



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

MODULE 1

COMPRENDRE LE BIEN-ÊTRE DES JEUNES

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables. 2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948



SOMMAIRE



BIENVENUE	3
1.1 DIVERSITÉ MULTICULTURELLE	5
1.2 COMPRENDRE LE BIEN-ÊTRE	10
1.3 EMBRASSER LA DIVERSITÉ	23
1.4 APPRENTISSAGE ET BIEN-ÊTRE	37
1.5 SPORT, DIVERSITÉ ET BIEN-ÊTRE	61
1.6 EMPATHIE ET BIEN-ÊTRE	73
1.7 RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	79

Bienvenue à WELLHOODY !

WELLHOODY vise à renforcer la communauté par le biais de l'apprentissage des jeunes. Il s'agit d'accepter nos différences et de faire en sorte que chacun se sente inclus et bien.

CE COURS

L'objectif de WELLHOODY ?

Permettre le BIEN-ÊTRE des jeunes, enraciné dans la diversité.

Lorsque les jeunes apprennent ce qu'est la force de la diversité, cela incite tous les membres de la communauté à travailler ensemble pour le bien-être de chacun et à se montrer plus tolérants et plus inclusifs.

Vous êtes prêt à vous lancer ?



Objectifs d'apprentissage

- Dans ce module d'introduction, les apprenants exploreront la riche mosaïque de la diversité multiculturelle et son importance dans le monde d'aujourd'hui.
- Nous nous pencherons sur les concepts fondamentaux du bien-être et sur la manière dont la diversité joue un rôle essentiel pour l'améliorer.
- À travers des sujets tels que l'apprentissage, le sport et l'empathie, nous découvrirons les liens profonds qui existent entre la diversité et le bien-être général, ouvrant ainsi la voie à un voyage complet sur le sujet.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

1.1 Diversité multiculturelle

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne



Diversité Multiculturelle

Avant de commencer à explorer la manière dont nous communiquons entre les cultures et au sein de groupes divers, nous devons comprendre ce que signifient les termes **multiculturel**, **transculturel** et **interculturel**.

Multiculturalisme, diversité et appartenance sont des termes différents. Les jeunes qui connaissent ces termes comprendront mieux leur communauté et auront plus de chances de vivre ensemble et de se sentir bien.



Des cultures diverses partout !

Avez-vous déjà remarqué que certains endroits ont beaucoup de cultures différentes ? C'est ce qu'on appelle le **multiculturalisme**, c'est-à-dire la présence de plusieurs groupes culturels ou ethniques au sein d'une société. Mais ce n'est pas parce qu'un endroit possède de nombreuses cultures que tout le monde se côtoie ou se comprend.

Dialoguer entre cultures

Les personnes issues de milieux culturels différents communiquent de manière différente et suivent diverses normes sociétales qui peuvent être inconnues d'une personne n'appartenant pas à cette culture. C'est un peu comme si vous traduisiez vos ressentis dans les leurs. Parfois, une culture peut sembler plus bruyante ou plus populaire que les autres. Au-delà des dialogues, nous devons trouver des moyens plus profonds de nous comprendre vraiment les uns les autres, et ne pas nous contenter de traduire !



Communication interculturelle



La communication interculturelle consiste à vouloir vraiment comprendre l'autre et à entrer en contact avec lui au fil du temps.

Notre objectif devrait être de maîtriser ce mode de communication.

Il s'agit d'un chemin continu d'apprentissage et de partage qui ne cesse d'évoluer avec toutes les personnes impliquées.

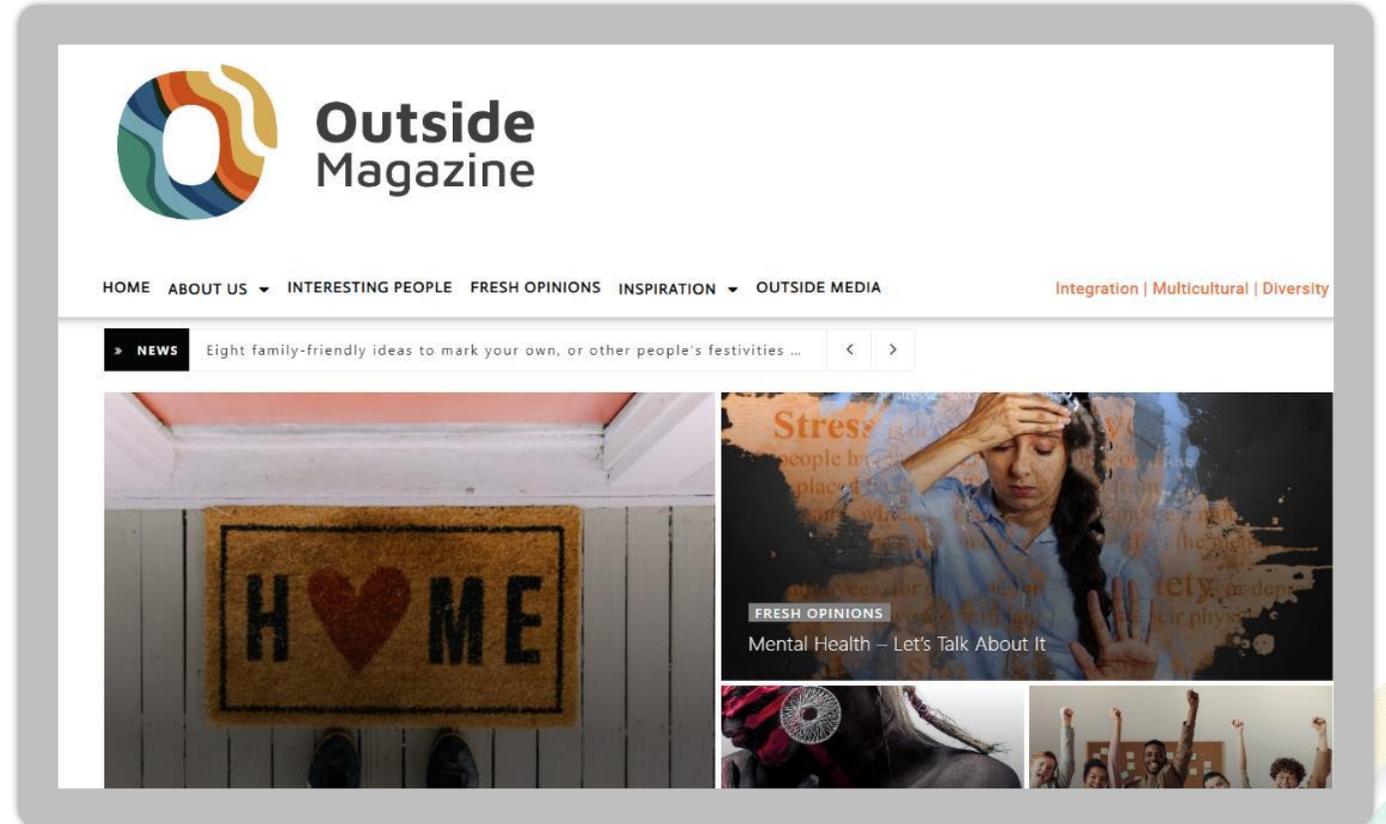
Un exemple médiatique de communication interculturelle

Laissez-vous inspirer par le magazine Outside Multicultural

Plongez dans plusieurs articles du magazine multiculturel Outside. Cliquez [ICI](#) pour accéder au site

Ce magazine accueille des contenus d'auteurs divers.

Toutes ces réflexions seraient-elles possibles si les auteurs de ce magazine n'étaient pas aussi diversifiés ?



www.outsidemagazine.ie



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

1.2

Comprendre le bien-être

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

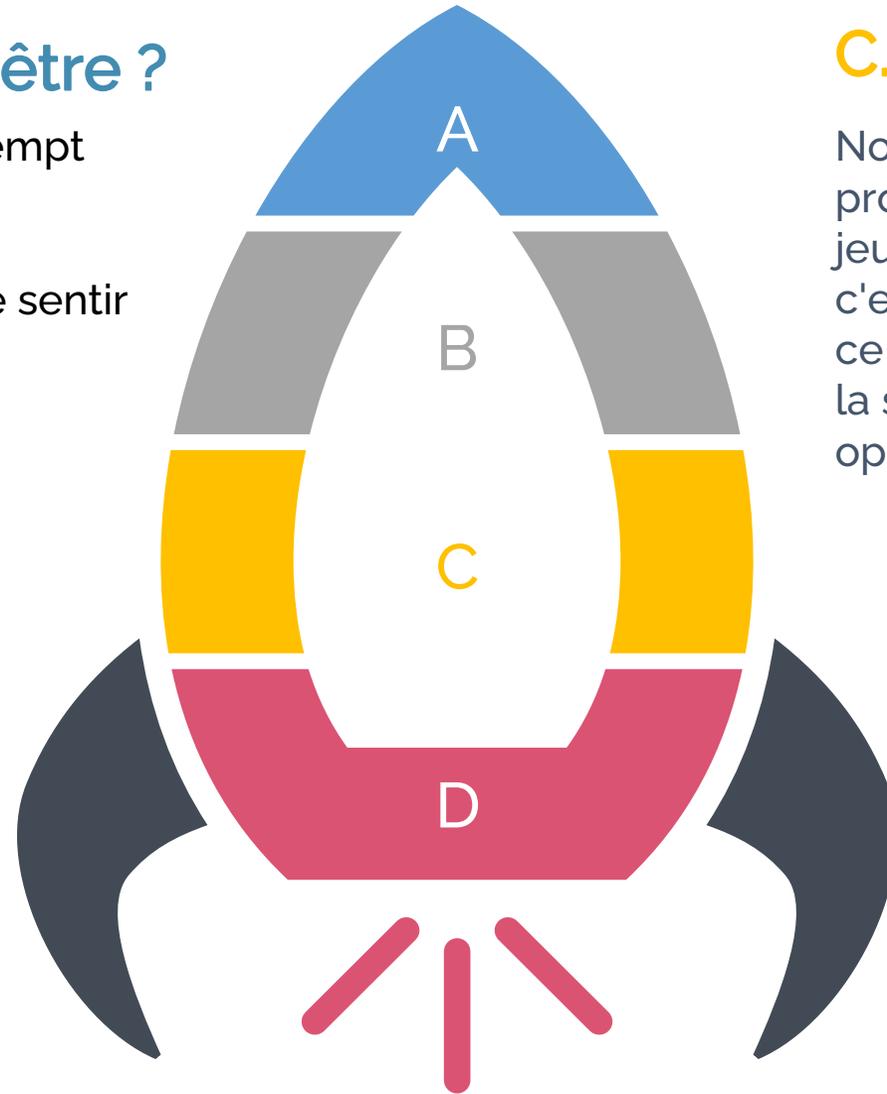
Le bien-être : un jeu d'équipe

A. Qu'est-ce que le bien-être ?

Il ne s'agit pas seulement d'être exempt de maladie. C'est se sentir bien physiquement, mentalement et socialement. C'est avoir un but et se sentir connecté.

