



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

MODULE 2

RENFORCER LA DIVERSITÉ POUR 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
2.1 LES JEUNES ET LES ENVIRONNEMENTS MULTICULTURELS	5
2.2. COMPRENDRE L'INTERRELIGIEUX POUR UN MEILLEUR BIEN-ÊTRE	14
2.3. DIVERSITÉ ET CONFLIT	27
2.4. LA CULTURE ET LES ARTS COMME CATALYSEURS DE LA DIVERSITÉ ET DU BIEN-ÊTRE	34
2.5. LA MAIN TENDUE EN TANT QU'OUTIL DE DIVERSITÉ ET DE BIEN-ÊTRE	44
2.6. OUTILS NUMÉRIQUES POUR LA DIVERSITÉ ET LE BIEN-ÊTRE	52



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 découvrent 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 le module 2, les apprenants vont:

- Comprendre l'**importance de la jeunesse** et des **environnements multiculturels**, de la **diversité** et des **échanges interconfessionnels** dans la promotion de la créativité, de l'innovation et du bien-être.
- Acquérir des **compétences** et des **stratégies de résolution positive des conflits**, en favorisant l'empathie, le respect et la compréhension au sein de communautés diverses.
- Être encouragés à **participer activement à la vie de leur communauté**, à plaider en faveur d'un changement positif et à comprendre l'importance de la mise en réseau et de l'expression personnelle à l'aide d'**outils numériques**.
- S'engager dans des activités qui favorisent la **créativité**, la **collaboration** et la **pensée critique**, en reconnaissant le potentiel des initiatives menées par les jeunes et l'importance de la solidarité culturelle.
- Comprendre l'**importance de tendre la main**, de se connecter aux autres et de participer activement à la société pour améliorer le bien-être de l'individu et de la communauté, en utilisant les outils numériques à cette fin.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

2.1

Les jeunes et les environnements multiculturels

www.wellhooody.eu



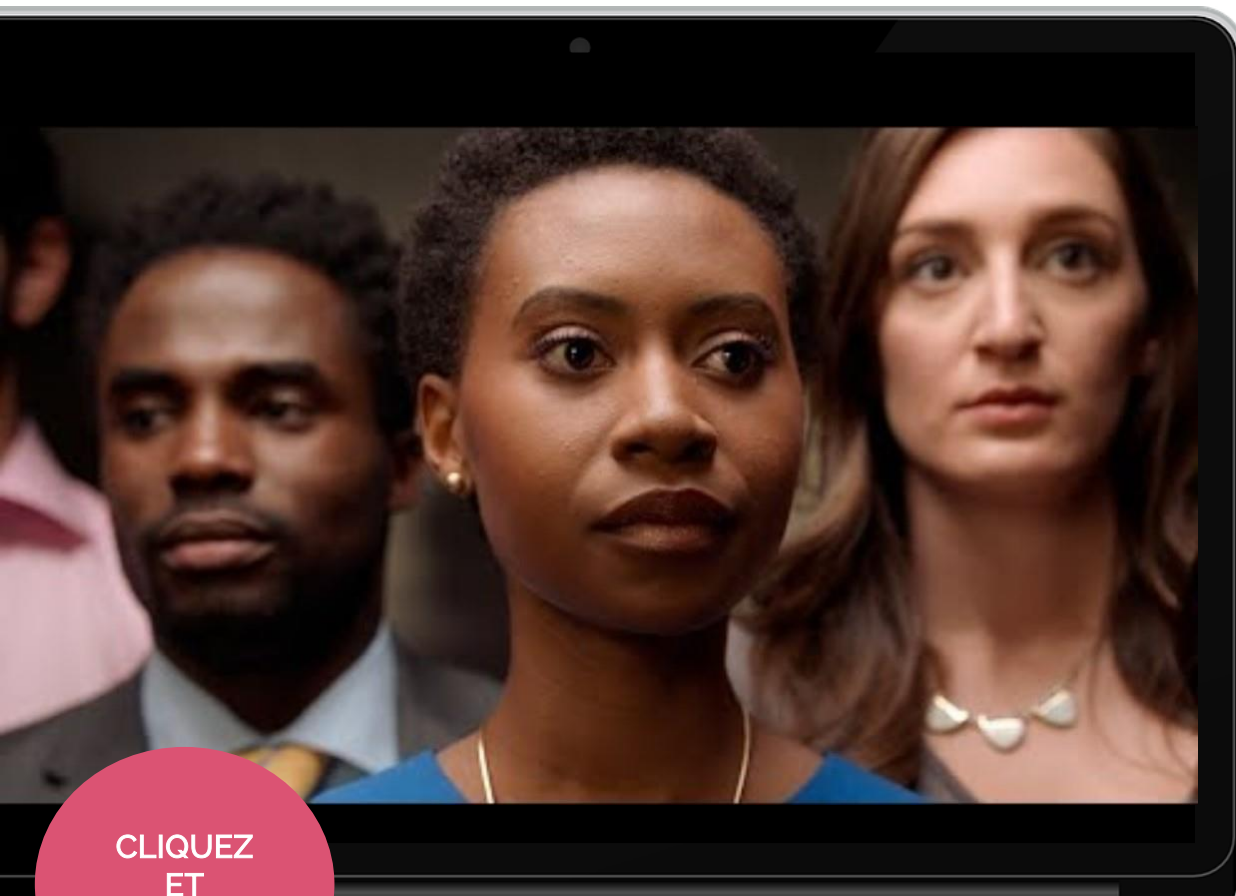
Cofinancé par
l'Union européenne

Pourquoi les environnements diversifiés sont-ils une source d'inspiration pour les jeunes ?

Plonger dans un environnement multiculturel présente de grands avantages pour les jeunes. Voici pourquoi :

- ✓ **Élargissez votre horizon** : apprenez à comprendre et à apprécier la beauté de la diversité.
- ✓ **Libérer la créativité** : des parcours différents apportent des idées nouvelles et stimulent l'innovation.
- ✓ **Coup de pouce linguistique** : il est beaucoup plus facile d'apprendre de nouvelles langues et de nouveaux accents.
- ✓ **Briser les préjugés** : il aide à briser les préjugés et les jugements injustes.
- ✓ **Global Ready** : se préparer à un monde plus connecté que jamais.

Cette petite voix: VOIR LA [VIDÉO](#)



CLIQUEZ
ET
REGARDEZ

En apprenant dès maintenant à naviguer et à s'épanouir dans des communautés diverses, vous vous donnez les moyens de réussir à l'avenir.

Cette vidéo donne un aperçu de la diversité des voix que vous rencontrerez lorsque vous entrerez sur le marché du travail. Plongeons dans cette vidéo pour voir ce qui vous attend et comment vous pouvez vous y préparer.



Approfondir : Questions de réflexion



Groupe de questions 1

Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où vous vous êtes senti exclu ou où votre opinion n'a pas été prise en compte ? Comment avez-vous géré la situation et que feriez-vous différemment aujourd'hui ?



Groupe de questions 2

Pouvez-vous vous souvenir d'une situation où quelqu'un a défendu une autre personne ou aurait dû le faire ?

Améliorer le bien-être des jeunes

En promouvant des environnements multiculturels



Apprécier la diversité

L'apprentissage de cultures, de traditions et de croyances différentes peut **améliorer la compréhension** et l'**appréciation de la diversité**. L'exposition à des perspectives diverses peut vous aider à développer l'**empathie**, le **respect** et la **tolérance** à l'égard des autres et à remettre en question leurs préjugés.



Créativité et innovation

Lorsque des jeunes issus de milieux culturels différents travaillent ensemble, ils peuvent apporter un éventail de **compétences**, d'**idées** et de **points de vue différents**, ce qui peut déboucher sur des solutions nouvelles et innovantes aux problèmes.



Améliorer les **compétences linguistiques**

Lorsque vous êtes exposé à différentes langues au quotidien, vous avez plus de chances de développer des compétences linguistiques et de maîtriser plusieurs langues. Cela peut **accroître votre employabilité** et votre **mobilité** dans un monde globalisé.

Améliorer le bien-être des jeunes

En promouvant des environnements multiculturels



Promouvoir la cohésion sociale

Lorsque des jeunes issus de milieux culturels différents se réunissent dans un environnement favorable et inclusif, il est plus probable qu'ils nouent des relations positives et travaillent à la réalisation d'objectifs communs. Cela peut conduire au **développement d'un sentiment de communauté** et d'appartenance et **réduire les préjugés** et la discrimination interculturels.



Se préparer à la mondialisation

Dans un monde de plus en plus interconnecté et diversifié, la capacité à communiquer et à travailler efficacement avec des personnes d'origines culturelles différentes devient de plus en plus importante. En vous donnant l'occasion d'interagir avec d'autres personnes issues de milieux culturels différents, les **environnements multiculturels** peuvent vous aider à vous préparer à **relever les défis futurs** et à devenir des **citoyens du monde**.

