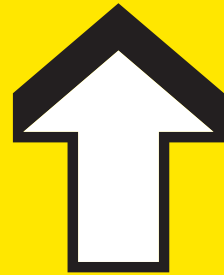
Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles ont toutes un sens. La vie est un chemin d'apprentissages; ta façon de la vivre ne dépend que de toi.

HONTE

Me permet de me remettre en question et, si je l'écoute, elle m'aide à surmonter ma faute pour assumer mes responsabilités.

BONHEUR

Il me connecte avec moi-même et me permet de jouir de ma vie, de lui donner un sens.

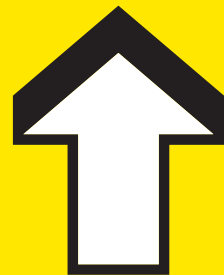


SURPRISE

Elle m'aide à découvrir et à faire le lien avec l'apprentissage que contient toute expérience.

AMOUR

Il m'aide à tirer le meilleur de moi-même et m'unit aux autres grâce à ce que je peux offrir de meilleur.



JOIE

Elle m'aide dans la vie (motivation, enthousiasme, plaisir). Mais, attention! Cela n'est vrai que si elle est authentique. Elle peut parfois être un masque qui cache mon mal-être.

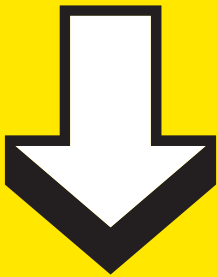


CRISPATION

Elle m'aide à me rendre compte que quelque chose ne va pas en moi. Peut-être ai-je besoin d'écouter mes peurs, mes tristesses ou ma colère.

REJET

Le rejet entre dans le cadre du dégoût. Il m'aide à voir les choses dont, si j'apprends bien, je n'ai plus besoin (les peurs).



PEUR

Elle me permet de voir si je suis ou non prêt/e à affronter ce qui vient. Si je ne le suis pas, elle me signale que je dois encore grandir.

COLÈRE

Elle me signale que je peux changer les choses ou les idées qui me mettent mal à l'aise.



TRISTESSE

Elle m'aide à m'arrêter, à m'écouter et à m'exprimer. Savoir ce qui m'arrive m'aide à trouver de meilleures réponses.

COMMENT EST-CE QUE JE VIS?

**Nous devons créer
des émotions positives
et reconnaître
le bien-être.**

**Cohabiter, c'est
«vivre avec» et savoir
«comment vivre».**

**Fais cet exercice individuellement, en famille ou avec
tes amis/es si tu te connectes pour les voir.**

Comment vivons-nous la cohabitation?

Pense à divers moments durant ces derniers jours...



Quelqu'un a fait quelque chose que j'ai aimé...

Une caresse, un baiser, un mot, un regard ou, tout simplement, quelqu'un s'est assis à mes côtés...

J'ai fait quelque chose qu'a aimé quelqu'un de mon entourage...

J'ai été attentif à quelqu'un quand il/elle en avait besoin, je l'ai écouté/e, je lui ai souri...

Quelqu'un a fait quelque chose qui m'a dérangé...

Un geste, un silence, quelque chose qui s'est passé... Ou quelque chose que j'attendais et qui n'est pas arrivé...

J'ai fait quelque chose qui a dérangé quelqu'un de mon entourage...

Volontairement ou sans nous en rendre compte, peut-être quelque chose que nous avons fait ou dit... Ou que nous n'avons pas fait ou dit...

- Dans laquelle de ces quatre situations te trouves-tu le plus souvent en ce moment?
- Dans laquelle aimerais-tu vivre les jours qui restent?
- Quelles sont les actions que tu aimes?
- Quelles sont les actions qu'aiment les personnes avec qui tu cohabites?
- De quoi as-tu besoin pour vivre comme tu le souhaites?

LA NÉCESSITÉ DE M'EXPRIMER

Même en étant confinés, nous disposons de mille et une possibilités de nous connecter avec le monde et de nous exprimer.

Découvrir de nouveaux modes de rencontre et profiter au mieux de ceux que nous connaissons nous aident à nous sentir connectés.

Envisage un projet tous les trois jours! Tu as différents objectifs quand tu te connectes, lequel choisis-tu?



Te connecter

pour créer

Créer te permet d'explorer et de développer tes capacités. Tu peux le faire en profitant des espaces connus ou de ces petits coins oubliés qui, après tout, ont aussi leur charme.



Créer à partir de zéro ou transformer ce qui existe.

Apporter sa touche personnelle, perfectionner ou, simplement, modifier.