B. Le point de vue de l'UE sur la jeunesse

L'UE milite pour une meilleure santé mentale, un accès plus facile aux services de santé et une diminution de la toxicomanie. L'UE met également l'accent sur le rôle du sport dans l'apprentissage du travail d'équipe et la compréhension des différentes cultures.



C. Plonger dans le bien-être

Nous entendons souvent parler des problèmes de bien-être auxquels les jeunes sont confrontés. Mais le bien-être, c'est plus que cela. C'est un mélange de ce que nous ressentons, de la façon dont la société nous perçoit et des opportunités qui s'offrent à nous.

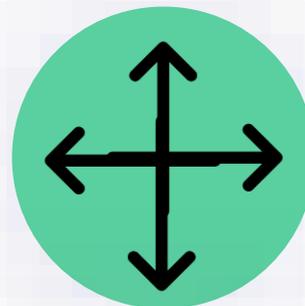
D. Ensemble, nous prospérons

Le véritable bien-être ? Ce n'est pas un voyage en solitaire. Les écoles, les professionnels de la santé, les équipes sportives - nous avons tous un rôle à jouer.

Les relations, piliers du bien-être des jeunes

Comprendre

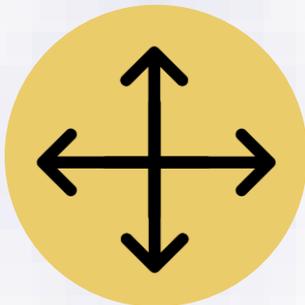
La communication est la clé de la compréhension mutuelle, et c'est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit de dialogue interculturel.



Compassion
Le dialogue interculturel peut également aider les jeunes à comprendre des perspectives différentes, ce qui peut les amener à faire preuve de plus d'empathie et de compassion dans leurs relations avec les autres.

Identités

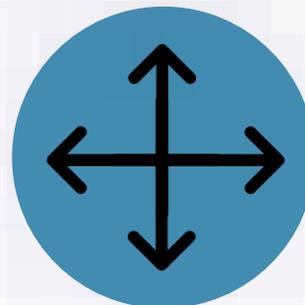
Lorsque les jeunes acquièrent des compétences de communication efficaces, ils sont en mesure de combler le fossé entre les différentes cultures et d'exprimer leur propre identité culturelle.



Connexion
Cela peut conduire à une amélioration du bien-être des jeunes, car ils sont capables de se connecter aux autres de manière significative.

Une communication utile

L'acquisition de solides compétences en communication leur permet d'engager des conversations constructives avec des personnes de tous horizons et de jeter des ponts de compréhension entre les cultures.



Les relations
La communication est une compétence essentielle qui nous aide à établir des relations, à nous exprimer et à comprendre le point de vue des autres.

Un changement de cap pour les jeunes d'aujourd'hui !

L'introduction de la communication interculturelle chez les jeunes n'est pas une leçon de plus. C'est un moyen novateur d'accroître le bonheur général des jeunes et de les préparer à réussir à discuter efficacement.

Le fait de permettre des conversations et des discussions interculturelles permet aux jeunes de s'imprégner de leurs propres vibrations culturelles et de comprendre ce que sont les autres cultures.



Il faut se rendre à l'évidence : dans notre monde hyperconnecté, les jeunes rencontrent plus que jamais toutes sortes de cultures, de langues et de croyances.



Ainsi, en découvrant ces conversations culturelles profondes, les jeunes obtiennent un passeport qui leur permet de se sentir connectés et satisfaits.



Comprendre le concept de bien-être

Avant d'aborder les problèmes spécifiques auxquels sont confrontées certaines populations de jeunes, il est essentiel de comprendre le concept de bien-être.

Le bien-être désigne un état de santé, de bonheur et de prospérité, et comprend la santé physique, mentale et sociale.



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Qu'est-ce qui façonne votre monde ?

Avez-vous déjà remarqué que votre origine, votre histoire ou même votre quartier peuvent changer votre façon de vivre ? En effet, des éléments tels que l'appartenance ethnique, la culture, la richesse de la famille ou l'endroit où l'on vit peuvent jouer un rôle important dans les opportunités et le soutien que l'on reçoit. Tels sont les faits et les inégalités de la vie que nous devons nous efforcer de combattre.

C'est ce qu'on appelle les facteurs contextuels, et ils peuvent faire une énorme différence dans la façon dont les jeunes se sentent et s'épanouissent. En nous attaquant à ces facteurs, nous pouvons commencer à rendre les choses plus justes pour nos jeunes.



Les défis uniques auxquels sont confrontés les jeunes marginalisés

Les jeunes issus de communautés marginalisées sont souvent confrontés à des difficultés spécifiques qui ont un impact sur leur bien-être.

Il peut s'agir d'être confronté à la discrimination, de vivre dans la pauvreté, de ne pas avoir accès à une éducation et à des soins de santé de qualité, ou d'autres obstacles profondément enracinés qui les empêchent d'avancer.

Pour vraiment faire la différence, nous devons nous plonger dans ces défis et trouver les meilleurs moyens de nous aider et d'aider ceux qui nous entourent.

Les défis uniques auxquels sont confrontés les jeunes marginalisés

Rendre le bien-être équitable et accessible à tous

Repérer les différences

Tout d'abord, nous devons déterminer où se situent les écarts. Certaines personnes n'ont pas les mêmes chances pour des raisons indépendantes de leur volonté, comme leur origine ou leur milieu. Une fois que nous avons constaté ces écarts, nous ne devons pas nous contenter d'en parler. Nous devons agir.



Renforcer la confiance et les opportunités

Il ne s'agit pas seulement de fournir des ressources, bien qu'elles fassent partie intégrante de la solution. Il s'agit de faire en sorte que chacun se sente capable de changer sa vie et de défendre ses convictions. Chacun doit sentir qu'il dispose des outils et de la voix nécessaires pour relever les défis de la vie.

Le rôle de la Communauté

La communauté joue un rôle important. En fournissant des ressources et un soutien, nous pouvons aider chacun à se sentir à sa place et à faire la différence. Il s'agit de faire en sorte que chacun se sente écouté et puisse surmonter les difficultés.

Approfondir le pourquoi et le comment

Les défis auxquels certains sont confrontés sont complexes, qu'il s'agisse de problèmes financiers, d'éducation ou de santé. Nous devons plonger en profondeur, peut-être même faire équipe avec les personnes concernées, pour vraiment comprendre pourquoi ces écarts existent et comment elles affectent des vies.



Diffusion de la parole et de la compréhension

En partageant des histoires, en organisant des événements ou même en utilisant les médias sociaux, nous pouvons amener plus de gens à comprendre et à se soucier des autres. De plus, en apprenant à connaître les différentes cultures et origines, nous pouvons tous être plus compréhensifs et plus accueillants.



Quelques défis lancés par notre communauté

Les jeunes en situation de handicap peuvent être confrontés à des défis uniques en matière d'accessibilité physique, d'inclusion sociale, d'éducation, de services de santé et de santé émotionnelle et mentale.

Les jeunes LGBTQ+ peuvent être victimes de discrimination, d'harcèlement ou de rejet en raison de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre, et être confrontés à des taux accrus d'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale dus à la stigmatisation.

Les jeunes issus de milieux défavorisés peuvent fréquenter des écoles aux ressources insuffisantes, où les opportunités sont moindres. Ils peuvent ne pas avoir accès à des repas nutritifs, ce qui entraîne des problèmes de santé, et n'ont qu'un accès limité à l'enseignement supérieur et aux options de carrière.

Les jeunes issus de minorités ethniques sont confrontés à la discrimination et aux stéréotypes, y compris le profilage racial, les préjugés et les microagressions. Ils sont en équilibre entre leur culture ethnique et la culture dominante.

EXEMPLE de la façon dont nous pouvons rendre la vie plus équitable pour les jeunes handicapés

Vue d'ensemble

Il ne s'agit pas seulement de services ou d'installations. Il s'agit de changer notre façon de penser et de faire en sorte que chacun se sente à sa place.

Nous pouvons faire en sorte que chacun se sente inclus en sensibilisant davantage aux handicaps, en faisant participer tout le monde aux événements communautaires et en concevant des programmes où tout le monde est le bienvenu.

