

**PROJET AMARRAGES +
PROGRAMMATION FSE 22-25**

Traces Interzonales



16 juin 2023



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Centre Culturel Marcel Hicter - La Marlagne

La fin de cette première année scolaire 22-23 a été marquée par un événement réunissant tous les bénéficiaires des projets Amarrages+ financés par le FSE au sein de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

L'objectif de cette rencontre inter-zonales était de rassembler l'ensemble des agents Amarrages+ et leur direction afin de leur proposer différents ateliers sur des thématiques en lien avec le décrochage scolaire.

Dans ces documents, vous trouvez les traces de ces différents ateliers ainsi que les contacts des différents intervenants.



De belles rencontres et de beaux moments partagés lors de cette journée ! Merci pour votre participation active !

Accrochage
Formation Engagement
Prévention Animation Climat
Alliances scolaire
Innovation Action
Mobilisation
Dépistage Equipe Solidarité
Concertation
Intervention

Atelier 1

SENSIBILISATION AU HARCELEMENT

ASBL Ego-logique



L'asbl Egologique vous a proposé une exposition itinérante conçue par des jeunes de 13 à 15 ans pour sensibiliser les autres jeunes à la problématique du harcèlement. Il a été adapté pour l'atelier à un public adulte.

Cet outil créatif permet de mettre en lumière ce qui se joue dans ce phénomène qui concerne aussi bien l'harcéleur, la victime, que le groupe.

Lors de l'animation, chaque jeune réalise un portrait photo à l'aide de la technique du maquillage des fausses blessures. Ces portraits viendront ainsi alimenter la galerie de portraits de nombreux jeunes se mobilisant contre le harcèlement. Une manière créative et citoyenne de marquer son engagement ! Pour aller plus loin, venez découvrir notre dossier pédagogique ainsi que des animations supplémentaires (conférence interactive, suivi individuel et collectif...).

ASBL ego-logique
coordination@ego-logique.org
1A/1, Rue de Huy
4530 Villers-le-Bouillet (Prov. de Liège)
Tel. 0472 - 74 25 21

Dossier pédagogique lié à cet atelier :

<https://www.ego-logique.org/dossiers-peda>

QUAND LE HARCÈLEMENT MORAL ET LA VIOLENCE DEVIENNENT LE PROBLÈME DE CHACUN

Chahut

Animation pédagogique
et témoignages pour enfants

Shut
#up

Exposition itinérante, discussion
philosophique et animation artistique
pour enfants et adolescents



DOSSIER PÉDAGOGIQUE

MIEUX COMPRENDRE LE PHÉNOMÈNE DE HARCÈLEMENT

Centre trait d'union
www.en-ame-et-conscience.be
quickstart@live.be



En âme
et
conscience
ASBL

EGO
LOGIQUE

YOUNG
CREATIVE
CITIZENS

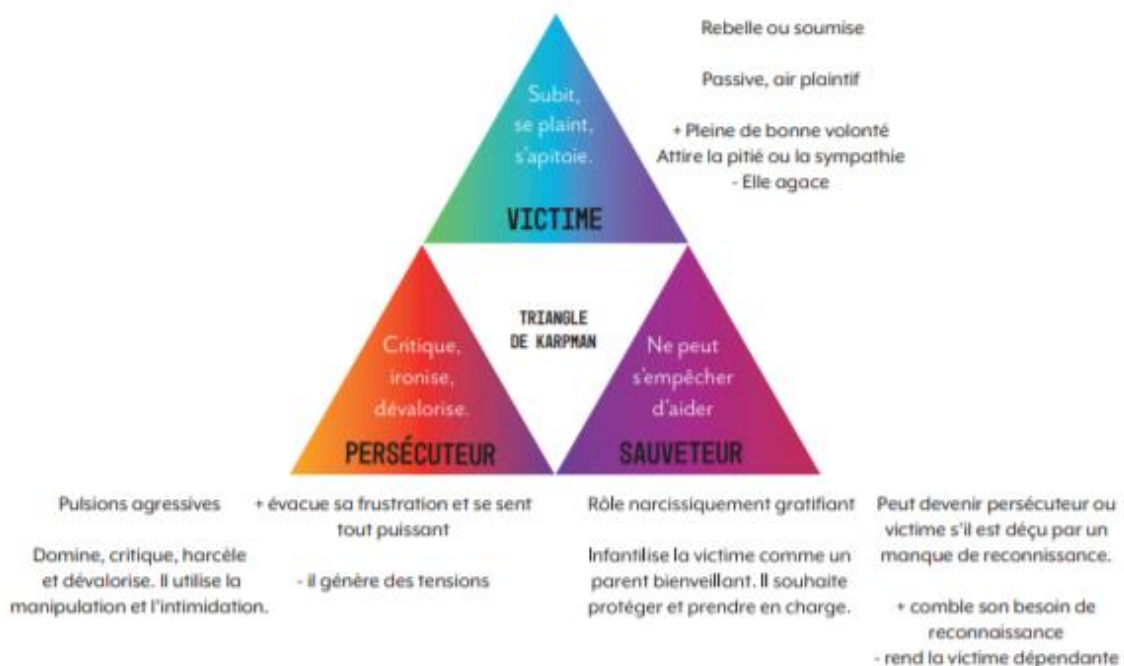
Organisation de jeunesse
www.ego-logique.org
contact@ego-logique.org



LES MÉCANISMES DU HARCELEMENT

Pour comprendre ce mécanisme, nous pouvons utiliser la référence au triangle dramatique ou triangle de Karpman. C'est une figure d'analyse transactionnelle proposée par Stephen Karpman en 1968 qui met en évidence un scénario relationnel typique entre victime, persécuteur et sauveur. Le triangle dramatique est un jeu psychologique entre deux personnes capables de jouer alternativement les trois rôles.

FICHE N°3



Ces rôles ne sont pas figés, ils sont interchangeables, parfois plusieurs fois dans une même journée. Ce type de jeu est néfaste pour les individus et les relations.

Il est donc important :

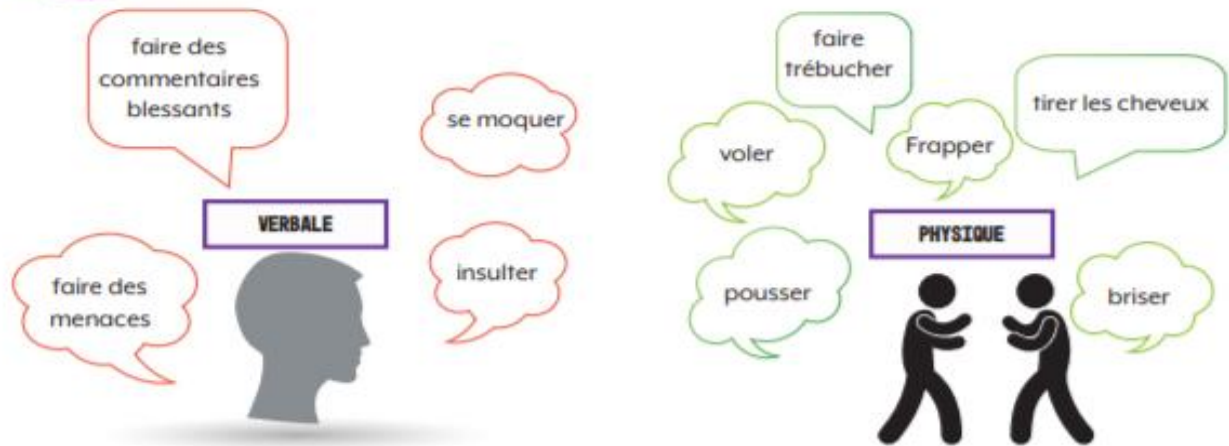
1. d'en prendre conscience
2. d'en sortir
3. de refuser toute proposition de rentrer dans ce type de relation

Lorsque ces relations se forment dans un groupe, comme dans le cas du harcèlement, elles sont alors contre-productives : leur identification permettra de repartir sur des bases saines.

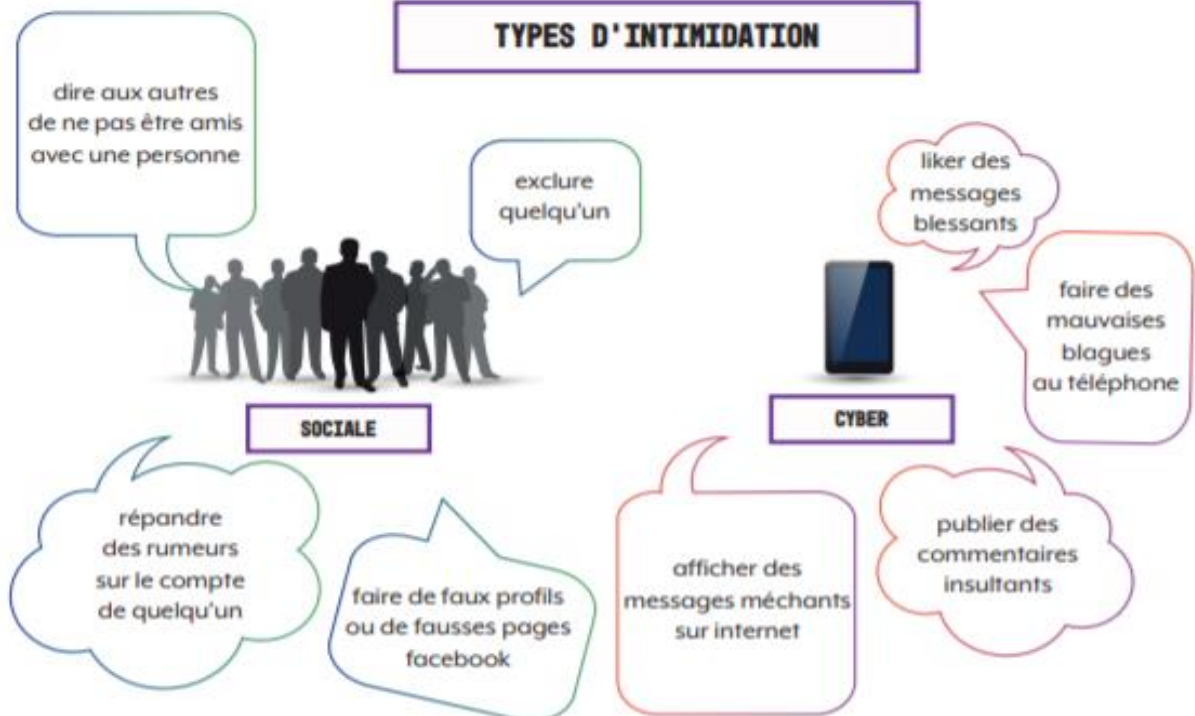
LES DIFFÉRENTS TYPES D'INTIMIDATION ET DE MENACES

FICHE N°4

On détermine 4 types d'intimidation



TYPES D'INTIMIDATION





LE HARCELEMENT DÉPASSE LE CADRE DE L'ÉCOLE

FICHE N°5

Le cyber-harcèlement porte atteinte à tous les aspects de la vie, à la santé physique et psychologique de la victime et, souvent, à sa réputation. De plus, le sentiment d'insécurité, de peur ou d'anxiété des cyber-harcelés est souvent accru par diverses caractéristiques de ce phénomène :

LE CYBER-HARCELEMENT EST CARACTÉRISÉ PAR :

- Le fait qu'on ne puisse pas prévoir quand et comment le harceleur va opérer.
- Le fait que les messages et photos puissent être diffusés à n'importe qui, menaçant l'intégrité de la victime.
- Le fait que ces messages et photos ne puissent être effacés, qu'ils restent en mémoire sur la toile.
- La possibilité pour les harceleurs d'agir sous couvert d'anonymat.