Exemple concret

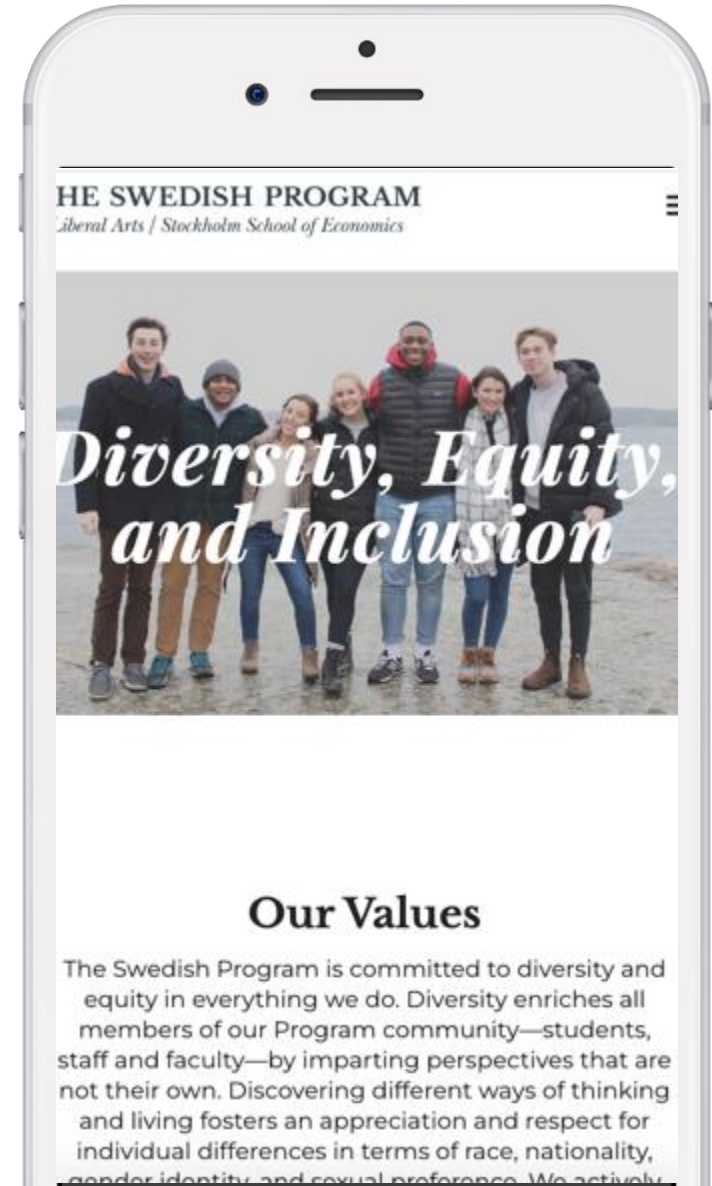
École d'économie de Stockholm et diversité

La Stockholm School of Economics (SSE) est consciente de l'importance d'une **ambiance multiculturelle** pour les jeunes. Elle a placé la **diversité**, l'**équité** et l'**inclusion** au cœur de son action.






Dans l'**espace inclusif** de l'ESS, les jeunes esprits se rencontrent, en particulier dans les études commerciales. Ici, la compréhension des marchés mondiaux et des différentes cultures est essentielle. Le fait de côtoyer des camarades différents aide les jeunes à devenir plus **compréhensifs**, plus **flexibles** et plus **prêts à affronter le monde**.

L'engagement de l'ESS en faveur de ces valeurs sert non seulement d'exemple, mais motive également les futurs chefs d'entreprise à défendre l'inclusion dans leur parcours.

 [En savoir plus](#)



Plongez dans le mélange multiculturel : Votre plan d'action

-  1. **Connectez-vous à l'échelle mondiale** : commencez par une démarche simple. Rejoignez un forum ou un groupe international en ligne en rapport avec vos centres d'intérêt. Qu'il s'agisse de jeux, de musique ou d'art, une communauté mondiale vous attend. Voir nos exemples dans la section 2.6 plus loin.
-  2. **Binôme** : faites équipe avec une personne d'origine différente à l'école ou au sein de votre communauté. Échangez des histoires, partagez un repas ou apprenez à l'autre quelque chose de nouveau.
-  3. **Tune In** : écoutez un podcast ou regardez un documentaire sur une culture que vous ne connaissez pas. Non seulement vous apprendrez, mais vous trouverez aussi des points communs dans des endroits inattendus.
-  4. **Créez en collaboration** : lancez un projet qui nécessite des perspectives diverses. Il peut s'agir d'une chaîne YouTube qui passe en revue la musique mondiale ou d'un blog qui explore les tendances mondiales de la mode.
-  5. **Mettez-vous au défi**: lisez un livre ou un article qui offre un point de vue différent du vôtre. Discutez-en avec des amis, et vous serez surpris des connaissances que vous obtiendrez.

Rappelez-vous : innover dans votre vie n'est pas seulement une question de grandes idées ; il s'agit de comprendre le monde morceau par morceau. En vous engageant activement auprès de diverses cultures, vous ne vous contentez pas d'un discours, vous marchez vers un avenir plus inclusif.

Les cultures s'unissent : Votre coup de pouce au bien-être

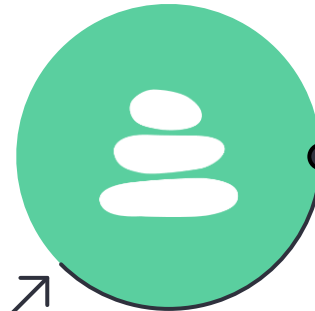
Le monde est un immense puzzle dont chaque culture est une pièce unique. En reliant ces pièces, nous obtenons une image plus grande et plus vivante.

Votre voix compte

Entamez des conversations dans vos cercles sur les différentes cultures. Partagez une chanson, un plat ou une histoire. Il s'agit de comprendre, pas seulement de connaître.

Connexions mondiales

Le monde devient de plus en plus petit grâce à la technologie. Utilisez-la pour découvrir les cultures au-delà de votre jardin. Il s'agit d'une préparation à un monde plus connecté que jamais.



Prime de bien-être

Lorsque nous nous sentons connectés et compris, notre santé mentale s'en trouve améliorée. Célébrez les différences, et vous verrez que le bien-être de chacun s'en trouvera renforcé.

Au-delà de la tolérance

Il ne s'agit pas seulement de s'entendre. Il s'agit de comprendre et d'apprécier véritablement ce que chaque culture apporte à la table.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES


2.2.

Comprendre l'interreligieux pour un meilleur bien-être

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne



Imaginez un monde où diverses croyances nous unissent, une mosaïque vibrante d'héritages, de cultures et de religions, y compris ceux qui n'ont pas d'affiliation religieuse, tous désireux d'appartenir, de s'engager et d'avoir des conversations qui ont un impact.

Devinez quoi ? Ce monde est ici !

Interreligieux - Qu'est-ce que c'est ?

L'interreligieux, dans son sens le plus élémentaire, est la réunion de personnes ou de groupes ayant des **visions du monde** et des **traditions religieuses/spirituelles différentes**. Le terme "interconfessionnel" est également utilisé comme synonyme, mais la coopération interconfessionnelle peut également inclure les athées et les agnostiques, ainsi que les personnes sans foi. La **coopération interconfessionnelle** est le rapprochement conscient de personnes ayant des croyances religieuses, spirituelles et éthiques différentes.

La coopération interconfessionnelle peut prendre différentes formes :

- ✓ **Dialogue interconfessionnel** - comme lorsqu'un groupe de personnes parle de ses croyances.
- ✓ **Action interconfessionnelle** - comme lorsqu'un groupe de personnes de croyances différentes fait quelque chose ensemble, par exemple planter un jardin pour ceux qui ont besoin de nourriture.
- ✓ **La sensibilisation interconfessionnelle** - comme lorsque des personnes de diverses confessions s'informent sur les croyances religieuses (alphabétisation religieuse), par exemple en enseignant la religion à d'autres personnes.

Foi et diversité : Trouver l'unité dans les différences

Comment le partage de croyances différentes peut-il ouvrir la voie à une coexistence pacifique ?

Jetez un coup d'œil à "[Coexister](#)" - il s'agit d'un mouvement français très cool où les jeunes, quelles que soient leur foi ou leurs croyances, se rassemblent. Pourquoi ? Pour **renforcer les liens et promouvoir la compréhension**.

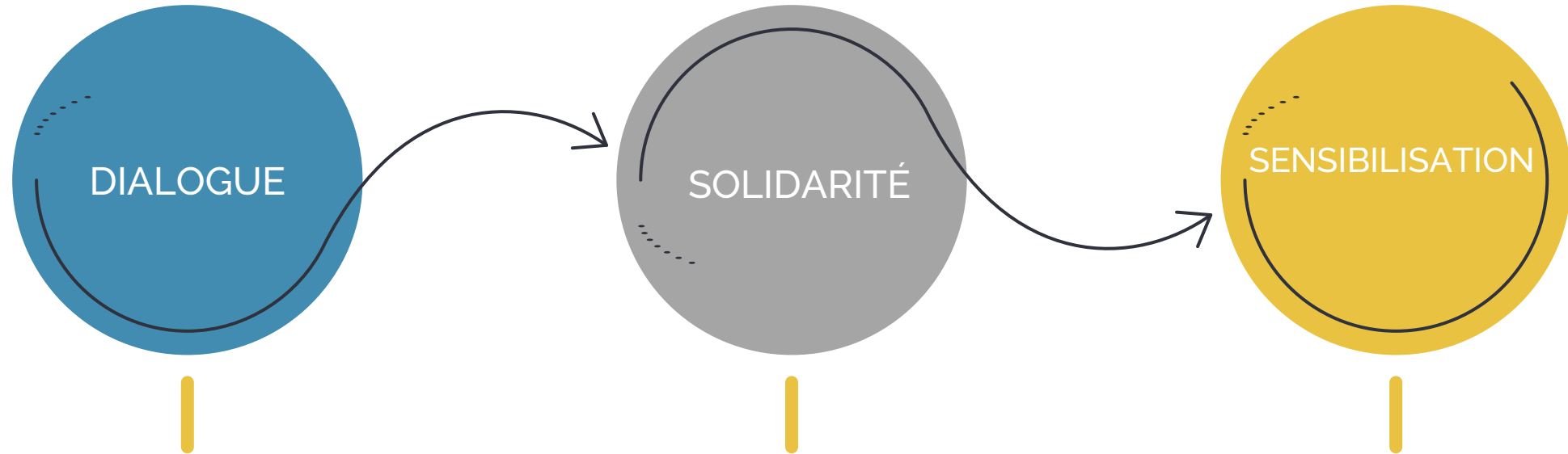
La philosophie de Coexister est que **nos diverses croyances ne sont pas des barrières, mais des ponts**. En partageant et en apprenant les uns des autres, nous ne nous contentons pas de nous entendre, nous construisons une société plus synchronisée et plus pacifique. Alors, que vous soyez religieux, spirituel, non spirituel ou quelque part entre les deux, il y a du **pouvoir** dans le fait de **se rassembler**.