Créer seul ou en groupe.

Te connecter

pour partager

Partager aide à se donner un peu aux autres et, en même temps, à recevoir des autres.



Partager des connaissances, des centres d'intérêt, des inquiétudes ou, simplement, des espaces.

Te connecter

pour communiquer

La communication est le moyen; l'important ce sont les messages et, surtout, les personnes.



Chercher de nouveaux modes de communication, de nouvelles manières de rencontrer tes amis.

Explorer de nouvelles façons de parler.

Te connecter

pour participer

La participation est un droit: prendre part à ce dont nous faisons partie, notre société.



Profiter de l'occasion pour interagir avec notre entourage à partir d'espaces communautaires virtuels.

Collaborer à des initiatives sociales.

Te connecter

pour t'exprimer

L'expression c'est donner un espace extérieur à ce que nous portons en nous.



Faire jaillir ce qui est en toi de mille et une manières, par la parole, par le mouvement ou par l'écriture.

Écouter ce qu'il y a en toi et l'exprimer ouvertement.

→ **Profite des espaces disponibles dans ton environnement pour te connecter! Que montres-tu quand tu te connectes?**

→ **À quelles qualités fais-tu appel quand tu te connectes avec les autres, dans tes relations?**

→ **Partages-tu des pensées, des émotions, des vérités...? Es-tu vraiment toi-même?**

UN BESOIN MILLE POSSIBILITÉS

**Seul@e ou en
compagnie, dans des
espaces virtuels ou un
coin de la maison.**

**Nous te proposons des projets! As-tu d'autres idées
à y ajouter?**

OBJECTIF

Créer

IDÉES

Épousseter ta guitare, ton piano ou ta flûte... ça vaut bien la peine pour composer de nouvelles chansons.

Écrire des poèmes ou cette fameuse histoire à laquelle tu penses depuis si longtemps.

Utiliser tes dons, seul/e ou en groupe. Met tes amis/es dans le coup s'ils/elles ont les mêmes aptitudes.

Chercher sur Internet des personnes qui partagent tes goûts.

Réorganise ton espace! Maintenant que tu y passes du temps, tu peux créer de nouveaux agencements.

[...]

Partager

Te connecter aux services de ton environnement et chercher les nouveautés offertes en ligne.

Proposer à ton entourage d'organiser une séance ciné-club ou un club de lecture.

Voir une pièce de théâtre! Regarder ce que l'on vous propose en ligne et après en discuter.

Enseigner à ton entourage comment fonctionnent des aps et des dispositifs que tu connais. Maintenant, c'est toi le prof!

[...]

Communiquer

Se donner rendez-vous en ligne pour «prendre un verre».

Il est peut-être temps d'avoir, avec tes proches, cette conversation dont tu avais envie depuis longtemps.

Renouer avec d'anciens/nes (et bons/nes) amis/es.

Faire des appels téléphoniques, des tchats, des vidéo-conférences, des *stories*, etc.

[...]

Participer

Collaborer à la confection du matériel sanitaire, masques, designs 3D, impressions numériques, etc.

Te mettre à la disposition des services de ton quartier pour participer à des projets que l'on peut faire à la maison (n'en doute pas, ton aide sera précieuse!).

Aider un/e voisin/e de ton immeuble.

[...]

Exprimer

Commencer à rédiger un journal et l'illustrer avec des photos, coupures de journaux, etc.

Danser seul/e (met tes auriculaires) ou en famille.

Faire des tableaux (aquarelles, peinture, crayons, etc.). Il y a sûrement du matériel à la maison.

Faire un collage.

Écrire plus de 500 mots sur un blog ou dans ton profil de réseaux sociaux.

Chercher les groupes, wikis, etc., de la toile avec lesquels partager.

[...]

**DONNONS DU
SENS À TOUT CELA**



OK, peut-être que je voudrais être ailleurs, sortir ou mener ma vie autrement... mais ce qui se passe maintenant fait partie de ma vie, n'est-ce pas?

Envisage un projet tous les trois jours! Tu as différents objectifs quand tu te connectes, lequel choisis-tu?

Tu as entendu les questions que se posent les jeunes de Confinés, la série télé d'Adolescents.cat? Eh bien, si tu te posais les mêmes questions...

- Qu'apprends-tu en ce moment?
- À quoi cela te sert-il?
- Quelles aptitudes es-tu en train de développer?
- Qu'as-tu appris sur toi-même?
- De quoi suis-je reconnaissant/e?

Le moment présent a du sens si tu sais en tirer parti.

**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!**

