Tous contre la solitude



Dossier pour les professeurs de l'enseignement secondaire

éditions érasme

Réalisé avec le soutien de AG

PRÉFACE

Cher professeur,

Ensemble, donnons une leçon à la solitude.
Les enseignants ont bien souvent une fonction de guide pour de nombreux jeunes qui cherchent leur place dans la société. Une tâche loin d'être évidente. Pour vous soutenir, AG a développé cet outil pédagogique en collaboration avec Averbode.

Près d'un Belge sur deux est régulièrement ou constamment en proie à des sentiments de solitude. De plus, la crise du coronavirus et les mesures de distanciation qui l'accompagnent ont rendu cette importante question sociale plus actuelle que jamais. Pourtant, la solitude chronique et intense est encore trop souvent considérée comme une question individuelle et n'est pas suffisamment reconnue comme un problème social avec des conséquences considérables sur le bien-être personnel et collectif.

Mais au-delà des mots ou d'une prise de conscience, la lutte contre la solitude et l'exclusion sociale passe avant tout par des actions concrètes. Depuis plus de 20 ans, AG lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale en soutenant différentes organisations qui œuvrent pour aider ceux qui luttent pour trouver leur place dans notre société. Le principe de solidarité est aussi un des fondements de l'assurance.

C'est pourquoi AG a développé ce dossier pédagogique en collaboration avec les éditions Averbode. Nous le mettons à disposition gratuitement sur notre plateforme www.touscontrelasolitude.be, avec une vidéo pour montrer la manière de l'utiliser en classe.

Ensemble, faisons un pas de plus dans la lutte contre l'exclusion sociale et la solitude. Nous espérons que cette initiative pourra servir de fil conducteur.

Bonne chance !

COLOPHON

Tous contre la solitude !
Dossier pédagogique pour l'enseignement secondaire
© Editions Averbode, 2021
3271 Averbode, bte 54

Concept et texte : Marjan Gerarts, Heleen Debaenst
Design : Stéphanie Bauthier, Christine Biz
Illustrations : Chloé Peckel, On the Air
Rédaction finale : Fadwa Lahssini, Michael Franken, Eric Cauwenbergh

600152//DD7352
Ce thème vous intéresse ? Surfez sur www.touscontrelasolitude.be

CONTENU

QU'EST-CE QUE LA SOLITUDE ? 5
Qu'est-ce que la solitude ? 5
Solitude - isolement social - être seul 8
Quelques mythes à dissiper 8
La solitude est-elle un problème ? 10
Les causes de la solitude chez les jeunes 11
Solitude et réseaux sociaux 12

LES JEUNES ET LA SOLITUDE 13
Étude - l'importance d'un environnement social positif 13
Enquête - la solitude chez les jeunes 14
Étude - la solitude en période de coronavirus 16

À L'ÉCOLE ET EN CLASSE 17
Travailler en créant du lien à l'échelle de l'école 17
Conseils pour une culture scolaire du lien 18
Détecter la solitude 19
5 actions concrètes sur le lien et la solitude 20

ATELIER 21
Objectifs de l'atelier 21
Structure de l'atelier 21
Phase 1 - Empathie 22
Phase 2 - Définition 25
Phase 3 - Brainstorming 26
Phase 4 - Élaboration d'un prototype 28
Phase 5 - Mise en œuvre 29

PLUS D'INFOS 30
Organisations 30
Sites internet 31

SOCLES DE COMPÉTENCES 32

ANNEXE 1 – EXEMPLE DE TRAJET 33

ANNEXE 2 – EXEMPLES DE BESOINS 34

ANNEXE 3 - EXEMPLES DE CATÉGORIES 35

QU'EST-CE QUE LA SOLITUDE ?

Solitude vs lien



Lien

Les humains sont des êtres fondamentalement sociaux. Jeunes ou vieux, nous sommes faits pour créer des liens et des relations les uns avec les autres. Mais qu'est-ce exactement que ce « lien » ? Voici ce qu'en dit le dictionnaire :

> « Lien = Ce qui unit deux ou plusieurs personnes (ou groupes de personnes), établit entre elles des relations d'ordre social, moral, affectif p. ex. : les relations ainsi constituées. »

C'est un bon début, mais c'est insuffisant. Qu'est-ce que cela signifie exactement quand les gens se sentent liés les uns aux autres ? La chercheuse américaine Brené Brown le décrit ainsi :

> « Le lien est l'énergie qui existe entre les gens lorsqu'ils se sentent vus, entendus et valorisés, quand ils peuvent donner et recevoir sans jugement ; et quand ils tirent soutien et force de la relation. »

Nous nous sentons donc en lien, en phase ou en connexion, quand nous sommes compris et quand nous avons la possibilité d'être vraiment nous-mêmes.

5 jeunes donnent leur avis

1	**Yussef** (17 ans)	« Mon ami me fait assez confiance pour me dire qu'il a un chagrin d'amour. »
2	**Luna** (15 ans)	« Quand je suis avec ma maman, parce qu'elle me comprend vraiment même si je ne dis rien. »
3	**Katia** (14 ans)	« À la librairie, une femme m'a montré où se trouvaient les livres en anglais. Elle était très aimable et très gentille avec moi. »
4	**Lucas** (16 ans)	« J'ai souvent le sentiment d'avoir un lien particulier avec mon chien. Quand je le promène, j'ai parfois l'impression qu'il me sourit. »
5	**Feraye** (12 ans)	« Mon frère est toujours là pour moi quand j'ai de gros problèmes ou que je suis en danger. »

QU'EST-CE QUE LA SOLITUDE ?

Solitude

Nous ressentons la solitude lorsque nous ne nous sentons pas en connexion avec les autres. Nous aimerions avoir des liens étroits avec les autres, nous avons moins de contacts que nous le souhaiterions, nous ne nous sentons nulle part vraiment à notre place ou nous nous sentons exclus d'un groupe.

Voici comment Brené Brown décrit la solitude :

> « Au cœur de la solitude, se trouve l'absence d'interactions sociales significatives : une relation intime, une amitié, des réunions de famille ou même des liens au sein d'une communauté ou d'un travail. »

L'expert en matière de solitude, Luc Goosen, la décrit comme suit :

> « Les chercheurs considèrent la solitude comme l'ensemble de sentiments désagréables que nous éprouvons lorsque nous ne sommes pas satisfaits de nos relations. Nous avons certaines attentes à l'égard des autres et lorsque ces attentes ne sont pas comblées, nous nous sentons seuls. Peut-être que nos amitiés ne nous apportent pas ce que nous en espérons ou que nous nous sentons abandonnés par un être cher. »

La solitude fait partie de la vie. Elle n'épargne personne et fait partie intégrante de l'être humain. Ce sentiment n'est ni bizarre, ni malsain, ni pathétique. Chacun de nous traverse des moments de solitude. La solitude est un signal, comme la faim ou la soif, qui indique un manque dans nos relations avec les autres. La philosophe Marjan Slob :

> « Pour moi, c'est un ensemble. Je pense que les gens qui ne se sentent jamais seuls ne sont pas des gens que l'on a envie de côtoyer.
> Si vous vous sentez constamment en phase avec vous-même et votre environnement sans jamais ressentir de problème, vous vivez en fait comme une sorte de légume. »



Parfois, ces moments de solitude sont brefs et le lien est rapidement rétabli. Parfois, ils se prolongent. Et parfois, le lien avec les autres semble rompu et perdu pendant longtemps.
La solitude devient grave lorsqu'elle contrôle la vie d'une personne.

QU'EST-CE QUE LA SOLITUDE ?

5 jeunes donnent leur avis sur la solitude

1. **Yussef** (17 ans) « Quand on est tous à table, et que tout le monde se ligue contre moi dans une discussion. »
2. **Luna** (15 ans) « Quand je suis seule dans ma chambre, qu'il n'y a personne avec qui chatter et que je n'ai pas non plus envie de descendre et voir des gens. Je commence à réfléchir à tout et à rien et ça me donne le cafard. »
3. **Katia** (14 ans) « Je veux me joindre à un groupe, mais le cercle ne s'ouvre pas et je reste à l'écart. »
4. **Lucas** (16 ans) « Je me sens dépressif, mais seuls mes parents sont au courant. Je me promène avec une sorte de masque, tout le monde me trouve joyeux. Je me sens seul parce que personne ne le sait. »
5. **Feraye** (12 ans) « Ma grand-mère est décédée l'année passée. Je n'ai personne à qui dire à quel point elle me manque. »



Conseil coaching

Quand on travaille avec des jeunes, il est important de commencer par insister sur la reconnaissance de la solitude. L'idée de base est la suivante : « tout le monde, sans exception, connait des moments de solitude. »

1. En tant qu'enseignant, donnez l'exemple et partagez des moments de solitude qui vous sont propres et facilement identifiables, qu'ils soient actuels ou remontent à votre adolescence.
2. Dans la conversation, soulignez que vous aimeriez que vos élèves partagent une expérience dans laquelle ils se sont sentis incompris/exclus/seuls, et que chacun éprouve ce sentiment à un moment ou un autre.