Autonomiser les jeunes grâce à l'unité interconfessionnelle: Une voie vers le bien-être et l'objectif

Avantages des échanges interconfessionnels pour les jeunes

- Par le biais d'échanges et d'ateliers interconfessionnels, les jeunes sont encouragés à **partager leurs expériences**, à **apprendre les uns des autres** et à **développer une compréhension commune** des défis auxquels leurs communautés sont confrontées. Ils sont également invités à s'engager dans des **actions collectives** et des **services communautaires** visant à promouvoir la justice sociale, la durabilité environnementale et les droits de l'homme.
- Les actions Coexister et interconfessionnelles sont un outil puissant pour **promouvoir le bien-être des jeunes**. De nombreux jeunes ont déclaré avoir repris confiance en eux, **s'être sentis reconnus et appréciés**, avoir **trouvé un but** et un **sentiment d'appartenance**, et avoir développé de nouvelles aptitudes et compétences grâce à leur implication dans ce mouvement.
- En permettant aux jeunes de **se connecter au-delà des frontières culturelles et religieuses**, Coexister favorise un sentiment de compréhension, d'empathie, d'ouverture et de respect de la diversité qui sont essentiels à la construction d'une société plus inclusive et plus cohésive.

Type d'activités visant à promouvoir le dialogue entre les religions et les croyances



Le **DIALOGUE** comme moyen d'apprendre à se connaître. Chaque groupe local peut organiser des visites de lieux de culte, des débats, des conférences, des repas partagés les soirs de fêtes religieuses, des expositions, des cafés-débats ou des projections de films.

Les activités de **SOLIDARITÉ** dépassent le simple cadre du dialogue en agissant ensemble au service de la société : collectes de vêtements et de jouets, dons de sang, travail avec les réfugiés, les sans-abri et les orphelins, etc.

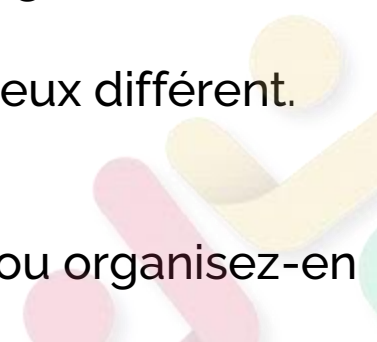
La **SENSIBILISATION** consiste à diffuser des messages respectueux sur les différentes cultures et croyances, à la fois en ligne et dans le cadre d'interactions en face à face.

Autonomiser les jeunes grâce à l'unité interconfessionnelle : Un chemin vers le bien-être et la raison d'être

Les jeunes qui n'ont pas un accès direct à un projet tel que Coexister peuvent néanmoins obtenir des résultats similaires **en s'engageant dans des activités** qui favorisent la **compréhension interconfessionnelle**, **l'engagement communautaire** et **l'épanouissement personnel**. Voici quelques mesures concrètes qu'ils peuvent prendre :

- **Créez des groupes interconfessionnels locaux** : rassemblez des amis et des connaissances de différentes origines religieuses et créez un groupe de discussion. Rencontrez-vous régulièrement pour partager vos expériences, vos croyances et vos traditions.
- **Participez à des ateliers et séminaires** : recherchez des ateliers locaux ou en ligne axés sur le dialogue interconfessionnel, la compréhension culturelle ou le renforcement de la communauté.
- **Service communautaire** : organiser ou participer à des projets de service communautaire qui rassemblent divers groupes. Il peut s'agir de nettoyer un parc, d'aider une banque alimentaire ou d'organiser une foire culturelle.
- **Instruisez-vous** : lisez des livres, regardez des documentaires ou suivez des cours en ligne sur les différentes religions et cultures. La compréhension est le premier pas vers l'appréciation.

Autonomiser les jeunes grâce à l'unité interconfessionnelle : Une voie vers le bien-être et l'objectif

- **Accueillir des événements d'échange culturel** : organiser des événements où les gens peuvent partager leurs pratiques culturelles et religieuses, comme des dégustations de plats, des sessions musicales ou des soirées de contes.
 - **S'engager dans l'art et l'expression** : encourager la création d'œuvres d'art, de musique ou d'écrits qui célèbrent la diversité et les expériences humaines partagées.
 - **Promouvoir un dialogue ouvert** : créer des espaces sûrs, en ligne ou hors ligne, où les jeunes peuvent discuter de leurs convictions sans être jugés. Il peut s'agir de forums de discussion, de blogs ou de groupes de médias sociaux.
 - **Collaborer à des projets** : travailler sur des projets qui requièrent des perspectives diverses. Il peut s'agir d'une fresque murale communautaire, d'un spectacle musical commun ou d'un jardin partagé.
 - **Programmes de mentorat** : jumelage avec une personne issue d'un milieu culturel ou religieux différent. Partagez vos expériences, donnez des conseils et apprenez l'un de l'autre.
 - **Célébrer les festivals** : participez à des événements qui célèbrent divers festivals religieux ou organisez-en un. C'est une façon amusante d'apprendre et d'apprécier différentes traditions.
- 

Témoignages de jeunes engagés dans les échanges interreligieux de Coexister

"Faire partie de Coexister m'a permis de partager mes croyances et mes convictions avec d'autres personnes et d'en apprendre davantage sur leurs propres perspectives. C'est une expérience très enrichissante qui m'a permis de grandir personnellement et spirituellement."

"Avant de rejoindre Coexister, je me sentais isolée et incomprise à cause de ma foi. Mais grâce aux échanges et aux activités organisées par le mouvement, j'ai trouvé une communauté de personnes partageant les mêmes idées, qui me soutiennent et avec qui je peux partager mes luttes et mes joies".

"Coexister m'a donné l'occasion de découvrir de nouvelles cultures et traditions, et d'apprendre d'elles. J'ai maintenant des amis originaires de différentes parties du monde et je me sens plus proche de la communauté mondiale."



Jeu *Walk in My Shoes*

Objectif : promouvoir l'empathie, le respect et la compréhension entre les jeunes de différentes origines religieuses. Encouragez les discussions ouvertes et respectueuses sur les croyances. Faites tourner l'activité pour que tout le monde participe.

Matériel nécessaire : une boîte à chaussures ou un récipient pour chaque participant, des feuilles de papier, des stylos ou des crayons.

- 1** Demandez à chaque participant d'apporter une chaussure ou une paire de chaussures représentant sa foi ou ses convictions religieuses.
- 2** Expliquez aux participants qu'ils vont participer à un jeu de rôle pour les aider à comprendre et à apprécier les différentes croyances et pratiques religieuses.
- 3** Demandez à chaque participant de placer ses chaussures dans la boîte à chaussures ou le conteneur et de prendre dans la boîte une paire de chaussures qui n'est pas la sienne.
- 4** Demandez aux participants d'examiner les chaussures qu'ils ont choisies et d'écrire ce qu'ils pensent être les croyances ou convictions religieuses du propriétaire de ces chaussures.
- 5** Une fois que tout le monde a écrit ses pensées, demandez aux participants de partager ce qu'ils ont écrit avec le groupe.
- 6** Demandez aux propriétaires des chaussures de révéler leurs croyances ou convictions religieuses et de partager avec le groupe certaines de leurs pratiques et rituels.

Qu'est-ce que la coexistence active ?

Dans cette vidéo, la coexistence est expliquée :

- ✓ **La coexistence est essentielle** : L'accent est mis sur le fait de vivre ensemble tout en respectant les différentes valeurs et croyances.
- ✓ **Importance de l'éducation** : Souligne la nécessité de l'éducation pour promouvoir l'acceptation et le dialogue entre les différents groupes.
- ✓ **Rôle de la religion** : Examine comment la religion joue un rôle dans le dialogue culturel.
- ✓ **Engagement culturel** : Plaide en faveur de l'engagement et de l'appréciation des différentes cultures.
- ✓ **Contre l'homogénéisation** : Argumente contre l'assimilation à une culture unique et homogène, en soulignant la valeur de la diversité culturelle.
- ✓ **Approche cosmopolite** : Soutient une approche cosmopolite de la société, où les différentes cultures apprennent les unes des autres et s'influencent mutuellement.



CLIQUEZ
ET
REGARDEZ

Ressources complémentaires




[Les relations interconfessionnelles : Le chemin de la vérité](#) | Ghazala Hayat | TEDxSaintLouisUniversity



[Réseau mondial interconfessionnel](#), qui relie les groupes et les personnes interconfessionnels dans le monde entier

World Interfaith Network
(Formerly California Interfaith Association)
"Connecting Interfaith Groups and People Around the World"



An Interfaith Expression of Harmony
Began in Southern San Diego County, then North through California, then throughout the United States and now, THE WORLD!"

Our Mission Statement
We honor and respect all faiths, cultures, creeds, and races and seek to learn from those who believe equal spiritual opportunity and human rights belong to every person.



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

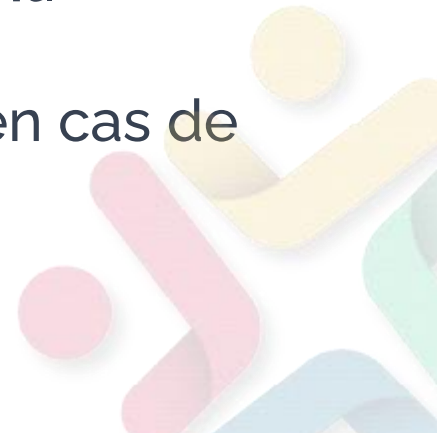
***Continuer à apprendre
pour le bien-être !***



Nous venons d'apprendre qu'il existe des raisons fantastiques pour tout jeune de s'impliquer autant que possible dans des contextes multiculturels.