Le soutien émotionnel, c'est important

Tout le monde connaît des jours difficiles. Pour les personnes handicapées, un soutien émotionnel et psychologique adapté peut faire toute la différence. Il s'agit de comprendre, d'offrir de l'aide et de se renforcer ensemble.

Faire partie du groupe

Défis

Les personnes handicapées sont souvent confrontées à des obstacles qui ne sont pas seulement physiques. Elles peuvent se sentir exclues socialement, rencontrer des obstacles dans l'éducation, lutter pour obtenir les soins de santé appropriés ou faire face à des problèmes émotionnels.

Une éducation efficace pour tous

Il ne s'agit pas seulement d'entrer dans une salle de classe. Nous avons besoin de méthodes d'enseignement qui fonctionnent pour tout le monde, d'enseignants formés et d'un soutien supplémentaire en cas de besoin.

Des soins de santé à la hauteur

Cela signifie des médecins et des infirmières mieux formés, des systèmes de santé compréhensifs et des politiques qui garantissent que tout le monde reçoit les soins dont il a besoin.

Faire tomber les barrières physiques

Pensez à rendre les lieux publics plus accessibles et à utiliser des technologies innovantes pour y parvenir. Il ne s'agit pas seulement d'installer des rampes d'accès, mais de créer des espaces où chacun peut se déplacer librement.



Wellhoodly
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Comprendre et agir sur le bien-être des jeunes

Pour faire une réelle différence sur le bien-être des jeunes, en particulier de ceux qui peuvent être négligés, nous devons d'abord "comprendre" ce qu'ils vivent. Cela signifie qu'il faut comprendre les défis uniques auxquels sont confrontés les différents groupes, comme ceux issus de communautés marginalisées ou ceux souffrant d'un handicap. Grâce à cette connaissance, nous pouvons créer des plans adaptés aux besoins de chacun.

Mais il ne s'agit pas seulement de comprendre. Nous devons agir. Cela peut signifier mettre en place des programmes spéciaux, des ateliers, ou même faire pression pour que les règles soient modifiées. Et ce n'est pas l'affaire d'une seule personne. Chaque membre de la communauté a un rôle à jouer. Voter et être un citoyen actif, c'est faire partie de la solution !

S'assurer que tout fonctionne et le faire savoir

Une fois les plans mis en place, il ne faut pas se contenter d'espérer le meilleur. Il faut garder un œil sur les choses, voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, et être prêt à changer les choses si nécessaire.

Et lorsque nous trouvons quelque chose qui fonctionne vraiment ? Il ne faut pas le garder pour soi. Nous pouvons la partager, l'utiliser dans d'autres lieux, voire à plus grande échelle. L'objectif ? Faire en sorte que chaque jeune, d'où qu'il vienne et quels que soient les défis auxquels il est confronté, reçoive le soutien dont il a besoin.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

1.3 Embrasser la diversité

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Hassan Jarfi, Fondation Ihsane Jarfi

"La diversité culturelle, c'est simplement prendre conscience de sa situation en tant qu'être humain qui vit sur une planète où il n'y a que des gens différents. Il y a 8 milliards de différences sur la planète !"

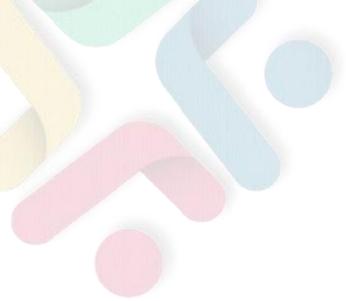




Embrasser la diversité : Une voie vers le bien-être collectif

- ✓ La diversité enrichit nos perspectives et favorise la créativité et l'innovation.
- ✓ L'inclusion favorise le sentiment d'appartenance et améliore la santé mentale et émotionnelle.
- ✓ La célébration des différences permet de combler les fossés et de créer une société plus harmonieuse.

Nos différences sont notre force. Embrassez la diversité pour être plus heureux et en meilleure santé.



La diversité et l'inclusion sont-elles bonnes pour votre bien-être ?

Regardez la vidéo à gauche ou
cliquez sur ce lien pour la regarder
sur You Tube:

<https://www.youtube.com/watch?v=HtIUuR1XkBg>

Embrasser la diversité : une voie vers le bien-être collectif

QU'AVONS-NOUS APPRIS ?

- 1** : L'importance d'inclure des perspectives diverses dans la société pour éviter les divisions et les silos.
- 2** : Le concept de vie réciproque : "Mon bien-être est ton bien-être".
- 3** : La distinction entre s'intégrer et appartenir. L'authenticité mène à la véritable appartenance.
- 4** : Le rôle des dirigeants dans la promotion de cet environnement.

Ce n'est pas parce qu'une personne s'intègre qu'elle est à sa place ! Aidons les gens à s'intégrer, en commençant par notre moi authentique !





Approfondir : Questions et tâches



Question 1

Réfléchissez à un moment où vous avez eu l'impression de devoir "vous intégrer" plutôt que d'être "à votre place". Quel en a été l'impact sur votre bien-être ?



Question 2

Comment pouvez-vous promouvoir la sécurité psychologique dans vos interactions quotidiennes avec des jeunes d'origines diverses ?



Approfondir : Questions et tâches



Tâche 1

Partagez une histoire personnelle de diversité et d'inclusion avec un ami ou sur les médias sociaux. Par exemple, utilisez le hashtag [#DiversityIsStrength](#).



Tâche 2

Engagez une conversation avec une personne d'origine différente. Cherchez à comprendre son point de vue et partagez le vôtre.



La beauté de la diversité

- Embrassez la diversité dans toutes vos interactions. Votre bien-être et celui des autres en dépendent.
- La diversité ne consiste pas seulement à reconnaître nos différences, mais à les célébrer.
- Pour les jeunes, il est essentiel de comprendre que chaque individu apporte une perspective, une histoire et une force unique.
- L'acceptation de la diversité enrichit notre apprentissage, élargit nos horizons et favorise un monde plus inclusif et plus harmonieux. Par essence, la beauté de la diversité réside dans son pouvoir de nous unir, de nous enseigner et de nous inspirer pour grandir ensemble. Chérissons-la.



Les défis de la diversité de la jeunesse, un regard plus approfondi sur les migrants

Les migrants sont de puissants moteurs pour les économies locales, en particulier dans l'UE, un continent où l'âge de la population est plus élevé que jamais. Cependant, la communauté des migrants a encore du mal à être des citoyens à part entière.

Ces calculs n'ont aucun sens !

Quelques défis pour les jeunes femmes migrantes

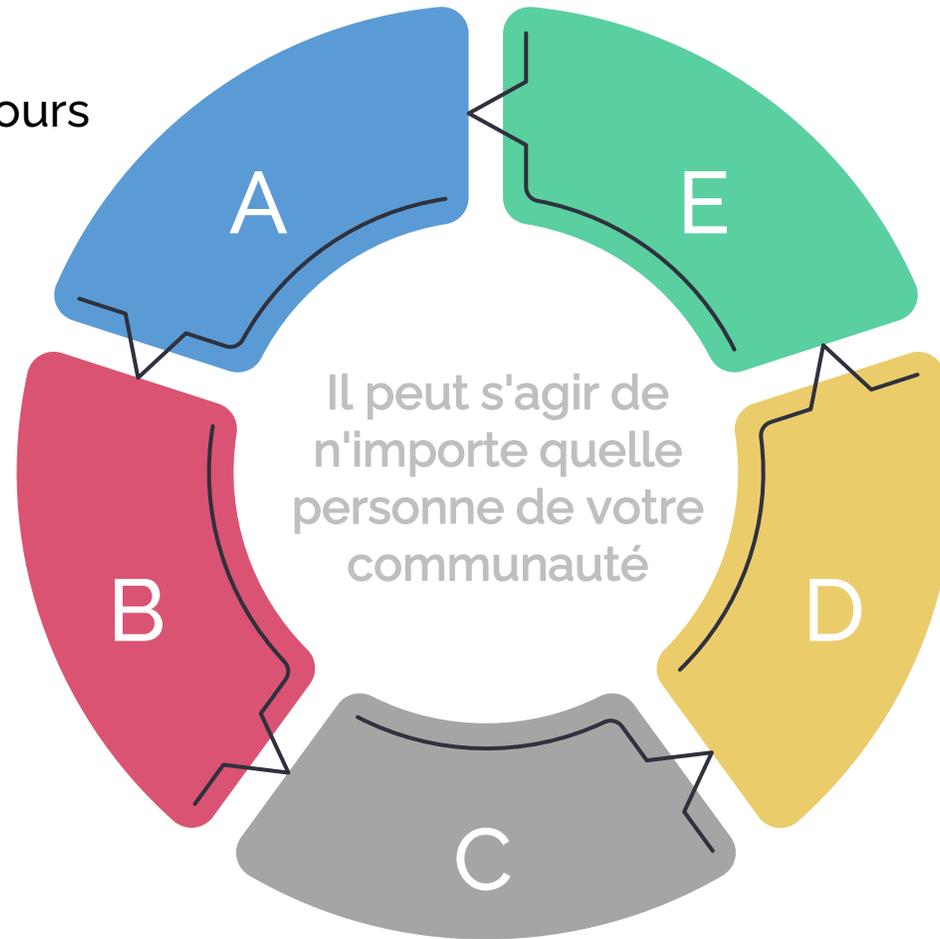
Marché du travail

Leur formation n'est pas toujours reconnue sur le marché du travail du pays d'accueil

L'éducation

En Europe, les enfants d'immigrés nés dans le pays ont du mal à suivre le rythme de leurs pairs européens

Faible taux de participation à l'enseignement post-obligatoire



Discrimination

Discrimination fondée sur l'ethnicité, la nationalité et la race

Genre

Les femmes migrantes ont moins accès au marché du travail que leurs homologues nées en Europe.