De cette façon, tout le monde se sent concerné par la conversation. À partir de là, il est possible d'évoluer vers des sentiments de solitude plus durables et plus profonds.

Un atelier sur la solitude comme celui-ci présente un risque bien réel. Vous pourriez être tenté de rechercher, avec un groupe de personnes « non solitaires », le groupe de « solitaires » pour ensuite adopter une sorte de « position de Mère Teresa » et mettre en place quelque chose pour aider ce dernier groupe à sortir de sa solitude. Malheureusement, ce genre d'acte charitable peut être contre-productif et creuser le fossé entre les jeunes.



Solitude - isolement social - être seul

Il faut faire la distinction entre solitude et isolement social. La solitude est un sentiment.
Pour savoir si quelqu'un se sent seul, il faut obligatoirement engager une conversation.
L'isolement social est une situation : vous pouvez déterminer objectivement si une personne est socialement isolée ou non.

- **Arthur** a quinze ans, il marche souvent seul dans les couloirs de l'école. Il porte des écouteurs et écoute de la techno. Pendant son temps libre, Arthur fait de la musique et passe des heures seul sur ses platines.

- **Lucas** a seize ans, c'est le garçon le plus populaire de la classe. Il est toujours entouré d'un groupe de garçons qui l'admirent. Lucas a des milliers de followers sur les réseaux sociaux.

La différence entre Arthur et Lucas ?

Arthur est presque toujours seul, **Lucas** seulement quand il dort.

Arthur est socialement isolé, **Lucas** est hypersocial. Mais qu'est-ce que cela dit sur ce qu'ils ressentent à l'intérieur ? Absolument rien. Peut-être Arthur est-il parfaitement heureux seul derrière ses platines. Et peut-être Lucas se sent-il terriblement seul au milieu de tous ces gens.
L'isolement social et la solitude peuvent aller de pair, mais ce n'est pas toujours le cas. Être seul ne signifie pas nécessairement qu'on se sent seul. On peut très bien apprécier être seul, et même y trouver une source d'énergie. Ce n'est que quand on se sent malheureux quand on est seul qu'on souffre de solitude.

Regardez:

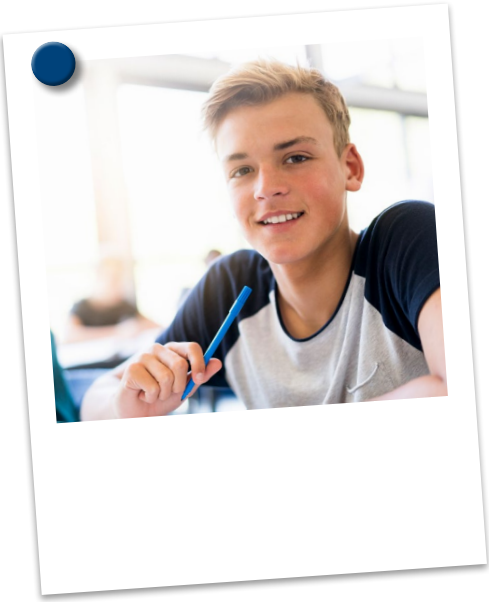
Arnaud Riou sur la différence entre solitude et isolement

Quelques mythes à dissiper

Ce sont surtout les personnes âgées qui ressentent de la solitude

Vous pensez que la solitude ne touche que les octogénaires qui s'éteignent à petit feu en maison de repos ? Faux !

La solitude n'est pas une question d'âge. Un ado sportif, un enfant joueur, un père de jeunes enfants ou une femme d'affaires peuvent se sentir tout aussi seuls qu'un veuf retraité. Des études montrent qu'environ un quart des personnes de 70 ans et plus sont touchées. Chez les jeunes âgés de 20 à 34 ans, c'est plus de la moitié.



La solitude est facile à repérer

Nous avons tous une idée préconçue de ce à quoi ressemble un « jeune solitaire », ce marginal qui n'est jamais invité aux soirées et qui se promène seul dans les couloirs, les épaules recourbées. Ce sont en effet des signes importants qui donnent à penser que ce jeune est en proie à la solitude. Mais qu'en est-il de la fille la plus populaire de la classe ? Celle qui ne rate pas une soirée et qui a des centaines et des centaines de followers ? Comment savoir ce qu'elle ressent vraiment au fond d'elle ?

- ⊗ *La solitude touche surtout les personnes âgées*
- ⊗ *La solitude est facile à repérer*
- ⊗ *La solitude, c'est dans la tête*
- ⊗ *On se sent seul ou pas*

On ressent de la solitude ou on ne la ressent pas

Les jeunes peuvent se sentir seuls dans un contexte social et pas dans un autre. Ce qui ne rend pas la solitude moins difficile à supporter.

1. Layla est très proche de ses parents, mais elle ne parvient pas à créer des liens à l'école ou dans son club de foot. Elle a l'impression d'être différente et de ne pas être comprise.
2. Boris tisse des liens très forts avec ses amis parce que ses parents et sa famille ne se préoccupent pas de lui. À la maison, Boris a l'impression d'être la brebis galeuse de la famille. Il passe beaucoup de temps triste et seul dans sa chambre.
3. Entre Katia et les enseignants, le courant ne passe pas. Elle est très souvent punie et se sent très incomprise à l'école. Par contre, elle se sent comme un poisson dans l'eau dans son mouvement de jeunesse et fait du karaté depuis qu'elle a cinq ans. Elle connait tout le monde là-bas.



La solitude est-elle un problème ?

Se sentir seul de temps en temps n'est pas un problème en soi. À court terme, ces sentiments de solitude nous sont même utiles : ils nous motivent à agir, à rechercher le contact avec d'autres.

Barbara est nouvelle à l'école. Elle n'y connait personne et se sent seule. Ce sentiment de solitude l'a incitée à aborder une fille de sa classe. Ce soir, elles feront leurs devoirs ensemble.



Malheureusement, à long terme, cet effet positif disparait. Si la solitude perdure, les jeunes se replient sur eux-mêmes et se referment complètement.

Thomas fréquente la même école depuis des années. Il se fait souvent des amis, mais ça ne dure jamais bien longtemps. À chaque fois, sa confiance en prend un coup. Maintenant, Thomas ne raconte plus à personne ce qu'il ressent vraiment. Chez lui non plus, personne ne voit à quel point il se sent mal. Thomas fume et boit pour se sentir mieux.

Les effets de la solitude à long terme sur notre santé sont énormes : elle affaiblit notre système immunitaire et nous rend plus vulnérables aux maladies.

Luc Goossens sur les effets de la solitude :

> « La solitude n'est pas seulement désagréable, elle est aussi stressante. Notre corps la perçoit comme une menace et produit donc davantage d'hormones de stress. Cette poussée de cortisol et d'adrénaline donne un regain d'énergie, qui peut vous aider à faire face à la situation stressante. Mais à long terme, cela nuit à votre sommeil et votre système immunitaire. »

Écoutez:

Le docteur **Gérald Kierzek** sur les conséquences de la solitude sur notre santé

Les causes de la solitude chez les jeunes

La solitude se crée lorsque nous ne pouvons pas partager avec les autres notre ressenti, nos pensées, nos sentiments et nos sensations. Il peut s'agir de sujets délicats, mais le fait de ne pas pouvoir partager des évènements positifs et agréables peut tout aussi bien être une source de solitude.

1. **Emrah** était victime de harcèlement à l'école primaire. En secondaire, il ne l'a pas dit à ses camarades de classe de peur que cela ne se reproduise.
2. **Helena** s'entaille les jambes parce qu'elle est battue à la maison. Par honte, elle cache ses cicatrices.
3. Sans faire trop d'efforts, **Léo** obtient les meilleures notes de la classe tandis que les autres sont en difficulté. Cela suscite beaucoup de jalousie et Léo cache sa réussite à l'école.
4. **Christina** sait depuis des années qu'elle préfère les filles. Dans son école, « lesbienne » est encore un gros mot. Christina sort avec un garçon et cache qui elle est vraiment de peur d'être mise à l'écart.