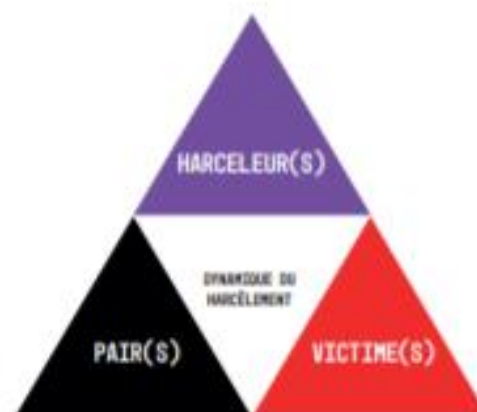
Selon le psychologue et psychothérapeute Pascal Minotte, les écrans sont censés nous aider à nous sentir moins seuls, or, le cyber-harcèlement renvoie à la solitude et au sentiment d'être seul contre tous les autres. Qu'en pensez-vous ?

La dynamique du harcèlement

La victime va s'isoler, se taire, se replier sur elle-même. La victime ne parle à personne de ce qu'elle subit, Elle éprouve de la honte et de la culpabilité.

Le harceleur peut poursuivre ses actions discrètement par rapport aux adultes qui, le plus souvent, ne voient pas ou ne peuvent pas remarquer ce qu'il se passe.

Les pairs: " le harcèlement évoluera de façon différente selon la réaction que les témoins adopteront : s'il se trouve beaucoup d'élèves pour rire et se moquer de la victime, le harcèlement se renforcera; si les témoins cessent de rire, il s'atténuera".



Atelier 2

ACCOMPAGNEMENT A L'ORIENTATION

SIEP de Namur

	<p>Le Service d'Information sur les Etudes et les Professions est une ASBL qui a pour mission de mettre au service de tous, toute l'information sur les études, les formations, les professions.</p> <p>Dans le cadre de cet atelier, il s'agissait d'informer et d'outiller les agents Amarrages+ quant aux pistes existantes afin d'accompagner les jeunes dans leur orientation (ressources, outils, collaborations possibles).</p>
Lien utile	<p>https://www.siep.be/</p> <p>https://portail.siep.be/orientation</p>

Le SIEP propose un accompagnement à l'orientation personnalisé et adapté aux besoins et au rythme de chacun.

Avec l'aide d'un-e **psychologue**, le jeune va aborder et mettre en lien différents éléments :

- Les traits de caractère, les intérêts, les attentes, les valeurs, les qualités, etc.
- Le parcours scolaire, les possibilités d'études et de formations, etc.
- Les métiers, la réalité des domaines professionnels, etc.

Durant l'entretien, en fonction de l'âge, de la demande, du parcours, des démarches déjà entreprises, le-la conseiller-ère d'orientation peut utiliser des outils variés pour **dégager des pistes** et aider à **construire un projet** scolaire et/ou professionnel.

EN PRATIQUE



Public cible

Pour les jeunes à partir de 14 ans ou dès la fin de la 2^e année secondaire et pour les adultes.



Organisation

Prévoir un ou plusieurs entretiens (minimum 2 entretiens pour les adultes ayant déjà un parcours professionnel). Un entretien d'orientation dure entre 1h30 et 2h.



Prix

45€ pour le 1^{er} entretien et 30€ par entretien suivant.

Certaines mutuelles remboursent partiellement les entretiens d'orientation !
Informez-vous auprès de votre mutuelle.

La participation financière à cet entretien ne doit pas être un frein à l'accessibilité du service : n'hésitez pas à contacter votre centre pour en parler !



Prendre un rendez-vous

Par téléphone ou en nos bureaux, au SIEP de votre choix :

Bruxelles | Charleroi | Libramont | Liège |
Mons | Mouscron | Namur | Wavre

INFORMATION COLLECTIVE

Le SIEP organise et anime, à la demande, des séances collectives d'information.

✓ QUI

Ces séances s'adressent aux groupes et organismes qui en expriment la demande : jeunes, adultes, parents, professionnels du secteur socioculturel et éducatif, écoles, chercheurs d'emplois, etc.

✓ CONTENU

Les contenus sont adaptés en fonction des besoins du groupe. Les thèmes pouvant faire l'objet de séances collectives d'information sont, par exemple: les structures de l'enseignement, les possibilités de formation, l'information sur les métiers, les outils de recherche en information, etc.

✓ EN PRATIQUE

Selon les contenus abordés et la taille du groupe, la séance collective d'information peut varier de 2 à 4h. Elle se déroule dans les locaux du SIEP ou ailleurs, en journée ou en soirée. Une participation aux frais peut être demandée. Celle-ci est calculée au prorata du nombre de séances et d'informateurs-rice-s-conseils, des déplacements et de la distribution de la documentation.



DOCUMENTATION

Le SIEP dispose de documentation et de publications consultables gratuitement.

Toute l'offre de formations et d'études en Fédération Wallonie-Bruxelles

Enseignement secondaire, supérieur, de promotion sociale, académies, passerelles, cours de langues, séjours linguistiques, etc.

Le monde professionnel

Description des professions, accès aux métiers, secteurs d'activités, interviews de professionnels, etc.

Les matières culturelles, sociales, citoyennes

Bourses d'études, jobs étudiants, étudier et travailler à l'étranger, l'engagement citoyen, etc.

Le SIEP propose également un accès gratuit à Internet pour rechercher des informations sur les études, les formations et les métiers.

Atelier 3

CONFERENCE SUR LA PHOBIE SCOLAIRE

Lucien Lemal, psychologue clinicien

	<p>Cette conférence, proposée par Lucien Lemal, psychologue clinicien, avait pour objectif d'exposer le processus phobique en général et celui de la phobie scolaire en particulier, ses conséquences, sa prévention et sa prise en charge.</p> <p>Le refus scolaire anxieux (ou phobie scolaire) constitue une réalité clinique fréquente, mal connue et sous-diagnostiquée. Il concerne des enfants et adolescents qui, en raison de difficultés émotionnelles, ne parviennent plus à se rendre à l'école, ou qui sont en grande souffrance quand ils y sont. Le risque de chronicisation comme la possibilité d'un retour à l'école sont corrélés à la rapidité du repérage et d'un accompagnement adéquat du refus scolaire anxieux.</p>
Lien utile	<p>Un site français très riche qui aborde la phobie scolaire. Vous y trouverez une mine d'information, des outils et des témoignages sur la phobie scolaire. N'hésitez pas à le consulter.</p> <ul style="list-style-type: none">• https://phobie-scolaire.org/
Contact	<p>Lucien Lemal, psychologue clinicien</p> <ul style="list-style-type: none">• http://psyclin.be/

Lemal Lucien
Psychologue clinicien et de crise
llemal@hotmail.com



1

Refus scolaire anxieux

= « Enfants ou ados qui pour des raisons irrationnelles,
refusent d'aller à l'école et
résistent avec des réactions très vives d'anxiété ou de panique,
quand on essaie de les forcer »

Ajuriaguerra, 1974

2

Absentéisme scolaire

Refus scolaire anxieux

Ecole buissonnière

Retrait scolaire

Exclusion scolaire

3

Refus scolaire anxieux

- Anxiété de séparation
- Anxiété sociale
- Angoisse de performance
- Phobie spécifique
- Trouble anxieux généralisé (TAG)
- Trouble de stress post-traumatique
- Harcèlement
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC)
- Trouble de l'humeur
- Trouble oppositionnel
- Trouble déficitaire de l'attention (TDA/H)
- Trouble de l'apprentissage

4

Refus scolaire anxieux

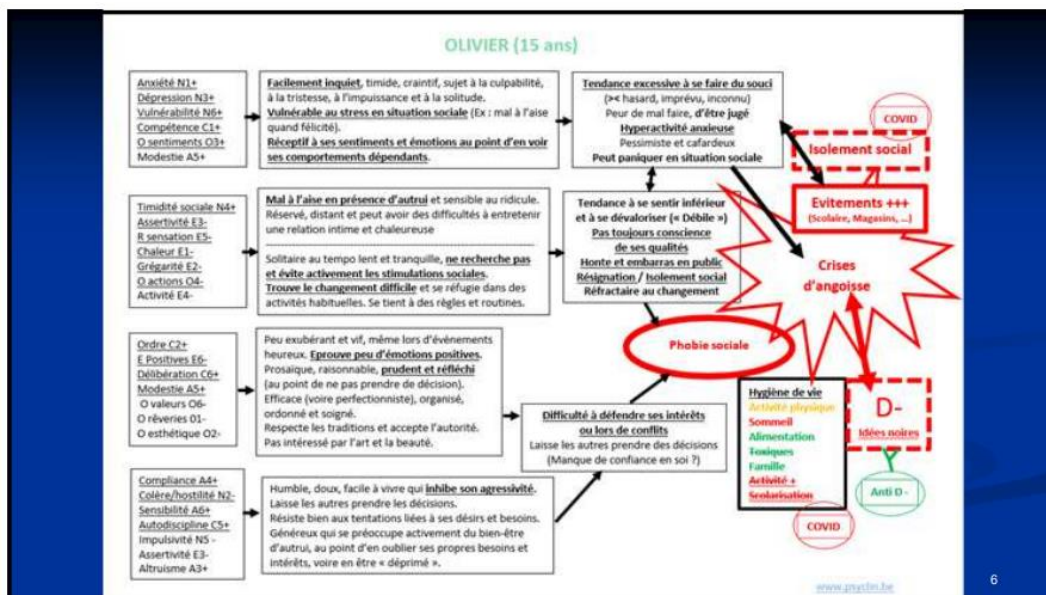
Prévalence

2 à 7 %

Age moyen début

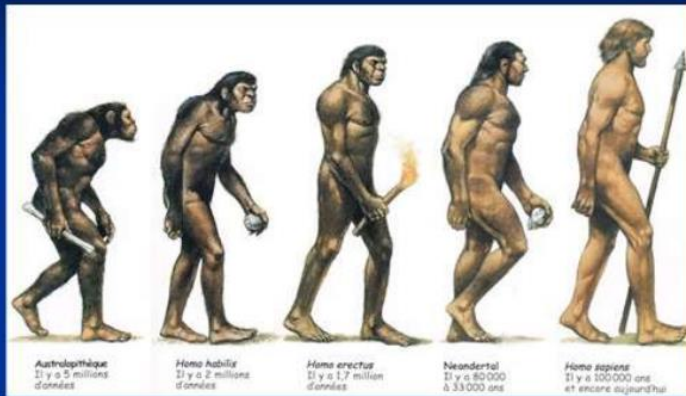
Entre 10 et 12 ans

5



6

ANXIETE ???