La participation

Faible participation à la citoyenneté active et manque de participation à la vie politique

OCDE (2018) [Les politiques d'intégration des immigrants se sont améliorées, mais des changements restent à faire](#)
Espiova, N., Ray, R., Pugliese, A., Tsubutashvili, D (2017) [How the world views migration](#), Organisation internationale pour les migrations.

Gonzalez Enriques, C. (2016) [Highs and lows of Spanish Immigration](#), Real Instituto Elcano

Jeunes migrants

Selon l'OCDE (2021), les jeunes dont les parents sont immigrés sont particulièrement exposés en raison de leur faible niveau d'éducation et de leur faible participation au marché du travail (la crise du COVID-19 n'a fait qu'exacerber cette situation).

Ces deux facteurs constituent un défi majeur pour l'intégration et la progression des jeunes migrants nés dans le pays.

Des mesures sont-elles prises à ce sujet ?



Quelques idées
pour l'intégration
des jeunes
immigrés/des
jeunes immigrés
nés dans le pays

(d'un point de vue
européen)

PROGRAMMES DEUXIÈME CHANCE

La langue devrait favoriser
l'intégration au lieu de
mettre l'accent sur le statut
d'immigrant. Exemple :
Utiliser "les ressortissants
de la deuxième génération"
au lieu de "les générations
de migrants".



ÉDUCATION FLEXIBLE PARCOURS POUR LES JEUNES NÉ À L'ÉTRANGER

Une adaptation ou un soutien
linguistique, ou des
informations utiles sur le
système scolaire sont
nécessaires avant
l'intégration dans
l'enseignement ordinaire.

LUTTER CONTRE LA DISCRIMINATION ET PROMOUVOIR LA DIVERSITÉ

Sensibilisation à
l'intégration sur le lieu
de travail ainsi qu'aux droits
et à la protection
du personnel

L'INTÉGRATION SOCIALE PAR LE BIAIS DU SPORT ET DE LA ASSOCIATIONS

Activités qui donnent aux jeun
es l'occasion d'interagir, de
faire preuve de leadership,
de démontrer leur talent
et de développer leurs compé
tences.

FACILITER LA TRANSITION ENTRE L'ÉCOLE ET LE TRAVAIL

Pour des raisons telles que le
faible niveau d'éducation, la
discrimination ou le manque
de réseaux sociaux. Des
programmes d'orientation,
d'apprentissage et de stage
sont nécessaires.

Histoire d'une réussite : JOBLINGE (Allemagne)



L'initiative JOBLING en Allemagne a pour but d'améliorer les compétences des jeunes (15-24 ans), dont les perspectives d'emploi sont faibles, pour et sur le marché du travail. Le programme, qui dure six mois, place d'abord les jeunes dans des projets où ils font preuve d'une participation assidue.

Ils passent par une phase d'orientation pour découvrir leur vocation professionnelle et sont ensuite préparés à l'apprentissage des métiers qu'ils souhaitent. Ensuite, ils commencent à acquérir une expérience sur le terrain dans le cadre d'un stage supervisé, avant de travailler pour leur poste d'apprentissage dans une entreprise partenaire.

Plus d'informations sur le site de la Commission Européenne [consacré à l'intégration](#)



Voyons ce que nous avons appris et ce qui nous attend !

*Continuer à apprendre
pour le bien-être !*



Nous avons maintenant appris ce qu'est le bien-être et comment il se combine bien avec la diversité. Nous avons examiné ce qu'est la diversité et les défis auxquels les jeunes issus de la diversité peuvent être confrontés, et nous avons poursuivi en examinant le rôle de l'établissement d'enseignement en matière de bien-être et de diversité.

Examinons ensuite la relation entre l'apprentissage et le bien-être.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

1.4 Apprentissage du bien-être

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne



Poursuivre l'apprentissage pour le bien-être !

Différents types d'apprentissage, formels et informels, peuvent avoir un impact positif sur le bien-être des jeunes !

Découvrez trois thèmes clés qui vous aideront à y parvenir :

- 1.** Comprendre la relation entre l'apprentissage et le bien-être.
- 2.** Créer des environnements d'apprentissage favorables.
- 3.** Développer des stratégies de promotion du bien-être par l'apprentissage et les mettre en œuvre.

Comprendre la relation entre l'apprentissage et le bien-être

Les clubs de jeunes et autres espaces d'apprentissage informels peuvent améliorer votre bien-être en vous donnant l'occasion de vous exprimer et de découvrir de nouvelles choses.

Ces lieux encouragent l'épanouissement personnel, la socialisation et la convivialité, tout en apprenant. Il s'agit de s'amuser et de se sentir bien tout en acquérant des expériences précieuses.



Améliorer votre bien-être en comprenant la relation entre apprentissage et bien-être



Expression de soi dans la communauté

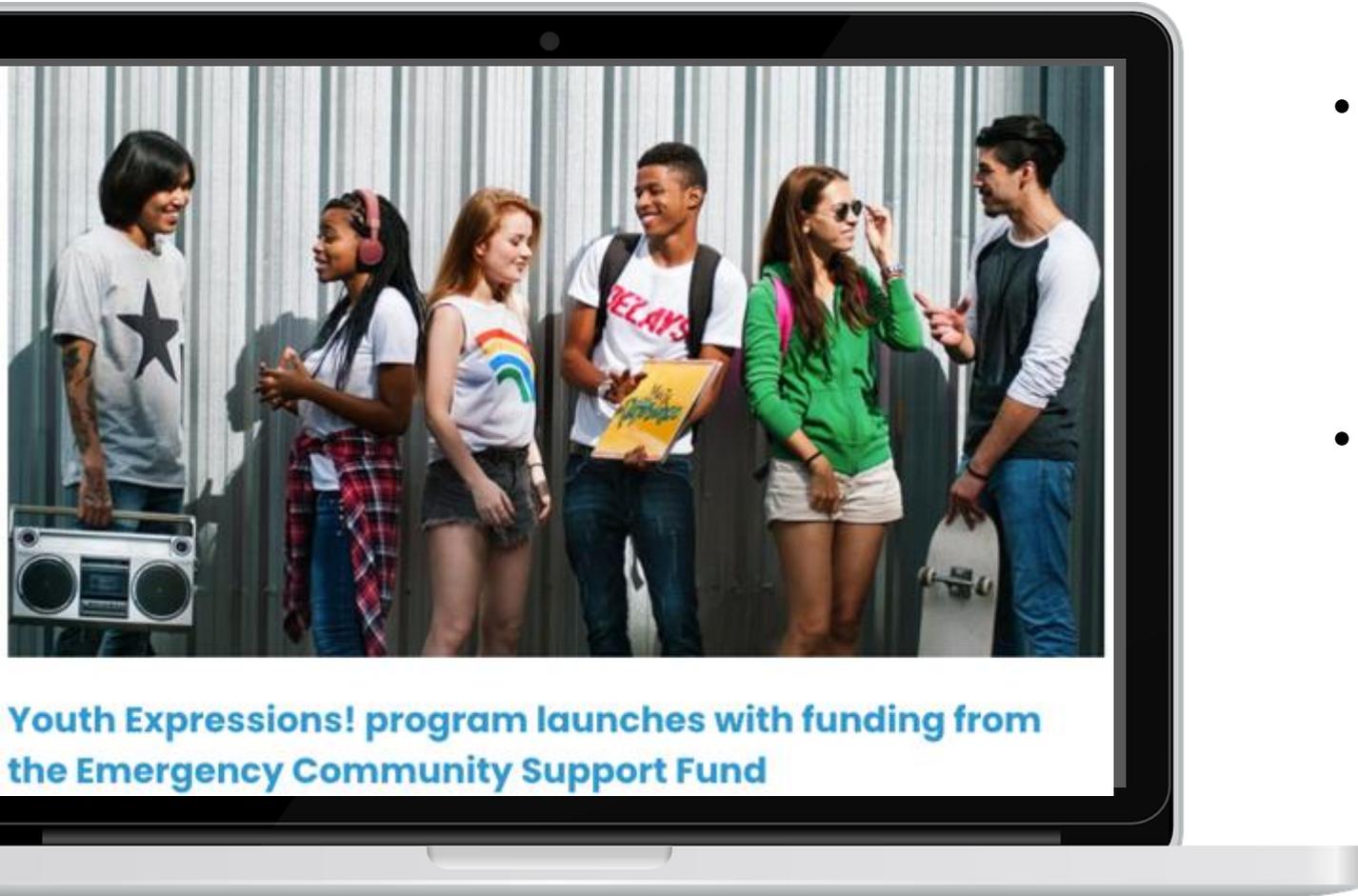
La pratique d'**activités créatives** telles que l'art, la musique et le théâtre peut vous donner un sentiment d'**expression et de maîtrise de soi**, ce qui peut contribuer à renforcer votre identité. Ces activités peuvent également favoriser des **relations sociales positives** et un **sentiment d'appartenance**, qui sont des facteurs importants de bien-être.



Santé et compétences pour la vie

Les activités de plein air telles que le camping, la randonnée et l'escalade peuvent offrir des possibilités d'apprentissage. Elles favorisent non seulement la **santé physique et mentale**, mais offrent également des espaces où vous pouvez développer des **compétences en leadership, le travail d'équipe** et un sentiment d'**autosuffisance**.

Exemples concrets



- Le programme "[Youth Expressions](#)" offre aux jeunes la possibilité d'explorer leur créativité à travers différents supports artistiques.
- Le programme est conçu pour vous aider à renforcer votre estime de soi, à développer vos compétences en matière de communication et à vous engager dans des interactions sociales positives avec vos pairs.