Nous avons également eu l'occasion de comprendre que la foi et la diversité des croyances ne sont rien de moins qu'une occasion de se comprendre plus profondément.

Voyons maintenant ce qui se passe en cas de conflit.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

2.3. Diversité et conflits

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Qu'en est-il des conflits ?

Des études ont clairement montré que les conflits sont plus susceptibles de se produire dans des groupes diversifiés en raison des différences d'origine, ce qui peut entraîner des conflits. S'ils ne sont pas correctement gérés, ils peuvent rendre un groupe diversifié dysfonctionnel et faire perdre tous les avantages de la diversité.



Quelle est donc la solution ?

Les conflits sont inévitables dans la vie et, tôt ou tard, ils croisent notre chemin, quelle que soit l'ethnie ou le système de croyance des gens. Vraiment, n'avez-vous jamais eu de conflit avec vos parents, vos pairs ou vos frères et sœurs ?

Cependant, un **bon leadership** est essentiel dans la gestion des conflits. Dans le cas des jeunes, les animateurs, les éducateurs et les facilitateurs ont un rôle important à jouer, par le biais de **conversations directes**, mais ils peuvent donner l'exemple d'une gestion positive des conflits.



Exemple concret

PROGRAMME VITAMINA

Le programme **Vitamina** est mis en œuvre dans les quartiers défavorisés de Catalogne, où les jeunes de différentes nationalités sont confrontés à des exemples et des **modèles de leadership négatifs**.

Au travers d'**activités et de sessions de groupe** (certaines impliquant même leurs familles), les jeunes sont amenés à collaborer les uns avec les autres et, à la fin du projet, il leur est demandé de **créer et de diriger une intervention communautaire** qui bénéficiera à un certain groupe de personnes du quartier.

Avant d'en arriver là, le programme forme les participants à la **cohésion de groupe**, au leadership, à la **résolution des conflits**, à la **prise de décision** et à tous les types de compétences qui seront utiles pour l'intervention et pour leur vie.

Source : <https://cartadelapaz.org/>



Le pouvoir de la résolution positive des conflits

Dans notre monde diversifié et interconnecté, les conflits sont inévitables. Ce ne sont pas les conflits eux-mêmes, mais la manière dont nous les gérons qui importe vraiment.

Pour les jeunes, en particulier dans les communautés diverses, la **maîtrise de l'art de la résolution positive** des conflits est plus qu'une simple compétence : c'est une **voie vers l'épanouissement personnel**, des relations plus solides et un bien-être général.

Accepter les différences, comprendre les divers points de vue et trouver un terrain d'entente peut **transformer les défis en opportunités d'enrichissement** et d'unité. Voyons pourquoi cela est si important pour le bien-être des jeunes.

Résolution positive des conflits et bien-être des jeunes

Renforce l'estime de soi

Le fait de réussir à surmonter les désaccords renforce la confiance en soi.

Renforce les relations

La compréhension mutuelle favorise l'établissement de liens plus profonds.

Favorise de la santé mentale

Réduit le stress et l'anxiété dus à des tensions non résolues.

Aborder les conflits de manière positive permet non seulement de résoudre le problème, mais aussi d'améliorer le bien-être des individus et de la communauté.

Améliore la capacité d'adaptation

Dans les communautés diversifiées, il aide les jeunes à accepter les différences et à s'enrichir de perspectives variées.

Favorise la cohésion de la communauté

L'harmonie dans des contextes diversifiés crée un environnement favorable pour tous.

Résolution des conflits : Trouver un terrain d'entente

- ✨ **1. Écoute active** : écouter sans interrompre. Comprendre le point de vue de l'autre personne.
- 😬 **2. Communication ouverte** : exprimez vos sentiments calmement. Utilisez des phrases en "je", comme "je me sens" ou "je pense".
- 🚫 **3. Éviter les reproches**: se concentrer sur le problème et non sur la personne. Évitez d'utiliser un langage accusateur.
- 🤝 **4. Trouver une solution gagnant-gagnant** : chercher des solutions qui profitent à tout le monde. Faites des compromis si nécessaire.
- 💡 **5. Faites une pause** : si les choses s'enveniment, prenez du recul. Reprenez la discussion lorsque tout le monde est calme.
- 🌐 **6. Demander une médiation** : si nécessaire, faites appel à un tiers neutre. Elle peut aider à orienter la conversation.

Rappelez-vous : Les conflits sont naturels, mais la façon dont nous les gérons fait toute la différence. Abordez-les avec empathie et compréhension.



Apprendre les techniques de médiation interculturelle

Tout le monde peut acquérir les compétences nécessaires à la **médiation interculturelle**. Tout ce dont vous avez besoin, c'est du dévouement et de la motivation.

La médiation est un **outil** que vous pouvez utiliser pour établir une **communication entre différentes communautés**, ou même entre deux personnes. Il s'agit parfois d'aider à **résoudre des différences**, des problèmes de langue ou des conflits verbaux.

Consultez les ressources du projet INCLUDE ME pour en savoir plus :

<https://www.includemeproject.eu/good-practice-guide/>





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

2.4.

La culture et les arts comme catalyseurs de la diversité et du bien- être

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne



L'art inspire

Les arts et la culture rassemblent des jeunes de tous horizons. Lorsque vous vous exprimez à travers l'art, quelque chose de formidable se produit - vous commencez à **construire des ponts qui vont au-delà des différences sociales, culturelles et économiques.**

Imaginez que l'art soit un langage que tout le monde comprend, quels que soient votre origine et votre milieu. Il vous aide à **entrer en contact avec les autres.**

Alors, que vous soyez amateur de peinture, de danse, de chant ou de toute autre forme d'expression artistique, n'oubliez pas qu'elle a le **pouvoir de rassembler les gens et de créer des liens. Faites place à votre créativité !**

Améliorer le bien-être grâce à l'art

L'impact sur la créativité

Les arts et la culture peuvent apporter du bien-être à une communauté de jeunes diversifiée, et ce de plusieurs manières. Tout d'abord, les arts et la culture vous permettent d'**exprimer votre créativité** et d'**explorer votre propre identité** et celle des autres. Cela peut vous aider à **gagner en estime de soi** !

L'impact sur le développement personnel

Deuxièmement, en participant à des activités artistiques et culturelles, vous pouvez **acquérir de nouvelles compétences** et **développer un sentiment d'accomplissement**, ce qui peut conduire à une plus grande confiance en vos capacités.

Quel type d'art aimeriez-vous pratiquer (théâtre, musique, arts visuels, manuels, etc.) ? Comment l'utiliseriez-vous pour entrer en contact avec les autres ?

L'art rapproche les gens

L'impact sur la communauté

L'engagement dans les arts et la culture ouvre la voie à une **meilleure compréhension** et à une plus grande **empathie** à l'égard des différentes cultures et perspectives. Cela ouvre la voie à une **communauté plus unie et plus harmonieuse**.

En outre, les arts et la culture offrent un **espace sûr et favorable** qui vous permet d'entrer en contact avec d'autres personnes qui partagent vos intérêts et vos passions. C'est important car cela permet de lutter contre le sentiment de solitude ou de mise à l'écart, en vous donnant l'**impression d'appartenir à un groupe**.

Grâce au théâtre et aux programmes artistiques, vous acquérez des compétences essentielles telles que la **communication**, la **collaboration** et la **créativité**. Vous serez fier de votre travail, ce qui renforcera votre **bien-être mental**. Ces programmes vous donnent l'occasion de vous exprimer librement et de vous lier d'amitié avec des personnes qui ont des expériences de vie et des points de vue différents.

Ainsi, en adoptant les arts et la culture, vous ne vous développez pas seulement en tant qu'individu, mais vous avez également un **impact positif sur votre communauté**.

Jeu :

Images vivantes

Cette activité favorise l'**engagement créatif** dans l'art, la collaboration, la confiance en soi et l'expression personnelle.

- Commencez par choisir une œuvre d'art représentant un groupe diversifié de personnes.
- Répartissez-vous en petites équipes et attribuez à chacune d'elles une partie de l'œuvre d'art à interpréter et à reconstituer.
- Les équipes doivent créer un instantané "figé" de leur section, en utilisant les expressions corporelles et faciales pour représenter les personnages et les décors.
- Ensuite, ils présenteront leur tableau au groupe, en ajoutant des mouvements et des dialogues pour animer la scène.





Exemple concret



Ta vie se raconte au théâtre

Il s'agit d'un exemple de programme qui utilise le théâtre et les arts pour **responsabiliser les jeunes** et leur **donner confiance en eux**.

Il offre une **plateforme aux jeunes, locaux et migrants**, pour raconter leur histoire par le biais du théâtre, leur permettant d'exprimer leurs émotions, leurs expériences et leurs points de vue.

Les participants sont guidés tout au long du processus de création par des professionnels du théâtre, qui les aident à développer leurs scénarios, à mettre en scène leurs spectacles et à présenter leur travail au grand public.

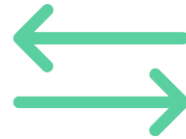


CLIQUEZ
ET
REGARDEZ

Diversité et créativité

1

La **diversité** n'est pas qu'une **question de différences** ; c'est un moteur de créativité. Qu'il s'agisse d'art, de projets pour la jeunesse ou d'affaires, le mélange de différents contextes ethniques, culturels et religieux donne lieu à une explosion d'idées nouvelles. C'est comme mélanger des couleurs sur une palette - plus on mélange, plus le résultat est riche.



2

La recherche montre même que le fait de **se plonger dans de nouvelles cultures peut modifier notre façon de penser**. Un fait amusant ? Les personnes qui ont des contacts (ou même des rendez-vous) avec des personnes d'origines diverses ont tendance à être plus créatives que celles qui s'en tiennent à des cercles similaires. Alors, **embrasser la diversité** ? C'est comme donner un méga coup de pouce à votre créativité !