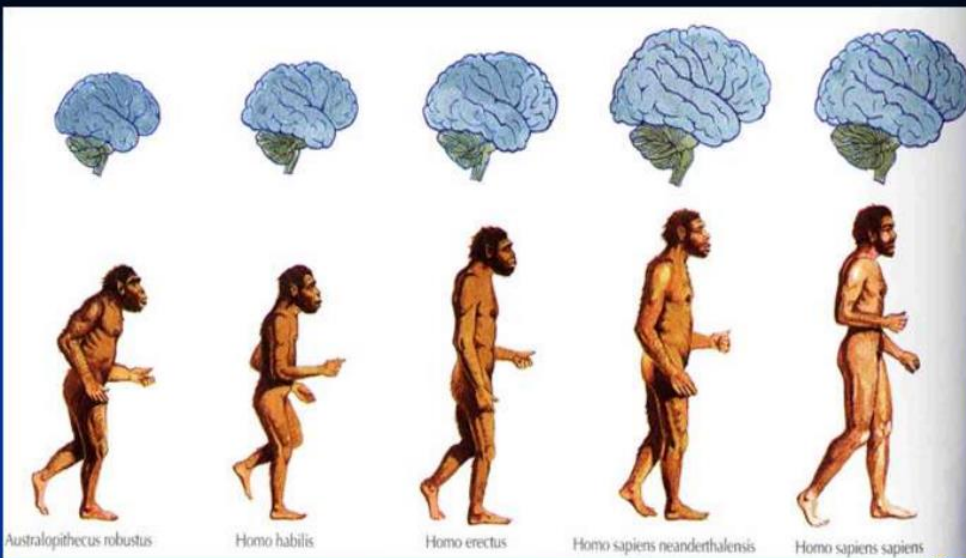
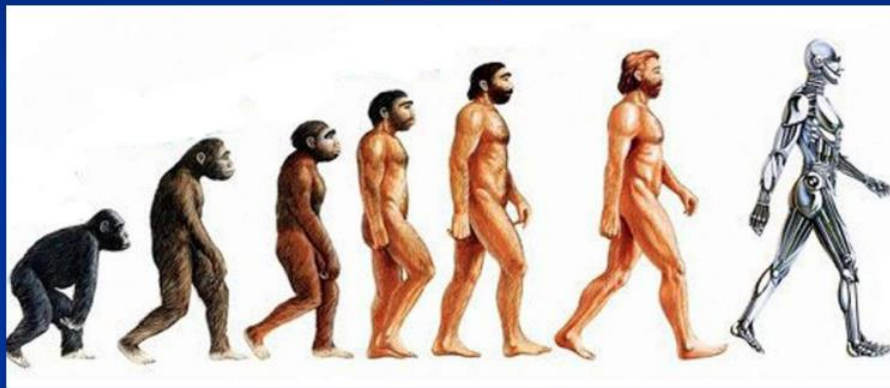


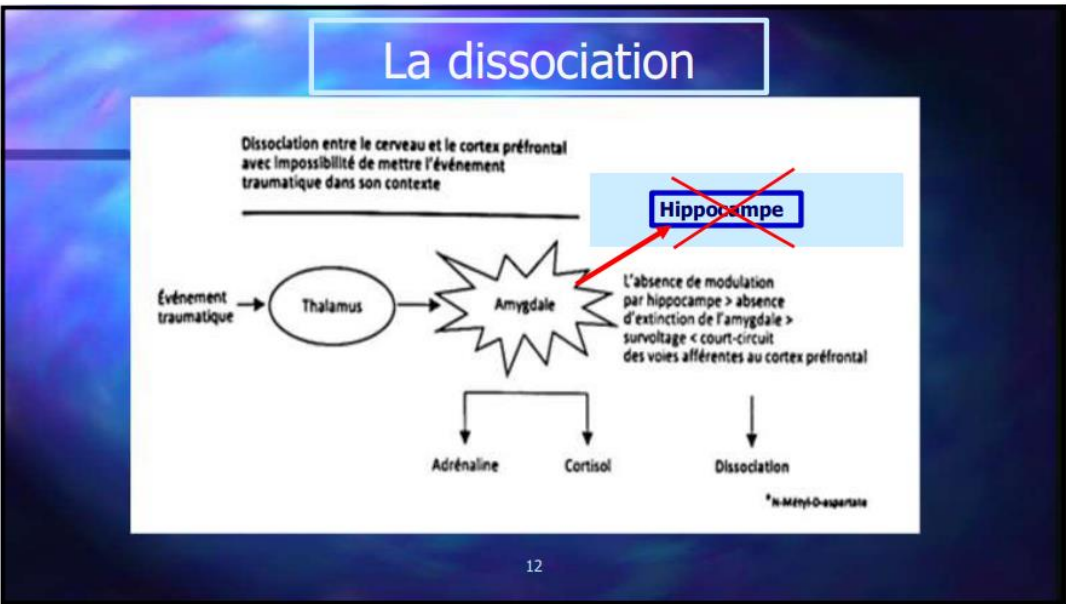
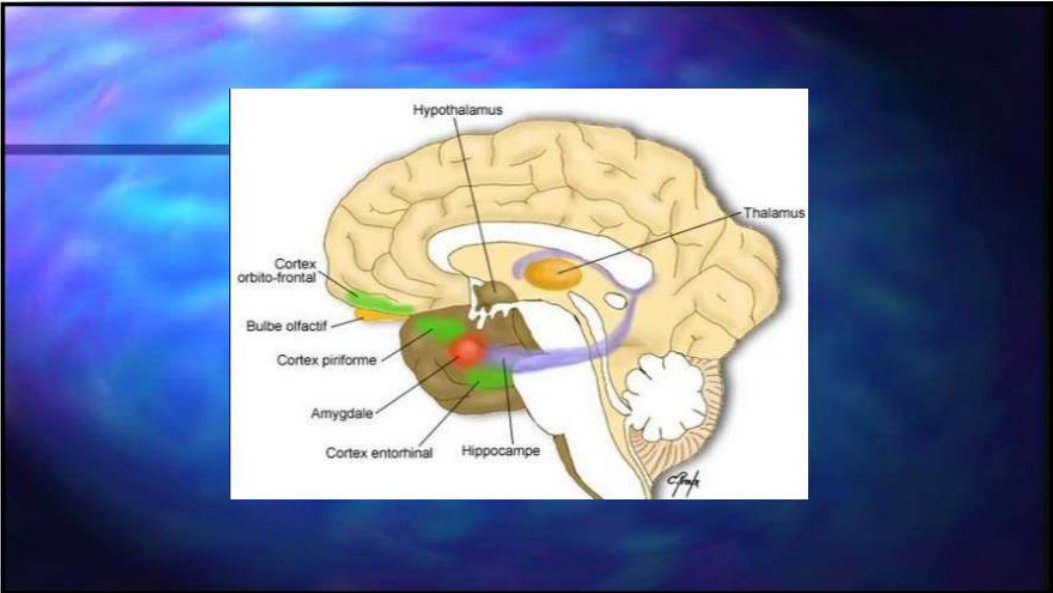
7

Transhumanisme

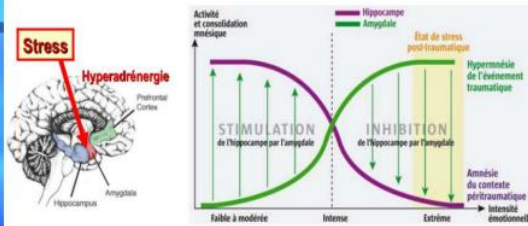


Posthumanisme



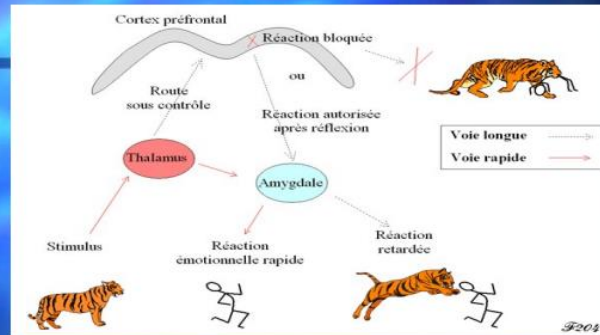


Neurobiologie du trauma et du stress chronique (Desmet, 2009)



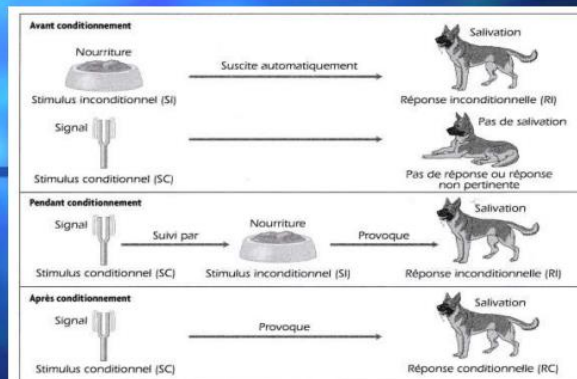
- Dans des situations d'intensité émotionnelle faible à modérée, l'amygdale stimule l'activité de l'hippocampe, favorisant la consolidation d'informations contextualisées.
- Dans des situations émotionnelles extrêmes, l'amygdale, alors hyperactive, inhibe progressivement l'hippocampe. Ainsi le seul souvenir enregistré est celui que l'amygdale est capable d'encoder : les éléments marquants de la scène, et les ressentis émotionnellement associés.
- Les patients souffrant de BO et de PTSD ont généralement une perturbation de l'axe HHA, du rythme circadien, du cortisol et d'autres hormones. Ceci résulterait du feedback négatif provoqué par la sur-exposition au stress (négatif)

13



Apprentissage

Conditionnement classique ou Pavlovien



Apprentissage

Conditionnement classique ou Pavlovien

Publicité



Conditionnement classique ou Pavlovien

Publicité



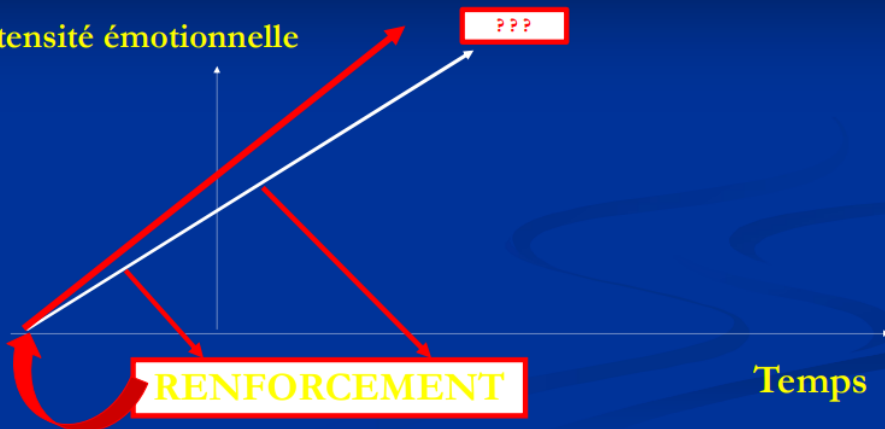
<https://www.youtube.com/watch?v=EmfAP4xvP3g>