Pourquoi un jeune ne peut-il pas partager ses expériences avec les autres ?
Plusieurs raisons peuvent l'expliquer :

- *Il est coupé de tout contact social*
- *Il n'est pas très à l'aise en société*
- *Il a une image négative de lui*
- *Il ressent de la honte*
- *Il ne fait pas confiance aux autres*

Solitude et réseaux sociaux

Les études montrent que le temps que les jeunes passent en ligne ou sur les réseaux sociaux ne constitue pas un facteur déterminant pour leur sentiment de solitude.

Les réseaux sociaux présentent même un certain nombre d'avantages lorsqu'il s'agit d'entrer en contact avec d'autres. Pour certains groupes, ils peuvent même être une solution contre la solitude et l'isolement social. Être actif sur Instagram, Tiktok ou une autre plateforme :

- permet de plus facilement entrer en contact avec d'autres jeunes ;
- permet aux jeunes de garder plus facilement le contact avec leurs amis ;
- agrandit leur réseau social actif, et permet d'entretenir des contacts qui, sans les réseaux sociaux, se déliteraient ;
- aide les jeunes à former leur propre identité.



D'autre part, les réseaux sociaux présentent également certains inconvénients pour les jeunes :

- En ligne, tout est toujours rose et la vie est merveilleuse. Très peu de gens font étalage de leurs moments de tristesse ou de leurs échecs. Cette situation est source de conflit pour les jeunes qui y sont sensibles et qui ont tendance à se comparer aux autres.

  Lire - Instagram est mauvais pour votre santé mentale

- Les réseaux sociaux sont conçus pour vous garder le plus longtemps possible en ligne, ce qui empêche souvent les jeunes de faire de vraies rencontres. Et c'est dommage, car les réseaux sociaux ne pourront jamais remplacer complètement les véritables contacts sociaux.

  Lire - Une nouvelle raison d'oublier les réseaux sociaux et de communiquer dans la vraie vie

- Les nouvelles technologies telles que les réseaux sociaux créent de nouvelles formes d'intimidation. À cause du cyber-harcèlement, les jeunes ne sont même plus à l'abri dans leur propre maison. Des études ont démontré qu'il existe un lien entre la solitude et les problèmes psychiques d'une part, et le harcèlement ou d'autres expériences traumatisantes d'autre part.

  Lire - Le « cyber-harcèlement » : quels sont les impacts des médias en réseaux ?

LES JEUNES ET LA SOLITUDE

Étude - l'importance d'un environnement social positif

Une étude menée par la KU Leuven en Flandre montre que la santé mentale des jeunes est clairement et étroitement liée à leur santé sociale. Cependant, elle ne dit rien sur le sens de cette relation. La santé sociale peut protéger contre les troubles psychiques, mais il se peut aussi que les jeunes qui souffrent de problèmes psychiques aient plus de mal avec les contacts sociaux.



Les jeunes ont des sentiments plus positifs et moins négatifs lorsqu'ils sont avec d'autres personnes que lorsqu'ils sont seuls. Ceux qui ont davantage de problèmes de santé mentale sont plus susceptibles d'être seuls et de se sentir plus seuls et exclus.

Des expériences sociales négatives sont associées à des troubles psychiques, comme lorsqu'une personne a été victime de harcèlement ou a vécu des évènements traumatisants. Le fait de bénéficier d'un soutien social et d'avoir de bonnes aptitudes sociales est associé à une diminution des problèmes psychiques. Si vous avez des personnes vers lesquelles vous pouvez vous tourner lorsque ça ne va pas ou à qui vous pouvez demander conseil, cela peut réduire le risque de problèmes psychiques.

Une autre étude montre également qu'il est important pour les enseignants, conseillers, collaborateurs PMS ou autres prestataires de prendre au sérieux la solitude des jeunes et d'agir. En effet, une solitude chronique entraine des symptômes dépressifs et le jeune risque d'être pris dans un cercle vicieux qui ne fait que renforcer ses sentiments de solitude et ses symptômes dépressifs.

Selon cette étude, les jeunes solitaires ont davantage tendance à gérer leur solitude de manière passive. Ce phénomène peut donner lieu à une forme particulièrement néfaste : le fait de ruminer et de se focaliser de manière incontrôlable sur les émotions négatives et uniquement sur celles-ci. En d'autres termes, lorsque des jeunes solitaires ne peuvent pas s'empêcher de se tracasser à propos de leur solitude, ils risquent davantage de développer des symptômes dépressifs.

Un premier aspect important consiste donc à aider les gens à reconnaitre les moyens passifs de faire face à la solitude (ou à d'autres formes de stress) et à les aider à découvrir des alternatives actives. De plus, il est essentiel d'empêcher les jeunes de ruminer de manière incontrôlée sur leur solitude.

L'enquête nationale sur le bonheur de Lieven Annemans montre également que les enseignants peuvent jouer un rôle déterminant dans le bonheur des jeunes. Mieux encore : les adultes qui ont été inspirés par leurs professeurs dans leur jeunesse ont en moyenne 68 % de chances d'être plus heureux dans la vie !

Selon Lieven Annemans", les amitiés de qualité pendant l'enfance augmentent également de 2,5 fois les chances de bonheur par la suite. D'autre part, il semble que les personnes victimes de harcèlement dans leur enfance ont 77 % de chances d'être moins heureuses et se sentent en moyenne plus seules une fois adultes. Des chiffres forts qui montrent l'influence déterminante que votre environnement d'enfant ou d'adolescent peut avoir sur votre bonheur plus tard dans la vie.

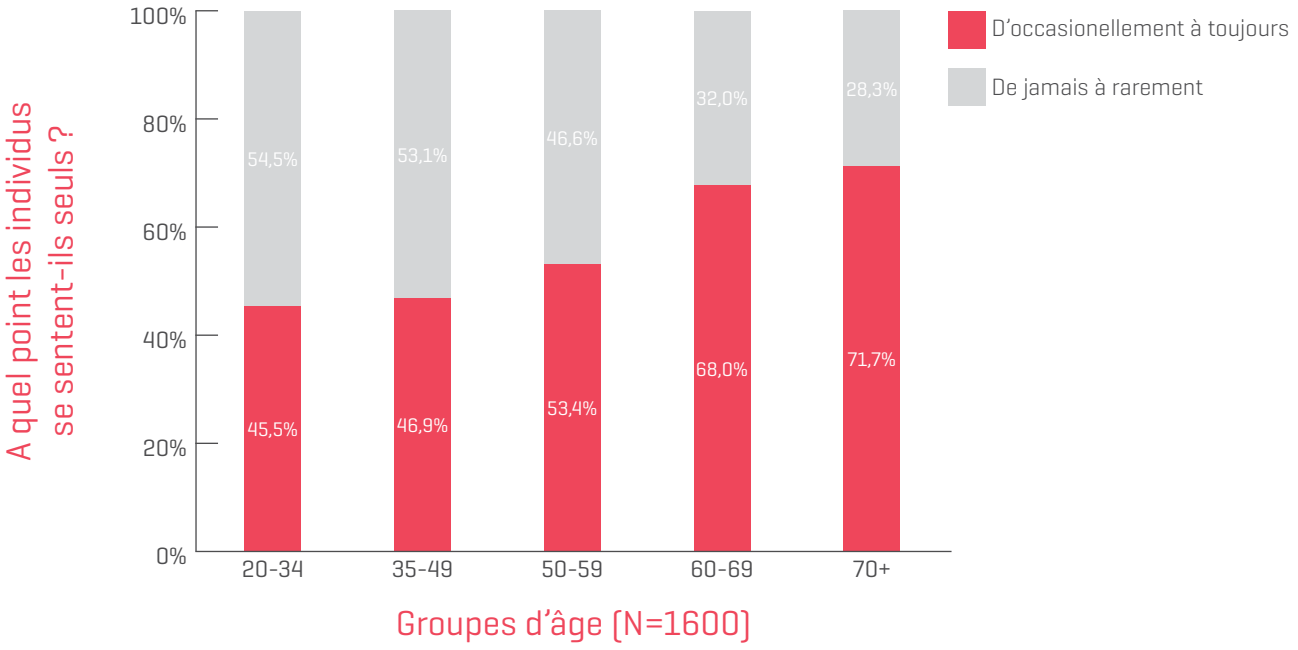
Enquête - la solitude chez les jeunes

Environ un quart des jeunes interrogés dans le cadre de l'enquête de la KU Leuven font état d'une solitude modérée à forte, même en compagnie d'autres personnes. La solitude est bien souvent temporaire (par exemple en raison d'un décès, d'une rupture ou d'un déménagement) et ne pose pas de problème. Cependant, selon les recherches de Luc Goossens (psychologue du développement à la KU Leuven), trois pourcent des jeunes âgés de 14 à 18 ans souffrent de solitude chronique sans aucun lien avec un évènement spécifique. Selon lui, le problème est sous-estimé.

