



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

MODULE 3

RELEVER LES DÉFIS

Se concentrer sur les défis de l'après COVID, les effets de la socialisation et le bien-être commun

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
3.1 CONNAISSEZ-VOUS L'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ?	5
3.2 MAÎTRISER LA COMMUNICATION INTERCULTURELLE	13
3.3 LA CRÉATIVITÉ POUR SURMONTER LES EFFETS DE L'ISOLEMENT DES COVIDÉS	19
3.4 LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES PENDANT ET APRÈS LA COVID	25
3.5 ÈRE TECHNOLOGIQUE, INTÉGRATION ET BIEN-ÊTRE	30
3.6 SURMONTER LES DÉFIS DE LA SOCIALISATION	36
3.7 S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNAUTÉ	45
3.8 LUTTER CONTRE L'AUGMENTATION DE LA SOLITUDE DES COVIDUS	56

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, les apprenants vont:

1. Explorer des **façons responsables de naviguer dans les informations en ligne**, en particulier dans le contexte de la vie post-Covid.
2. **Comprendre l'impact de la technologie sur la santé mentale** pendant et après la pandémie et obtenir des conseils pratiques pour une expérience numérique équilibrée.
3. Découvrez comment la **créativité peut être un outil puissant** pour surmonter les défis posés par la pandémie.
4. **Apprenez des stratégies pour renforcer les liens communautaires**, même lorsque l'éloignement physique est nécessaire.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

3.1 Connaissez-vous l'éducation aux médias ?

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Connaissez-vous l'éducation aux médias ?

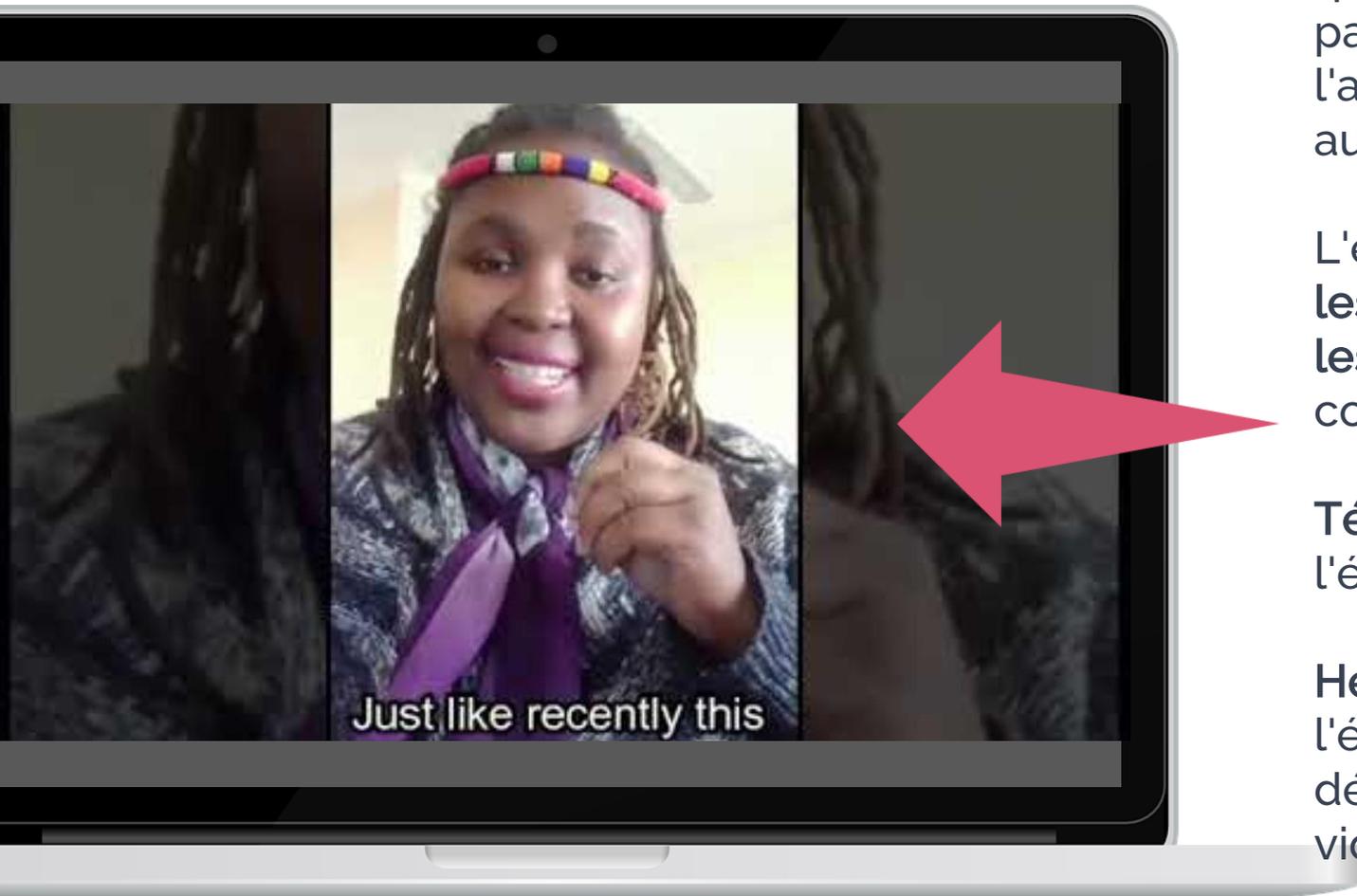
À l'ère du numérique, il est devenu facile pour quiconque de créer des médias. Nous ne savons pas toujours qui a créé quelque chose, pourquoi il l'a fait et si c'est crédible. Cela rend l'éducation aux médias difficile à apprendre et à enseigner.

L'éducation aux médias est la **capacité à identifier les différents types de médias et à comprendre les messages qu'ils envoient**. Il s'agit d'une compétence essentielle à l'ère numérique.

Témoignage d'un jeune : Les 5 dimensions de l'éducation aux médias et à l'information

Hannah Tarindwa résume son exploration de l'éducation aux médias et à l'information, en dévoilant **cinq dimensions essentielles** dans cette vidéo.

Copyright : Hannah Tarindwav/UNESCO



L'éducation aux médias et le bien-être des jeunes

La **maîtrise des médias** et du **paysage numérique** est cruciale pour les jeunes, en particulier après le COVID, car elle leur permet d'**acquérir une pensée critique** pour discerner les informations factuelles de la désinformation, ce qui favorise la résilience mentale et encourage la prise de décisions éclairées à une époque dominée par les médias numériques.



L'éducation aux médias ne consiste pas seulement à comprendre des "choses" ; elle **stimule la créativité**, la **résolution de problèmes** et l'**esprit critique**. Elle vous permet de relever des défis, de suivre vos passions et d'explorer tout ce que la vie a à vous offrir.



En vous plongeant dans les méthodes d'éducation aux médias de pointe, vous ne vous contentez pas d'apprendre les bases. Vous développez votre **esprit critique**, votre **savoir-faire numérique** et vos **meilleures compétences en matière de communication**. En outre, vous perfectionnez des **compétences sociales** telles que le travail d'équipe, l'empathie et le sens des responsabilités en tant que **citoyen numérique**.

Questions clés à poser

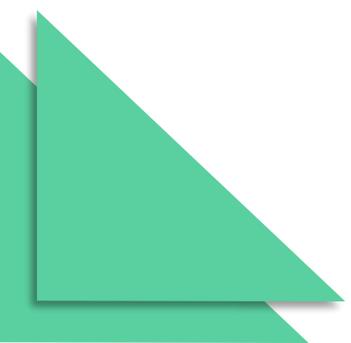
Common Sense (<https://www.common sense media.org/>) est une **organisation à but non lucratif** qui se consacre à **l'amélioration de la vie des jeunes et des familles** en leur fournissant les informations fiables, l'éducation et la voix indépendante dont ils ont besoin pour s'épanouir au 21e siècle.

Ils partagent des **questions clés pour les jeunes et l'éducation aux médias** qui sont pertinentes pour WELLHOODY :

- **Qui l'a créé ?** Une entreprise ? Un particulier ? (Si oui, qui ?) Était-ce un comédien ? Un artiste ? Est-ce une source anonyme ? Pourquoi pensez-vous cela ?
- **Pourquoi l'ont-ils fait ?** Pour vous informer d'un événement survenu dans le monde (par exemple, un article d'actualité) ? Pour vous faire changer d'avis ou de comportement (un essai d'opinion ou un mode d'emploi) ? Pour vous faire rire (un mème amusant) ? Pour vous inciter à acheter quelque chose (une publicité) ? Pourquoi pensez-vous cela ?
- **À qui s'adresse le message ?** S'adresse-t-il aux enfants ? Aux adultes ? Aux filles ? Aux garçons ? Aux personnes qui partagent un intérêt particulier ? Pourquoi pensez-vous cela ?