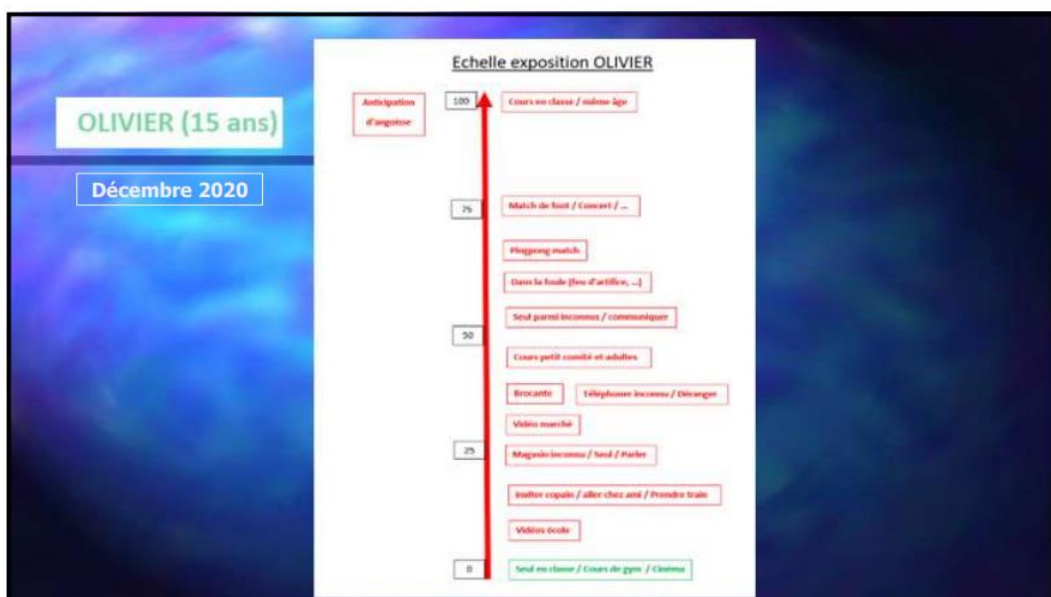
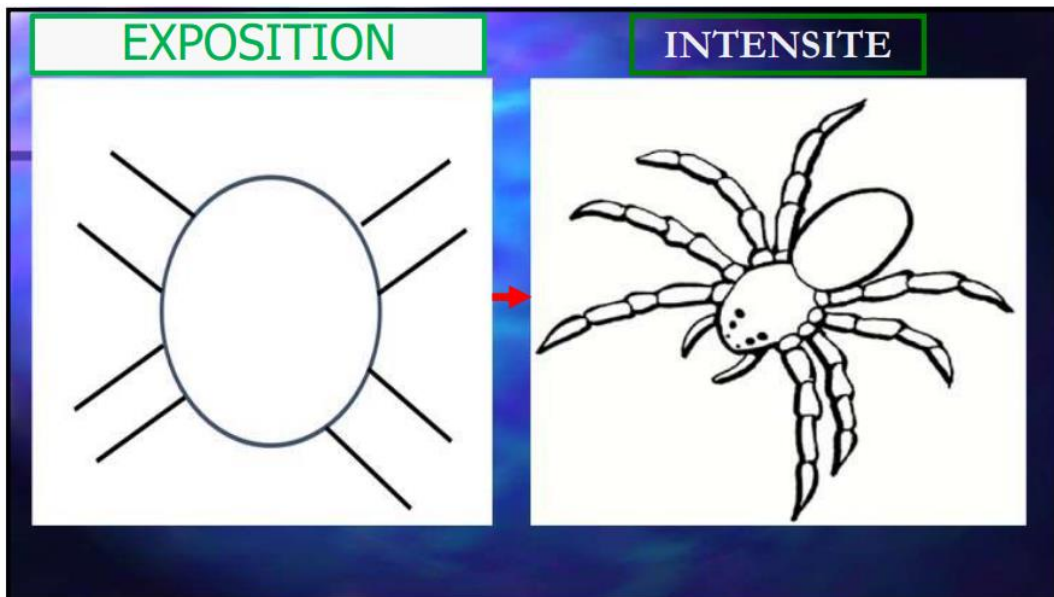
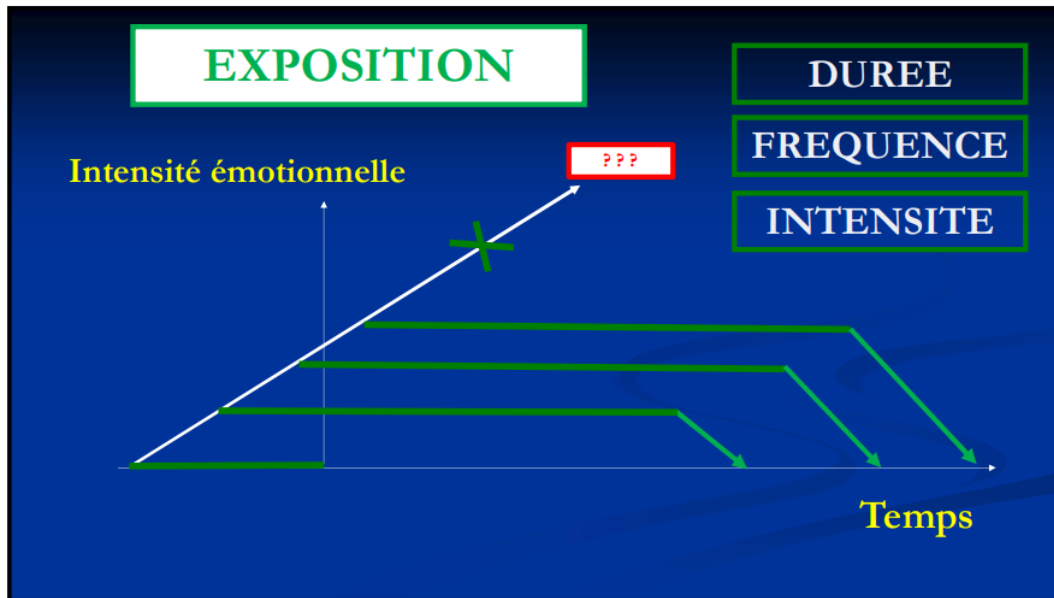
<https://www.youtube.com/watch?v=osSD6bgvyac>

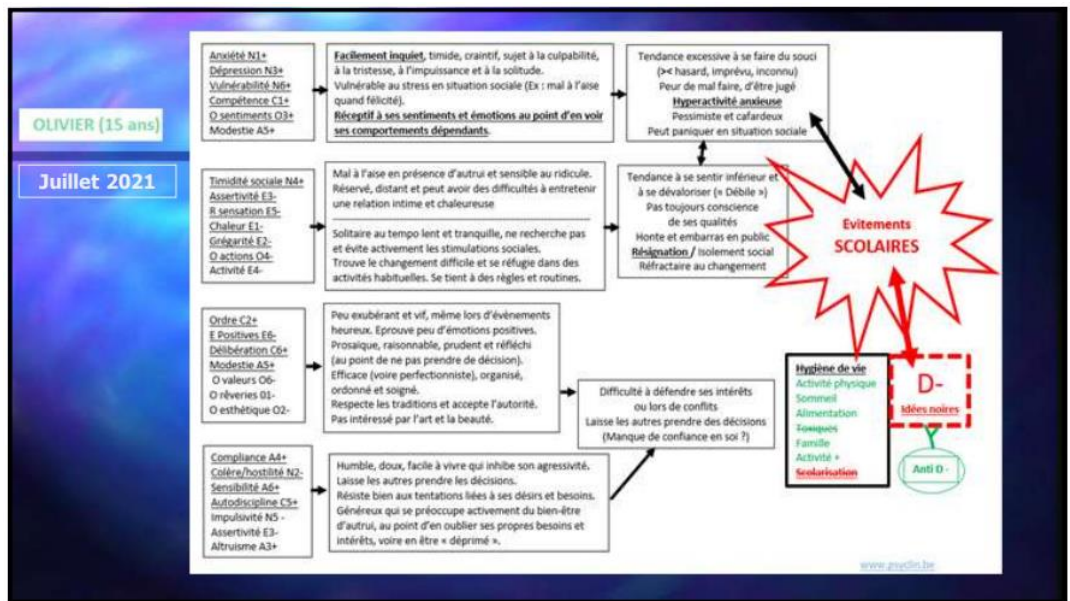
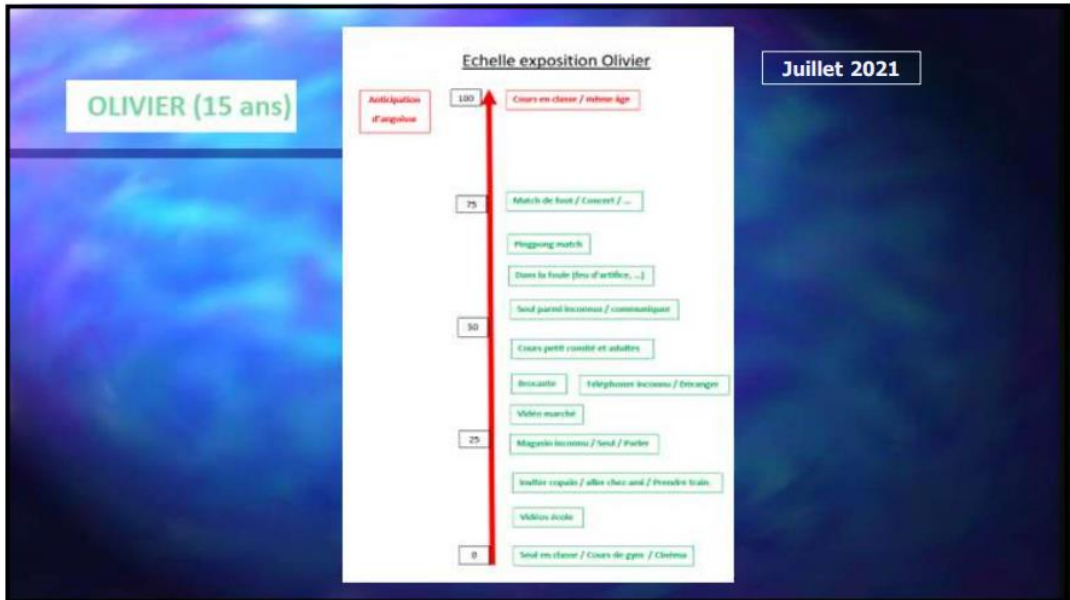
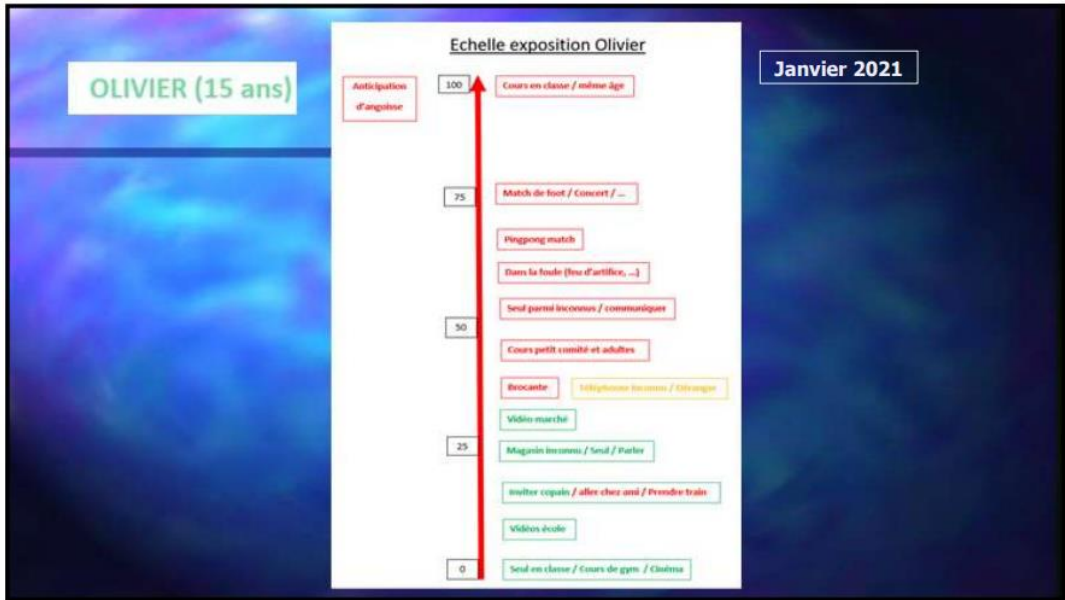
Crise d'angoisse

Intensité émotionnelle

???







OLIVIER (15 ans)

Lucien Lemal
Psychologue clinicien
N° agrément : 631206529

Le 26 janvier 2022
Annexe(s): 00

OBJET : Compte-rendu de prise en charge
Concerné : (15 ans)

Durée de la prise en charge : novembre 2020 à juillet 2021.
Lieu de la prise en charge : cabinet médical

Diagnostic : Trouble panique chronique (depuis 3 années / 1ère attaque de panique la veille d'entrer en 2aire) / Phobie sociale.

Anamnèse générale : Pas de trouble de personnalité, pas d'assuétude, système familial soutenant et fonctionnel, bonne hygiène de vie (activités physiques régulières, bonne alimentation, ...) et fonctions cognitives normales. Patient très compliant.

