

Ma place dans le groupe

Groupe de soutien à destination de jeunes de 11 à 15 ans, animé par Peggy de VOGHEL (psychothérapeute comportementale) et Esther ALCALA RECUERDA (formatrice et thérapeute).

Subsidé par le PSYNAM (psychologue de 1^e ligne) et en collaboration avec l'Université de Paix.

DESCRIPTION

Une des problématiques plus fréquentes actuellement parmi les adolescents c'est le fait qu'ils ne trouvent pas leur place dans leurs groupes. Ils se sentent en insécurité, tout en voulant faire partie de leurs réseaux de pairs. Pour eux, à partir de 10/11 ans et jusqu'aux 15/16 ans, le regard des pairs et l'interaction avec eux deviennent beaucoup plus importants que la relation à l'adulte, qui passe à un deuxième plan.



Trouver sa place dans un groupe, surtout à l'adolescence, a un composant anxiogène et génère du stress, ce qui nous fait développer souvent des comportements agressifs ou défensifs. Des dynamiques de rejet, d'exclusion, des moqueries s'installent entre eux et peuvent cristalliser dans du harcèlement, avec des conséquences dramatiques si l'on ne les accompagne pas adéquatement dans ce processus ou que l'on n'intervient pas.



Le fait de se confronter à ce genre de situations dans un cadre sécurisé va leur permettre d'approprier leur stress et de développer progressivement les compétences nécessaires pour expérimenter l'appartenance au groupe et prendre leur juste place avec sérénité.

Les accompagner dans le développement des compétences socio-émotionnelles (telles que l'empathie, l'assertivité ou la coopération), ainsi que les sensibiliser dans la compréhension de cette problématique et leur donner des pistes pour agir autrement peut permettre de protéger leur intégrité et leur estime d'eux-mêmes, tout en leur donnant un sentiment d'efficacité dans l'aide à l'autre et dans la participation active dans leurs groupes de pairs.

Ceci répondra à un besoin actuel de santé publique et de cohésion sociale (voir notamment le programme cadre pour l'amélioration du climat scolaire et contre le harcèlement et le cyberharcèlement proposé par le gouvernement de la FWB : www.enseignement.be/harcèlement), tout en procurant un certain équilibre et mieux-être chez les jeunes dans leurs vécus scolaires, leurs mouvements de jeunesse et sportifs ou à niveau sociétal en général. Apprendre aux jeunes l'estime d'eux-mêmes, la confiance en eux et à l'autre ainsi que des valeurs comme l'entraide et la coopération contribuera à améliorer le climat relationnel autour d'eux.



OBJECTIFS

Chez le jeune, développer l'estime de soi, la confiance, l'empathie et l'intelligence émotionnelle.

A niveau groupale, sensibiliser autour des dynamiques d'exclusion, de rejet, des moqueries et du harcèlement, afin qu'ils puissent mieux comprendre leur rôle dedans, trouver leur juste place dans un groupe, agir de manière collaborative et inclusive ainsi qu'établir des relations plus saines et sereines.

L'objectif général est d'outiller les adolescents via des activités ludiques et groupales de mises en situation, afin qu'ils développent des habiletés sociales et trouvent leur juste place dans leurs groupes, en recréant du lien entre eux et dans leur environnement. Progressivement ils vont :

- Comprendre et réguler ses émotions ;
- Se mettre à l'écoute de soi et de l'autre ;
- Développer son empathie ;
- Découvrir les points communs avec les autres jeunes ;
- Apprendre à communiquer autrement ;
- Oser partager ses différences ;
- Se sentir en sécurité ;
- Développer l'estime de soi, la confiance en soi et l'assertivité ;
- Expérimenter un attachement sécurisé et un accompagnement en confiance ;
- Participer activement dans le changement des normes et des dynamiques groupales préjudiciables (pression du groupe, effet témoin, déresponsabilisation, rejet, exclusion, etc.) ;
- Agir -en groupe- face au harcèlement en favorisant l'inclusion et l'entraide ;
- Vivre sainement l'appartenance au groupe, la cohésion et la collaboration.

METHODOLOGIE

En collaboration avec l'Université de Paix asbl (Namur), nous emploierons une méthodologie groupale et interactive, avec des activités et des jeux repris de leurs programmes contre le harcèlement et adaptés afin de les accompagner de manière thérapeutique.

Ce sont des activités qui favorisent le vivre ensemble et qui mettent les jeunes en confiance face à des situations concrètes qu'ils vont apprendre à gérer autrement, en toute sécurité ("labo"), afin de leur ouvrir le champ de possibles.

DATES, HORAIRES & LIEU

Deux **vendredis** par mois (hors vacances scolaires) **de 17h30 à 19h**, à partir du 20 octobre 2023, nous nous retrouverons au Centre Exploring à Seilles : **Rue des Carriers 64 – 5300 Seilles**. Voici les huit dates à retenir : **20 octobre, 10 et 24 novembre, 8 et 15 décembre 2023, 19 janvier, 2 et 16 février 2024**.

INSCRIPTION & PRIX

Pour s'inscrire envoyez un email à peggy.devoghel@gmail.com avec les coordonnées du jeune (nom, prénom, son numéro national, email de contact et un numéro de téléphone).

Le prix des 8 séances est de **20€** en tout. L'inscription engage le jeune à participer aux 8 séances.

Les écoles primaires ou secondaires, les centres PMS et les AMO de la région d'Andenne peuvent nous contacter pour aiguiller les jeunes qui pourraient avoir besoin de cet accompagnement thérapeutique groupal.