Exemples concrets

CEIPES

About CEIPES ▾ Portfolio News CEIPES Network Employment Agency Learning Mobilities ▾

On the move – The experience of Outdoor Education for social inclusion in ten European countries



Le projet "[On the move - The experience of Outdoor Education for social inclusion in ten European countries](#)", financé par l'UE, a favorisé l'inclusion sociale et la santé mentale des jeunes par le biais d'activités de plein air. Ils ont acquis de nouvelles compétences, se sont rapprochés de la nature et ont noué des relations positives avec leurs pairs de différents pays. Le projet a offert aux jeunes une occasion unique d'explorer leur potentiel, de relever des défis et de faire l'expérience de la croissance et du développement personnels.

Comprendre la relation entre l'apprentissage et le bien-être des jeunes

Comme nous le voyons dans notre exemple "On the Move", l'apprentissage formel, tel que l'enseignement en classe, n'est pas la seule voie vers l'épanouissement personnel et le développement. Les possibilités d'apprentissage informel, telles que les activités de plein air ou les programmes communautaires, peuvent également avoir un impact significatif sur le bien-être, et peuvent être beaucoup plus adaptées à l'engagement de jeunes issus de diverses communautés.

En explorant l'impact des différents types d'apprentissage sur le bien-être, nous pouvons identifier des approches innovantes pour promouvoir la résilience, le leadership et la conscience de soi, autant d'éléments importants pour favoriser le bien-être tout au long de notre vie. Reconnaître l'importance des possibilités d'apprentissage pour favoriser l'épanouissement personnel et le développement peut contribuer à promouvoir des environnements d'apprentissage inclusifs qui répondent aux divers besoins et origines de tous les jeunes.

À la recherche d'espaces où vous vous épanouissez

Certains lieux sont tout simplement plus propices à l'apprentissage et à la progression. Ce n'est pas seulement une question de salle, de livres ou d'ordinateurs. Il s'agit des personnes qui vous entourent, des objectifs que vous poursuivez et des outils dont vous disposez.

Recherchez des espaces où vous n'êtes pas un simple numéro, mais où vous êtes réellement connecté et impliqué dans le parcours d'apprentissage.



Comment reconnaître des environnements d'apprentissage favorables ?



Espaces sûrs

Où l'on se sent écouté et valorisé, où l'on peut partager ses préoccupations et ses joies.



L'autonomisation

L'implication de chacun d'entre vous dans le processus et la prise de décision stimule le développement personnel.



Apprentissage informel

L'apprentissage ne se limite pas à la salle de classe, mais se déroule également dans de nombreux contextes tels que les clubs de jeunes, les centres communautaires, etc.



Connexion

Des environnements où vous pouvez créer des relations significatives avec des jeunes et des adultes.

Exemples concrets

Clubs de jeunes bénévoles

Youth Work Ireland a créé des clubs de jeunes dirigés par des bénévoles dans plus de 200 communautés à travers l'Irlande. Ils offrent aux jeunes de tous horizons un espace sûr, où des relations positives sont nouées avec des adultes et où un soutien est disponible en cas de besoin.

Ces clubs de jeunes sont considérés comme le cœur de la communauté, ils encouragent la participation, favorisent le sentiment d'appartenance des jeunes et offrent une formation et un soutien aux bénévoles, ce qui contribue à créer un environnement d'apprentissage favorable.

Cliquez sur le lien ci-dessus pour y accéder.



Trouver des environnements d'apprentissage favorables au bien-être des jeunes

Pour ceux qui travaillent avec les jeunes, il est essentiel de comprendre comment différents facteurs contribuent à des expériences d'apprentissage positives pour les jeunes. Vous devez reconnaître que l'environnement d'apprentissage joue un rôle clé, y compris vos relations avec les jeunes, les attentes fixées et les ressources disponibles. En donnant la priorité à ces facteurs, nous pouvons créer des environnements d'apprentissage qui favorisent le bien-être, la participation active et le sentiment d'appartenance. Ces facteurs influencent à leur tour positivement le développement personnel de nos jeunes.



Trouvez votre rythme d'apprentissage

Vous avez toujours voulu vous approprier ce que vous apprenez ? Cherchez des occasions de vous plonger dans des sujets qui suscitent votre intérêt, en vous basant sur vos propres expériences. Pensez à faire équipe avec des amis pour apprendre ensemble ou à utiliser des outils technologiques intéressants qui rendent l'apprentissage plus amusant et engageant.



Recherchez des espaces où vous vous sentez vraiment à votre place

Avez-vous déjà rêvé d'un endroit où vous ne seriez pas un visage parmi d'autres ? Trouvez des endroits où vous n'êtes pas seulement en sécurité, mais où vous vous sentez vraiment valorisé. Il s'agit d'entrer en contact avec ceux qui vous enseignent et vous guident, et de ressentir ce sentiment merveilleux de faire partie d'une communauté où tout le monde se soutient.

Planifier le bien-être par l'apprentissage peut changer la vie

Dans l'ensemble, nous bénéficions d'une vision holistique de la santé et mettons l'accent sur le développement de compétences essentielles pour la vie. En promouvant le bien-être physique, émotionnel et social, et en enseignant des compétences telles que la résolution de problèmes et la résilience, les jeunes sont mieux équipés pour faire face aux défis de la vie et pour atteindre et maintenir une santé et un bien-être optimaux.



Avez-vous remarqué que l'on nous apprend rarement à veiller à notre propre bien-être ? Ce n'est pas une mince affaire ! En apprenant à planifier notre santé mentale et physique, nous pouvons prendre de l'avance, nous sentir bien et éviter de futurs problèmes de santé. C'est comme établir un plan de match pour se sentir mieux.



S'attaquer à nos insécurités peut changer la donne. Nous avons tous des moments de doute, surtout lorsque nous expérimentons quelque chose de nouveau. Mais en apprenant à dépasser ces sentiments, nous pouvons grandir, poursuivre nos rêves et améliorer notre bonheur général et notre santé mentale.

Utiliser l'apprentissage et la formation continue pour élaborer votre plan d'action en matière de bien-être

- 1. Mélangez les choses :** Pensez à des moyens de stimuler votre corps, votre esprit et votre vie sociale. Il peut s'agir d'un peu de méditation, de rejoindre une équipe sportive ou simplement de passer du temps avec des amis qui vous soutiennent. Et pendant que vous y êtes, travaillez des compétences telles que la capacité à faire face à des situations difficiles et à rebondir après un échec.
- 2. Passez à l'action :** Vous avez votre plan ? C'est génial ! Il est maintenant temps de le concrétiser. Commencez par mettre les choses en place, puis plongez dans l'action. N'oubliez pas de vérifier comment les choses se passent. Si quelque chose ne fonctionne pas, modifiez-le. N'oubliez pas qu'il s'agit de trouver ce qui vous convient le mieux.



Améliorer le bien-être des jeunes

L'apprentissage est synonyme de bien-être et le bien-être est une compétence à acquérir !



La planification, une compétence pour la vie

Apprendre à planifier stratégiquement son bien-être personnel est une compétence importante qui mérite d'être acquise tôt dans la vie. Il s'agit notamment de planifier l'acquisition d'habitudes saines qui offrent des avantages tout au long de notre vie, qu'il s'agisse de la pleine conscience, du sport, des langues ou de tout autre mode d'apprentissage amusant.



Surmonter les insécurités

Il est parfois plus facile de planifier une nouvelle activité, d'en rêver, que de l'exécuter. Faire face à quelque chose de nouveau peut être effrayant, et apprendre à surmonter les angoisses initiales est une leçon importante à laquelle nous sommes tous confrontés tout au long de notre vie. Le suivi de nos petites réussites (par exemple à l'aide d'un [bullet journal](#)) peut être un excellent moyen de renforcer l'estime de soi.

Essayez le Bullet Journaling

Comment commencer un Bullet Journal (Tutoriel étape par étape)

Par Shelby Abrahamsen: <https://littlecoffeefox.com/how-to-start-your-very-own-bullet-journal/>

GUIDE
PAS À
PAS



Exemple concret de l'approche WELLHOODY

Découvrez **ARIVE** : stimuler le bien-être des jeunes réfugiés

ARIVE aide les jeunes réfugiés, en particulier ceux qui n'ont pas beaucoup de compétences ou de qualifications formelles, à trouver leurs marques lorsqu'ils arrivent dans un nouveau pays.

L'objectif d'ARIVE ? Réduire les grands défis auxquels ces jeunes sont confrontés lorsqu'ils arrivent ici et les aider à s'intégrer dans leur nouvelle communauté.

Et la partie la plus intéressante : ARIVE reconnaît les compétences et les connaissances que ces jeunes possèdent déjà, même si elles ne proviennent pas d'une salle de classe. Elle offre une formation spéciale basée sur les besoins de chaque personne et organise même des expériences de travail dans le monde réel. Ainsi, les jeunes réfugiés peuvent commencer à travailler et à faire partie de la communauté plus rapidement. Il s'agit de s'assurer qu'ils se sentent bien, qu'ils ont leur place et qu'ils peuvent s'épanouir dans leur nouveau foyer.





Les écoles ont un rôle clé à jouer

La diversité dans les écoles est une chance pour tous. Lorsque votre école embrasse la diversité, cela signifie que tous les élèves, y compris vous, ont la possibilité d'apprendre, de grandir et de s'épanouir.

En promouvant l'inclusion et en appréciant les différentes cultures, langues et origines, votre école crée un environnement dans lequel vous vous sentez en sécurité, heureux et à votre place. De plus, cela contribue à rendre notre société plus juste.