Médication : antidépresseur (paroxétine) et somnifère (psychiatre prescripteur)

Thérapie mise en œuvre : cognitivocomportementale (exposition, relaxation respiratoire et musculaire, imagerie mentale, ...) et évaluation de la personnalité suivant le modèle des cinq facteurs de la personnalité.

Résultats : Très bons concernant la phobie sociale, faibles pour le trouble panique.

Trouble panique : uniquement lié au milieu scolaire. Une composante physique très importante et absence de composante cognitive (sauf celle d'avoir peur des crises). Conditionnement de type classique chronique et résistant aux expositions programmées en séance.

Remise au patient (et aux parents) d'une synthèse reprenant l'ensemble de la problématique et de sa prise en charge.


Conclusion : Vu l'absence de résultats concernant le trouble panique, il est mis fin à la prise en charge en cabinet privé. Un accompagnement in situ serait nécessaire pour travailler ce trouble panique, ce qui n'est pas possible dans une prise en charge en cabinet de consultation.

LEMAL L.
Psychologue clinicien

QUID ?

Comment choisir un psy ?

1. Psychiatre ou psychologue clinicien = **diplôme !**



Psychologencommission
Commission des Psychologues

Home Demande d'agrément Mon psychologue est-il agréé? Code de déont

Home > Mon psychologue est-il agréé? > Lucien LEMAL

Psychologencommission
Commission des Psychologues

Lucien LEMAL

Numéro d'agrément: 631206529

Est enregistré(e) en tant que psychologue agréé et peut, dès lors, porter le titre protégé par la loi.

L'agrément en tant que psychologue signifie que la personne susmentionnée

- a suivi la formation universitaire requise;
- est tenue de respecter les règles de bonne conduite dans le [code de déontologie du psychologue](#)

Lieu de travail	Année d'agrément
1120 Bruxelles	2015
	2014
	2013
	toutes les années d'agrément

Comment choisir un psy ?

1. Psychiatre ou psychologue clinicien = **diplôme !**
2. **Spécialisé** dans votre problématique
3. Qui prend en charge **votre problématique**
4. **Efficace**
5. Si **pas de progrès ... Changer de psy !**

Comment choisir un psy ?

6. Si problème → Porter plainte !

The screenshot shows the website of the 'Psychologues Commission des Psychologues'. The header includes the logo and navigation links: 'Home', 'Demande d'agrément', 'Mon psychologue est-il agréé?', 'Code de déontologie', 'Plainte', 'Publications', and 'À propos de nous'. The main content area is titled 'Avez-vous une plainte?' and contains the following text:

Vous estimez qu'un(e) psychologue a entravé les règles de son code de déontologie ? Dans ce cas, vous pouvez nous adresser une plainte.

La relation de confiance entre un client et son/sa psychologue est d'une importance capitale. Si vous doutez de la qualité des services rendus par un(e) psychologue, il est tout d'abord recommandé de discuter avec lui/elle de vos griefs.

Vous n'aboutissez pas à une solution adéquate ? Vous estimez que le/la psychologue a entravé les règles de son code de déontologie ? Vous pouvez dans ce cas nous adresser une plainte. La Commission des Psychologues offre deux possibilités :

- la médiation
- la procédure disciplinaire

Il est possible de choisir une des deux possibilités ou de les combiner.

Bibliographie: Comprendre et soigner le refus scolaire anxieux
Marie Gallé-Tessonneau et Laetizia Dahéron
2ème édition
Dunod

Lemal Lucien
Psychologue clinicien et de crise

llemal@hotmail.com

L.Lemal

Atelier 4

« TOUT VA S'ARRANGER (OU PAS) »



Documentaire produit par le Centre d'Action Laïque en partenariat avec la FAPEO

Ce documentaire, produit par le Centre d'action laïque en partenariat avec la FAPEO, traite de la thématique de la santé mentale des jeunes. En partant du témoignage des jeunes en souffrance, ce film tente de comprendre le mal-être d'une jeunesse marquée par 2 années de confinement. En les écoutant, on devine un rendez-vous raté avec ces jeunes qui tentent aujourd'hui encore de soigner des blessures très douloureuses.

La projection était suivie d'un temps d'échanges avec son réalisateur Pierre Schonbrodt et Véronique de Thier de la FAPEO ainsi qu'avec deux jeunes intervenants dans le documentaire

En un an, **le décrochage scolaire dans le secondaire a augmenté de 55%** pendant que les mutualités ont vu le nombre de remboursements des **consultations psychologiques** s'envoler, +20% en 2021, et les prescriptions d'**antipsychotiques** exploser, entre 20 et 50% selon les âges. Confrontés à des chiffres qui atteignent des sommets jamais atteints, les professionnels que nous avons rencontrés tout au long de ces 6 mois de tournage nous ont décrit **un phénomène devenu incontrôlable.**

Teaser du documentaire

« J'essaie de ne pas regarder le futur parce que c'est angoissant et que ça n'amène que des idées noires. »

Luz, 16 ans

« Mes parents ont su que je prenais des antidépresseurs, ils me les ont confisqués. J'ai fait un sevrage qui a failli me coûter la vie. »

Mehdi, 21 ans

Tout va s'arranger (ou pas) - Teaser

Partager

Regarder sur YouTube

Dossier pédagogique :

Une brochure accompagne le documentaire, il est disponible sur le site :



- <https://www.laicite.be/app/uploads/2023/06/2023-tout-va-sarranger-WEB.pdf>

Vidéo :

Près de 150 jeunes ont assisté le 2 février 2023 à une projection du documentaire “Tout va s’arranger (ou pas)” au Parlement francophone bruxellois dans le cadre des Jeudis de l’hémicycle. Les jeunes du film sont venus témoigner de leur ressenti mais également interpeller les députés bruxellois pour que leur parole soit enfin écoutée et prise en compte.



- [Santé mentale: les jeunes en débattent au Parlement bruxellois](#)

Atelier 5

MIEUX DORMIR POUR MIEUX REUSSIR

Ecole Du Sommeil



	<p>Le sommeil est un besoin essentiel, cet atelier a abordé les essentiels du sommeil pour y découvrir les mécanismes et mieux comprendre son fonctionnement. De nos jours, trop de perturbateurs viennent saboter nos nuits et par conséquent impactent notre sommeil et donc notre santé. Le protocole PHARE conçu par l'Ecole du Sommeil permet d'identifier les ennemis et amis de votre sommeil et d'avoir des trucs et astuces pour retrouver un sommeil qualitatif et réparateur.</p> <p>Cet atelier a permis également de découvrir les animations de L'Ecole du Sommeil proposées aux élèves et aux professionnels.</p>
Site	https://ecoledusommeil.be/

SOMMEIL

POURQUOI DORMONS-NOUS ? QUELLES SONT LES CONSEQUENCES D'UN MANQUE DE SOMMEIL ?

Les cycles du sommeil

Une nuit de sommeil comporte plusieurs cycles d'environ 1h30 chacun. Chaque cycle est composé de 4 phases



(1) L'endormissement

Au cours de cette phase, certains signaux d'endormissement apparaissent pour nous prévenir de notre état de fatigue. Nos paupières sont lourdes, nous bâillons, nos muscles se relâchent, la respiration ralentit, la température de notre corps diminue et nos idées deviennent confuses.

(2) Sommeil (lent) léger

Il compose 50% du temps de notre sommeil. Durant cette phase, nous pouvons nous réveiller au moindre bruit (attention aux notifications sur notre smartphone ! Ne pas oublier de le mettre en mode avion ou ne pas l'emporter dans votre chambre à coucher) et à n'importe quel stimulant (l'effet tardif de la caféine, de l'alcool, de la cigarette ou de la drogue crée des micro-réveils durant cette phase sans que l'on s'en rende forcément compte).



(3) Sommeil (lent) profond

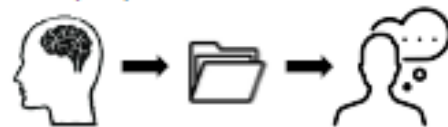
C'est une phase très importante car elle nous permet de récupérer physiquement de toutes nos activités de la journée. C'est également durant cette période que les enfants grandissent (grâce à l'hormone de croissance qui est principalement sécrétée

par notre cerveau durant cette phase) et que notre cerveau se nettoie pour éviter les maladies telles qu'Alzheimer.

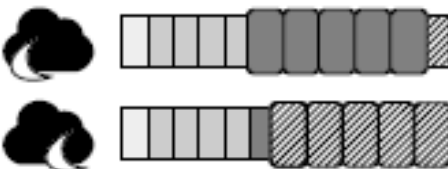


(4) Sommeil paradoxal (R.E.M.)

Durant cette phase, notre cerveau trie toutes les informations accumulées pendant la journée et consolide la mémoire et les souvenirs. C'est ce traitement d'informations qui crée des rêves plus précis et en couleurs...



La proportion de ces phases va évoluer au cours de la nuit. En début de nuit, on observe plutôt une majorité de sommeil profond (pour une récupération physique). Tandis qu'en fin de nuit, on remarque d'avantage de sommeil paradoxal (pour une récupération mentale et psychique).








En fonction de notre âge, le besoin en sommeil évolue. Lors de l'adolescence, il existe un retard de phase physiologique. Mais attention de ne pas le transformer en troubles du sommeil à cause d'une mauvaise hygiène du sommeil.

HYGIENE DU SOMMEIL



COMMENT BIEN DORMIR ? QUELS SONT LES FAVORISANTS D'UN SOMMEIL REPARATEUR ?

Le protocole phare - élaboré par l'Ecole du Sommeil -

P		Pollution lumineuse Eviter les écrans dans la chambre et tamiser les lumières ambiantes en soirée. Prendre un "bain de lumière" le matin
H		Heures fixes Déterminer des horaires fixes pour le souper et le coucher. Réveillez-vous tous les jours à la même heure. Respecter des cycles d'1h30 entiers
A		Alimentation Veiller à manger sain et léger au souper. Un repas du soir riche en glucides et faible en protéines. S'abstenir de boissons énergisantes et/ou à base de caféine en journée. Eviter les boissons alcoolisées en soirée.
R		Rituels Mettre en place des habitudes avant le coucher. Mettre un pyjama, lire un livre ou une bande dessinée, écouter de la musique douce ou une séance de relaxation, prendre une douche pas trop chaude ...
E		Exercice physique Favoriser une activité physique journalière (min. 30' par jour). Privilégier les escaliers, descendre un ou deux arrêts avant votre destination, ... Eviter le sport deux heures avant le coucher

Conseils pour mieux dormir

Différentes techniques ou aides naturelles ont montré leur efficacité sur la quantité et la qualité du sommeil :

- ⊗ La température de la chambre (entre 16 et 18°C). Ne pas chauffer la chambre
- ⊗ L'aération de la chambre (matin et soir)
- ⊗ Une bonne literie (matelas, oreiller, couverture ou couette de qualité)
- ⊗ Faire de sa chambre un havre de paix (éviter les photos). La chambre est une pièce agréable et rangée. Pas trop de couleurs stimulantes. Privilégier des couleurs propices à la détente

- ⊗ Se mettre en tenue confortable
- ⊗ Les appareils électroniques et lumineux sont à proscrire dans la chambre. Attention à la pollution électromagnétique
- ⊗ Eviter les animaux domestiques

Outils pratiques et naturels

Le Yoga - le Qi-Gong - le 478 - L'hydrothérapie - La bouillotte - La cohérence cardiaque - Musique 432hz - Le 365 - Les étirements - La relaxation de Jacobson - Les huiles essentielles - Les tisanes - La sophrologie - La TCC - La méditation - Les massages - ...

Atelier 6

BOITE A OUTILS DE L'ORIENTATION



Graines de Soi asbl

Cette boîte rassemble l'ensemble des outils utilisés par l'ASBL Graines de Soi dans le cadre d'entretiens d'orientation ou de formations en vue d'aider les jeunes à trouver leur place dans une société bousculée par de profondes transformations.