> « Il est pourtant à peu près aussi fréquent que l'autisme (3 %) ou le TDAH (5 %) chez les jeunes. La solitude chronique peut effectivement nuire à la santé. »

Le professeur Lieven Annemans, spécialiste du bonheur, a découvert dans l'enquête nationale sur le bonheur que la solitude multiplie par quatre la probabilité d'être malheureux. Il est frappant de constater que la solitude touche davantage les jeunes et les jeunes adultes que les personnes âgées. Au total, près de la moitié (46 %) des Belges se sentent seuls au moins de temps en temps, voire tout le temps. Chez les jeunes âgés de 20 à 34 ans, c'est plus de la moitié (54,5 %). Dans la catégorie des plus âgés (plus de 70 ans), 28,3 % se sentent seuls, soit nettement moins que chez les jeunes.

La solitude en Belgique



LES JEUNES ET LA SOLITUDE

Outre une bonne santé et une situation financière confortable, trois autres facteurs déterminent notre bien-être : les 3 B du bonheur.

- Le Besoin d'autonomie : la mesure dans laquelle nous pouvons prendre nous-même des décisions.
- Le Besoin d'appartenance sociale : êtes-vous entouré de personnes qui se soucient de vous ou vous sentez-vous seul ?
- Le Besoin de compétence : avez-vous confiance dans les choses que vous faites et avez-vous le sentiment de bien les faire ?

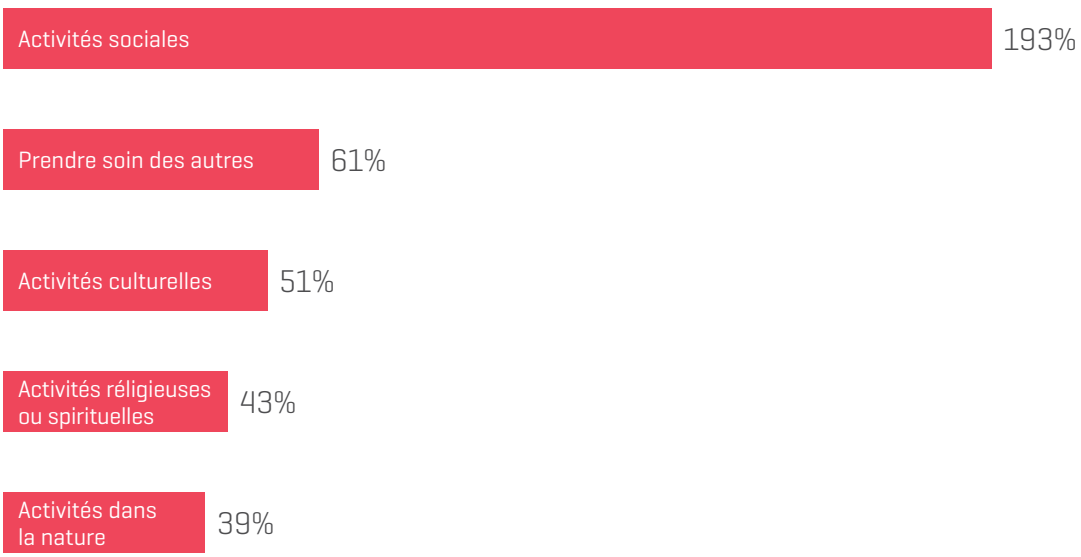
Tout le monde peut travailler sur ces trois piliers en osant prendre des décisions de manière plus autonome, en se forgeant (à nouveau) des relations et en s'efforçant d'avoir une image de soi plus positive. Cependant, votre environnement immédiat et social a également une grande influence. Êtes-vous autorisé à prendre part aux décisions ? Les rencontres réelles sont-elles facilitées ? Les talents et les compétences de chacun sont-ils pris en compte ?

Pour combattre la solitude, il est important d'être bien en phase avec soi-même. Cette connaissance de soi s'accroit généralement avec l'âge, mais il n'est jamais trop tôt pour la développer. Le conseil de Lieven Annemans :

> « Essayez d'être vous-même. Ce n'est pas évident et une aide (professionnelle) peut s'avérer nécessaire. »

La connaissance de soi aide à se concentrer sur ses talents, à choisir des activités qui procurent de l'énergie et à développer des amitiés réelles et solides.

Excercer ces activités au moins une fois par mois augmente nos chances d'être heureux :



Étude - la solitude en période de coronavirus

Une étude menée par la KU Leuven au début du mois d'avril 2020 montre qu'après quatre semaines de confinement, les jeunes se sentent plus seuls qu'avant. Des études internationales montrent également que plus de 69 % des jeunes se sentent plus mal aujourd'hui qu'avant la pandémie. Les chiffres de centrales d'écoute le confirment, avec une augmentation du nombre d'appels pour des problèmes d'anxiété, de tension, de solitude, de morosité, de dépression et de pensées suicidaires. Il ressort également d'une enquête menée auprès de psychologues que les jeunes éprouvent de plus en plus de sentiments d'anxiété et de dépression.

Inez Germeyns (KU Leuven), professeur de psychologie :

> « Le deuxième confinement complique encore un peu plus les choses car il y a moins de perspectives et la solidarité s'effrite au sein de la société. Les jeunes apprécient les contacts en ligne, mais rien ne remplace les vrais contacts dans la réalité. »

Pourquoi tant de jeunes se sentent si mal pendant le confinement ? Selon la psychiatre Catherine De Groof, il est tout à fait normal que les jeunes se débattent avec des sentiments de solitude :

> « On ne remplace pas la vie sociale physique par une réalité numérique sans devoir en subir les conséquences, surtout à un moment de la vie où on est en quête de sa propre identité. »



Lire: Covid-19 : la santé mentale de nos ados est-elle malmenée ?

Lire: Des ressources pour les jeunes

Evaluer son niveau de stress et d'anxiété

Une approche orientée solutions

À L'ÉCOLE ET EN CLASSE

Travailler en créant du lien à l'échelle de l'école

Favorisez le lien et la connexion dans votre école. Vous créez un cadre général de sécurité et de confiance, qui permet aux jeunes d'être eux-mêmes et de dire ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent. Favoriser le lien et la connexion, c'est favoriser différents piliers, comme la résilience, la confiance en soi, le soutien mutuel, la considération pour chacun, le bien-être et les relations.
Ces piliers sont essentiels pour travailler sur des thèmes plus spécifiques comme la solitude, l'exclusion et le harcèlement, mais aussi pour pouvoir entamer une discussion sur des sentiments difficiles et des thèmes sensibles.

Lire:

Guide pour agir sur le climat scolaire

Plus d'infos

- Guide et ressources pédagogiques
- Guide de la Fédération Wallonie Bruxelles
- Ressources pour les enseignants
- Communication non-violente (vidéo)
- Ligue des Talents

Conseils pour une culture scolaire du lien



1. **Montrez l'exemple.**
Les jeunes font ce qu'ils voient, pas ce que vous leur dites. La façon dont ils vous perçoivent en tant qu'enseignants est importante.
Comment interagissez-vous entre collègues ?
Vous concertez-vous de manière constructive ?
Les enseignants ont-ils leur mot à dire dans la manière de diriger l'école ? Reçoivent-ils du soutien ?
Existe-t-il des passerelles entre les différentes matières et leçons ?

2. **Instaurez des moments de conversation en classe.**
Commencez et terminez chaque semaine par une discussion en classe sur un sujet quelconque. N'attendez pas qu'il y ait un problème pour entamer des discussions de groupe. Vous renforcez ainsi le sentiment de sécurité et de connexion sans que les élèves ne s'en rendent compte. Grâce à ces conversations, les élèves développent des compétences : écouter sans porter de jugement, dire ce qu'on ressent sans culpabiliser, exprimer une opinion différente et respecter l'avis de ceux qui pensent autrement.

3. **Changez la disposition des bancs en classe.**
En créant un cercle, les élèves sont automatiquement davantage incités à discuter en groupe. Pour engager une conversation respectueuse qui crée des liens entre tous les élèves, il est nécessaire de pouvoir voir et impliquer tout le monde. C'est beaucoup plus difficile dans une classe traditionnelle, avec un enseignant face à des rangées de bancs. Dans les discussions en cercle, vous pouvez davantage agir comme un facilitateur. Vous ne devez pas toujours donner la parole aux élèves. Les élèves apprennent à avoir des conversations autonomes les uns avec les autres.