Lorsque nous embrassons la diversité, nous sommes tous gagnants !

Comment cette connaissance peut-elle améliorer les choses ?

L'impact sur le bien-être des jeunes

La **discrimination** et l'**exclusion** sont des expériences courantes pour de nombreux élèves d'origines diverses, et elles peuvent avoir un **impact négatif** sur leur bien-être et leurs performances à l'école.

Cependant, lorsque la **diversité** est correctement entretenue, elle peut entraîner toute une série de résultats positifs, notamment une augmentation de la **créativité**, de l'**empathie**, de la **réussite scolaire** et du **bien-être en général**, quelle que soit l'origine de la diversité de l'apprenant.

Le fait d'être exposé à des perspectives, des expériences et des cultures différentes peut réellement élargir les horizons et faire des merveilles pour l'épanouissement personnel. Lorsque nous avons la chance d'**interagir étroitement avec des personnes différentes**, cela nous aide à **développer notre empathie** et notre **esprit critique**. En outre, cela nous prépare à un monde de plus en plus interconnecté et globalisé.

La capacité à **comprendre** et à **apprécier les différentes cultures** et à **communiquer** entre elles est très appréciée. Tout le monde y gagne !

Que pensez-vous de votre école ? Donnez-lui une note!

L'école en tant que promoteur de la diversité

Décortiquons l'importance de la **diversité** dans les écoles et rendons-la plus facile à comprendre. La diversité est une **question complexe** qui englobe de nombreux éléments différents tels que la culture, la langue, l'argent et la religion.

Lorsque les écoles promeuvent la diversité, cela signifie qu'elles s'efforcent de créer un **environnement inclusif** et **accueillant** où les élèves de toutes origines ont le **sentiment d'appartenir à un groupe** et d'**être respectés**.

Les écoles et les universités pourraient être des **lieux d'innovation** car elles rassemblent un grand nombre de personnes différentes. Elles peuvent le faire en adoptant des **politiques équitables**, en enseignant les différentes cultures et en apportant un soutien aux étudiants issus de milieux souvent négligés ou maltraités.

Approfondir: Questions de réflexion



Groupe de questions 1

Votre école/université est-elle diversifiée ? Dans quelle mesure ?



Groupe de questions 2

Vous regroupez-vous en fonction des similitudes culturelles avec les autres ? Êtes-vous dans une bulle sociale ? Comment pourriez-vous faire mieux et aider votre école à faire mieux ?

Jeu: *Chasse au trésor de la diversité*

Objectif : mettre en évidence les avantages de la diversité et promouvoir l'inclusion

Matériel nécessaire : Une liste de caractéristiques différentes, un stylo ou un crayon pour chaque joueur, un chronomètre et un prix pour le gagnant.

- 1** Répartissez les joueurs en paires ou en petits groupes
- 2** Donnez à chaque groupe une liste de caractéristiques différentes, telles que les origines culturelles, l'appartenance ethnique, la religion, la langue, le genre, la sexualité, l'âge, etc.
- 3** Fixez un délai de 15 à 20 minutes et demandez aux groupes de trouver des exemples de chaque caractéristique au sein du groupe ou dans la salle.
- 4** Une fois le temps écoulé, rassemblez les groupes et demandez à chacun d'entre eux de partager ses exemples.
- 5** Encouragez les joueurs à réfléchir à la diversité du groupe et à la manière dont chaque caractéristique ajoute de la valeur et enrichit l'expérience du groupe.
- 6** Attribuez un prix au groupe qui a trouvé le plus grand nombre d'exemples.

N'oubliez pas que nous **célébrons la diversité** et que nous laissons les gens se définir eux-mêmes !

Félicitations pour avoir terminé le jeu, récompensez-vous en choisissant votre citation préférée sur la diversité :

1. *"La société est l'unité dans la diversité."* - George Herbert Mead
2. *"Notre souci est de guérir. Notre souci est de rassembler".* - Harold Washington
3. *"La diversité : l'art de penser ensemble de manière indépendante".* - Malcolm Forbes
4. *"Partageons nos similitudes, célébrons nos différences."* - M. Scott Peck
5. *"La force réside dans les différences, pas dans les similitudes."* - Stephen Covey
6. *"La diversité est un mélange et l'inclusion consiste à faire fonctionner ce mélange."* - Andrés Tapia
7. *"Aucune culture ne peut vivre si elle tente d'être exclusive."* - Mahatma Gandhi
8. *"Une démocratie se nourrit de la diversité. La tyrannie l'opprime".* - Sam Brownback
9. *"Trop d'entre nous croient encore que nos différences nous définissent."* - John Lewis

Journée de la diversité à l'école

CLIQUEZ
ET
REGARDEZ



Membre du réseau des écoles de l'UNESCO, l'Institut Sainte-Thérèse d'Avila de Chênée présente l'un de ses projets de citoyenneté mondiale : l'organisation d'une Journée de la diversité le 27 avril 2023.

A travers les yeux d'[Amina et de Tom](#), partons à la découverte de [cette journée, de cette école et de la question "qu'est-ce que la diversité culturelle ?"](#)

Résumons le thème de l'apprentissage et du bien-être !



Jusqu'à présent, nous avons exploré la relation entre l'apprentissage et le bien-être des jeunes.

Nous avons identifié une **série de stratégies** visant à promouvoir le bien-être des jeunes par le biais de l'apprentissage et proposé des exemples de mise en œuvre de ces stratégies.

Nous espérons que les thèmes abordés vous ont inspiré et que les exemples concrets vous ont donné des idées et des outils pour promouvoir le bien-être des jeunes par le biais de l'apprentissage.

Voyons maintenant le super pouvoir du sport dans tout cela !



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

1.5 Sport, diversité et bien-être

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Nelson Mandela

"Le sport permet de toucher beaucoup plus de personnes que les programmes politiques ou éducatifs. En ce sens, le sport est plus puissant que la politique. Nous commençons à peine à utiliser son potentiel pour construire ce pays. Nous devons continuer à le faire."



Sports inclusifs : Comblent les écarts, tisser des liens

Les sports sont formidables pour le bien-être physique et mental, mais ils révèlent aussi quelque chose d'important : la diversité des capacités. Tout le monde n'a pas le même accès aux installations sportives, à l'équipement et aux ressources. Cela crée des inégalités dans la pratique du sport.

Du point de vue de la diversité, il est essentiel de reconnaître que le sport peut soit rapprocher les communautés, soit les diviser. C'est pourquoi il est important d'offrir aux jeunes des opportunités sportives inclusives, sensibles à la culture et accueillantes. Ce faisant, nous pouvons combler le fossé entre les différentes cultures, ethnies et origines socio-économiques.

Lorsque nous proposons des pratiques sportives qui intègrent la diversité, vous avez le sentiment d'appartenir à un groupe et d'être apprécié à sa juste valeur. Cela favorise les liens et responsabilise les individus d'origines diverses.

Et vous, pratiquez-vous un sport ? Êtes-vous entouré de jeunes issus de milieux différents ? Tout le monde se sent-il inclus ? Si ce n'est pas le cas, comment pourriez-vous faire mieux ?

Pratiques sportives à la lumière de la diversité et du bien-être

Lorsqu'on a l'occasion de vivre la **diversité dans le sport**, on commence à apprécier et à comprendre les différences entre les gens, ce qui permet d'avoir des pensées plus positives sur la diversité et d'accepter davantage les autres.

Il contribue à créer un **sentiment de communauté et d'appartenance**. On a l'impression de faire partie de quelque chose de plus grand et on a l'occasion d'avoir des **interactions positives** avec différentes personnes.

Que vous fassiez du sport ou que vous encouragiez les autres, la diversité peut rendre votre vie plus heureuse et plus satisfaisante. Il s'agit de reconnaître et de célébrer les choses extraordinaires qui rendent chaque personne unique.

Les avantages de la diversité dans le sport pour le bien-être des jeunes

Lorsque les équipes sportives adoptent la diversité, elles créent un environnement où tout le monde est traité sur un **pied d'égalité** et où le **fair-play est valorisé**. Cela vous donne la possibilité de développer vos compétences et de vous épanouir. Cela a un impact direct sur l'**estime de soi** et la **confiance en soi**.

Mais ce n'est pas tout. Les équipes sportives diversifiées vous donnent également l'occasion de découvrir des cultures, des traditions et des points de vue différents. Cela vous aide à **prendre conscience du monde qui vous entoure** et à **mieux le comprendre**. Et cette compréhension rapproche les gens et contribue à créer des **communautés inclusives**.

La diversité dans le sport, c'est donc bien plus qu'un simple jeu. Il s'agit de **promouvoir l'égalité**, de développer ses compétences et d'apprendre à connaître les différentes cultures.

Exemples concrets - Projet 51

Women in Sport et *Sported in the UK* se sont réunis pour le projet 51, un programme conjoint financé par *Comic Relief* et visant à **aider les jeunes filles des régions les plus défavorisées** du Royaume-Uni à **réaliser leur potentiel** et à utiliser le **sport** pour surmonter l'impact des stéréotypes sexistes négatifs.

Les stéréotypes liés au genre sont l'un des principaux obstacles qui empêchent un plus grand nombre de femmes et de filles de pratiquer une activité physique. Moins de la moitié des filles disent avoir le même choix que les garçons à l'école en matière de sport et d'exercice ; et parmi les enfants en âge de fréquenter l'école secondaire, le fait d'être "sportif" est encore largement considéré comme un trait de caractère masculin.