Questions clés à poser

- **Quelles sont les techniques utilisées pour rendre ce message crédible ou vraisemblable ?** Le message contient-il des statistiques provenant d'une source réputée ? Contient-il des citations d'un expert en la matière ? La voix off fait-elle autorité ? Existe-t-il des preuves directes des affirmations qu'il contient ? Pourquoi pensez-vous cela ?
- **Quels détails ont été omis et pourquoi ?** L'information est-elle équilibrée avec différents points de vue - ou ne présente-t-elle qu'un seul point de vue ? Avez-vous besoin de plus d'informations pour bien comprendre le message ? Pourquoi pensez-vous cela ?
- **Qu'avez-vous ressenti à la lecture de ce message ?** Pensez-vous que d'autres personnes pourraient ressentir la même chose ? Tout le monde serait-il du même avis, ou certaines personnes seraient-elles en désaccord avec vous ? Pourquoi pensez-vous cela ?



Les étapes clés



Conscience de soi

1. **Soyez conscient de** la prévalence de la désinformation.
2. **Développer l'esprit critique** - être à l'aise avec les médias
3. **Vérifier les informations** auprès de sources fiables.
4. **Sensibiliser les autres** à l'éducation aux médias.
5. **Signaler** toute information erronée.



Désinformation et culture

Il est important de **comprendre comment les médias diffusent des informations** erronées dans différentes cultures. Ils peuvent faire perdurer les stéréotypes, diviser les gens et entretenir les préjugés.

Mais l'**apprentissage des compétences médiatiques** vous aide à y voir clair, à remettre en question les stéréotypes et à rapprocher les personnes de cultures différentes.

Devenir un bon connaisseur des médias :

Lorsqu'on devient compétent en matière de médias, on ne se contente pas de faire défiler les contenus ; on apprend l'art de **disséquer et de juger ce que l'on voit**. Il s'agit d'être conscient et de **faire preuve de discernement** dans le monde de l'information.

Voici ce que vous gagnez :

- 1. Décoder le puzzle de l'information :** Apprenez à distinguer les vraies des fausses nouvelles en disséquant l'information.
- 2. Repérer les astuces :** Découvrez les astuces utilisées pour persuader dans les différentes formes de médias. Des images aux mots, vous serez en mesure de voir à travers la fumée et les miroirs.
- 3. Démasquer les préjugés et la propagande :** Développer un super pouvoir pour démasquer les préjugés et la propagande. Comprendre les façons subtiles dont l'information peut être influencée et façonnée.



En devenant compétent en matière de médias, vous n'êtes pas seulement un consommateur, vous êtes un **participant actif**.

Voici pourquoi c'est important :

- **Des choix intelligents** : Faites des choix éclairés et plus intelligents lors de votre voyage en ligne. Vos décisions numériques deviennent conscientes et responsables.
- **Contribution active** : Contribuez activement à façonner le monde numérique. Votre voix compte, et l'éducation aux médias vous permet de l'utiliser à bon escient.
- **Confiance numérique** : Naviguez dans la complexité de l'ère numérique avec confiance et savoir-faire. L'éducation aux médias est votre boîte à outils pour maîtriser le paysage en ligne.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

3.2

Maîtriser la communication interculturelle

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Maîtriser la communication interculturelle

Nous savons que la pandémie a accru les sentiments d'isolement et de déconnexion. L'amélioration des **compétences en communication interculturelle** permet aux jeunes de combler les fossés culturels et de nouer des relations fructueuses dans un environnement en ligne. Cela permet non seulement de **réduire le sentiment d'isolement**, mais aussi d'**élargir les perspectives**, de **renforcer l'empathie** et de **promouvoir un sentiment d'appartenance** à une communauté mondiale diversifiée, autant d'éléments cruciaux pour le bien-être mental et émotionnel.

La maîtrise de la communication interculturelle dans notre monde numérique est particulièrement importante pour **surmonter les problèmes** de bien-être auxquels les jeunes sont confrontés à cause de COVID. Pourquoi ? Parce qu'elle favorise un **sentiment de connexion** et de **compréhension globale** à une époque où les interactions physiques étaient limitées.



INSPIRER LE BIEN-ÊTRE DES JEUNES

L'importance de la communication interculturelle



Dans notre monde de plus en plus interconnecté, il est essentiel de pouvoir **communiquer efficacement au-delà des frontières culturelles**. Avec la multiplication des possibilités de voyage et d'exposition à différentes cultures, le développement de compétences en communication interculturelle devient crucial pour une collaboration réussie, l'établissement de relations au sein de communautés diverses, ainsi que la prévention et la résolution des conflits.

En **découvrant d'autres cultures** et en **trouvant un terrain d'entente**, nous pouvons **améliorer la compréhension et les liens** dans le monde entier.

Identifier les bonnes techniques de communication interculturelle à partir de cette vidéo.



En 2003, [Outside Media & Knowledge](#) avait pour mission de produire une vidéo pédagogique facile à suivre destinée aux diverses cultures d'Irlande. Il s'agissait d'expliquer en une seule vidéo le **concept** et les **avantages de l'appartenance** tout en s'adressant au public dans différentes langues et en anglais comme langue principale.

Regardez la vidéo et évaluez les efforts.

Quels efforts de communication interculturelle reconnaissez-vous ?

Améliorer les compétences en matière de communication interculturelle



Embrasser la diversité

Embrasser la diversité, respecter les différents milieux et cultures, et favoriser un environnement de communication amical et ouvert.



Devenir un bon auditeur

Apprenez à écouter vraiment, à comprendre les autres et à leur montrer qu'ils ne parlent pas en vain.



Apprendre des autres cultures

Apprenez et montrez que vous connaissez d'autres pays et d'autres cultures, essayez de vous familiariser avec les coutumes des régions concernées.



Ajustez vos compétences linguistiques interculturelles

Il est essentiel de reconnaître qu'il ne s'agit pas seulement de connaître le vocabulaire et la grammaire de la personne avec laquelle nous interagissons. Cela implique également des facteurs tels que la vitesse à laquelle nous et l'autre personne parlons, le volume de nos voix et nos accents respectifs.

Comprendre la dimension des médias sociaux dans la communication interculturelle



Technologie de communication riche

Les **plateformes de réseaux sociaux** virtuels (Facebook, Instagram, etc.) permettent une communication interculturelle comme jamais auparavant. Elles ont fait **tomber les barrières géographiques** et ont permis à des personnes de cultures différentes de se connecter, de partager des idées et d'apprendre les unes des autres. Mais il y a bien sûr des inconvénients.



Acquérir des connaissances

Grâce aux outils des médias sociaux, vous pouvez **améliorer et promouvoir les idées interculturelles** de manière plus efficace. Des plateformes telles que TikTok et YouTube proposent des millions de vidéos illustrant différentes cultures. Elles peuvent être un excellent moyen de **découvrir visuellement les différentes cultures**.



Soyez vigilants

N'oubliez pas que si ces plateformes peuvent fournir beaucoup d'informations, **elles ne doivent pas être votre seule source d'éducation culturelle**. Il est également important d'**analyser d'un œil critique** les informations que vous recevez, car tout ce qui se trouve sur les médias sociaux n'est pas exact ou représentatif de chaque individu au sein d'une culture. Il faut toujours **faire preuve de respect et d'ouverture d'esprit**.



Wellhooody

Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

3.3 Créativité pour surmonter les effets d'isolement du COVID

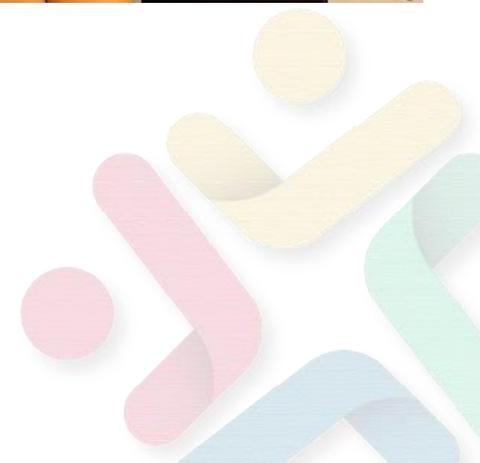
www.wellhooody.eu



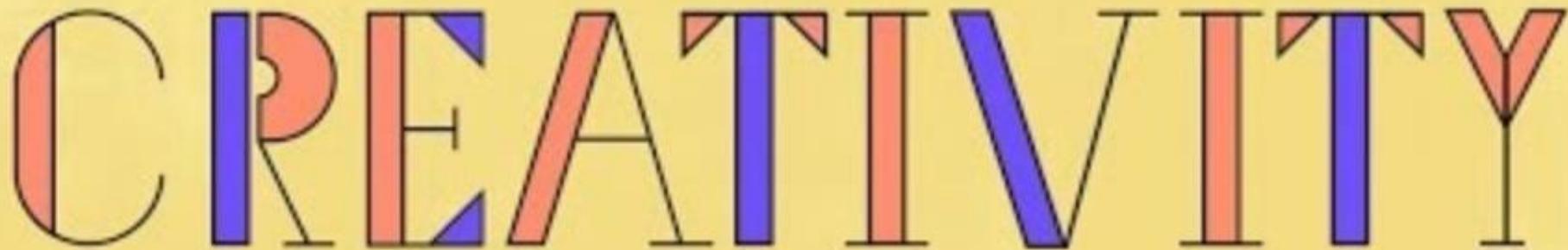
Cofinancé par
l'Union européenne

La **créativité** ne consiste pas seulement à **produire des œuvres d'art** ou à **trouver de nouvelles idées**. Elle est étroitement liée à notre bien-être mental, émotionnel et physique.