4. **Donnez de l'autonomie aux jeunes à l'école.**
Les recherches montrent que l'autonomie est cruciale pour lutter contre la solitude.

> « Intégrez les élèves dans l'information, la réflexion, l'action et les décisions concernant leur apprentissage. Même à distance. »

Lire:

Comment motiver ses élèves ?

Détecter la solitude

Comment savoir si un élève se sent seul ? Ce n'est pas si compliqué que ça. Pas besoin de formule mathématique complexe ou de super-pouvoir pour s'en rendre compte. La solitude ne se voit pas au premier regard. La solitude est un sentiment, une émotion ancrée profondément et qu'on a souvent tendance à cacher.

La philosophe Anja Machielse :

> « Un autre facteur complique les choses : contrairement aux six émotions de base - joie, tristesse, peur, colère, surprise et dégoût - la solitude ne peut pas se lire sur le visage. En fait, il n'est même pas certain que vous la reconnaitriez chez vous. »

Par conséquent, la seule façon de le savoir est de créer un lien sincère avec les jeunes de votre classe, de discuter avec eux et de leur demander comment ils vont vraiment. En tant qu'enseignant, vous avez un rôle important à jouer dans la détection de la solitude. Réfléchissez bien à ce que vous pouvez faire vous-même et à ce qu'il est préférable de soumettre aux conseillers pédagogiques ou au PMS.

Vous trouverez ici des conseils pour engager ce genre de conversation.

N'oubliez pas que vos collègues peuvent, eux aussi, se sentir seuls.



5 actions concrètes sur le lien et la solitude

1. **Infrastructure**
Examinez en détail l'infrastructure de votre école. Les élèves ont-ils un endroit où ils peuvent se réunir au calme ? Évaluez la convivialité de votre école. Réfléchissez à l'aménagement du réfectoire. Les petites pièces à l'éclairage doux et chaleureux et à l'acoustique agréable favorisent les liens. Lire - Article sur le stress dans le réfectoire.

lire:

Article sur le stress dans le réfectoire

2. **Ateliers interclasses axés sur les talents**
Mettez en place une série d'ateliers axés sur les talents pendant l'heure de midi : sport, créativité, musique, etc. Utilisez l'infrastructure de votre école pour développer les talents : organisez un atelier de chimie dans le laboratoire, mettez la salle informatique à disposition pour des ateliers informatiques guidés, et laissez les futurs cuisiniers travailler dans la cuisine. Vous augmenterez ainsi les chances des élèves d'entrer en contact avec d'autres élèves qui partagent leurs centres d'intérêt. Suggestion : privilégiez les ateliers participatifs et laissez les élèves plus âgés avec des talents spécifiques jouer un rôle dans leur organisation.

3. **Système de buddy interclasses**
Instaurez un système de soutien par les pairs dans votre école. Associez des élèves de différentes années en fonction de leurs talents et leurs intérêts. Ce système permet d'établir un contact entre les différentes années et de créer des liens au sein de l'école.

4. **Répartition en groupes**
Le travail en équipe est un moment idéal pour créer des contacts entre des élèves qui ne chercheraient pas naturellement à en créer. Vous pouvez créer vos groupes de manière rapide et impartiale en utilisant des cartes de répartition ou via des activités qui produisent automatiquement des groupes. Vous pouvez par exemple aligner les élèves en fonction de leur longueur de cheveux et les classer en groupes. Ou leur demander de former leurs propres groupes en fonction d'une caractéristique, comme le plat ou la musique qu'ils préfèrent.

5. **Ami secret**
Associez chaque élève à un camarade de classe avec lequel il n'a que peu ou pas de contacts. Essayez de créer des couples dont vous pensez qu'ils ont des points communs. Chaque élève doit apprendre à mieux connaitre l'autre et lui faire une surprise à la fin d'une certaine période. Prévoyez des moments intermédiaires où les élèves vous font un compte-rendu. Guidez-les dans leur démarche, car il n'est pas évident d'apprendre à apprécier quelqu'un que l'on ne connait pas encore. Avec un bon accompagnement, cet exercice peut être satisfaisant et enrichissant pour les deux jeunes.

5

ATELIER

Objectifs de l'atelier

L'enseignant

- se fait une idée de ce que la classe ressent à propos de la solitude ;
- informe et sensibilise les élèves ;
- crée un environnement sûr pour que les élèves puissent travailler sur le thème ;
- soutient les élèves dans le processus de conception et de mise en œuvre des améliorations éventuelles au sein de l'école.

Les élèves

- acquièrent des connaissances et une certaine compréhension de la solitude : reconnaitre, accepter, explorer ;
- font l'expérience de la sécurité que procure le fait de parler de sa solitude et de ses expériences personnelles ;
- génèrent des idées basées sur l'empathie et les transforment en propositions concrètes ;
- mettent leurs propres idées en pratique à l'école.

Les socles de compétence applicables sont indiqués à la fin de ce document.

Structure de l'atelier

L'atelier se compose de cinq parties ou phases qui suivent les grandes lignes du Design Thinking, un puissant outil de résolution de problèmes.

Trajet complet

Pour le processus d'apprentissage, il est judicieux de planifier chaque phase comme une « leçon » séparée, et de prévoir suffisamment de temps entre chaque leçon pour que les élèves puissent utiliser les connaissances et les idées et effectuer leurs missions. À la fin de ce trajet, des idées générales peuvent être développées et faire une différence fondamentale dans la perception du lien et de la solitude à l'école.

Trajet court

Si le trajet complet n'est pas possible, vous pouvez opter pour une version plus courte. Consacrez une leçon complète à la première phase. Avec vos élèves, il est important de bien comprendre ce qu'est la solitude et comment elle est ressentie dans la classe et au sein de l'école. Une autre heure de cours suffit pour les quatre phases suivantes. Vous pouvez choisir parmi les méthodes que vous estimez pratiques et qui correspondent à votre groupe. Servez-vous de ce trajet court pour trouver des idées simples, faciles à mettre en œuvre et à évaluer.

Exemples :

- Tous les élèves font attention à dire bonjour à tout le monde chaque matin
- Après les examens, les élèves forment des duos et chacun envoie un message à l'autre pour savoir comment s'est passé l'examen.

La mise en œuvre de ces idées est évaluée à différents moments de l'année scolaire.

Phase 1 - Empathie

Dans cette phase, vous explorez en groupe **le thème de la solitude et du lien**.
Les jeunes explorent leurs expériences personnelles.
Ils découvrent leurs propres besoins et ceux des autres. Où, quand et pourquoi se sentent-ils en lien avec les autres ? Qu'est-ce qui l'explique ? Où, quand et pourquoi se sentent-ils seuls ? Que leur manque-t-il dans ces moments-là ? Quel est le besoin ?

Le groupe s'approprie-t-il le thème ?



Méthode 1 : questionnaire interactif et anonyme

Créez un questionnaire avec Mentimeter, AhaSlides ou une autre application

- qui vous permet de créer différents types de questions (nuage de mots, échelle, question ouverte...) ;
- qui permet aux élèves de participer directement et anonymement en classe, par exemple via leur smartphone ou l'ordinateur de l'école ;
- qui permet de projeter directement la vue d'ensemble des réponses.

En l'utilisant dès le début, une telle application augmente la probabilité d'impliquer tous les élèves et offre une sécurité suffisante pour que chacun réponde. Elle peut également être utilisée en ligne en cas d'enseignement à distance. Pour cette méthode, chaque élève doit impérativement avoir accès à un smartphone/une tablette/un ordinateur. Pour chaque question, prenez le temps de discuter de ce qui apparait sur la projection (sans compromettre la sécurité) et profitez des occasions pour transmettre les connaissances générales de la première partie de cet outil.