Devant un avenir particulièrement incertain pour la jeune génération, cette boîte permet de réaliser des entretiens d'orientation nuancés prenant directement en compte :

la dimension plurielle de la personne accompagnée (chaque personne peut être habitée par des aspirations différentes, voire contradictoires et peut maîtriser des compétences plurielles lui permettant de pouvoir se réaliser dans des projets professionnels parfois très différents)
les changements qui transforment actuellement la société et le monde du travail

L'outil, qui existe aujourd'hui en version prototype et que vous avez pu tester lors de cet atelier n'est pas encore édité comme l'animateur vous l'a expliqué.

Ce projet de boîte à outils est toujours en recherche de financement pour être édité et distribué.

Nous vous invitons à contacter l'ASBL Graines de soi et à consulter le site du projet pour plus d'informations.

Site du projet :

- <https://www.orientation-grainesdesoi.com/one-life>

Site de l'ASBL

- <https://www.orientation-grainesdesoi.com/>

Mail & téléphone

- grainesdesoi.orientation@gmail.com
- Tél : 0495/746519 (Nicolas Gazon)

1. LA CARTE DE PERSONNALITÉ

La boîte propose des approches complémentaires pour aider la personne accompagnée à dresser sa carte de personnalité.

Le jeune est encouragé à sélectionner parmi ces 5 approches, les cartes qui représentent le mieux sa manière de fonctionner.

Cette carte de personnalité est construite, comme un puzzle, à partir de 5 outils différents :

1. Les réactivités Instinctives
2. Les stratégies de vie
3. Les compétences naturelles
4. Les intelligences multiples
5. Les centres d'intérêts



2. TROUVER SA PLACE DANS UN MONDE EN TRANSITION

Ces 20 dernières années ont été marquées par deux vagues de transformation conjointes et particulièrement puissantes. A l'ère de la **numérisation accélérée** de nos sociétés et face à des **enjeux environnementaux inédits**, nous sommes rentrés dans une nouvelle époque dont les contours sont changeants et encore mal définis.

La deuxième partie de la MIND BOX s'intéressera plus particulièrement aux conséquences de ces deux lames de fond sur le monde du travail et sur la manière dont on peut construire sa vie aujourd'hui. Elle doit aider le jeune à se projeter dans un avenir plus ou moins proche en réfléchissant notamment à l'évolution des métiers et des styles de vie au 21ème siècle.

Chaque jeune, à partir de la boîte, sera amené à se positionner par rapport aux grands enjeux d'aujourd'hui pour voir dans quelle mesure il souhaite y contribuer.

Pour aider le jeune dans cette démarche difficile, la boîte à outils met en lien 4 outils différents : la spirale dynamique, les 17 objectifs pour un développement durable, les 6 portes de la transition, les 7 profils de transitionneurs et un jeu de cartes original représentant plus de 200 métiers.

Le croisement de ces approches peut aider à identifier l'espace et les domaines dans lesquels le jeune souhaite s'engager aujourd'hui.



EXEMPLE D'UN ACCOMPAGNEMENT À L'AIDE DE LA BOÎTE



Ci-contre un exemple de la carte de personnalité d'Isaline dans laquelle se dégagent deux lignes de force : Une partie de la personnalité à la fois intuitive, passionnée et artistique, sensible au beau et à l'esthétique; une autre partie plus sociale, ouverte à l'autre et à ses différences, qui défend des valeurs d'inclusion et d'harmonie. Au niveau des compétences, on peut remarquer un souci du travail bien fait notamment dans les tâches concrètes ou esthétiques, une capacité à jongler avec des objectifs précis et une certaine ouverture à l'imprévu. Le caractère introverti de ce profil peut expliquer un intérêt pour des tâches plus solitaires mais toujours entourée d'une équipe motivée et passionnée.

NOUS SOUTENIR !?

Pour favoriser l'utilisation de la ONE LIFE à un prix que nous souhaitons le plus démocratique possible, nous devons rassembler une somme de 60.000 euros. En effet, nous avons à coeur de démocratiser l'accès à l'orientation pour tous les publics. Nous aimerions également proposer des formations abordables pour les futurs utilisateurs de l'outil finalisé.

Vous souhaitez nous soutenir dans ce projet? Vous avez envie d'être partenaire officiel du projet en nous aidant financièrement et concrètement à sa mise en oeuvre?

→ FAITES UN DON

Vous pouvez nous soutenir simplement en faisant un don à l'association en vous rendant le site de Graines de Soi : www.orientation-grainesdesoi.com/faire-un-don ou en versant directement votre contribution au numéro de compte BE64751207678252 avec le commentaire « Don pour la One Life !? ».

→ PRÉ-ACHAT

La boîte One Life vous intéresse dans le cadre de votre école ou de votre activité professionnelle ? Vous pouvez pré-acheter l'outil finalisé au prix de soutien à hauteur de 150 €. L'outil sera livré entre le mois de mars et juin 2024. Pour procéder à un pré-achat rendez-vous sur le site de Graines de Soi : www.orientation-grainesdesoi.com/faire-un-don

→ PARTENARIAT

Vous pouvez également choisir l'option «partenariat» et nous proposer une collaboration plus concrète pour devenir partenaire de la boîte One Life afin de participer activement à la réussite du projet.

→ NOUS CONTACTER

Si vous souhaitez en savoir plus sur ce projet vous pouvez nous contacter à l'adresse grainesdesoi.orientation@gmail.com ou au +32 495/74.65.19.

Visitez aussi www.orientation-grainesdesoi.com/one-life

Merci pour votre lecture et votre intérêt !



Atelier 7

JE PARLE EN JEU

Lionel Houlmont



Cet atelier vous a permis de découvrir des outils d'accrochage, de prise de contact et d'animation de groupe au travers de jeux, d'exercices théâtral et de « training » d'acteur utilisables partout et sans matériel.

- Apprendre à parler de soi de manière informelle.
- Exprimer une émotion par le jeu.
- Appréhender un groupe et rentrer en relation avec lui en utilisant son corps et sa parole.
- Créer une cohésion du groupe rapidement. Stimuler la création collective pour parler de sujet ciblé de manière informelle.

Liens utiles

Vous pouvez retrouver les fiches techniques des animations de Lionel sur le site :

- https://www.resonanceasbl.be/nos-outils/internal_tools/2



Atelier 7

TRAVAILLER L'IMAGE DE SOI PAR LE SELFIE

ASBL ego-logique



ASBL Ego-logique vous a présenté un atelier ludique et créatif autour du selfie et de la créativité. Un beau moyen d'expression et de créativité pour les jeunes !

L'image de soi sur les réseaux sociaux, un sujet qui préoccupe les jeunes depuis quelques années... nous proposons aux groupes de jeunes de réfléchir de manière créative à ce qui se passe lorsqu'ils se mettent en scène sur la toile.

- Risques : notions d'éducation aux médias
- Enjeux : notions d'éducation à l'image
- Découverte de soi et confiance en soi : la démarche « ego-logique »

A partir d'un selfie imprimé, les jeunes auront l'occasion de découvrir des techniques créatives pour partir à la découverte de la réelle image d'eux-mêmes, une image sans doute beaucoup plus intérieure qu'extérieure...

Et pour aller plus loin, un dossier pédagogique est librement mis à disposition. Nous proposons également des formations pour les professionnels de l'éducation dans notre centre.



MAIS, POURQUOI UN PROJET SELF-ARTIST ?



Envie d'être créatif? simplement ?

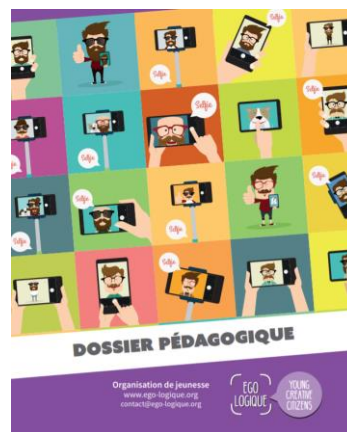
On arrête les questions et on te laisse faire ! tout seul, en groupe, avec ton chat ou ton poisson rouge, envoie-nous ton selfie, unique, original, à ton image ! Accompagne-le d'un mot, d'une phrase, ou d'une citation, philosophique, comique, poétique... fais-nous rêver !

Un jury professionnel récompensera les selfie les plus originaux, créatifs et qui auront donné à réfléchir, par de nombreux prix.

Toujours pas d'idée ? on te donne un coup de pouce en proposant des ateliers de techniques de collage et de numérisation, dessin, art, 3D, mixed medias, composition et retouche photo, techniques d'impression...

Dossier pédagogique :

Vous pouvez obtenir un dossier pédagogique via le lien ci-joint :
<https://www.ego-logique.org/dossiers-peda>



Contacts :

- [ASBL ego-logique](#)
- coordination@ego-logique.org
- 1A/1, Rue de Huy
4530 Villers-le-Bouillet (Prov. de Liège)
- Tel. 0472 - 74 25 21

Atelier 8

COMMENT RENDRE L'ENNEAGRAMME ACCESSIBLE A TOUS LES JEUNES DE 16 A 25 ANS !

Ennéaboost ASBL

Face à l'échec ou à la pression, face au blocage ou au découragement, l'ennéagramme est un outil puissant qui permet de mieux se décoder, de mieux s'accepter et d'ouvrir la porte à un changement positif. Pouvoir connecter sa motivation et ses qualités est un sacré BOOST pour un jeune afin de reprendre confiance en soi et en l'avenir.

Dans cet atelier, vous avez pu découvrir comment l'ennéagramme s'applique aux jeunes et met en lumière leurs qualités. Pour poursuivre votre découverte, vous pouvez contacter cet ASBL.

Site	https://www.enneaboost.be/
------	---



Ennéagramme

3 centres

9 stratégies de base

9 cadeaux



ennea
boost

Cerveau reptilien = Centre instinctif

bouger
impulsivité
autonomie

mouvement
action
colère



ennea
boost

Cerveau limbique = Centre émotionnel

relation
reconnaissance
regard de l'autre
tristesse

connexion
attentes

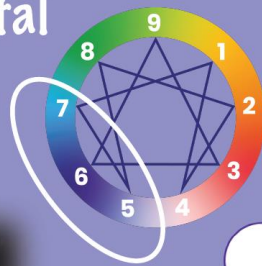


ennea
boost

Cerveau cortical = Centre mental

Observer
futur
analyser
peur

anticipation
distance



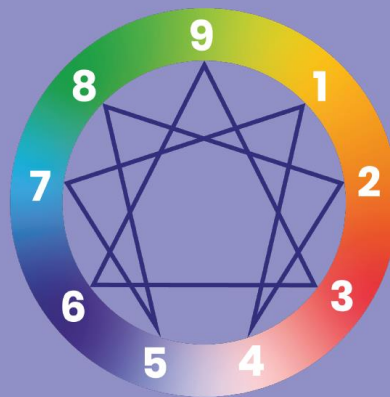
ennea
boost

Ennéagramme

3 centres

9 stratégies de base

9 cadeaux



ennea
boost

Nos ateliers	Interpeller	Découvrir	Aller plus loin	
	Ennea-Impact 1/2 journée	Ennea-Base 2 journées	Ennea-Projet 2 journées	
Pour les jeunes	Ennea-Conférence 1h30		Ennea-Orientation 3 journées	
Pour les professionnels de la jeunesse	Ennea-Conférence 1h30	Ennea-B1 2 journées	Ennea-B2 2 journées	Ennea-B3 2 journées



ennea
boost

Le nouveau site internet

enneaboost jeune pro parent pédagogie à propos partenaires contact

découvre qui tu es vraiment
et choisis la vie qui t'épanouit

enneaboost, pour quoi ?
L'association a pour but de faire découvrir l'enneagramme aux jeunes de 16 à 22 ans, dans une attention particulière aux jeunes socialement vulnérables.