Encourager l'activité créative, à la fois individuellement et collectivement, peut conduire à une **vie plus équilibrée**, plus épanouissante et plus résistante.



Cliquez pour voir - Tout le monde peut être créatif



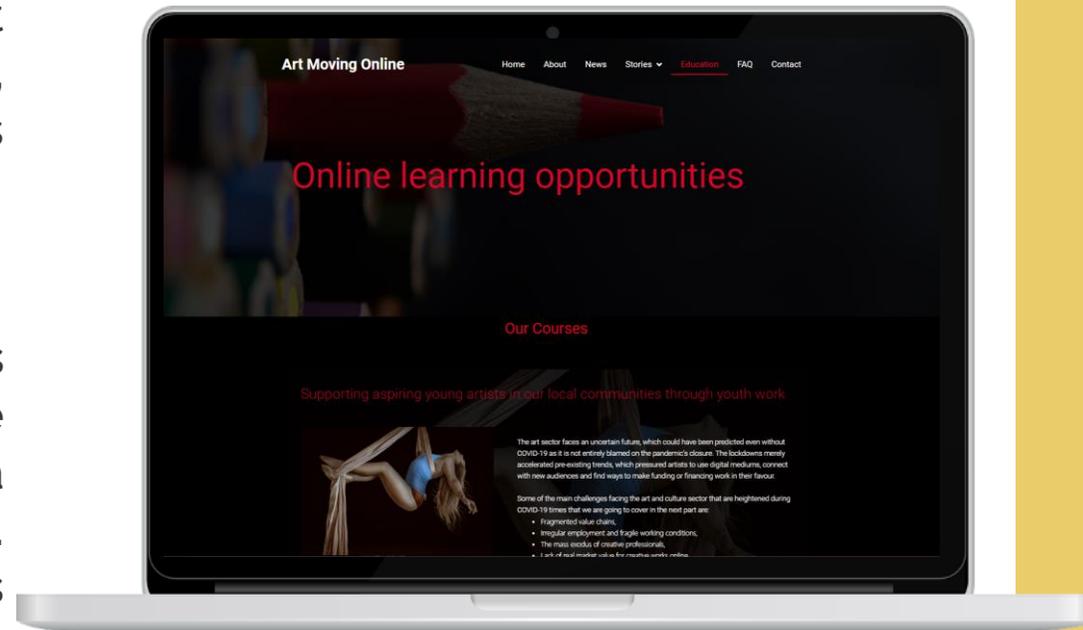
CREATIVITY

Un exemple puissant - Nnamo - New Normal Art is Moving Online

Face aux défis de la pandémie, [Youth Power Germany](#) a lancé une initiative en ligne pour améliorer la vie des jeunes artistes qui subissent l'impact de la maladie. Mais ce qui est intéressant, c'est que cette initiative ne s'adresse pas seulement aux artistes, mais à tous les jeunes.

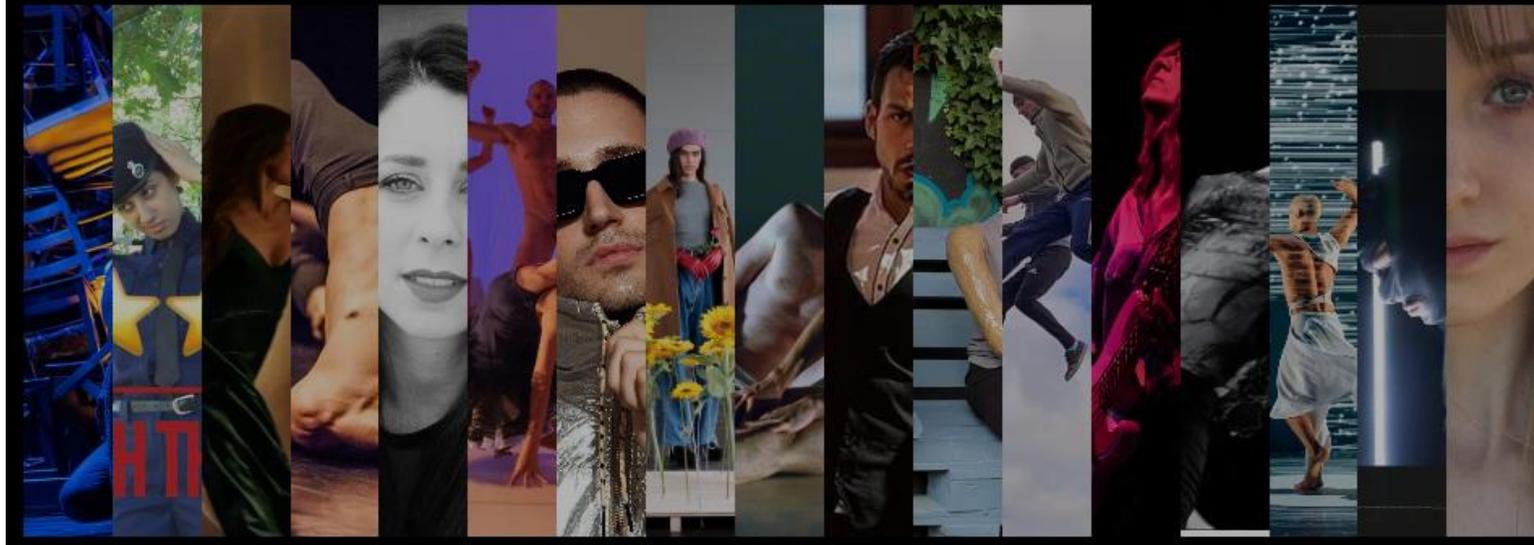
La créativité au service de la force

Grâce à des stratégies créatives et à des outils numériques, ce projet ne s'est pas contenté de relever les défis de la pandémie, il les a transformés en occasions de libérer la créativité. La mission était simple : stimuler le bien-être des jeunes et améliorer la vie en ces temps difficiles. Malgré tous les défis, la pandémie a été l'occasion pour les jeunes de montrer à quel point ils peuvent être innovants et créatifs. Votre capacité à vous adapter et à rebondir a prouvé à quel point vous êtes ingénieux dans un monde qui évolue rapidement.



<https://onart.youth-power.org/>

Artists' stories



Entretien avec de jeunes artistes

Le projet Nnamo s'est entretenu avec de jeunes artistes afin d'examiner les défis auxquels sont confrontés de nombreux jeunes : lutter contre la solitude et naviguer dans les territoires inexplorés de la quarantaine. Explorez ces conversations significatives sur leur plateforme d'art en ligne.

Ces entretiens sont plus que de simples discussions ; ils sont une source d'inspiration pour les jeunes, créant un sentiment d'unité et renforçant le sentiment d'appartenance. Dans un monde où il est facile de se sentir isolé, ces conversations nous rappellent que nous ne sommes pas seuls à vivre nos expériences.

<https://onart.youth-power.org/#>



Pourquoi la créativité ?

La créativité n'est pas seulement une compétence; elle peut être une bouée de sauvetage. Face à l'inattendu et aux moments difficiles, elle devient notre moyen de comprendre, de nous connecter, de nous adapter et non seulement de survivre, mais aussi de prospérer. C'est notre thérapie, notre langage et le pont vers la communauté et la compréhension.

La plateforme Nnamo : Votre guide créatif

Conçue pour les jeunes qui naviguent dans la vie, la plateforme du projet Nnamo est une boussole qui les guide à travers diverses expériences et sert de **Hub à la créativité**. Plongez dans des cours en ligne sur la production vidéo et le marketing des médias sociaux, conçus pour répondre aux circonstances et aux besoins uniques des jeunes d'aujourd'hui.

Plus d'informations sur <https://www.onart.youth-power.org/>





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

3.4 Santé mentale des jeunes pendant et après COVID

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

La pandémie de COVID-19 a eu un impact significatif sur la santé mentale des jeunes.

