



Journée nationale « Gesond iessen, Méi beweegen (GIMB) » 22.10.2019 : « How to keep youngsters involved? »

Conclusions des workshops sur l'alimentation, l'activité physique et le bien-être

Workshop « Bien-être »

1) Les principes de base pour impliquer les jeunes

- Définition de la notion de bien-être chez le jeune :
 - o Se sentir bien dans un endroit particulier
 - o Selon la perspective du jeune (problèmes, addictions, drogues...)

Le jeune doit se sentir bien dans un cadre sécurisant et dans une zone de confort pour ressentir ce sentiment de bien-être.

- La notion et les besoins diffèrent selon le milieu social, les références sociales vécues.
- Participation des adolescents.
- Créer une envie.
- Méditation.
- Communication entre l'encadrant et le jeune ☑ écoute active.
- Laisser une place au débat.
- Le jeune doit se sentir à l'aise, écouté.
- Laisser la place à l'autonomie.
- Créer un climat serein → humour.

Ecouter le jeune...
Offrir de l'attention, l'intérêt

2) La notion de bien être chez l'adolescent en différentes catégories

- **Social** : être accepté, intégré, connecté au groupe p.ex. par les médias sociaux.
- **Psychologique** : se sentir confiant, motivé, positif, accepté. Il va de pair avec sa capacité de pouvoir exprimer ses sentiments et ses pensées. Un temps de recul et de retrait du jeune paraît nécessaire au groupe.



- **Physique** : Représentation positive de soi, du schéma du corps, une activité physique et une alimentation équilibrée favorise le bien-être.
- **Familial** : le jeune a besoin d'un cadre familial stable, sécurisant, tolérant, affectif et communicant.

3) Les sujets importants

- Besoins des adolescents :
 - o Besoins d'offres d'activités non-compétitives
 - o Besoin de personnes de confiance et de référence
 - o Besoin d'une vigilance envers les enfants qui ne vont pas bien
- Renforcer l'estime de soi :
 - o Les compétences personnelles : faire des activités qui sont faisables par les adolescents et qui n'exigent pas trop des jeunes.
 - o L'image de soi : L'important est que les adolescents développent une image de soi « saine ». Les modèles (surtout ceux au niveau de l'internet et des médias sociaux) jouent un rôle important. Souvent, les jeunes essaient d'imiter ces personnes. Cet effet peut être positif ou négatif.
 - o Renforcer l'appréciation et le respect mutuel.
- Pression à travers les réseaux sociaux : les réseaux sociaux créent une certaine pression par rapport aux idéaux de beauté, par exemple, la peur de grossir, le mobbing (harcèlement moral), les rôles de genre et les clichés : les filles et les garçons doivent se comporter d'une certaine manière et doivent satisfaire un cliché.
- Trop de pression : école, statut/ réputation des filles et des garçons, manque de sommeil, consommation dangereuse des réseaux sociaux et des outils digitaux.
- La qualité du sommeil.
- La gestion de stress et des conflits.
- Les sujets difficiles : la mort, le suicide, les troubles psychiques, le mobbing, l'isolation sociale, etc.
- Communication verbale non-violente et connectée au réel ((et non pas seulement virtuelle).
- Manque de mouvement.
- Les non-dits et les souffrances cachées.
- L'intimité a changé, le corps se développe : par exemple le jeune qui ne veut plus prendre une douche en collectivité après le sport.

4) Différents types d'intervention :

- Coaching individuel des jeunes.
- Des conférences/ateliers (ponctuels ou séquentiel) en groupe avec les jeunes.
- Des conférences/ateliers (ponctuels ou séquentiel) en groupe avec les parents.



- Des activités sans smartphone.
- Des actions de sensibilisation.

5) Idée d'action pratiques

- Passer du temps en famille :
 - o Partager des moments
 - o Dialoguer
 - o Favoriser la proximité
- Favoriser l'élément plaisir dans le sport et l'alimentation, le jeune doit sentir une contrepartie directe, un encouragement à continuer.
- Favoriser des activités de reconnexion avec le corps, la nature et la réalité, tels que le temps passé en nature, sans médias sociaux. Apprentissage à être seul → nécessaire à la connexion à la réalité et à la réflexion.
- Reconnaître ses émotions, les nommer, par exemple par l'activité physique ou autre, par la créativité.
- Détecter les signaux d'alarme d'un mal-être et réagir.

Exemple de bonne pratique :

Thème inclusion et bien-être des jeunes atteints d'une déficience ou d'un handicap (Organisateur : Escher Jugendhaus)

a) Estime de soi

- Atelier de photos : Quelle photo représente la réalité et quelle photo est « fake » ?
- Réaliser des clips vidéos.
- Colonies de vacances en groupes d'adolescents.
- Connaître ou découvrir ses points forts/qualités.
- Connaître ses objectifs individuels.

b) Réduire la pression des réseaux sociaux

- Ré(apprendre) à s'occuper de qqch autre que le smartphone.
- Faire participer les jeunes.
- L'adolescent est expert et peut apprendre quelque chose à l'éducateur.
- Déterminer des situations/heures sans téléphone.
- Mieux organiser les activités parascolaires.



Exemple de bonne pratique :

Campagne « BEE SECURE » (Organisateur : SNJ)

Lancement d'activités physique ou ludiques ponctuelles dans les places publiques avec diffusion et invitation par les médias sociaux (Organisateur : Commune d'Amsterdam)

c) Réduire la pression de la vie de tous les jours

- Introduire des temps sans outils numériques.
- Proposer des alternatives : activités, ateliers de cuisines, méditation, « Traumwelt ».
- Prendre le petit déjeuner ensemble dans les écoles.
- Faire des activités avec des animaux.
- Pouvoir se relaxer, se reposer, se détendre et trainer (« chillen »).
- « Gemütliches Beisammen sein ».

Exemple de bonne pratique :

Atelier de gestion du stress (Organisateur : CEPAS)

6) L'entourage et les parents :

- Les parents jouent un rôle de modèles pour les enfants.
- Figurer comme modèle ou idole : que ce soit en famille ou à l'école, institution ou club, vous pouvez être le modèle du jeune. Tâchez de donner le bon exemple.