Les deux organisations ont travaillé avec des jeunes filles et leurs clubs pour **lutter contre l'impact des stéréotypes sexistes négatifs**. Dans le cadre du projet 51, *Women in Sport* travaille avec sept "jeunes influenceurs" de tout le pays pour amplifier la voix des jeunes femmes dans le sport.

OBSERVEZ ET APPRENEZ <https://youtu.be/GFUne3Dt25s>

LIRE LA SUITE :

- [Projet 51 | Sported](#)
- [Remettre en cause les stéréotypes de genre par le sport | Connect Sport](#)

Exemples concrets



"Sport dans la Ville" propose des **programmes sportifs** aux jeunes des quartiers défavorisés, visant l'inclusion sociale, l'épanouissement personnel et la préparation à l'emploi. Cette association favorise le bien-être en créant un **espace inclusif** où les jeunes d'origines diverses se sentent connectés et valorisés, ce qui réduit les préjugés.

Par le biais du sport, ils favorisent la **santé mentale**, le **développement socio-émotionnel**, la **santé physique** et un **mode de vie actif**. De plus, grâce à des opportunités de leadership et d'acquisition de compétences, ils responsabilisent les jeunes, améliorant ainsi leur bien-être général.

Exemples concrets - Football de rue

Le football - le beau jeu. Si l'on remonte dans l'histoire, on s'aperçoit que le football de rue a servi de plateforme d'entraînement à certains des meilleurs footballeurs du monde. Chaque jour qui passe, le football de rue est utilisé pour l'entraînement de jeunes footballeurs issus de milieux très divers.

Le football de rue est régulièrement utilisé comme un **outil pour impliquer les jeunes dans la communauté, favoriser l'intégration, l'apprentissage global et la compréhension internationale** entre les joueurs. Par exemple, [KICKFAIR | Wir verändern Perspektiven](#) développe et adapte des projets de football de rue aux **cultures locales** et contribue au **développement social** sain des communautés en Allemagne, tout en conseillant les écoles allemandes pour l'inclusion du football dans le programme scolaire.

Les jeunes découvrent leurs points forts, apprennent à développer ces potentiels et prennent des responsabilités pour eux-mêmes et pour les autres dans l'espace social. Ils utilisent les compétences qu'ils ont acquises ici, dans la municipalité, dans leurs écoles et dans leurs centres de loisirs. Ils contribuent activement à la coexistence démocratique et à la résolution non violente des conflits dans leur environnement.

Christoph Bolay, maire de la ville d'Ostfildern

Pourquoi est-il important de pratiquer un sport ?

Dans le cadre de la **semaine olympique et paralympique** sur le **thème de l'inclusion par le sport**, le journaliste Jamy a rencontré les athlètes paralympiques Sofyane Mehiaoui et Nantenin Keïta ainsi que Michel Cymes pour parler des **bienfaits du sport**. Jamy a également profité de l'occasion pour rencontrer des enfants d'une école primaire de Clamart afin de leur rappeler l'importance de la pratique du sport au quotidien :

<https://www.youtube.com/watch?v=YAaxfJrzois&t=2s>



Jeu *Equal play*

Objectif : sensibiliser aux inégalités dans le sport et à la manière de créer un terrain de jeu équitable et inclusif pour tous.

Matériel nécessaire : un terrain de jeu, divers équipements sportifs, des bracelets ou des rubans de différentes couleurs.

- 1** Jouez à ce jeu avec des amis ou des camarades. Divisez les participants en deux équipes.
- 2** Expliquez que chaque équipe portera un bracelet ou un ruban de couleur différente pour la représenter.
- 3** Dispersez les équipements sportifs autour du terrain de jeu.
- 4** Expliquez que les joueurs auront des avantages ou des inconvénients aléatoires, comme avoir les yeux bandés, utiliser une seule main ou sauter sur un seul pied.
- 5** Commencez le jeu (**de votre choix**). Les joueurs désavantagés devront collaborer avec leur équipe pour surmonter ces difficultés et tirer parti de leurs points forts.
- 6** Après le jeu, discutez de l'impact des désavantages sur le jeu et des parallèles avec le sport dans la vie réelle. Faites un remue-méninges sur les moyens de garantir l'équité et l'inclusion.

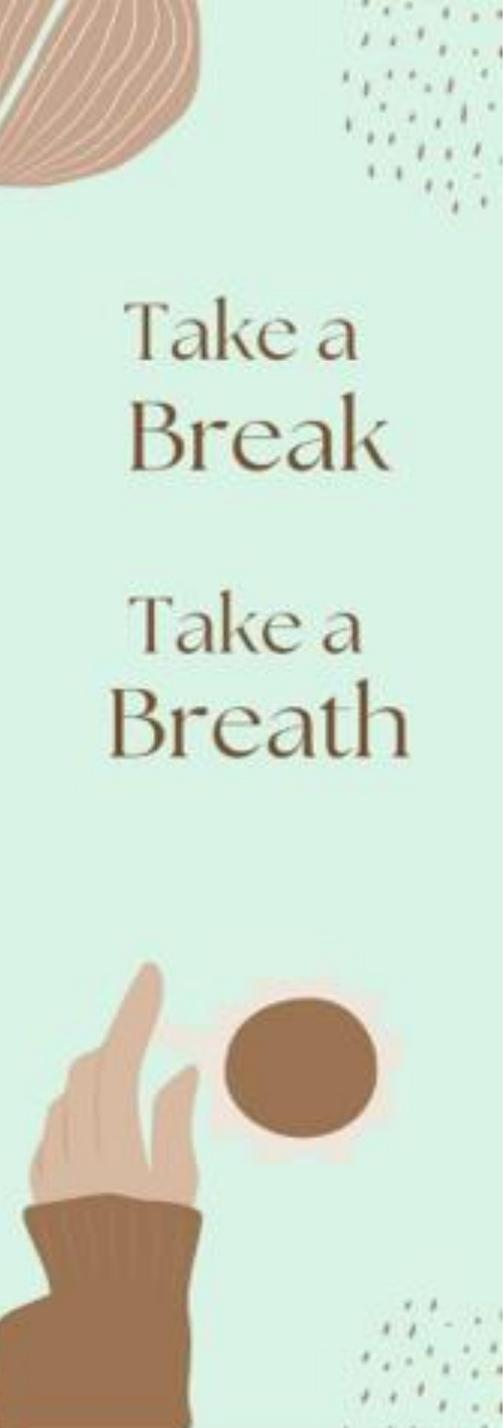
Autres exercices

Au niveau de la communauté, vous pouvez également organiser un **tournoi sportif** qui comprend une **variété de sports et d'équipes** composées d'individus d'origines, de cultures et de capacités différentes.

Avant le tournoi, les animateurs pourraient mener des discussions sur les **avantages de la diversité dans le sport** et sur la manière dont elle peut **promouvoir la cohésion sociale, l'acceptation et l'épanouissement** personnel. Les participants pourraient également partager leurs propres expériences en matière de sport et discuter des obstacles qu'ils ont pu rencontrer en raison de leurs origines ou de leur identité.

Pendant le tournoi, les animateurs peuvent encourager les comportements positifs et l'esprit sportif, en soulignant **l'importance du respect** et de la **célébration de la diversité**.

Après le tournoi, les participants ont pu réfléchir à leurs expériences et discuter de la manière dont ils peuvent appliquer ce qu'ils ont appris à leur vie quotidienne et à leurs futures activités sportives.



Take a
Break

Take a
Breath

Après avoir obtenu quelques idées amusantes et actives sur la mise en œuvre de la diversité et du bien-être, examinons un autre ingrédient crucial : **L'EMPATHIE !**

Avant d'aborder ce nouveau sujet, n'oubliez pas de **faire une pause** après les sections de ce cours, pour vous reposer et vous récompenser de votre dur labeur !





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

1.6

Empathie et bien-être

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne



Empathie et bien-être

L'**empathie** change la donne pour les jeunes et nos communautés ! Il ne s'agit pas seulement de **comprendre les autres**, mais aussi de **se développer soi-même**.

Lorsque nous faisons appel à l'empathie, nous nous rapprochons non seulement de nos amis et de notre famille, mais nous améliorons également notre propre **bien-être mental**.

Pensez-y : chaque fois que nous comprenons les sentiments de quelqu'un ou que nous voyons les choses de son point de vue, nous **renforçons nos relations** et créons un **environnement positif** autour de nous.



Wellhody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Promouvoir l'empathie

- **Compréhension et connexion culturelles :**
L'empathie encourage les individus à **se mettre à la place des autres**, ce qui favorise une meilleure compréhension des différentes cultures, traditions et expériences.
- Dans une société diversifiée, cette compréhension favorise un **sentiment de connexion** et d'**appartenance** parmi tous les membres, ce qui conduit à un meilleur **bien-être émotionnel et social**.
- **Réduire les stéréotypes et les préjugés :**
L'empathie **remet en cause les stéréotypes** en favorisant l'interaction directe et la compréhension entre des personnes d'origines différentes.
- Cela permet de réduire les préjugés et les partis pris et de créer un environnement dans lequel les individus peuvent **s'exprimer pleinement** et jouir d'une meilleure santé mentale et émotionnelle.