Voici quelques points clés basés sur différentes études :

- **Augmentation des problèmes de santé mentale** : Les jeunes, en particulier ceux âgés de 18 à 29 ans, ont signalé des problèmes de santé mentale beaucoup plus importants pendant la pandémie que les personnes âgées de 50 ans et plus. Les femmes de ce groupe d'âge ont fait état d'une santé mentale nettement moins bonne. [L'impact du Covid-19 sur la santé mentale des jeunes adultes \(rte.ie\)](#)
- **Rôle des médias sociaux** : Le temps passé sur les médias sociaux a été un facteur prédictif important de la santé mentale pendant la pandémie. Les personnes qui ont passé plus de temps sur les médias sociaux, en particulier plus de 4 heures par jour, ont signalé une santé mentale nettement moins bonne.
- **Sentiment de solitude** : Bien qu'ils passent plus de temps sur les médias sociaux et qu'ils les considèrent comme bénéfiques pour les contacts sociaux, les jeunes adultes éprouvent un plus grand sentiment d'isolement et de perte de liens.
- **Problèmes de santé mentale préexistants** : Pour les jeunes souffrant de troubles mentaux préexistants, les effets du virus ont pu être particulièrement difficiles à supporter. [Impact du COVID-19 sur les jeunes | The Children's Society \(childrenssociety.org.uk\)](#)
- **Détérioration de la santé mentale** : Il est prouvé que la santé mentale des jeunes s'est détériorée pendant la grippe COVID-19, avec des niveaux plus élevés de dépression et de difficultés sociales, émotionnelles et comportementales qu'avant la pandémie. [Une étude démontre l'impact de la pandémie COVID-19 sur la santé mentale des jeunes \(news-medical.net\)](#)

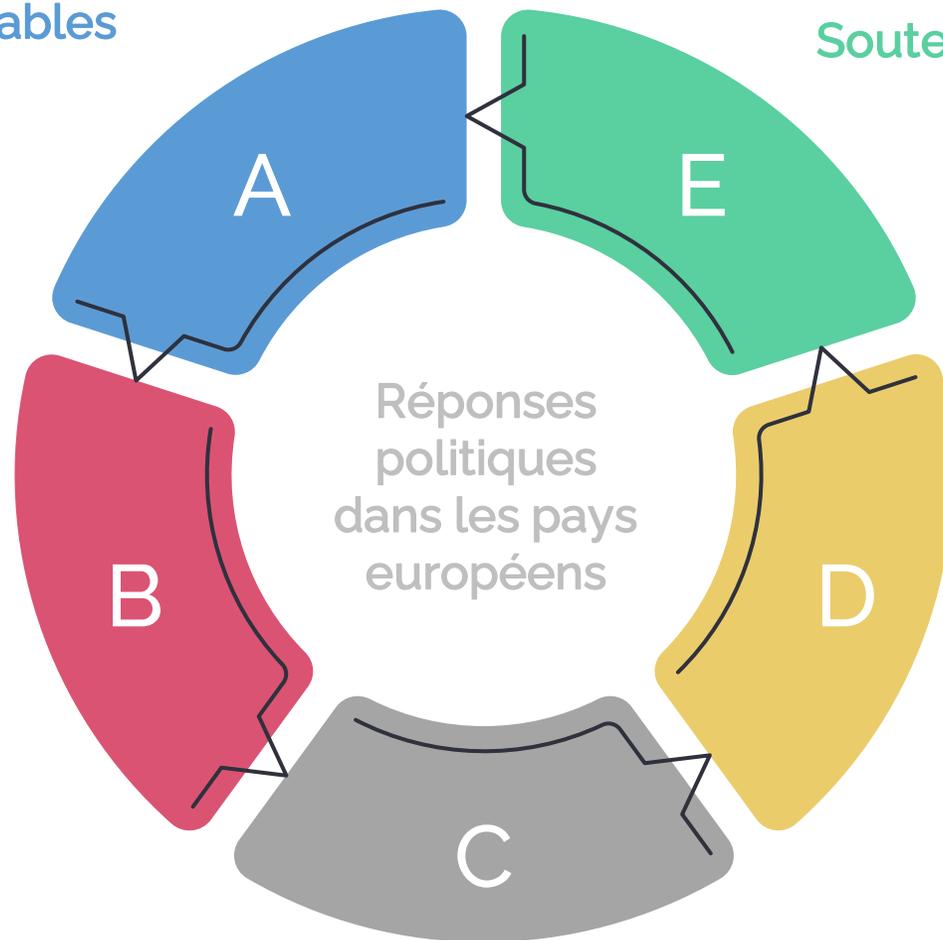
L'impact de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des jeunes

Reconnaître les groupes vulnérables

La pandémie a montré que certains jeunes, en particulier ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale ou qui sont confrontés à la discrimination, avaient besoin d'un **soutien plus important**, ce qui a conduit à une aide ciblée de la part des pays.

Poursuite des mesures de soutien

D'importantes initiatives de lutte contre la pandémie, comme l'**accès aux soins de santé mentale**, doivent être poursuivies, car les effets de la pandémie sur la santé mentale pourraient perdurer.



Soutenir les services de santé mentale

Les services tels que les **professionnels de la santé mentale dans les écoles**, mis en place lors des fermetures, devraient être maintenus pour assurer un soutien constant.

Renforcer les activités récréatives et sociales

Donner la **priorité à des activités** telles que le sport et les loisirs est crucial pour le bien-être mental et devrait être davantage mis en avant après la pandémie.

Soutien sur mesure pour des groupes spécifiques

La nécessité d'un **soutien adapté aux groupes les plus vulnérables**, tels que les jeunes migrants et les jeunes LGBTQIA+.

L'impact du statut migratoire sur la santé mentale des adolescents au cours de l'enquête COVID-19

- **Comprendre l'impact** : Si vous êtes adolescent, sachez que la pandémie a affecté la santé mentale de nombreux jeunes, en particulier ceux qui ont déménagé d'un pays à l'autre. Tu n'es pas le seul à vivre cette expérience.
- **Il n'y a pas de mal à demander de l'aide** : N'oubliez pas qu'il est important de demander de l'aide si vous vous sentez déprimé, anxieux ou si vous avez du mal à dormir. Il existe des ressources et des personnes qui comprennent et peuvent vous aider, notamment des enquêtes en ligne et des programmes de santé mentale.
- **Reconnaître les risques** : Sachez que si vous ou vos amis venez d'horizons culturels différents, vous risquez davantage d'être confrontés à des problèmes de santé mentale pendant des périodes difficiles telles que la pandémie.



L'impact du statut migratoire sur la santé mentale des adolescents au cours de l'enquête COVID-19

- **Accéder au bon soutien :** Recherchez des services de santé mentale qui comprennent votre culture et votre langue. Cela peut faire une grande différence pour se sentir à l'aise et compris.
- **Être conscient des autres facteurs :** Réalisez que d'autres facteurs, tels que le stress économique ou les difficultés liées à un déménagement, peuvent également affecter votre santé mentale. Reconnaître ces facteurs peut vous aider à mieux comprendre vos sentiments.
- **Se connecter avec les autres :** Partagez vos expériences avec des amis, en particulier avec ceux qui peuvent avoir des antécédents similaires. En parler peut vous aider, vous et les autres, à vous sentir moins seuls et plus soutenus.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

3.5 L'ère technologique, l'intégration et le bien-être

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Technologie et migration : Aider et blesser

- Pour ceux qui ont déménagé, la technologie est un mélange de bonnes et de moins bonnes choses. Elle permet de **rester connecté** et d'**apprendre de nouvelles choses**, mais elle peut aussi parfois **donner l'impression d'être seul**.
- Les téléphones et les médias sociaux peuvent beaucoup aider les jeunes migrants et réfugiés en leur donnant des informations importantes et en les mettant en contact avec d'autres personnes au cours de leur voyage. Mais il y a parfois des problèmes, comme le fait d'être surveillé ou de ne pas avoir beaucoup d'accès à Internet.
- Lorsqu'il s'agit de se sentir bien, la technologie peut être d'une **grande aide**. Il ne s'agit pas seulement d'informations : les médias sociaux apportent également un **soutien émotionnel**. Toutefois, une utilisation excessive des téléphones peut être source de stress.
- La **technologie** est donc comme une **pièce à deux faces**. Il est essentiel de **trouver le bon équilibre** pour que chacun se sente bien dans son parcours.