Exemples de questions



Nuage de mots. « À quoi pensez-vous lorsque vous entendez le mot solitude ? »
Nuage de mots. « À quoi pensez-vous lorsque vous entendez le mot lien (avec les autres, par opposition à solitude) ? »
Vrai ou faux ? Les mythes de la solitude[1]

- Se sentir seul, c'est la même chose qu'être seul
- Les jeunes aussi se sentent seuls
- La solitude est facile à repérer
- Si tu te sens seul, c'est de ta faute

Question ouverte. « Tout le monde connait des moments de solitude. Décris un moment que tu as personnellement vécu. »
Question ouverte. « Tout le monde connait des moments où on ressent un lien avec quelqu'un d'autre. Décris un moment que tu as personnellement vécu. »
Question sous forme d'échelle. « À quel point te sens-tu seul ? »
Question sous forme d'échelle. « À quel point te sens-tu en lien avec les autres ? »
Question ouverte. « Décris un moment où tu t'es senti seul en ligne. »
Question ouverte. « Décris un moment où tu as ressenti un lien avec quelqu'un en ligne. »
Question ouverte. « De quoi as-tu besoin dans ces moments-là ? »[2]

[1] Répondre aux mythes - ces mythes sont-ils ancrés dans le groupe ? Fournir des informations peut briser les mythes.
[2] Cf. annexe 1

Explorer ses expériences personnelles et celles des autres

Méthode 2a : Speed-dating



Les jeunes s'installent par deux et parlent à tour de rôle pendant deux minutes de leurs expériences personnelles de solitude et de connexion. Le premier parle pendant deux minutes tandis que l'autre se contente d'écouter. Après quatre minutes, ils changent d'interlocuteur. Pour orienter les conversations, vous pouvez poser une question plus concrète à chaque changement (voir les questions d'interview pour le devoir). Si les cours se donnent en ligne, vous pouvez organiser un speed-dating en utilisant les break out rooms de Zoom.

Donnez les lignes directrices suivantes :

- Pensez à des petits moments de solitude et de connexion.
- Essayez de trouver des besoins pour chaque situation (voir l'aperçu en annexe).
- De quoi avais-je réellement besoin quand je me sentais seul (compréhension, affection, réconfort, action, défoulement, musique, aide, respect, partage...).
- Et qu'est-ce qui était tout aussi important pour moi dans les moments où je me sentais en lien (amitié, amour, générosité, sport, nature, humour, chaleur, droit de parole...) ?
- Celui qui écoute se concentre sur l'ouverture et l'intérêt. Ne donnez pas de conseils et ne jugez pas.
- L'intention de celui qui écoute = parvenir à comprendre l'histoire de l'autre.
- Si celui qui écoute prend la parole, c'est uniquement pour poser une question qui l'aidera à mieux comprendre l'autre, à avoir plus de contexte.

Méthode 2b : Speed-dating en marchant[3] - facultatif



Les jeunes marchent à deux et parlent de lien et de solitude. De temps à autres, indiquez-leur que le moment est venu de changer d'interlocuteur. Il est plus facile de parler de sujets délicats/profonds en marchant car

- on ne se regarde pas dans les yeux ;
- le fait d'être en mouvement met en mouvement beaucoup de choses à l'intérieur ;
- les jeunes peuvent explorer en profondeur sans que tous les regards soient braqués sur eux.[4]

[3] Déterminez la méthode en fonction de l'âge et de la maturité des participants, des possibilités pratiques et de la taille du groupe

[4] Cela exige de l'enseignant qu'il accepte de ne pas avoir de contrôle sur ce qui est dit et fasse confiance au processus

Méthode 3 : Devoir - facultatif



Demandez aux élèves d'engager une conversation en dehors de l'école avec d'autres jeunes sur le thème de la solitude et du lien avec les autres. Ils posent des questions et évoquent leurs propres expériences. Ils partent à la recherche d'expériences similaires et différentes. L'objectif de cette mission est qu'en engageant une conversation, les élèves

- soient capables de s'identifier à ce que ressentent les autres jeunes ;
- expérimentent une connexion avec d'autres jeunes ;
- entrent encore plus en contact avec ce qu'ils ressentent eux-mêmes.

Questions pour l'interview

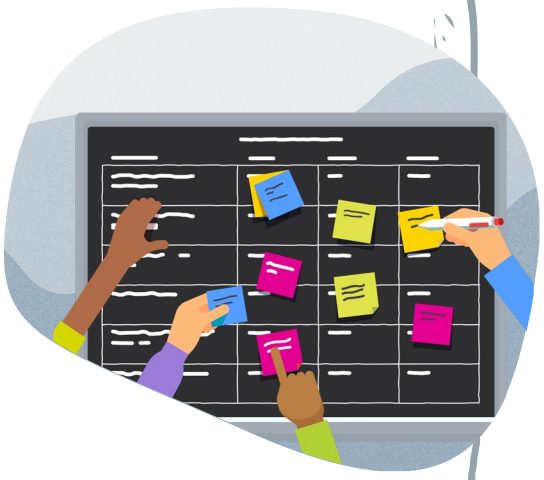
Avec qui ressens-tu vraiment un lien (une personne ou un animal) ?
À quels moments ?
Comment l'expliquer ? Qu'est-ce qui crée ce lien ?
Que ressens-tu lorsque vous êtes ensemble ? Qu'est-ce qu'il/elle « t'apporte » (vous pouvez utiliser l'aperçu des besoins) ?
Décris un moment où tu t'es senti seul. Cela peut être un moment très bref.
Qu'est-ce que cela fait ? Ressens-tu cette solitude quelque part dans ton corps ?
Qu'est-ce qui te manque dans un moment pareil ? De quoi as-tu alors besoin ? (vous pouvez utiliser l'aperçu des besoins)
Est-il facile d'en parler ? Penses-tu qu'il soit important d'en parler ? Pourquoi / pourquoi pas ?
Selon toi, qu'est-ce que tout le monde devrait savoir à propos de la solitude ?
La solitude peut-elle être résolue ? Comment ?

À la fin de cette phase, les jeunes sont familiarisés avec les concepts de solitude et de lien, et on a une idée de base de la façon dont le groupe appréhende ce thème. En se basant sur leurs expériences personnelles et celles des autres, les jeunes ont pu se faire une idée de leurs besoins.

Phase 2 - Définition

Au cours de cette phase, vous définissez clairement et explicitement les différents besoins en vous basant sur ce qui est ressorti de la première phase. La solitude est un phénomène vaste et complexe. Dans cette phase, vous définissez et identifiez certains besoins spécifiques sur lesquels travailler.

Méthode : Post-it



Les jeunes notent sur un post-it tous les besoins qu'ils ressentent ou qu'ils ont entendus en interviewant d'autres jeunes. Les post-it sont dans un premier temps collés au hasard sur un mur. Vous pouvez ensuite les classer en différentes catégories[5]. Cette méthode peut également être effectuée en ligne en utilisant, par exemple, www.miro.com ou www.mural.com.

Décidez ensemble avec quelle(s) catégorie(s) vous voulez absolument continuer à travailler. Chaque catégorie que vous approfondissez aboutit à une action concrète dans les phases suivantes. En tant qu'enseignant, vous devez estimer le nombre de catégories avec lesquelles il est possible de travailler. Si vos élèves ont un niveau élevé d'autonomie, d'implication et d'engagement, sélectionnez plusieurs catégories.

Méthode : Définir un problème



La solitude est un problème très vaste et complexe, qui englobe de nombreux problèmes sous-jacents. Pour pouvoir vraiment réaliser quelque chose de significatif dans les phases suivantes du Design Thinking, il est important de définir clairement sur quels sous-problèmes les élèves veulent se focaliser.

Divisez la classe en groupes. Chaque groupe discute plus en détail d'une catégorie de besoins. Même si vous choisissez de travailler avec toute la classe sur une seule catégorie, il vaut la peine de faire travailler les élèves en petits groupes afin de tirer des enseignements plus riches de cette phase.

Chaque groupe formule un énoncé de problème sous la forme suivante :
« Les jeunes ..... [= groupe cible qui se sent seul, en précisant l'âge, la situation, le moment de la journée ou de l'année scolaire, le lieu...] ont besoin de ..... [= besoins] parce que ..... [compréhension]. »

[5] Cf. annexe 2

Exemple : « Les élèves de première année qui doivent rentrer directement chez eux après un examen ont besoin de contacts avec leurs camarades de classe parce qu'ils veulent discuter des questions de l'examen afin de dissiper leurs doutes, et parce qu'ils veulent évacuer la pression pour pouvoir commencer l'examen suivant de manière plus détendue. »

Ensuite, sur la base de cet énoncé, chaque groupe propose quelques questions du type « Comment… » selon différents points de vue.
Exemples :
« Comment mettre en place un autre moment de contact social à l'école après un examen ? »
« Comment donner aux jeunes une autre plateforme pour le faire sans devoir rester à l'école ? »
« Comment aider les jeunes à trouver des moyens de faire face aux doutes et aux tensions ? »
« Comment … ? »

Demandez aux groupes de présenter le fruit de leur travail aux autres.

À la fin de cette phase, vous disposerez d'un ou plusieurs problèmes bien définis et des questions correspondantes qui vous permettront d'entamer la phase suivante.