Pour mieux se comprendre.
Pour mieux communiquer.
Pour mieux se projeter dans l'avenir.
Pour mieux vivre avec son-même.

ennea boost

Des formations et du matériel adaptés aux jeunes

8 ennea boost

9 ennea boost

1 ennea boost

2 ennea boost

3 ennea boost

4 ennea boost

5 ennea boost

6 ennea boost

7 ennea boost

ennea boost

Atelier 9

LA "TRANSITION CITOYENNE", UNE MANIERE POUR L'ECOLE D'ETRE PLUS ACCROCHANTE

Les Ambassadeurs d'expression citoyenne

Bruno Derbaix

Eduquer à la citoyenneté n'est pas seulement une mission fondamentale de l'école. C'est également une manière de vivre et de résoudre efficacement des problèmes. En particulier, une école davantage participative se donne les moyens d'être à la fois plus épanouissante et plus accrochante.

A partir du rôle « d'ambassadeurs d'expression citoyenne » ainsi que des projets d'accompagnement de notre association, l'atelier a permis de partager les principes, les outils et les perspectives disponibles à l'attention des acteurs de l'école et de sa périphérie. En matière d'accrochage, ces outils ont à la fois un volet préventif et un autre curatif.



Former les ambassadeur-ice-s

C'est la colonne vertébrale de l'association. Afin que les jeunes deviennent capables de partager avec d'autres les pratiques citoyennes qu'ils ont eux-même expérimentées, il est nécessaire de former et d'accompagner. L'association met ainsi en place un système quotidien permettant aux **ambassadeur-ice-s apprenti-e-s** et **juniors** d'être guidé-e-s par les **seniors**, le tout sous le contrôle des formateur-ice-s de l'association. En plus de cette **formation continue**, les jeunes profitent de **formations spécifiques** sous forme de journées ou de week-ends intensifs à plusieurs moments de l'année. Ils portent sur des thématiques variées telles que l'animation, l'expression, le travail du corps, la résolution de conflit ou encore le coaching.



Travailler l'expression

L'expression est au centre de tous les outils de l'association. C'est pour cette raison que les ambassadeur-ice-s s'impliquent dans de **multiples projets** qui leur permettent de développer la **parole** comme outil de **collaboration**, mais aussi la parole en tant qu'**arme** : pour attaquer, se défendre ou trancher. Cycles de joutes verbales pour jeunes et/ou adultes, débats politiques, débats identitaires, échanges internationaux ou encore organisation du prochain concours **Réciproque** : les occasions ne manquent pas.



Engagement citoyen-ne

L'expression est une porte vers l'engagement. C'est pour cela que, des projets de l'association, naissent spontanément des chantiers d'implication. Les ambassadeur-ice-s sont ainsi actifs au niveau des **questions climatiques**, de la relation à la **culture**, pour une autre place des jeunes dans les **médias**, pour une **société** plus ouverte et **interculturelle**, pour construire des modules d'**accrochage scolaire** ou encore pour que les **écoles** soient plus activement citoyennes. Par leur dynamique d'accrochage, de remise en question et d'émancipation, les ambassadeur-ice-s mettent ainsi en place une stratégie concrète de prévention des extrémismes.

De nombreux outils sont disponibles sur le site :

- <https://www.ecolecitoyenne.org/>

Le site :

- <https://ambassadeurs.org/>

Les ambassadeurs et l'accrochage scolaire :

- <https://ambassadeurs.org/accrochage-scolaire/>

Atelier 10

LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)

Session 1 - Florence Van de Steene, accompagnatrice Amarrages +

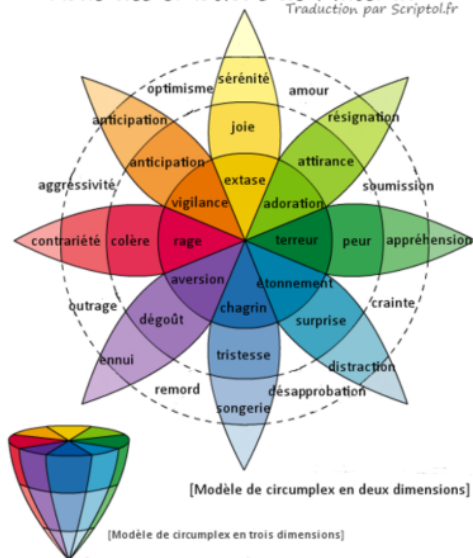
Session 2 – Mutualités Chrétiennes

	<p>Les compétences psychosociales (CPS) désignent « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ». Elles sont un levier important en promotion de la santé pour améliorer le bien-être des jeunes. Les intervenants éducatifs ont également un rôle essentiel à jouer. Les enseignants, directeurs d'école, éducateurs, animateurs, travailleurs sociaux, infirmiers, bénévoles... peuvent soutenir le développement des CPS chez le jeune et ainsi améliorer sa santé mentale, ses relations, sa réussite éducative ou encore à prévenir les conduites à risques.</p>
Liens utiles	<p>Mutualités Chrétiennes</p> <p><u>Le bien-être des jeunes par l'approche des compétences psychosociales Mutualité chrétienne (mc.be)</u></p> <p><u>Professionnels de l'éducation Mutualité chrétienne (mc.be)</u></p>

QUELQUES EMOTIONS ET SENTIMENTS

Roue des émotions de Plutchik

Traduction par Scriptol.fr



JOIE	COLÈRE	TRISTESSE	PEUR	SURPRISE
Joyeux	En colère	Triste	Apeuré	Surpris
Content	Frustré	Désespéré	Stressé	Troublé
Optimiste	Fâché	Blessé	Paniqué	Etonné
Soulagé	Fou de rage	Déprimé	Menacé	Perdu
Fier	Perturbé	Vidé	Choqué	Incertain
Confiant	Impuissant	Découragé	Agité	Hésitant
Assuré	Irrité	Déçu	A cran	Déconcerté
Energique	Ennuyé	Vidé	Soucieux	Stupéfait

QUELQUES SENSATIONS PHYSIQUES

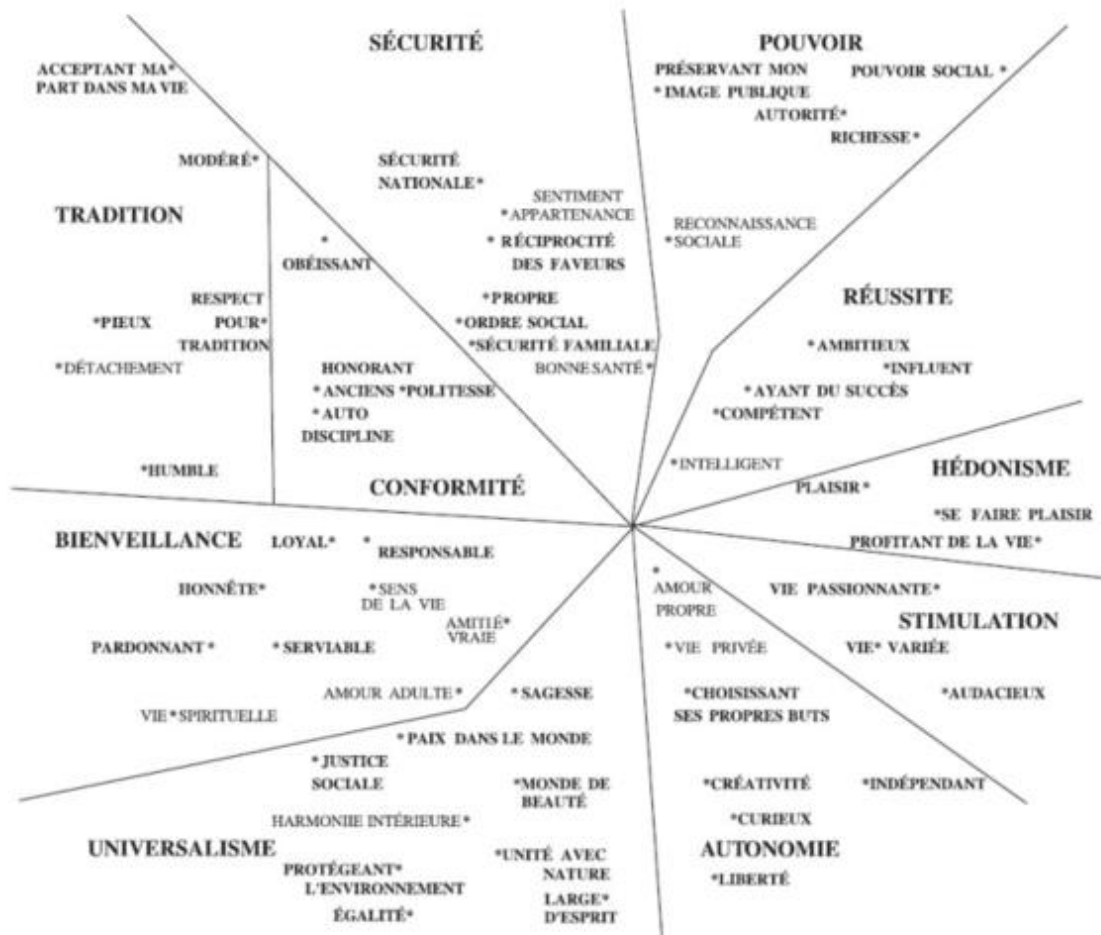
- J'ai chaud/froid
- J'ai mal à la tête
- J'ai des papillons dans le ventre
- J'ai la gorge serrée
- Mes muscles sont tendus/relâchés
- Je respire plus vite/plus lentement
- Les battements de mon cœur s'accroissent
 - J'ai des ailes dans le dos
 - Je suis détendu/tendu
 - J'ai le souffle coupé
 - J'ai les larmes aux yeux
 - J'ai le sourire aux lèvres
 - Je respire amplement
 - J'ai l'estomac noué
 - J'ai la nausée
 - J'ai chaud au cœur
 - Mes mains sont moites
- ...