La technologie : Une épée à double tranchant

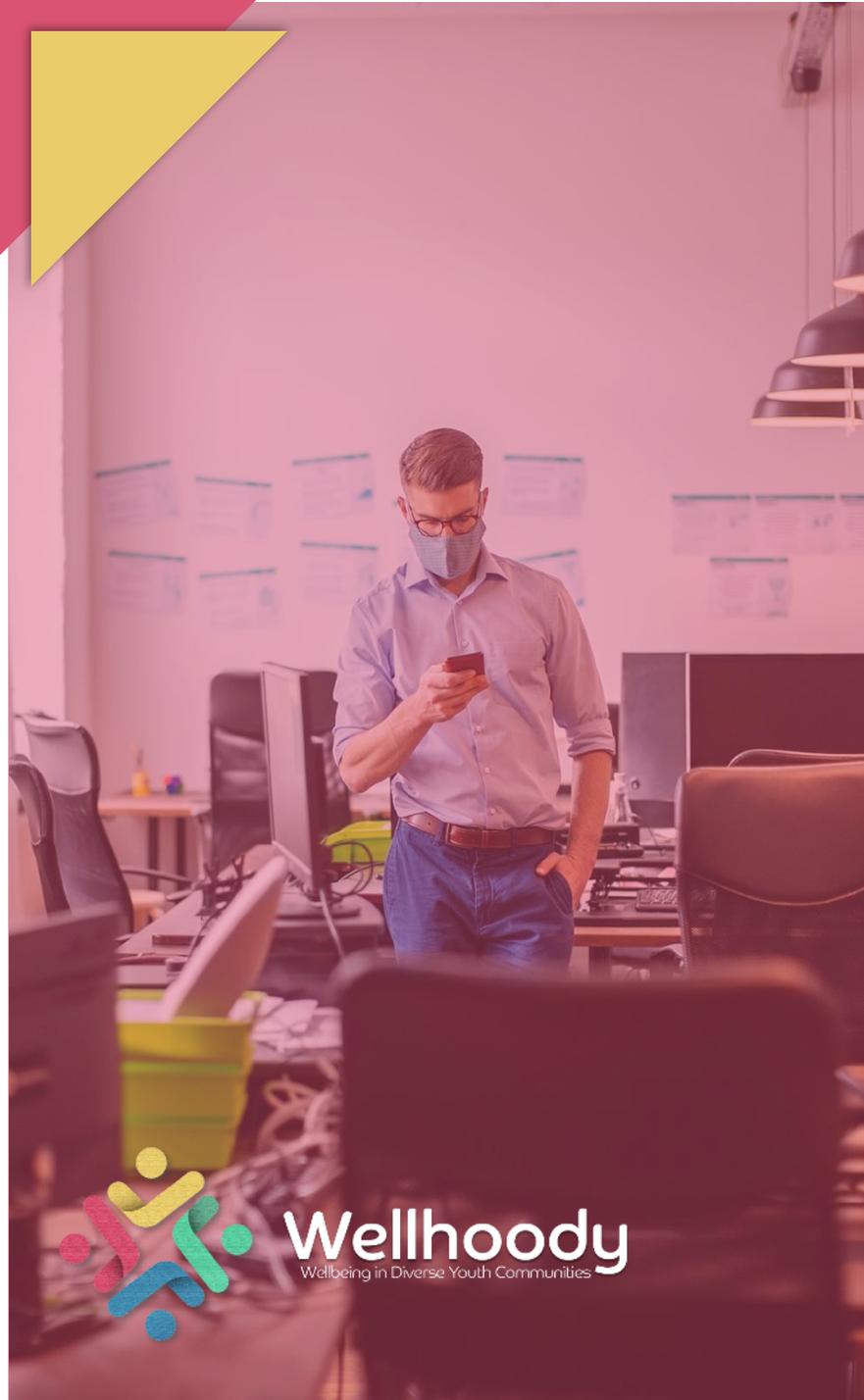
La technologie a changé la donne, surtout pendant la pandémie, en nous permettant de **rester connectés et informés**. Cependant, comme tout outil puissant, elle peut être une **arme à double tranchant**.

La diffusion de **fausses informations**, en particulier sur l'immigration, est un problème important dans de nombreux pays de l'UE. Ces fausses informations prennent souvent la forme de canulars et de récits erronés qui sont diffusés par le biais de diverses plateformes en ligne, ce qui conduit à la propagation de discours haineux et à l'augmentation des tensions sociétales.

Voyons quelques exemples clés:

- **Désinformation sur les migrations** : Les mythes concernant le nombre d'arrivées de migrants, leur impact économique ou leur propension à la criminalité font l'objet d'une promotion stratégique et sont exploités pour influencer l'opinion publique, ce qui a de graves conséquences politiques.

[Désinformation sur les migrations dans l'UE \(epc.eu\)](https://epc.eu)



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

- **Surestimation de l'immigration** : Les enquêtes montrent que les gens surestiment souvent le niveau d'immigration. Par exemple, au Royaume-Uni, les gens pensent qu'environ un quart de la population est constituée d'immigrés, alors que c'est la moitié, soit environ 13 %. Via Bobby Duffy, professeur de politique publique et directeur du Policy Institute, King's College London - [What Britons get wrong about immigration - and why politicians need to tell them the truth \(theconversation.com\)](#)
- **Impact de la désinformation en ligne** : La diffusion d'attitudes haineuses en ligne peut inciter les gens à commettre des actes préjudiciables dans le monde réel, tels que des agressions physiques, des violences verbales ou des dommages matériels.
- **Montée du discours de haine en ligne** : Les discours de haine en ligne ont augmenté de 20 % au Royaume-Uni et aux États-Unis depuis le début de la pandémie, selon un rapport de l'organisation caritative pour la jeunesse Ditch the Label [Ditch the Label | Youth Charity | Mental Health, Bullying & Relationships](#) and [Les discours de haine en ligne ont augmenté de 20 % pendant la pandémie : "Nous les avons normalisés" - BBC News](#)

La résolution de ce problème nécessite une **approche à multiples facettes**, notamment l'amélioration de la culture numérique, la promotion de la pensée critique et la mise en œuvre de réglementations efficaces sur les plateformes en ligne. Il est également essentiel de **promouvoir des récits alternatifs** qui favorisent la compréhension et le respect de la diversité.

Solution possible : Outils interactifs en ligne



Pour relever ces défis, il convient d'envisager le **potentiel des salles d'évasion en ligne**, telles que "The Hoax Factory".

Cette plateforme est un **excellent outil interactif**. Elle ne se contente pas de divertir, elle constitue également une solution attrayante pour **lutter contre la désinformation et promouvoir un environnement en ligne positif**. En encourageant la participation à des activités comme celle-ci, nous pouvons exploiter la technologie pour le meilleur, en favorisant un **sentiment de communauté** et en **dissipant les faux récits**.

Activités qui peuvent aider



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 pour développer des **compétences en leadership, le travail d'équipe** et le sens de l'**autosuffisance**.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

3.6 Surmonter les difficultés de socialisation

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Compétences et stratégies

L'acquisition de compétences et de stratégies pour **faire face aux défis sociaux** est **essentielle pour votre bien-être**, en particulier après des périodes difficiles comme la pandémie de COVID-19.

C'est comme si vous disposiez d'une **boîte à outils** pour naviguer dans les hauts et les bas des situations sociales. Qu'il s'agisse de faire face aux changements ou de trouver de nouvelles façons de se connecter, ces compétences sont votre super-pouvoir pour rester fort et positif.

Vous avez tout ce qu'il faut !