Diversité et créativité

Pourquoi avons-nous besoin de créativité ?

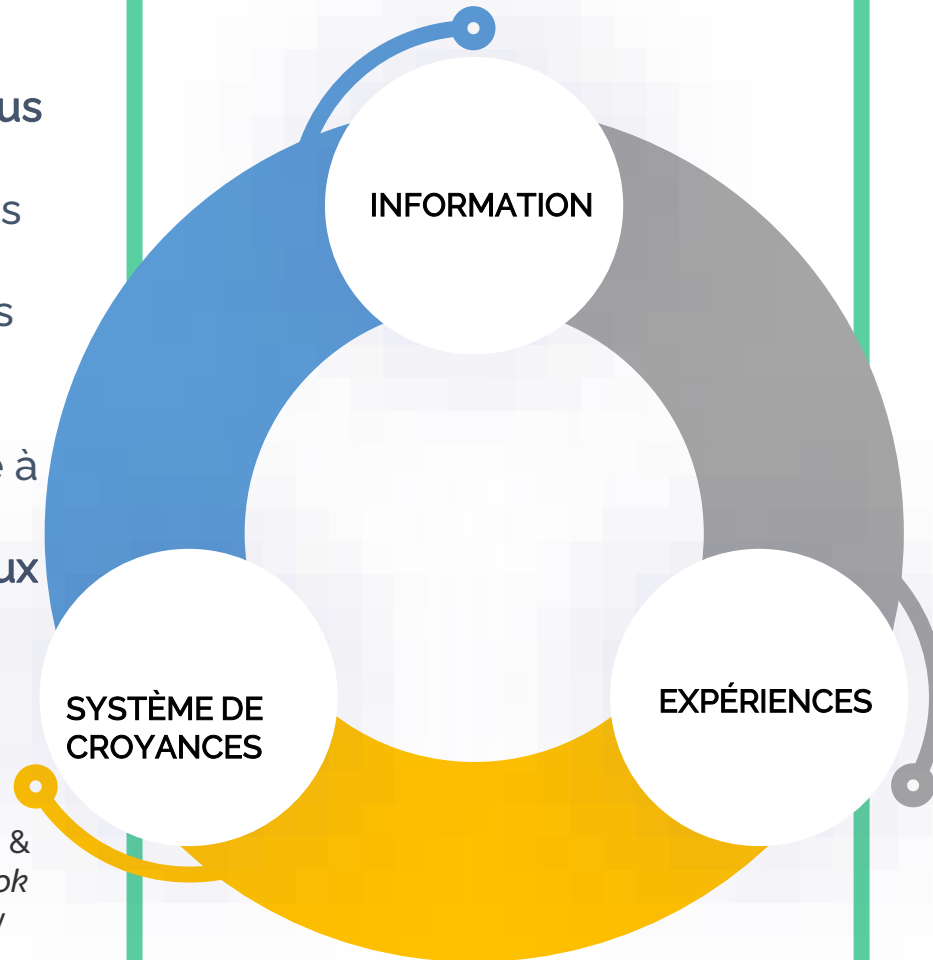
La créativité est **présente dans tous les domaines de la société**.

Il encourage les jeunes à sortir des sentiers battus et propose des **solutions créatives** aux problèmes qu'ils rencontrent.

Dans les communautés, elle alimente l'innovation et donne vie à de nouveaux produits et services.

Il alimente également de **nouveaux modes d'interaction sociale** (médias sociaux), de **nouvelles voies éducatives et politiques**.

Source : Moran, S. (2010). Les rôles de la créativité dans la société. Dans J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (pp. 74-90). Cambridge University Press.



Quel est l'intérêt de la diversité ?

Selon l'université de Berkley, la diversité **stimule la créativité** et **favorise l'émergence de nouveaux points de vue**, ce qui améliore la prise de décision et la résolution des problèmes. Les équipes aux origines diverses offrent un **mélange d'innovation** et de **processus de pensée uniques**. En outre, les groupes dotés de systèmes de croyance variés anticipent les opinions divergentes, adaptent leurs attentes et obtiennent systématiquement de meilleurs résultats.

Source : <https://greatergood.berkeley.edu/>



Sources :

Ribeiro, Porto M., De Souza Fleith (2018), Creativity and multiculturalism : literature review, Temas em Psicologia, 26 (2), 257-270.

Chamorro-Premuzic, T. (2017) Does diversity actually increase Creativity, Harvard Business Review.

CONCLUSIONS DE DIVERS GROUPES DANS LES ENTREPRISES



Les groupes diversifiés sont plus susceptibles de connaître des conflits dans la prise de décision et des conflits sociaux, bien qu'ils génèrent un plus grand nombre d'idées.

Cela signifie-t-il que nous devrions nous éloigner d'eux ?

Absolument pas ! Ces effets peuvent être atténués par un **bon leadership**, le **partage des connaissances** et l'accent mis sur la **diversité en profondeur** plutôt que sur la diversité démographique (sexe, ethnicité, âge). La diversité en profondeur prend en compte des aspects tels que la personnalité, les valeurs, les aptitudes, qui se concentrent davantage sur l'individu et moins sur les stéréotypes et les préjugés.



CONCLUSIONS DES GROUPES DE JEUNES

Dans les groupes de jeunes également, il existe un **lien évident** entre la **diversité multiculturelle** et la **créativité**, mais l'ingrédient secret doit être présent, à savoir l'**INTÉGRATION**. L'**identité biculturelle** (lorsque les migrants perçoivent que leur culture ethnique et celle du pays d'accueil sont interconnectées) est également liée de manière positive à la créativité.

Comme on dit, "*plus on est de fous, plus on rit*" !

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

*La médiation est
la clé !*

Les **conflits** n'ont rien d'effrayant, rien qui ne puisse être géré et **transformé en opportunité d'apprentissage**.

Il existe des **outils** que nous pouvons tous apprendre à utiliser pour la médiation des conflits. Certains pourraient faire **appel à la créativité** et à **l'art** pour ces outils.

Pendant que tout cela se passe, nous devons nous rappeler que **nous pouvons demander de l'aide et du soutien**. Voyons comment.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

2.5. Tendre la main en tant qu'outil de diversité et de bien-être

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Il est très important de pouvoir s'adresser à des personnes en cas de besoin pour renforcer la résilience des jeunes.

L'importance de la connexion pour notre bien-être est décrite dans ces pages.





L'importance de tendre la main

Ne restez pas seul face à un problème

Il est naturel d'être confronté à des défis, mais **vous ne devez pas les relever seul**. Tendre la main signifie chercher du soutien, partager ses idées et s'ouvrir à d'autres perspectives.

Que signifie "tendre la main" ?

- ✓ **Recherche de soutien** : demander de l'aide en cas de besoin.
- ✓ **Partager ses pensées** : exprimer ses sentiments et ses expériences.
- ✓ **S'ouvrir** : être réceptif à des perspectives et des idées différentes.

Exemple concret

La jeunesse pour l'avenir

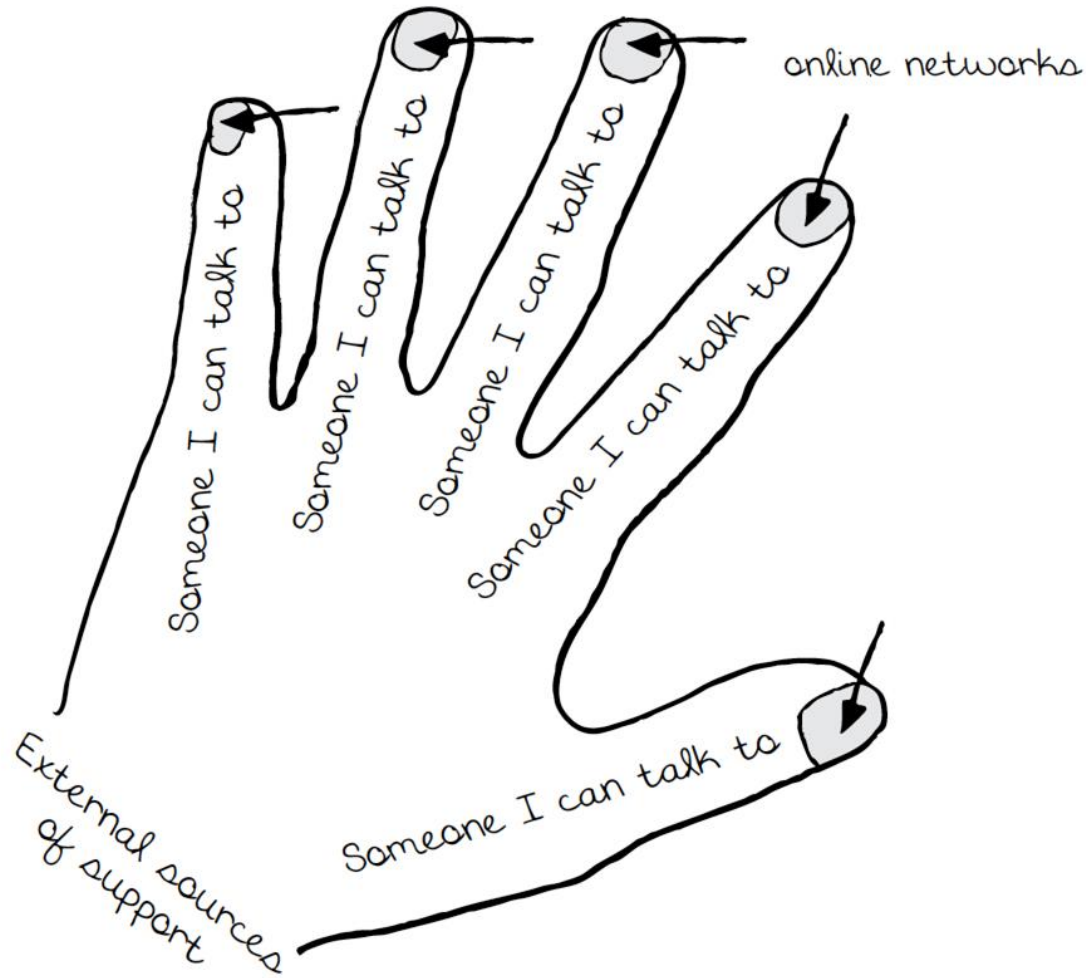
Un projet de volontariat à Jönköping, Suède

Ce projet vise à **accroître la sensibilisation, l'intégration et l'inclusion** des jeunes de différentes cultures en travaillant avec les centres de jeunesse et la société civile locale à Jönköping.