Phase 3 - Brainstorming

Dans cette phase, vous générez des idées pour combattre la solitude à l'école et pour stimuler les liens entre les élèves. Dans un premier temps, la quantité est plus importante que la qualité. Cette phase exige beaucoup des élèves et des enseignants, car nous avons tendance à vouloir évaluer les idées tout de suite, ce qui paralyse le brainstorming. Dans cette phase, il est important que les élèves se sentent parfaitement à l'aise pour pouvoir exprimer même des idées qui semblent idiotes au premier abord. Les meilleures idées naissent souvent d'associations en associations après une idée un peu folle.

Ce n'est qu'à la fin de cette phase que vous évaluez les idées et choisissez quelques propositions à approfondir. La sélection des idées est un moment important que vous devez encadrer avec beaucoup de soin. Au début de ce projet, les jeunes se l'approprient et rien ne change ici : laissez-les décider eux-mêmes des propositions qui seront élaborées et engagez-vous à travailler sur ces idées.

Effectuez un brainstorming pour chaque énoncé de problème, en vous servant des questions « Comment… ? ». Vous pouvez impliquer toute la classe pour chaque énoncé ou organiser cette phase en petits groupes. Le but ultime est de parvenir à des mesures concrètes et réalisables que les élèves mettront eux-mêmes en pratique ou contribueront à mettre en pratique.

Préparation

Pour un brainstorming de qualité, notre cerveau créatif a souvent besoin d'un peu d'échauffement. Vous pouvez le faire via des exercices d'association très simples, en associant par exemple un mot sans réfléchir au mot que la dernière personne a dit avant vous, ou en élaborant une histoire en ajoutant une phrase à tour de rôle. L'exercice fonctionne encore mieux si vous utilisez vos mains et même tout votre corps durant l'échauffement. Essayez par exemple l'exercice d'association de mots tout en vous lançant une balle !

Règles de base pour un brainstorming

- La quantité est primordiale : plus il y a d'idées, mieux c'est.
- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises idées. Tout repose sur l'association : tout le monde dit ce qui lui vient à l'esprit. Pour cela, nous avons besoin de notre cerveau créatif et nous devons nous sentir libres de le faire.
- Aucune idée n'est donc évaluée à ce stade ! En tant qu'enseignant, vous devrez souvent intervenir pour laisser les idées fuser. Des phrases telles que « Ce n'est pas possible », « Ce ne sera jamais accepté », « On a déjà essayé une fois et cela n'avait pas marché », « Ça ne sert à rien », etc. créent de l'insécurité et doivent être bannies de toute séance de brainstorming qui se veut constructive.



- Chacun devrait avoir la possibilité de dire quelque chose, sans qu'il n'y ait d'obligation. N'utilisez donc pas un ordre fixe pour déterminer qui peut parler (c'est stressant et contre-productif), mais assurez-vous aussi que ceux qui parlent le plus fort ne monopolisent pas tout le temps de parole.
- Chaque idée est notée, au tableau ou sur de grandes feuilles de papier, pêle-mêle ou sous forme de liste.

Évaluer et choisir

- Demandez à chaque élève d'encercler les idées qui lui semblent les meilleures (ou de mettre un autocollant ou un symbole à côté, par exemple)
- Les idées qui recueillent le plus de voix sont approfondies : quels sont les avantages et les inconvénients de chaque idée ? Suivez la méthode des six chapeaux de réflexion de De Bono : tout d'abord, tout le monde imagine mettre le « chapeau jaune » et se concentre uniquement sur les avantages d'une certaine idée. Ensuite, tout le monde met le « chapeau noir » et pense aux inconvénients ou obstacles. Ne mélangez pas les deux angles d'approche. Notez tous les avantages et tous les inconvénients.
- Sur cette base, choisissez pour chaque énoncé de problème une idée à approfondir. La COCD box® est une méthode qui a fait ses preuves.

Suggestion

Si le projet est mis en œuvre dans toute l'école, les différentes propositions par classe peuvent être présentées lors du conseil de classe ou d'un groupe de travail d'élèves spécialement créé à cet effet. Il est possible de décider quels projets seront développés dans toute l'école ou par niveau scolaire.

À la fin de cette phase, vous disposerez de x idées / propositions réalisables.

Phase 4 - Élaboration d'un prototype

Dans cette phase, vous développez en détail les idées choisies. Les élèves dressent la liste de toutes les tâches, les répartissent, esquissent un calendrier, prennent des décisions...

Méthode QQOQCP

Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ?

- Que faut-il faire pour concrétiser une idée dans la pratique ?
  Dressez la liste de toutes les tâches, petites et grandes, et fixez un ordre.
- Qui effectue quelle(s) tâche(s) ? Qui garde une vue d'ensemble ?
  Répartissez les tâches en fonction des talents des élèves, en tenant compte de ce que chaque élève est capable de bien faire, de l'énergie et de la satisfaction qu'il peut en tirer.
- Où les élèves effectuent-ils les tâches ? Le projet est-il associé à un lieu spécifique ?
- Quand ? Créez un calendrier des tâches, fixez des délais et programmez des moments de concertation.
- Pourquoi ? La raison principale est claire. Cependant, vérifiez également le « pourquoi » pour chaque tâche individuelle, afin que le groupe soutienne l'ensemble du projet et que certaines tâches ne soient/semblent pas floues ou superflues.
- Comment ? Comment chacun peut-il s'atteler à sa tâche ? Comment se fait le suivi ? Comment les différents éléments s'imbriquent-ils pour former un tout ? Comment la concertation est-elle organisée ? Les plateformes en ligne comme Google Docs ou To-Doist peuvent être d'une grande aide.

À la fin de cette phase, les élèves peuvent mettre en œuvre efficacement l'idée ou les idées choisie(s).

Phase 5 - Mise en œuvre

Place à l'action ! Ici, l'appropriation reste un mot clé : les élèves mettent eux-mêmes leurs idées en œuvre. Toutefois, il est tout aussi essentiel qu'ils bénéficient d'un vaste soutien de l'encadrement scolaire. Il est important que les mesures que les jeunes mettent en œuvre soient largement acceptées et soutenues.

Convenez d'une date pour évaluer cette première mise en œuvre. Qu'attendent les élèves de leur projet ? Qui peut l'évaluer et comment ?

En réalité, un projet de ce type n'est jamais terminé. Le Design Thinking est un processus cyclique. L'évaluation et la réévaluation sont indispensables. Considérez donc cette première mise en œuvre comme un premier test. Le projet ne peut pas vraiment « échouer ». Il peut en revanche y avoir des obstacles imprévus, des attentes peuvent ne pas être satisfaites, certaines réactions ne sont peut-être pas celles espérées, des plans peuvent être édulcorés… Ces éléments doivent être interprétés comme des signaux pour revenir à une phase antérieure : repenser certaines choses et les adapter, avant une nouvelle mise en œuvre (un nouveau test).

On combat la solitude en créant des liens. Il s'agit d'un processus continu, pas d'une solution ponctuelle.

PLUS D'INFOS

Organisations

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

AIDEALAJEUNESSE.BE

L'Administration générale de l'Aide à la jeunesse (AGAJ) gère les compétences en matière d'aide et de protection de la jeunesse.
Vous pouvez solliciter l'intervention d'un Service de l'Aide à la Jeunesse (S.A.J.) dans votre arrondissement qui vous accompagnera dans la recherche d'une solution à vos inquiétudes, à vos problèmes.

fcppf

Les Centres de planning familial constituent des lieux d'accueil chaleureux, où chacun et chacune peut trouver un soutien, une aide. Les entrevues se font en toute confidentialité et dans le respect des convictions de chacun. Les Centres sont ouverts à toute question liée à la vie affective, relationnelle et sexuelle. L'accueil est gratuit et sans rendez-vous.

CENTRES PMS PSYCHO-MÉDICO-SOCIAUX

Un CPMS est un lieu d'accueil, d'écoute et de dialogue où le jeune et/ou sa famille peuvent aborder les questions qui les préoccupent en matière de scolarité, d'éducation, de vie familiale et sociale, de santé, d'orientation scolaire et professionnelle.... Le CPMS est un service public gratuit.

PROMO JEUNES AMO

C'est un service d'Action en Milieu Ouvert (= A.M.O.), agréé par la Fédération Wallonie Bruxelles, ouvert et disponible pour les jeunes de 0 à 21 ans et leur famille. Promo Jeunes AMO offre un soutien dans tout type de situations : problèmes scolaires, changement d'école ou d'orientation, difficultés familiales ou relationnelles, recherche d'un job...