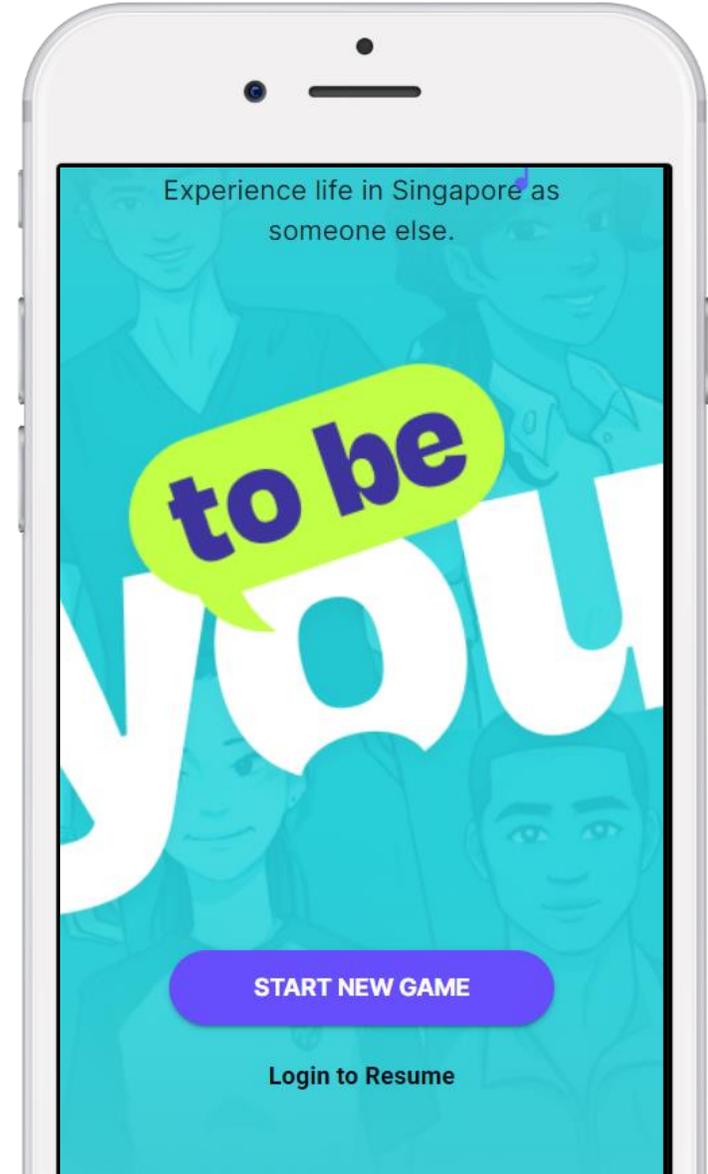
Exemples concrets

La gamification au service du changement social : ÊTRE VOUS.

"To Be You" est un jeu mobile immersif conçu pour **favoriser l'empathie**. Les joueurs se glissent dans la vie des autres, font des choix, relèvent des défis et nouent des liens avec des personnes d'horizons divers.

Conçu par *Better.sg* pour le hackathon Mission : Unite (2020), le jeu vise à **briser les stéréotypes**, à **réduire les préjugés** et à **favoriser l'empathie** parmi les Singapouriens.

Développé avec l'aide d'organisations communautaires, de groupes de discussion et de chercheurs, il propose des histoires authentiques et fictives ancrées dans des expériences réelles afin de **promouvoir l'inclusion et la compréhension**.





Jouons !

"To Be You" est un jeu de fiction interactif unique en son genre, qui reproduit l'expérience utilisateur à laquelle les jeunes sont habitués (Instagram, Whatsapp, Twitch, Email, etc.) pour créer une **expérience narrative** totalement immersive sur le téléphone.



Buts du jeu

"To Be You" permet aux joueurs de faire l'expérience de divers personnages, ce qui stimule l'intelligence émotionnelle. Cette conscience améliore la compréhension de soi, l'empathie et le bien-être général.

L'accent mis par le jeu sur la compréhension et la connexion favorise l'équilibre émotionnel et le bien-être mental.

Le jeu favorise l'empathie et la compréhension, ce qui permet d'approfondir les relations. Des liens plus forts avec les autres améliorent le bien-être émotionnel.



Le fait de s'engager dans le parcours des personnages incite les joueurs à réfléchir à leurs propres préjugés, à leurs expériences et à leur développement personnel. Cette prise de conscience contribue à améliorer l'estime de soi et le bien-être général.

L'expérience des hauts et des bas des personnages incite les joueurs à faire preuve de résilience, ce qui favorise le bien-être émotionnel et une meilleure perspective de vie.

Le jeu favorise l'empathie, remet en question les préjugés et stimule l'inclusion, ce qui conduit à une société plus unie. Une communauté qui valorise l'empathie et la diversité connaît un meilleur bien-être social.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

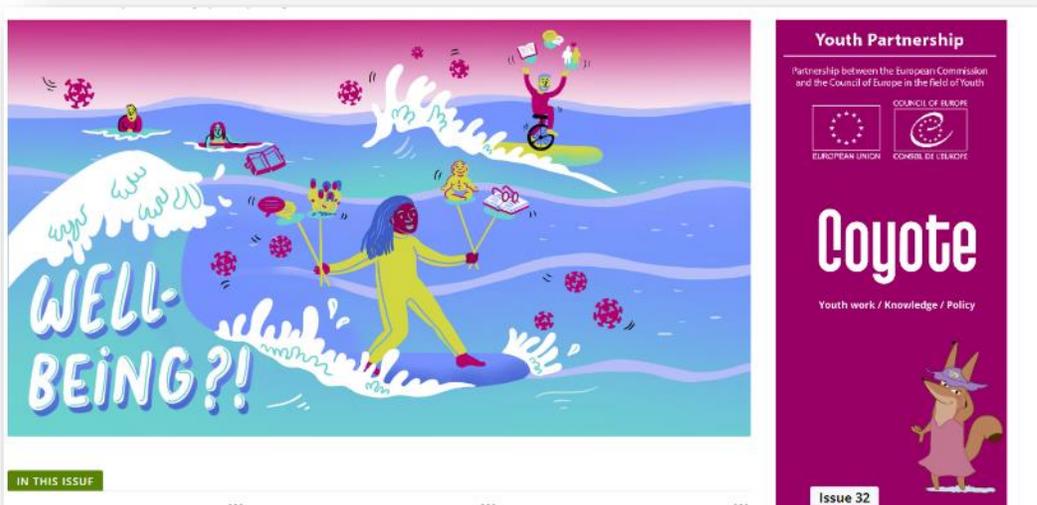
1.7 Ressources supplémentaires

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

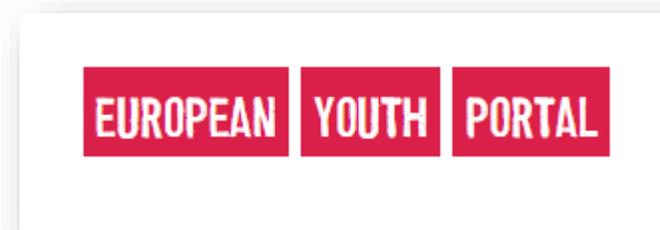
Ressources complémentaires pour diversité, bien-être et contexte européen



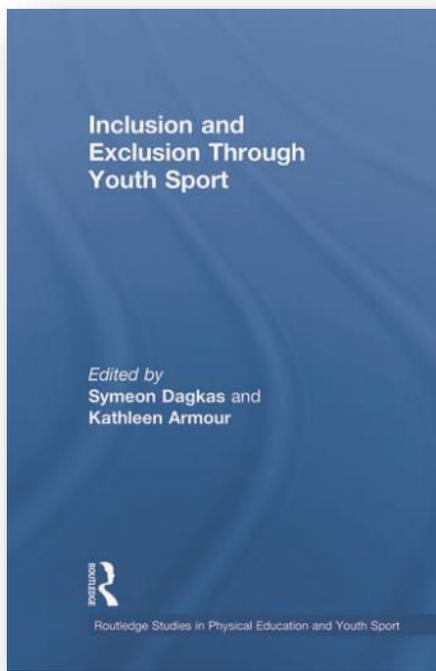
Coyote Magazine publié par le partenariat entre la Commission européenne et le Conseil de l'Europe dans le domaine de la jeunesse depuis 1999 !



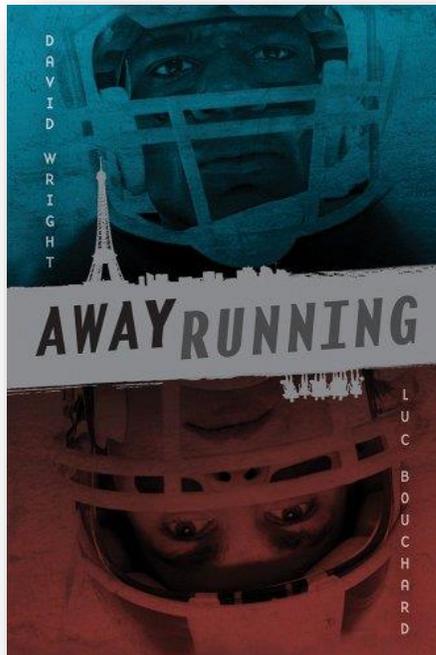
[Rapport 2016 de la mission gouvernementale française sur le bien-être et la santé des jeunes](#), Chapitre "*La diversité à l'école en France, source de discrimination mais une chance pour tous*".



[Le portail européen de la jeunesse](#) offre aux jeunes des informations sur les possibilités qui s'offrent à eux en Europe et au-delà. Explorez les initiatives pour apprendre, travailler et faire du bénévolat. Trouvez des moyens de faire entendre votre voix en tant que citoyen européen.



"[Inclusion et exclusion par le sport chez les jeunes](#)" par Symeon Dagkas et Kathleen Armour



"[Away running](#)" par David Wright et Luc Bouchard





Merci et félicitations!

Vous avez terminé le premier module du cours WELLHOODY.

SUIVANT : Module 2

LE POUVOIR DES DIVERSES COMMUNAUTÉS DE JEUNES

Utiliser les effets de la diversité pour atteindre un bien-être commun



www.wellhoody.eu