Grâce à des **projets sur la démocratie**, l'objectif est de **favoriser l'intégration des jeunes** dans la municipalité et de promouvoir la compréhension et la tolérance entre eux. En réunissant des jeunes d'horizons divers et en les faisant participer à des projets communs, on contribue à jeter des ponts et à promouvoir la solidarité, ce qui peut améliorer le bien-être de toutes les personnes concernées.



Le pouvoir de tendre la main



1

Connexion :

Construire des ponts avec des groupes diversifiés enrichit notre compréhension et élargit nos horizons.

2

L'apprentissage :

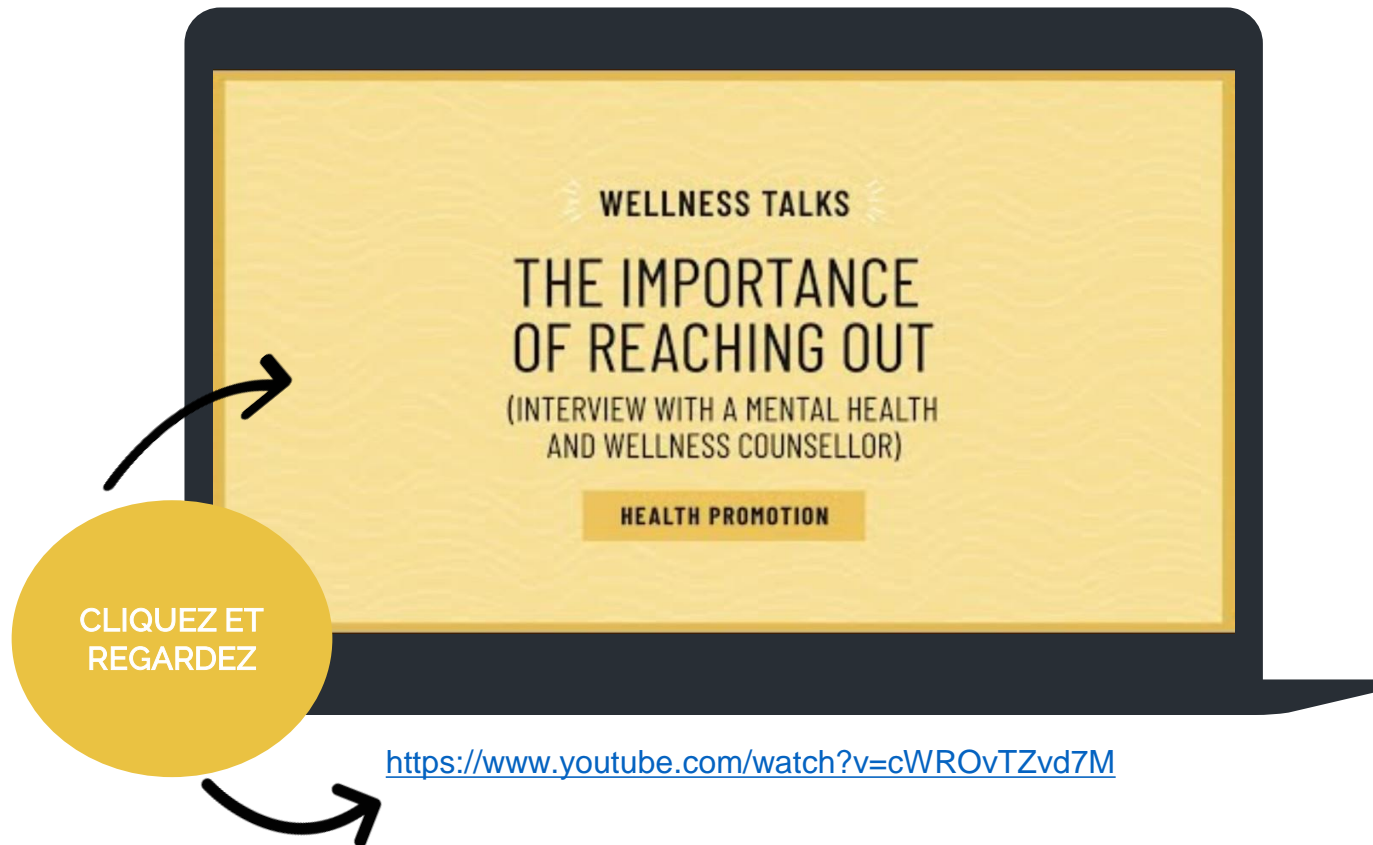
Chaque interaction permet d'apprendre quelque chose de nouveau, qu'il s'agisse de nuances culturelles ou d'expériences de vie uniques.

3

Un coup de pouce pour le bien-être :

Se sentir connecté et compris favorise la santé mentale et émotionnelle.

Wellness Talks: L'importance de tendre la main



- ✓ Tendre la main, c'est établir un **lien significatif** et faire savoir que l'on a besoin de soutien.
- ✓ Tout le monde a une **santé mentale**, et il est important de savoir où l'on se situe sur le spectre de la santé mentale et de **chercher l'aide appropriée**.
- ✓ **Reprendre contact** et être actif après la pandémie.



REACHING

Approfondir



Matière à réflexion

Soyez attentif à toute personne qui éprouve des difficultés à trouver des personnes à inclure dans son réseau. Cet exercice peut parfois mettre en évidence le manque de soutien d'une personne.



Dans ce cas

...vous devrez peut-être aider quelqu'un en lui faisant des suggestions sur la manière d'étendre ses réseaux.

Prenez contact avec nous dès aujourd'hui, rejoignez le [Réseau européen pour la santé mentale des jeunes](#) !

Le réseau du MEJ est ouvert aux jeunes (moins de 45 ans dans ce cas) et aux professionnels ou organisations de jeunesse. En rejoignant le réseau, vous participerez à un vaste réseau d'organisations, de professionnels et de jeunes qui sont passionnés par les changements positifs dans le domaine de la santé mentale des jeunes en Europe et qui croient en notre vision et en notre mission.



Qu'est-ce que vous y gagnez ?

- Rencontrer des personnes et des organisations partageant les mêmes idées
- S'informer sur les meilleures pratiques en vigueur dans toute l'Europe
- Collaborer pour faire évoluer positivement la santé mentale des jeunes en Europe
- Recevoir régulièrement des informations et des opportunités de projets collaboratifs, influencer l'UE et l'OMS-Région et se renseigner sur les possibilités de financement.
- Accès à notre page Trello "Jeunes experts par expérience" permettant aux jeunes d'influencer le changement à travers l'Europe avec le soutien de notre équipe "Implication des jeunes".
- Nous aider, en tant qu'organisation, à grandir et à nous développer pour vous soutenir
- FAITES-VOUS DE NOUVEAUX AMIS !



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

2.6.

Outils numériques pour la diversité et le bien-être

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Bien-être des jeunes, solidarité et outils numériques



Lien social

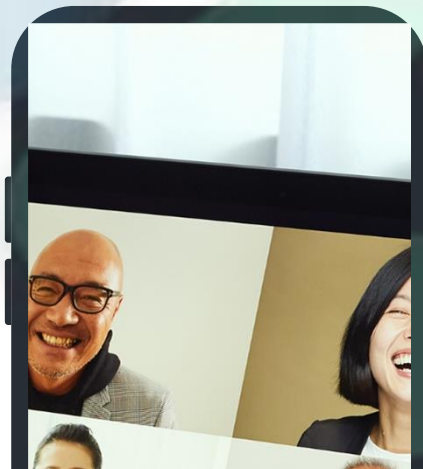
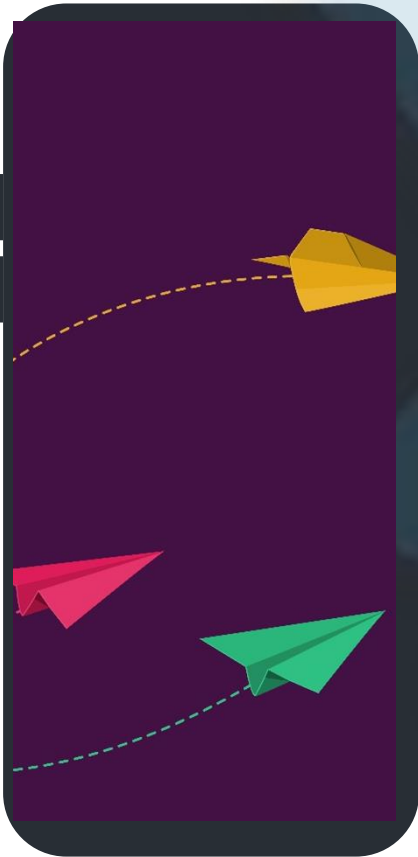
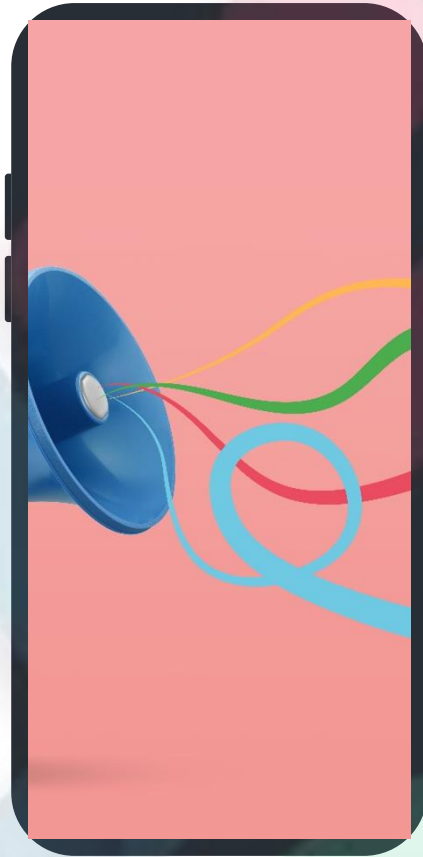
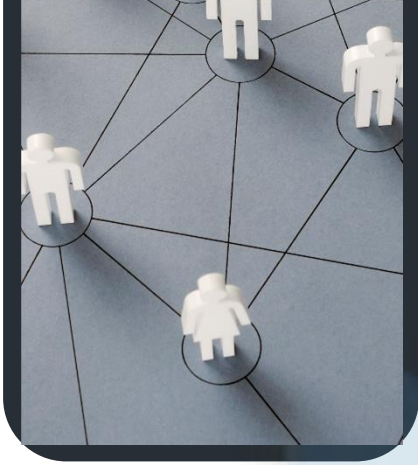
Les outils numériques tels que les expériences de réalité virtuelle, les forums en ligne et les plateformes de médias sociaux peuvent vous aider à entrer en contact avec d'autres personnes issues de **milieux culturels différents** et à vous engager dans des **échanges interculturels significatifs**. Par exemple, les plateformes de médias sociaux peuvent être utilisées pour faciliter les discussions sur des sujets culturels, partager des expériences culturelles et promouvoir l'apprentissage interculturel.