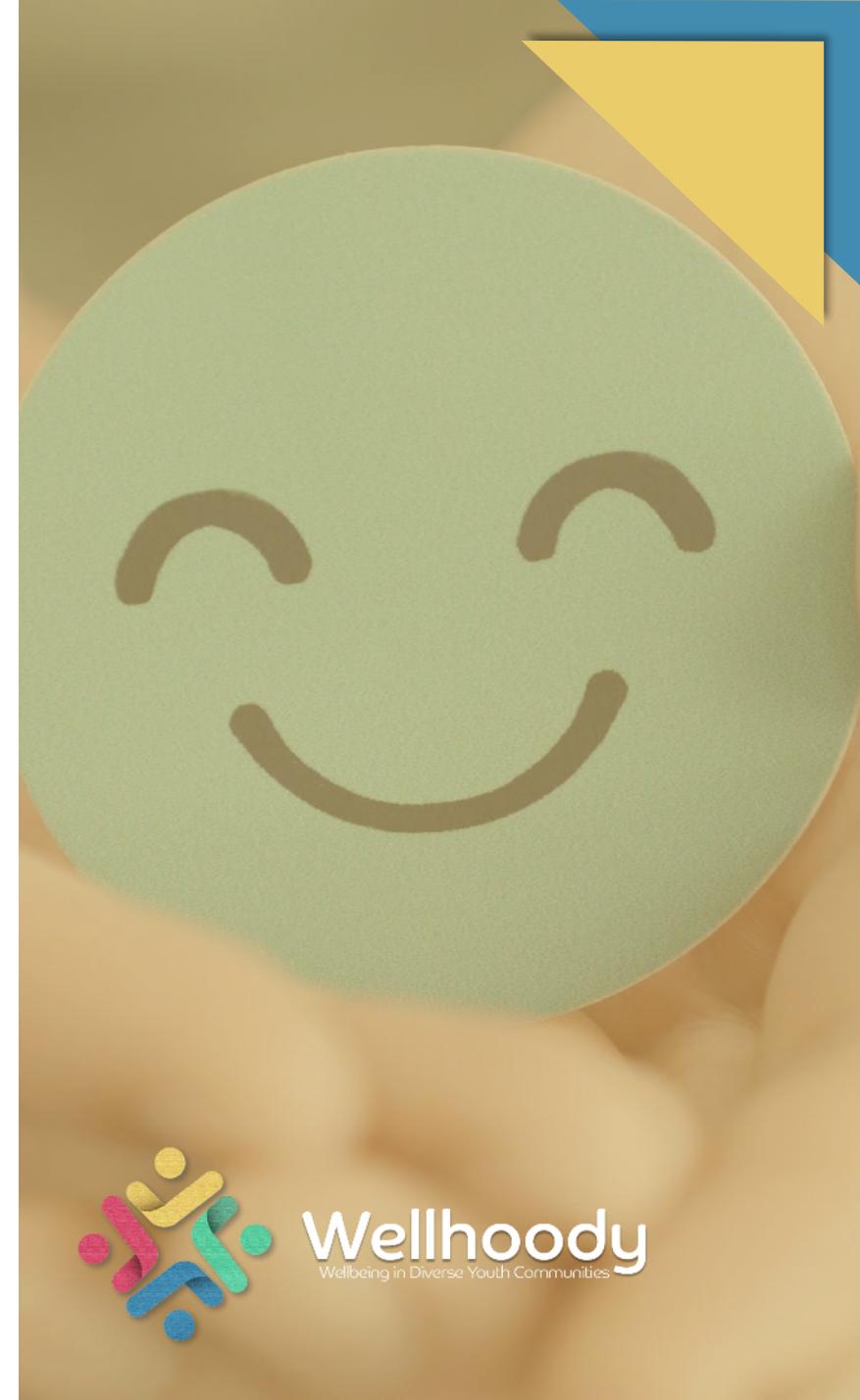


Compétences en matière de régulation émotionnelle

Vous arrive-t-il d'être débordé par vos émotions ? La régulation émotionnelle est une sorte de **boîte à outils** pour y faire face.

- **Étape 1 : Garder son calme** : Il s'agit de rester calme lorsque les émotions sont intenses, comme s'il s'agissait d'une compétence permettant de garder son sang-froid.
- **Étape 2 : Pensée positive** : Remplacez les pensées négatives par des pensées positives. C'est comme si vous vous rafraîchissiez l'esprit.
- **Étape 3 : Activités réconfortantes** : Trouvez des activités qui vous réconfortent. Faites-en votre priorité lorsque vous avez besoin d'un coup de pouce.
- **Étape 4 : Soyez bienveillant envers vous-même** : Avez-vous déjà entendu parler de l'autocompassion ? C'est comme si vous vous traitiez avec gentillesse, en étant votre propre compagnon de soutien.

Alors, la régulation émotionnelle ? C'est l'outil qui vous permet de **gérer vos émotions en douceur**. Vous l'avez !



Stratégies de résolution de problèmes

Vous êtes-vous déjà trouvé face à une situation délicate et vous ne savez pas quoi faire ? Ne vous inquiétez pas ! Nous avons une bonne stratégie pour vous aider.

- **Étape 1 : Identifier le problème** : Identifiez ce qui vous dérange. Connaître le problème est la première étape pour le résoudre !
- **Étape 2 : Soyez créatif** : Pensez à autant de solutions que possible. Aucune idée n'est trop folle !
- **Étape 3 : Choisir la meilleure idée** : Examinez toutes vos idées et choisissez celle qui vous semble la plus appropriée. Fais confiance à ton instinct !
- **Quatrième étape : le coup d'envoi** : Il est temps de mettre votre plan en œuvre. Voyez ce que ça donne ! Si ça marche, c'est génial ! Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave. Vous apprenez.
- **Étape 5 : Examen et réflexion** : Revenez sur ce que vous avez fait. Qu'est-ce qui a fonctionné ? Que pourriez-vous faire différemment la prochaine fois ?

Ainsi, la prochaine fois que vous serez confronté à un défi, rappelez-vous ces étapes.

Compétences sociales

Les compétences sociales sont une **boîte à outils pratique** pour **naviguer dans les situations sociales** :

Outil 1 : Communication claire : Trouvez la meilleure façon de vous exprimer et de comprendre réellement ce que disent les autres.

Outil 2 : Radar d'empathie : Soyez à l'écoute des sentiments des personnes qui vous entourent.

Outil 3 : Codes de respect : Le respect est la règle d'or pour établir des relations solides avec les autres.

Outil 4 : Stratégies contre la pression des pairs : Equipez-vous de moyens intelligents pour faire face aux situations délicates. Préparez un plan pour les situations difficiles.

Outil 5 : Résolution des conflits : Pensez-y comme à un gardien de la paix. Essayez de trouver un moyen pour que tout le monde s'entende.



Wellhody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Habitudes d'autosoins

Il est très important de prendre soin de soi. Parlons des habitudes que vous pouvez prendre :

Maintenir une alimentation équilibrée : Une alimentation nutritive nourrit le corps et l'esprit. Veillez à ce que votre régime alimentaire comprenne des fruits, des légumes, des protéines maigres et des céréales complètes.

Faire de l'exercice régulièrement : L'activité physique peut aider à gérer le stress et à améliorer l'humeur. Trouvez un exercice que vous aimez - cela peut aller du yoga au jogging en passant par la danse.

Donnez la priorité au sommeil : Le manque de sommeil peut affecter votre humeur et vos fonctions cognitives. Essayez de dormir de 7 à 9 heures par nuit et établissez un horaire de sommeil régulier.

Pleine conscience et méditation : Les pratiques de pleine conscience peuvent contribuer à réduire le stress et à améliorer la clarté mentale. Envisagez de consacrer du temps chaque jour à la méditation ou à d'autres pratiques de pleine conscience.

Restez hydraté : La déshydratation peut avoir un impact négatif sur les performances physiques et mentales. Essayez de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.

Établir des liens avec les autres : Entretenez des relations avec votre famille et vos amis. L'interaction sociale est cruciale pour le bien-être mental.

Demandez l'aide d'un professionnel : Si le stress ou d'autres problèmes de santé mentale vous accablent, il peut être utile de parler à un professionnel de la santé mentale.

Passez du temps à l'extérieur : La nature peut avoir un effet calmant. Si possible, essayez de passer du temps à l'extérieur chaque jour.



Faites ce que vous aimez : Soyez disponible pour des passe-temps ou des activités qui vous procurent de la joie et de la détente.

Limitez le temps d'écran : un temps d'écran prolongé peut fatiguer les yeux et entraîner une fatigue mentale. Faites des pauses régulières et envisagez de mettre en place une désintoxication numérique.



Recherche de soutien

Il est essentiel de savoir où et comment chercher de l'aide lorsque l'on est en difficulté.

1. **Adultes de confiance** : Adressez-vous à une personne de confiance, comme un parent, un enseignant ou un leader de votre communauté.
2. **Les amis peuvent être des alliés** : Partagez vos sentiments avec des amis qui peuvent vous soutenir.
3. **Soutien professionnel** : Consultez un conseiller ou un thérapeute pour obtenir des conseils avisés.
4. **Lignes directes et lignes d'assistance** : Appelez ou envoyez un SMS aux services d'assistance téléphonique lorsque vous avez besoin d'une aide immédiate.

N'oubliez pas que demander du soutien est une force et que des personnes sont prêtes à vous aider. Vous n'êtes pas seul !