QUELQUES BESOINS

Survie	Bien-être	Liberté	Affection/relation	
Abri	Beauté	Affirmation de soi	Acceptation	Contact
Alimentation	Calme	Autonomie	Accueil	Délicatesse
Chaleur	Confort	Choix	Amour	Douceur
Exercice	Développement	Expression	Appréciation	Echanges
Hydratation	Détente	Intégrité	Attention	Ecoute
Lumière	Émerveillement	Spontanéité	Authenticité	Empathie
Mouvement	Espace		Bienveillance	Équité
Repos	Jeu		Chaleur	Harmonie
Respiration	Harmonie		Communication	Intimité
Sécurité	Loisir		Compassion	Partage
...	Tranquillité		Complicité	Présence
	Ouverture		Compréhension	Proximité
	Ressourcement		Confiance/estime de soi	Réciprocité
	Simplicité		Connexion	Réconfort
				Reconnaissance
				Respect
				Stabilité
				Simplicité
				Soutien

QUELQUES VALEURS

Figure II. – SSA menée sur l'ensemble de l'échantillon (N = 64 271) de 68 pays



Interzonale – Amarrages+

Développer les compétences psychosociales pour favoriser l'accrochage scolaire

Florence Van de Steene
Accompagnatrice Amarrages+
Fédération Wallonie-Bruxelles - D.G.E.O.
Centre de Coordination et Gestion des Programmes Européens
Rue Adolphe Lavallée, 1 1080 Bruxelles (bureau 2F.227)



Contenu de l'atelier

1. Temps pour soi
2. Brise glace
3. Le cadre
4. A la découverte des compétences psychosociales
 - ce qu'elles sont
 - partons à leur découverte
5. Partage et appropriation
6. Clôture

Etape 1 Mise en route

- Arbre des qualités
- La gestuelle des émotions
- Construire le fil de la relation
- Construire le cadre



Construire le cadre

- Ce que vous souhaitez ajouter ...
- Libre gestion de sa formation
- Confidentialité
- Tutoiement



Etape 2 : Exploration

➤ Un rapide exercice d'identification de vos CPS

- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre capacité à autoréguler vos émotions
- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre capacité à communiquer efficacement avec les autres, y compris à écouter activement et à faire preuve d'empathie.
- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre capacité à résoudre des problèmes de manière créative et à prendre des décisions judicieuses.
- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre capacité à travailler en équipe et à collaborer avec les autres pour atteindre des objectifs communs.
- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre capacité à vous autoévaluer de manière honnête et critique,
- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre capacité à gérer des conflits
- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre capacité à gérer le stress
- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre capacité à donner et recevoir des feedback
- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre capacité à exprimer vos opinions face au groupe
- Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre confiance en vous



5

Etape 2 : Exploration

□ Apports théoriques

➤ Une définition évolutive

Selon l'OMS en 1993, la compétence psychosociale est singulière : « la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif lui permettant de répondre de façon positive et efficace aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. »

Par la suite, elle les conjugue au pluriel : « Compétences essentielles et transculturelles étroitement liées à l'estime de soi et aux compétences relationnelles, qui sont les deux faces d'une même pièce : relation à soi et aux autres »

Fortin lui les définit comme : « Les compétences psychosociales sont à considérer comme des outils d'adaptation cognitive, émotionnelle, comportementale, permettant à un individu de faire face aux situations de la vie en respectant les autres et en collaborant avec. »



6

Etape 2 : Exploration

□ Apports théoriques

L'OMS propose de les regrouper en trois grandes catégories :

- « *Les compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication)* qui regroupent :
 - les compétences de communication verbale et non verbale : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des *feedback* ;
 - les capacités de résistance et de négociation : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui ;
 - l'empathie, c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension ;
 - les compétences de coopération et de collaboration en groupe ;
 - les compétences de plaidoyer (*advocacy*) qui s'appuient sur les compétences de persuasion et d'influence.



7

Etape 2 : Exploration

□ Apports théoriques

- *Les compétences cognitives* qui regroupent :
 - les compétences de prise de décision et de résolution de problèmes ;
 - la pensée critique et l'auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les sources d'informations pertinentes.
- *Les compétences émotionnelles (ou d'autorégulation)* qui regroupent :
 - les compétences de la régulation émotionnelle : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes ;
 - les compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation ;
 - les compétences favorisant la confiance et l'estime de soi, l'auto-évaluation et l'autorégulation. »



8

Etape 2 : Exploration

Tableau synthèse classification CPS (OMS)

Compétences cognitives	Compétences émotionnelles	Compétences sociales
Compétence de prise de décision et de résolution de problèmes	Compétences de régulation émotionnelle	Compétences de communication verbale et non verbale (écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des feedback)
Pensée critique et auto-évaluation	Compétence de gestion du stress	Capacités de résistance et de négociation
	Compétences favorisant la confiance et l'estime de soi, l'auto-évaluation et l'auto-régulation	Empathie
		Compétences de coopération et collaboration
		Compétences de plaidoyer

Etape 2 : Exploration

Tableau CPS proposé par Lambois

Compétences cognitives	Compétences émotionnelles	Compétences sociales
Compétence de prise de décision et de résolution de problèmes	Compétences d'identification de ses émotions	Ecoute Empathie Coopération
Pensée critique	Compétence de compréhension de ses émotions	Savoir résoudre des conflits
Savoir être en pleine conscience	Compétences de régulation de ses émotions	Savoir s'affirmer et résister à la pression sociale
S'auto-évaluer positivement	Compétences de gestion du stress	Savoir demander de l'aide
Pensée créative		

Etape 2 : Exploration

NB :

- Toutes les compétences psychosociales sont à développer car elles contribuent au développement personnel et la qualité de vie. En effet, elles permettent de mieux s'adapter aux défis de la vie quotidienne et de construire des relations sociales positives et satisfaisantes.
- Toutes ces compétences sont inter-reliées et il n'existe pas une relation unilatérale entre une CPS et un problème spécifique



problèmes de santé mentale, problèmes sociaux et problèmes éducatifs sont aussi inter-reliés et concomitants à l'adolescence (Mangrulkar et al, 2011)



11

Etape 2 : Exploration

- ❑ Pourquoi les travailler avec les jeunes en école, en AMO, en SAS ?
- » Déficit de CPS est associé au mal-être, à l'anxiété, aux troubles anxio-dépressifs, l'hyperactivité, aux plaintes somatiques, aux absences et exclusions scolaires, aux conduites à risque, aux problèmes de comportements, à la délinquance et à la consommation de substances psychoactives à l'adolescence, aux comportements criminels et à la dépression à l'âge adulte (Encinar et al, 2017, Domitrovich et al., 2017)
- » Inversement, les CPS développées favorisent le bien-être, la sociabilité, les interactions sociales positives (avec les pairs et les adultes), le développement cognitif, les résultats académiques et la réussite professionnelle (Russel et al., 2016 ; Encinar et al, 2017, Camras et Halberstadt, 2017 ; Domitrovich et al.. 2017-



12

Etape 3 : expérimenter les CPS – coup d’œil dans le rétro

Succes story

- » Retrouvez au sein de votre parcours professionnel, une situation au sein de laquelle la dimension émotionnelle était présente (plaisir, joie, ...)
- » Expliquez l'évènement en quelques mots et nommez l'émotion
- » Identifiez le but, la valeur, le besoin sous-jacent qui a suscité l'émotion
- » Tentez de prendre conscience de comment vous avez accueilli cette émotion et de quelle manière vous l'avez exploitée dans les heures qui ont suivi

Une expérience à revisiter

- » Retrouvez au sein de votre parcours professionnel, une situation au sein de laquelle la dimension émotionnelle était présente (ennui, colère, stress, ..)
- » Expliquez l'évènement en quelques mots et nommez l'émotion
- » Identifiez le but, la valeur, le besoin sous-jacent qui a provoqué l'émotion
- » Tentez de prendre conscience de comment vous avez régulé l'motion et de comment vous auriez pu faire autrement ?

14



Etape 3 : Expérimentation des CPS

Vidéo : les émotions

Et tout le monde s'en fout. (2017, 17 mars). Et tout le monde s'en fou # 3 – Les émotions - [vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DakEvdZWLk>

Ce que j'en retiens ...

13

Etape 3 : Expérimentation des CPS



Le stress



15

Etape 3 : expérimenter les CPS – gestion du stress

J'identifie mes sources de stress grâce à un photolangage



J'identifie ce que le stress engendre chez moi au niveau physiologique à l'aide d'un schéma du corps (augmentation rythme cardiaque par exemple)



16

Une méthode pour gérer son stress

LA GESTION DU STRESS

Qu'est ce que le stress?
Le stress est une réaction normale qui survient suite à un grand changement dans la vie ou à plusieurs petits changements dans la routine, qui peut être agréable ou désagréable.

Le stress est du CINÉ!
En effet, plus une situation répond au C.I.N.E., plus elle sera stressante.

Contrôle :
Tu as l'impression que tu n'as pas de contrôle sur la situation.

Imprévisibilité :
C'est une situation qui est imprévisible pour toi.

Nouveauté :
Cette situation est nouvelle pour toi.

Égo menacé :
Dans la situation, tu as l'impression qu'on met tes capacités en doute.

Sachant cela, il est important que tu te concentres sur les choses sur lesquelles tu as du contrôle. Ainsi, tu diminuera ton degré de stress. N'oublie pas, un peu de stress, bien géré, peut être un atout positif pour te motiver et atteindre les objectifs que tu t'étais fixés!

http://aasaaa.qc.ca/publication/le-stress-est-du-cine Adapté par l'équipe de MENADO

La Méthode Ciné développée par Sonia Lupien.

A l'intérieur du tableau suivant, identifiez une situation stressante, les facteurs déclencheurs du stress ainsi que des pistes lui permettant de lutter contre cette source de stress. Partagez ensuite en sous-groupe.

Situations stressantes	C	I	N	E	Ce que je me propose de mettre en place pour diminuer le stress
Je reçois une évaluation à score négatif avec commentaire dépréciatif devant mes condisciples	X			X	Je vais m'organiser mon temps de travail afin de connaître ma leçon

17



Etape 3 : Expérimentation des CPS

Un jeu à exploiter avec les jeunes « C'est quoi le bonheur pour vous ? »



18

Etape 4 : partage et appropriation



19

■ A. Partage

Quelles sont les compétences psycho-sociales qui ont été travaillées au cours de ces ateliers ?
Les qualités d'un animateur CPS sont . . .
Quelles sont les différentes étapes d'un atelier CPS ?



20

Différentes activités au service des "CPS

Activités	CPS travaillées
Méditation/pleine conscience	Compétence cognitive
S'identifier une qualité	Compétence cognitive
Identifier son émotion (gymnastique, comment ça va?)	Compétence émotionnelle
Communiquer sur soi au groupe	Compétence sociale
Construire le cadre	Compétence sociale
Identifier ses cps	Compétence cognitive
Success story/expérience à revisiter	Compétences émotionnelle et cognitive
Méthode CINE	Compétences émotionnelle et cognitive
C'est quoi le bonheur pour vous	Compétence sociale
Coconstruire	Compétences cognitive et sociale
Partager/échanger pendant les ateliers et en grand groupe	Compétence sociale

21

Etape 4

Qualités d'un animateur CPS

- Guide, compagnon réflexif - Respect de chacun
- Regard bienveillant - Positif - Encourageant
- Valorise les erreurs - Aidant - Enthousiaste
- Attitude de compréhension / empathie
- Capacité à formuler des consignes claires
- Encourage la participation
- Facilite les interactions
- Gère des malentendus, conflits
- Régulateur de la parole
- Favorise l'intériorisation des compétences
- Varie les champs de la communication (verbal, sensoriel, corporel, artistique, ...)
- ...

Les différents étapes d'un atelier CPS

- Etape 1: Mise en route (méditation, qualités, émotions, pelote)
- Etape 2: Exploration (identifier ses cps, coconstruction définition, apports)
- Etape 3: Expérimentation (activités cps)
- Etape 4: Partage et appropriation
- Etape 5 : Clôture

22

■ B. Retour sur les expériences vécues

Comment avez-vous vécu ces exercices ?
 Qu'en retirez-vous ? En quoi cela vous sera-t-il utile pour la suite ?



Etape 5: Clôture

Emotion dans laquelle je me trouve en quittant cet atelier



COMMENT CHAT VA ?



Merci



Stand du CLPS

Centre Local de la Promotion de la Santé de Namur

Un stand s'est tenu toute la journée lors de cette journée.
N'hésitez pas à contacter le CLPS de votre région pour connaître l'actualité et les outils développés au sein de ces structures.

Pour Bruxelles :

Centre Bruxellois de Promotion de la Santé.

- <https://www.cbps.be/>

Pour la Wallonie :

Les Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS)

Il y a 9 centres locaux de promotion de la santé sur le territoire de la Wallonie de langue française. Voici les liens pour chaque région

- [Nivelles](#)
- [Ath - Tournai - Mouscron - Comines](#)
- [Charleroi - Thuin](#)
- [Mons - Soignies](#)
- [Huy - Waremme](#)
- [Liège](#)
- [Verviers](#)
- [Namur - Dinant - Philippeville](#)
- [Arlon - Bastogne - Marche-en-Famenne - Neufchâteau - Virton.](#)