Compétences interculturelles

Les initiatives menées par les jeunes peuvent être facilitées par les **centres communautaires**, les organisations de jeunesse et les plateformes de médias sociaux. Que ce soit en ligne ou en personne, vous pouvez participer à des activités favorisant la **communication interculturelle**, telles que des échanges culturels, des cours de langue et des dialogues interculturels, qui peuvent contribuer à faire tomber les barrières et à accroître la compréhension et le respect mutuels.

! *Plus loin dans cette rubrique, vous aurez l'occasion d'en savoir plus sur certains outils numériques puissants que nous avons spécialement sélectionnés pour stimuler le bien-être par la diversité !*



Les **plateformes numériques** sont essentielles pour les jeunes, car elles leur permettent de **s'exprimer**, de **développer leurs compétences** et de **promouvoir l'inclusion**.

Ils offrent aux jeunes marginalisés des **espaces sûrs** où ils peuvent nouer des contacts, défendre leurs intérêts et influencer les attitudes et les politiques de la société.

En fin de compte, les outils numériques permettent aux jeunes de **façonner des récits** et de **participer activement à la société numérique** d'aujourd'hui.

Outils numériques pour la mise en réseau et l'expression personnelle

Les outils numériques constituent une **plateforme essentielle** pour la **mise en réseau** et l'**expression personnelle**, permettant aux jeunes de se connecter, de partager leurs expériences et de défendre le bien-être et la diversité au sein de leurs communautés.



Les outils numériques destinés à promouvoir les échanges interculturels et à mettre en relation des jeunes issus de milieux culturels différents peuvent accroître le **sentiment d'appartenance sociale** et **réduire les sentiments d'isolement** et de solitude.



L'utilisation d'outils numériques dans le cadre de projets menés par des jeunes permet non seulement de **rapprocher les cultures**, mais aussi de mettre en évidence le **formidable potentiel des compétences numériques** des jeunes pour apporter des **changements positifs** dans leurs communautés et avoir leur mot à dire dans la construction de leur avenir.

Activité - Groupes Facebook

Pour les jeunes, les groupes Facebook peuvent être une **ressource pour le bien-être mental et physique**. En rejoignant des groupes spécifiques axés sur la santé, les jeunes peuvent bénéficier d'encouragements, de conseils et de liens avec leurs pairs.

La première étape consiste à **rechercher sur Facebook les types de groupes qui vous intéressent** ! Utilisez des mots-clés tels que "diversité" ou "conscience sociale" et des groupes apparentés apparaîtront.

Il y aura un large éventail de groupes, alors jetez un coup d'œil et voyez lequel vous convient le mieux. Une fois que vous avez choisi le groupe qui correspond le mieux à vos intérêts, cliquez sur "Rejoindre".

Présentez-vous et engagez-vous avec le groupe ! Participez aux discussions, n'hésitez pas à poser des questions et à utiliser les ressources mises à votre disposition... Cet engagement vous donnera l'impression de **faire partie de la communauté** !

Avertissement : N'oubliez pas que les groupes Facebook ne sont pas toujours surveillés. Veillez à votre sécurité et soyez attentifs aux autres membres des groupes.



Groupes Facebook

[Les groupes Facebook](#) sont des **espaces communautaires virtuels** au sein de Facebook, qui permettent aux utilisateurs de se connecter autour d'intérêts communs. Ces groupes **favorisent l'engagement** dans des discussions, des événements et le **partage de ressources**, en fournissant un espace communautaire pour les personnes partageant les mêmes idées.

Facebook

Introducing New Features to Facebook Groups

October 20, 2022

By Tom Alison, Head of Facebook



PLAYO : Faire du sport et se connecter

www.playo.co

Playo est une **plateforme communautaire** qui permet aux utilisateurs de **découvrir**, de **rejoindre** et d'**organiser des activités sportives et physiques locales**. Grâce à l'application, les utilisateurs peuvent trouver des lieux à proximité, entrer en contact avec d'autres joueurs, programmer des matchs et même suivre leur niveau de forme physique. Playo vise à **encourager l'amour du sport** et de **l'exercice physique**, en créant un espace communautaire pour ceux qui souhaitent rester actifs et engagés.



Play with players
around you



Skill-up your game



Book sports venues
nearby



Manage your sports
activities & groups

Activité - PLAYO



Pour les jeunes, Playo peut être une **ressource pour le bien-être physique et le lien social**. En facilitant l'accès à des événements sportifs et à des personnes partageant les mêmes idées, les jeunes peuvent **participer à des activités qu'ils apprécient**, ce qui améliore leur santé physique.

Une fois que vous avez téléchargé l'application, créé un compte et configuré votre profil, il est temps de passer à l'action :

Explorer les activités et les lieux : l'application dispose d'une fonction de recherche qui vous permet de trouver des événements sportifs et des matchs près de chez vous !

Rejoindre ou créer des matchs : vous pouvez rejoindre des matchs existants ou créer les vôtres en sélectionnant le sport, le lieu, la date et l'heure.

Se connecter avec d'autres joueurs : si vous voulez vous connecter avec d'autres joueurs qui ont des intérêts similaires aux vôtres, cette application peut vous aider !

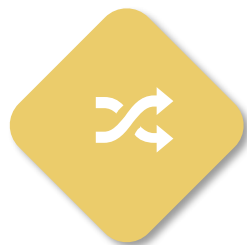
Participez aux tournois organisés dans votre région.