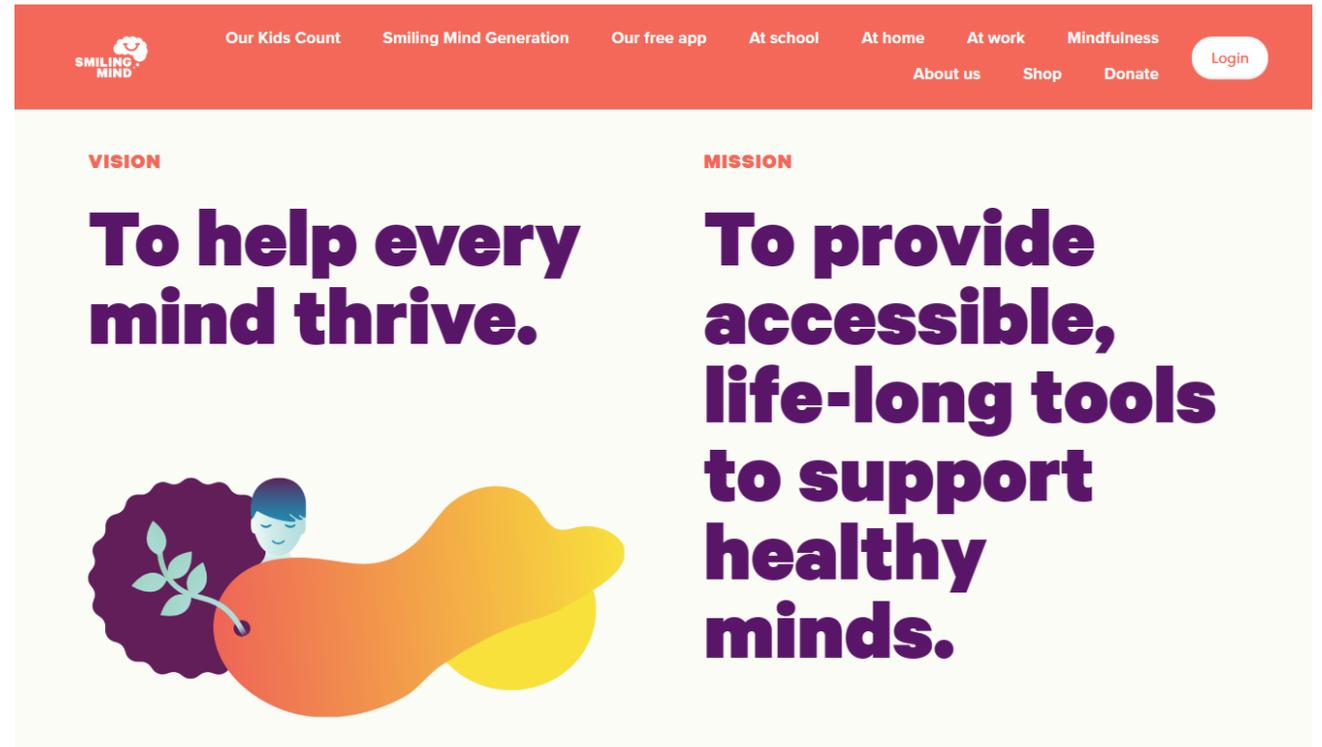
Techniques de gestion du stress

L'esprit souriant

Smiling Mind est aujourd'hui considéré comme l'un des leaders mondiaux dans le domaine de la **santé mentale préventive** et comme un expert de référence pour les **programmes de pleine conscience** destinés aux jeunes.

Il s'agit d'une **application gratuite** de pleine conscience, spécialement destinée aux jeunes, qui est un outil unique développé par des psychologues et des éducateurs pour aider à trouver l'équilibre, et qui propose 10 minutes par jour.

App - Smiling Mind



The image shows a screenshot of the Smiling Mind website. At the top, there is a red navigation bar with the Smiling Mind logo on the left and several menu items: "Our Kids Count", "Smiling Mind Generation", "Our free app", "At school", "At home", "At work", "Mindfulness", "About us", "Shop", "Donate", and a "Login" button. Below the navigation bar, the page is divided into two columns. The left column is titled "VISION" and contains the text "To help every mind thrive." Below this text is an illustration of a child's head with a green leaf growing from it, set against a background of orange and yellow wavy shapes. The right column is titled "MISSION" and contains the text "To provide accessible, life-long tools to support healthy minds."

Techniques de gestion du stress

Pour gérer le stress, vous pouvez essayer des **exercices** comme la **pleine conscience**, la **respiration profonde** et la **relaxation musculaire**. Bouger régulièrement et manger sainement peut également aider à gérer le stress.

[L'application Mindfulness est](#) un excellent outil à consulter. C'est un peu comme un super-héros pour votre bien-être. Cette application vous enseigne des pratiques de pleine conscience pour **gérer le stress**, **rester concentré** et **équilibrer vos émotions**. Elle propose des trucs sympas comme des **méditations guidées** et des **programmes personnalisés**, ce qui vous permet de prendre facilement soin de votre santé mentale. L'utilisation quotidienne de cette application peut vous aider à intégrer la pleine conscience dans votre vie.



D'autres applications sont également présentes dans ce domaine, n'hésitez pas à les consulter.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

3.7 S'impliquer dans la communauté

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

S'impliquer dans la vie de sa communauté est à la fois enrichissant et porteur. Cela vous permet d'entrer en contact avec des groupes divers, de comprendre les problèmes locaux et d'apporter une contribution positive.



Qu'il s'agisse de faire du bénévolat dans une banque alimentaire, de participer à des nettoyages communautaires ou à des comités locaux, votre engagement profite non seulement à la communauté, mais **renforce également votre sentiment d'appartenance et votre épanouissement personnel.**

C'est une **expérience enrichissante** qui renforce les **liens sociaux** et développe des **compétences précieuses.**

Regardez la vidéo et dressez la carte de votre communauté pour trouver des opportunités.



La vidéo "Community Mapping" d'Andra Tanase se concentre sur le concept et l'application de la cartographie communautaire. En voici un bref résumé :

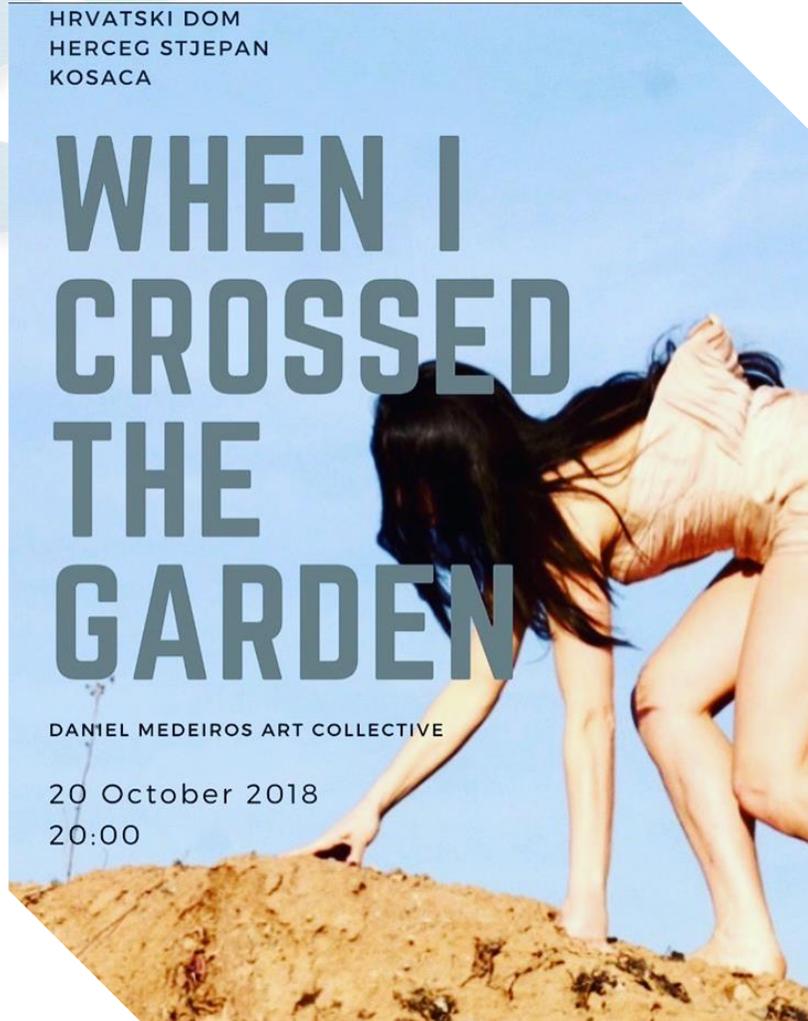
1.Le concept : La cartographie communautaire est un outil permettant d'obtenir une vue détaillée d'une communauté, y compris les parties prenantes, les relations, les ressources et les défis.

2.Parties prenantes et relations : Identifier et comprendre les rôles et les interactions des différents membres de la communauté tels que les enseignants, les parents, les élèves et les décideurs politiques.

3.Questions et ressources : Cartographie des problèmes de la communauté et des ressources disponibles pour traiter ces problèmes de manière efficace.

4.Approche participative : Impliquer les membres de la communauté dans le processus de cartographie pour plus de précision et d'inclusivité.

Exemples d'activités à proposer à votre communauté



Vidéo

Toutes ces activités favorisent le bien-être en offrant des **possibilités d'expression**, de **connexion** et d'**objectif**. Elles satisfont à la fois vos **besoins émotionnels** (comme se sentir connecté ou compris) et vos **besoins pratiques** (comme développer des compétences ou maintenir une routine). À une époque d'isolement physique, ces activités numériques et créatives permettent de **rester en contact avec soi-même** et avec le monde.



Représentations virtuelles :

Avec la fermeture des lieux physiques, de nombreux jeunes artistes ont utilisé des **plateformes** telles que Zoom, Instagram Live et Twitch pour organiser des concerts, des pièces de théâtre et des lectures en direct afin de maintenir l'esprit de l'art en vie.



Projet



Vidéo



Expositions d'art numérique

De jeunes artistes visuels ont organisé et participé à des **galeries d'art en ligne** et à des **expositions virtuelles**. Ils ont souvent utilisé des plateformes de réalité augmentée et virtuelle pour créer des expériences immersives pour les spectateurs.



Défis TikTok

La plateforme de vidéos courtes TikTok est devenue un **pôle de créativité** pour les jeunes. Qu'il s'agisse de concours de danse, de projets d'artisanat ou de vidéos culinaires, ils ont utilisé l'application pour s'exprimer et entrer en contact avec un public mondial.



Podcasting

De nombreux jeunes ont créé leur propre **podcast**, parlant de tout, de la vie pendant l'enfermement à la santé mentale, en passant par les arts, la culture et la justice sociale. C'est devenu pour eux un **moyen de se connecter**, de **discuter** et d'**inspirer les autres**.



Bricolage et recyclage

Coincés à la maison, de nombreux jeunes se sont mis à **l'artisanat**, utilisant les matériaux qui les entourent pour faire de l'art ou réutiliser de vieux objets, en leur donnant un **nouvel aspect** et une **nouvelle utilité**.



VIDÉO



Musique et production sonore maison

Grâce à des logiciels tels que GarageBand ou FL Studio, de nombreux jeunes musiciens et producteurs en herbe ont commencé à **créer leurs propres morceaux, rythmes et albums** depuis le confort de leur chambre.



Écrire et bloguer

Avec du temps supplémentaire et beaucoup d'expériences et de sentiments à gérer, de nombreuses personnes se sont tournées vers **l'écriture**. Les jeunes écrivains, en particulier, ont commencé à s'exprimer en créant des **blogs personnels** ou en contribuant à des **plateformes en ligne**, trouvant ainsi leur voix dans l'espace numérique.





Ateliers et cours en ligne

Les rassemblements physiques étant limités, de nombreux jeunes artistes, danseurs et créateurs ont commencé à donner des cours et des ateliers en ligne. Cela leur permet non seulement de gagner de l'argent, mais aussi d'atteindre un public plus large et mondial.



Jeux et création de mondes

Les jeux vidéo, comme Minecraft ou Roblox, sont devenus un moyen important pour les jeunes d'exprimer leur créativité. Ces plateformes leur permettent de créer, de construire et de partager des mondes et des histoires virtuels, offrant ainsi un exutoire à leurs idées imaginatives.





Initiatives communautaires



De nombreux jeunes ont remarqué que la pandémie affectait leur santé mentale et ont donc créé des groupes en ligne, des séances d'art-thérapie et des ateliers de pleine conscience. Ces activités mêlent créativité et bien-être pour aider les gens à relever les défis auxquels ils sont confrontés.





La pandémie de Covid-19, malgré ses difficultés, a entraîné une **renaissance numérique** pour les jeunes, en leur offrant de **nouvelles possibilités de s'engager, de se connecter et de contribuer de manière créative** au sein de leurs communautés.

Le manuel et le guide **"Soutenir les jeunes artistes en herbe dans notre communauté locale par le biais de nos activités de jeunesse"** en donne quelques exemples.

<https://learning-youth-power.org/courses/supporting-aspiring-young-artists-in-our-local-communities-through-our-youth-work-activities/>

Ressources

- <https://psycnet.apa.org/record/2021-92976-001>
- <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374264/PDF/374264eng.pdf.multi>
- <https://onart.youth-power.org>
- <https://www.springerprofessional.de/online-coping-strategies-during-the-covid-19-pandemic-the-case-o/25600376>
- <https://www.facebook.com/youthpowergermany/>





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RESSOURCES ÉDUCATIVES LIBRES

3.8

Lutte contre l'augmentation de la solitude dans le cadre de COVID

www.wellhooody.eu



Cofinancé par
l'Union européenne



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Comment surmonter la solitude des jeunes

La solitude est fréquente chez les jeunes : 40 % des 16-24 ans déclarent se sentir souvent seuls.

La solitude est définie comme une réaction émotionnelle négative à un écart entre les relations souhaitées et les relations réelles.

Les facteurs déclencheurs de la solitude chez les jeunes :

1. **Désir d'amitié** : Vous attendez souvent beaucoup de vos amitiés, et si elles ne sont pas à la hauteur, la solitude s'installe.
2. **Changements d'identité** : Il peut arriver que l'on se sente un peu perdu lorsqu'on cherche à savoir qui l'on est.
3. **Les transitions** : Le fait de changer d'école ou de faire face à des situations difficiles à la maison peut vous faire sentir seul.



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Comment surmonter la solitude des jeunes

1. **Difficultés à la maison** : Si la situation à la maison est difficile, la solitude peut être encore plus difficile à supporter.
2. **Les schémas de pensée négatifs** : Vous risquez de penser que tout le monde est contre vous.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul à vous sentir seul !

SOURCE : <https://psyche.co/guides/how-to-overcome-loneliness-in-adolescence-and-young-adulthood>

Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour vaincre la solitude ?

1. **Réévaluer les pensées négatives** : Remettez en question les discours négatifs et demandez-vous si ces pensées sont vraies et valables.
2. **Profiter des moments de solitude** : les moments de solitude peuvent être enrichissants et offrent un espace de réflexion et de détente.
3. **Exprimer ses sentiments de manière créative** : Écrire ou créer des œuvres d'art pour explorer et communiquer ses sentiments.
4. **Parlez à une personne de confiance** : Parlez de votre solitude à une personne de confiance, même si c'est difficile.
5. **Organisez des activités sociales** : Prenez l'initiative de faire des projets et d'entrer en contact avec d'autres personnes.
6. **Rejoignez des clubs ou des groupes** : Participez à des activités qui correspondent à vos centres d'intérêt et rencontrez des personnes partageant les mêmes idées.
7. **Nouer des amitiés en ligne** : Explorez les communautés en ligne pour entrer en contact avec des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt.

Comment soutenir les personnes souffrant de solitude ?

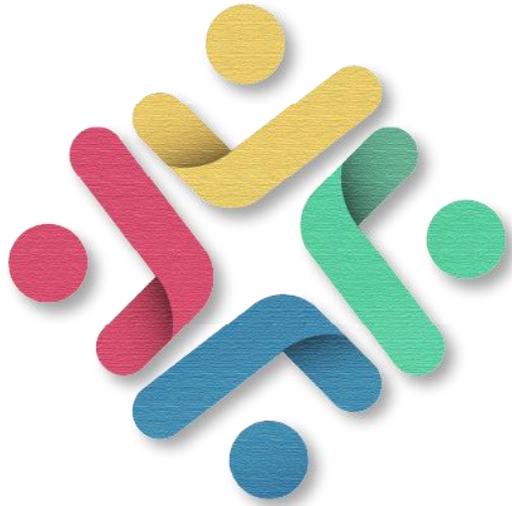
Reconnaître les signes : Soyez attentif aux discours négatifs sur soi-même, aux problèmes d'amitié, aux sentiments d'anxiété ou aux changements majeurs dans la vie : ils peuvent être des signes de solitude.

Apportez un soutien émotionnel : Soyez ouvert, accessible et prêt à écouter. Ne donnez des conseils que si la personne vous les demande.

Organiser des activités sociales : Planifiez des activités de groupe auxquelles tout le monde participe. Cela permet de créer un sentiment d'appartenance.

Faites preuve d'empathie : Comprenez que la solitude est une expérience valable et parfois douloureuse. Soyez là pour vos amis qui la vivent.





Rappelez-vous...

Pour combattre la solitude chez les jeunes, il faut se tourner vers l'intérieur, parler aux autres et se plonger dans les choses que l'on aime. Faire confiance à ses amis et s'impliquer dans sa communauté est essentiel pour lutter contre la solitude tout en faisant preuve de gentillesse et de compréhension.



Merci et bravo.

Vous avez terminé le troisième module du cours WELLHOODY.

SUIVANT : Module 4

LA PARTICIPATION DES JEUNES

Comment permettre et inspirer la participation des jeunes, sur un pied d'égalité, et les éduquer pour qu'ils protègent le droit de chacun à la participation, en élevant la voix - la voix de l'unité.