Quelques conseils pour PLAYO



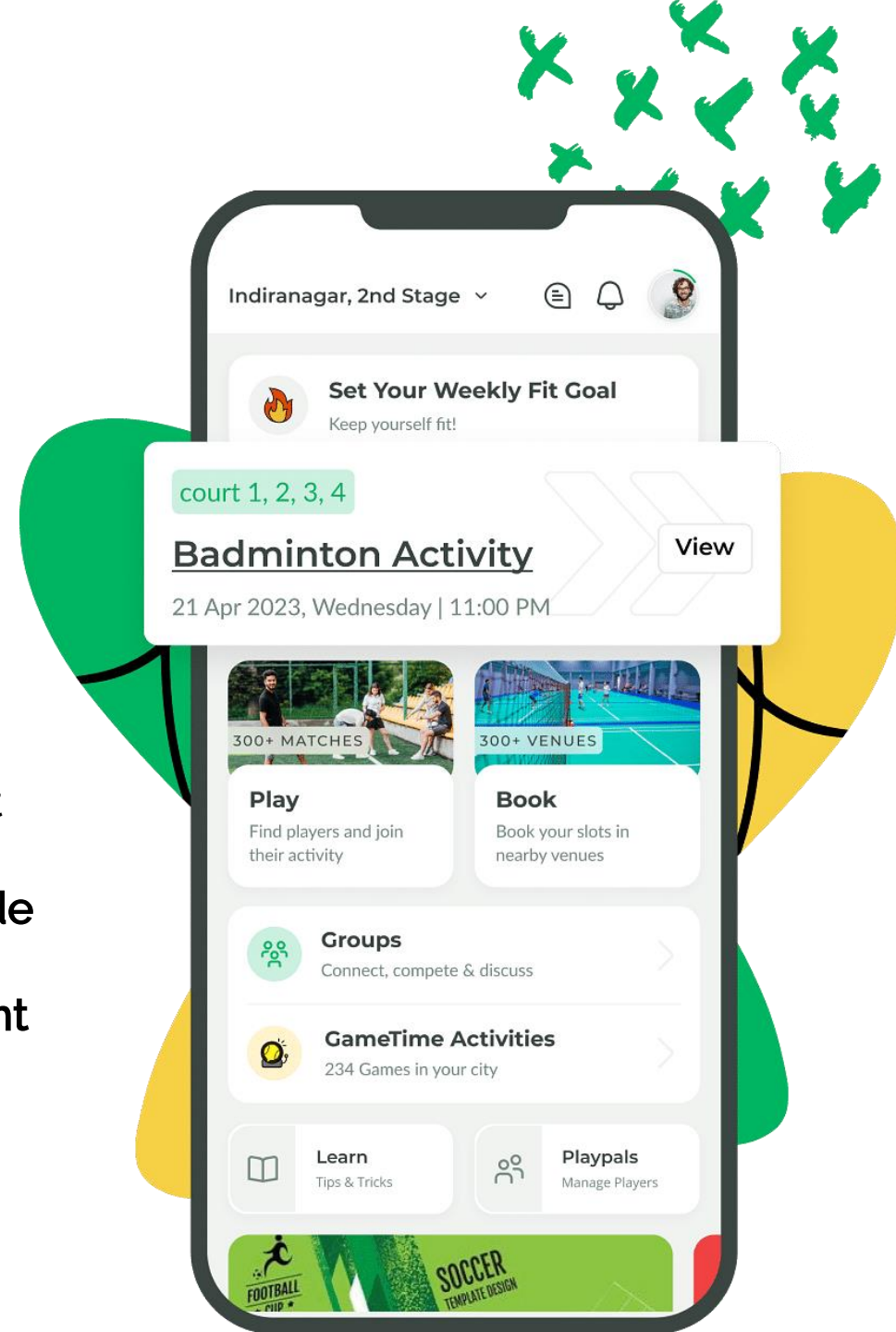
Restez en sécurité

Lorsque vous rencontrez de nouvelles personnes ou que vous vous rendez dans de nouveaux lieux, assurez-vous que l'environnement est sûr. Envisagez d'emmener un ami avec vous si c'est la première fois que vous jouez avec un nouveau groupe.



Soyez respectueux

Faire preuve d'un bon esprit sportif sur le terrain et en dehors. **Respecter le niveau de compétence des autres et encourager un environnement de jeu positif.**



Canva : Horaires, affiches, vidéos et plus encore

www.canva.com

Canva est une **plateforme de conception graphique** qui permet aux utilisateurs de créer des graphiques pour les médias sociaux, des présentations, des affiches et d'autres contenus visuels. Elle est conviviale et offre un **large éventail de modèles**, ce qui permet aux jeunes de créer et de partager facilement des images promouvant l'inclusion.



Activité - Canva



Créez des **messages sur les médias sociaux**, des **dépliants** ou des **affiches** avec Canva pour mettre en valeur la diversité en utilisant des images représentant différentes races, ethnies et capacités. Pourquoi ne pas essayer d'utiliser Canva vous-même et créer une affiche sur vous ?

Explorer les modèles et les outils :

Canva dispose d'une **bibliothèque remplie de modèles**. Commencez par les parcourir et familiarisez-vous avec leurs fonctionnalités de base.

Identifiez les **éléments CLÉS de votre personnalité** que vous souhaitez inclure... vos rêves, vos loisirs et vos objectifs.

- Créer un tableau de bord
- Choisissez un modèle, ajoutez des images et des icônes qui représentent les objectifs et les rêves que vous avez identifiés précédemment. Soyez créatif, utilisez les couleurs et les polices qui vous conviennent le mieux.

Partager et réfléchir

Une fois que vous avez créé votre affiche, pourquoi ne pas la partager avec d'autres et souligner la signification des images, du texte et des couleurs que vous avez choisis.

Adobe Spark : Racontez votre histoire

[Adobe GRATUIT pour les étudiants](#)

Adobe Spark est une **suite d'outils de conception** qui permet aux utilisateurs de créer leurs propres graphiques, pages web et courtes vidéos. Son outil vidéo, **Spark Video**, est particulièrement utile pour les jeunes qui veulent **créer des histoires vidéo** sur l'inclusion avec la possibilité d'ajouter leur voix off, de la musique et du texte aux clips vidéo et aux photos.



Activité - Adobe Spark

Une autre idée... **Créez une courte vidéo** avec Adobe Spark pour **partager des histoires d'inclusion et de diversité** !

Voici comment commencer :

- Interroger des **personnes ayant des expériences variées**, reflétant les communautés mondiales et l'importance de la diversité.
- Incorporer de la **musique** ou des **textes de différentes cultures** pour souligner les valeurs communes.
- Utilisez ces éléments pour créer un **contenu attrayant** qui célèbre et favorise la compréhension de la diversité.

Soyez créatifs et amusez-vous !



Calm App : Un meilleur sommeil, moins d'anxiété

www.calm.com

L'application Calm est un **outil de pleine conscience** et de **relaxation** qui propose des méditations guidées, des aides au sommeil et des exercices de respiration. Ces fonctionnalités offrent aux utilisateurs des méthodes pour réduire le stress, améliorer la concentration et renforcer le bien-être mental général, créant ainsi un **espace personnel pour prendre soin de soi et s'épanouir**.



Activité - Calme



Pour les jeunes, l'application Calm peut être une ressource pour le **bien-être mental et physique**. En utilisant le contenu adapté à leur âge et à leurs besoins, vous pouvez vous aussi apprendre des techniques pour **gérer le stress, améliorer le sommeil et favoriser le lien entre le corps et l'esprit !**

Voici comment :

Tout d'abord, téléchargez l'application sur votre appareil.

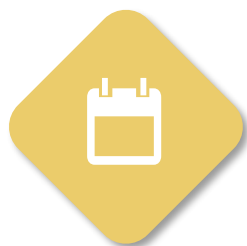
Créez maintenant un compte - ouvrez l'application et suivez les instructions pour créer un compte ou connectez-vous si vous en avez déjà un !

Explorez l'application - parcourez le contenu disponible et décidez de l'activité qui vous intéresse tous les deux.

Calm propose des **contenus adaptés à différents groupes d'âge**. Sélectionnez ceux qui conviennent à votre âge.

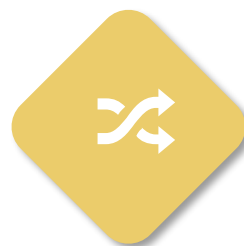
Suivez les activités guidées - de nombreux exercices sont guidés.... Cette étape est donc aussi simple que de vous demander de suivre et de vous amuser !

Quelques conseils pour l'utilisation de l'application Calm



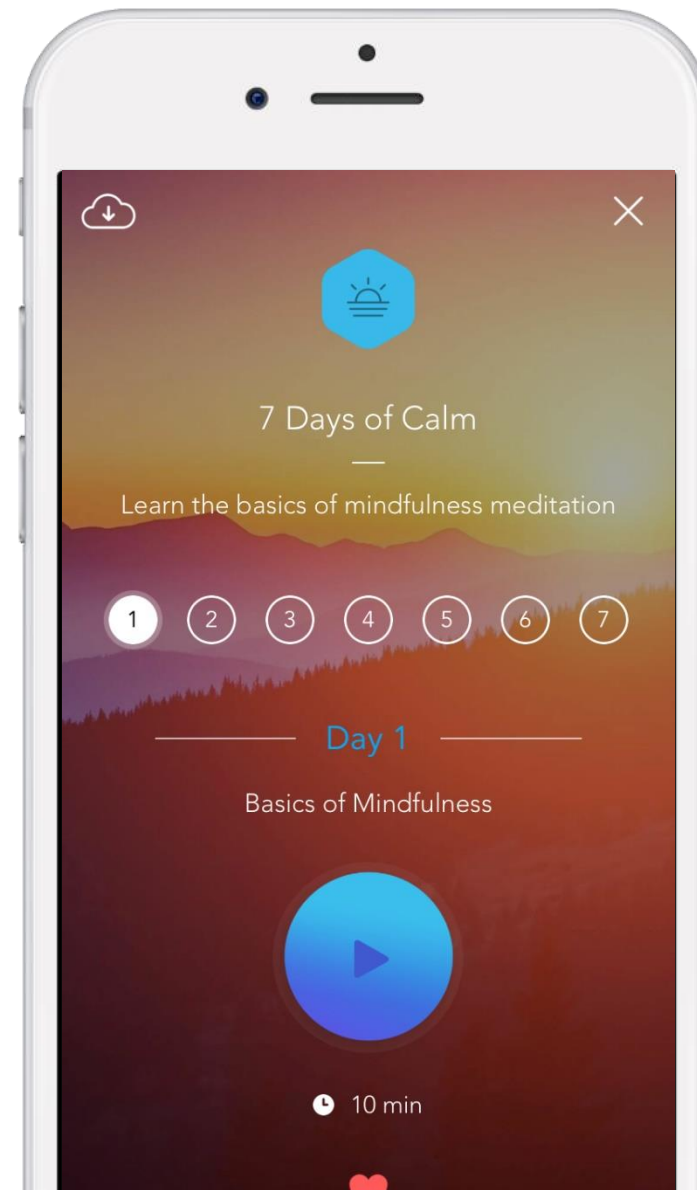
Commencer doucement

Si vous êtes novice en matière de méditation ou de pleine conscience, commencez par des **séances plus courtes** et **augmentez progressivement** au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.



Utiliser de manière responsable


Comme pour les autres activités liées à l'écran, **faites attention au temps que vous passez sur l'application** et **équilibrez-le** avec d'autres activités physiques et sociales.






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

***Créez des réseaux
comme vous
l'entendez !***



Tendre la main est toujours une bonne idée. N'ayez pas peur de l'échec, même s'il se produit, c'est une nouvelle occasion d'acquérir de l'expérience.

Les outils numériques peuvent vous aider à atteindre votre public. Ne laissez pas le numérique être sa propre finalité et utilisez la technologie avec sagesse et modération !





Merci et félicitations.

Vous avez terminé le deuxième module du cours WELLHOODY.

SUIVANT : Module 3
RELEVER LES DÉFIS

Une attention particulière est accordée à l'ère post COVID et aux effets subséquents sur la socialisation et la recherche d'un bien-être commun.



www.wellhoody.eu