SOS JEUNES Quartier Libre AMO

Depuis sa création, SOS Jeunes-Quartier Libre accueille tout jeune en difficulté. Cette aide peut prendre des formes diverses : une écoute, une information, un accompagnement social, un hébergement de courte durée. L'objectif est de permettre de désamorcer une situation complexe.

Espace ASBL

Service d'Accompagnement Psycho-Socio-Éducatif

Ces centres travaillent sur mandats. Ils apportent au jeune, à ses parents ou à ses proches, un accompagnement social, éducatif et psychologique dans le milieu socio-familial. Ils peuvent aussi accompagner le jeune vers une mise en autonomie.

Sites internet

Infor Jeunes

L'équipe d'IJBXL est là pour répondre à toutes les questions des jeunes ! Ils peuvent la contacter au 02 514 41 11 , par e-mail, par tchat de 10h à 17h, ou passer à la permanence la plus proche de chez eux ! Gratuit, anonyme, sans rendez-vous.

Jeunesse, j'écoute

Certaines personnes sont un peu mal à l'aise par rapport au mot « intervention ». C'est normal. En fait, l'intervention consiste à parler à une personne qui connait bien les nombreuses questions et préoccupations auxquelles les jeunes font face. Nous voyons l'intervention comme une conversation avec quelqu'un en qui les jeunes peuvent avoir confiance, qui ne juge pas et qui veut aider.

La solitude touche près d'une personne sur deux en Belgique. Sous le slogan « tous contre la solitude », AG lutte contre la problématique depuis plus de 20 ans via une foule d'initiatives : soutien financier et logistique à différentes associations, accompagnement de personnes âgées, organisation d'événements sportifs et même un programme personnalisé pour les travailleurs victimes d'un burn-out. Avec un seul objectif : créer un lien social et rendre le sourire aux gens qui souffrent de la solitude.

SOCLES DE COMPÉTENCES

Éducation à la philosophie et à la citoyenneté

Visée 2 : « Se connaitre soi-même et s'ouvrir à l'autre »

Compétence 4 : « Développer une autonomie affective »

(identification de ses besoins et de ses sentiments, ainsi que leur gestion face à « l'autre »), savoir-faire : « réfléchir sur les affects et leurs effets sur le comportement ».

Compétence 5 : « Se décentrer par la discussion » :

lorsqu'on se confronte à une diversité d'idées et de points de vue ou qu'on les suscite.

Annexe 1 – Exemple de trajet

LEÇON 1

- Brainstorming sur le « lien » et la « solitude » en utilisant un mentimeter.
- Quelques affirmations ont ensuite été données, en demandant aux élèves de se lever s'ils n'étaient pas d'accord et de rester assis s'ils étaient d'accord.
- Les élèves ont ensuite reçu des petits papiers de couleur pour jouer au jeu de la « boite noire ». Ils ont commencé par y noter le pourcentage de solitude qu'ils ressentaient, puis le nombre de personnes avec lesquelles ils se sentaient liés.
- Chacune des missions ci-dessus était suivie d'une discussion en groupe.
- À la fin de la leçon, ils ont fait une balade en duo et discuté de leur expérience de la solitude avec le camarade de classe en qui ils ont le plus confiance.



LEÇON 2

- Passage en revue du document des élèves. Chaque élève a lu un morceau et la séance était suivie d'une courte discussion en classe
- Projection d'un film sur les témoignages sur la solitude
- Pause pour les élèves
- Premier brainstorming sur les groupes les plus souvent touchés par la solitude aujourd'hui - et sans tenir compte du coronavirus



LEÇON 3

- Par groupes de trois ou quatre élèves, brainstorming avec des post-it à propos de ces trois éléments : groupe cible - pourquoi sont-ils seuls - quelles sont les solutions possibles.
- En classe, deux groupes cibles ont ensuite été choisis pour lesquels la réflexion s'est poursuivie afin d'envisager des solutions.



Annexe 2 – Exemples de besoins

Cette liste sert d'inspiration pour les conversations de la phase 1 du Design Thinking : de quoi a-t-on besoin dans les moments où on se sent seul ? Quels sont donc les besoins non satisfaits ? Et quels besoins sont satisfaits quand on se sent en lien avec les autres ?

Faites votre propre sélection dans cette liste, remplacez des mots ou complétez la liste pour tenir compte de l'âge et du niveau de votre groupe. Donnez aux élèves une copie de votre liste personnalisée pour les aider dans leurs conversations et leurs interviews.

Encouragement	Équilibre	Nature	Compétence
Contact	Expression	Curiosité	Variation
Acceptation	Fantaisie	Action	Sécurité (émotionnelle)
Présence	Concentration	Soutien	Sécurité (physique)
Affection	Être entendu	Découvrir	Responsabilité
Affinité	Égalité	Ouverture, transparence	Tolérance
Autonomie	Donner	Ordre, structure	Pardon
Être compris	Sensibilité	Concertation	Explorer
Protection	Convivialité	Recul	Renouvellement
Sens	Compagnie	Participation	Confiance
Implication	Être vu	Passion	Obtenir la confiance
Mouvement	Repousser les limites	Plaisir	Fêter
Contribuer	Esprit de groupe	Réaction positive	Prévisibilité
Communication	Harmonie	Environnement peu ou très stimulant	Amitié
Compassion	Clarté	Respect	Liberté
Continuité	Réparation	Respect	Appréciation
Créativité	Aide	Deuil	Chaleur
Créer	Humour	Espace	Réciprocité
Gratitude	Apport	Calme	Être bienvenu
Gratitude	Inclusion	Cohésion	Certitude
Faire partie d'un ensemble plus vaste	Inspiration	Coopération	Épanouissement
Partage	Intérêt	Beauté	Donner du sens
Fixer des objectifs	Influence	Jeu	Attention
Précision	S'engager envers les autres	Spiritualité	
Durabilité	Être soi-même	Spontanéité	
Honnêteté	Choix	Soutien	
Empathie	Vulnérabilité	Stimulation	
Appartenance	Apprendre	Réussite	
Reconnaissance	Amour	Développer les talents	
Reconnaissance	Proximité	Défi	

Annexe 3 - Exemples de catégories

Cette liste sert de source d'inspiration pour la phase 2 du Design Thinking. Essayez, avec vos élèves, de parvenir aux catégories les plus appropriées en vous basant sur leurs propres perceptions et sur les résultats de leurs recherches de la phase 1 (les discussions en classe et les interviews à réaliser en dehors de l'école).

Bien-être physique

- Chaleur
- Calme
- Convivialité
- Environnement peu ou très stimulant
- Contact
- Sécurité (physique)
- Protection
- Mouvement
- Espace

Certitude

- Être bienvenu
- Obtenir la confiance
- Prévisibilité
- Précision
- Continuité
- Harmonie
- Ordre, structure
- Recul
- Sécurité (émotionnelle)

Amitié

- Être compris
- Affection
- Réciprocité
- Empathie
- Présence
- Confiance
- Pardon
- Spontanéité
- Reconnaissance
- Proximité
- Amour

Esprit de groupe

- Appartenance
- Acceptation
- Égalité
- Respect
- Inclusion
- Compagnie
- Partage

Plaisir

- Humour
- Tolérance
- Fêter
- Gratitude
- Beauté
- Jeu
- Passion
- Créer
- Fantaisie
- Nature
- Donner

Soutien

- Attention
- Aide
- Respect
- Être vu
- Compassion
- Soutien
- Deuil
- Vulnérabilité
- Sensibilité
- Stimulation

Communication

- Être entendu
- Clarté
- Honnêteté
- Ouverture, transparence
- Curiosité
- Intérêt
- Réparation

Appréciation

- Reconnaissance
- Encouragement
- Réaction positive
- Réussite

Épanouissement

- Autonomie
- Être soi-même
- Créativité
- Expression
- Inspiration
- Apprendre
- Explorer
- Découvrir
- Développer les talents
- Défi
- Variation
- Repousser les limites
- Équilibre
- Concentration
- Choix
- Liberté
- Action
- Compétence

Annexe 3 - Exemples de catégories

Participation

- Influence
- Apport
- Responsabilité
- Affinité
- Implication
- Coopération
- Concertation

Donner du sens

- S'engager envers les autres
- Faire partie d'un ensemble plus vaste
- Spiritualité
- Fixer des objectifs
- Contribuer
- Sens
- Cohésion
- Gratitude
- Renouvellement
- Durabilité

Avec le soutien de

Certificat

pour vos efforts dans la lutte contre la solitude.

www.touscontrelasolitude.be



Décerné à :

_____

Date _____ Signature _____

éditions érasme

Ce projet pédagogique est une initiative d'AG et a été réalisé par les Éditions Averbode.

Et si apprendre était toujours sympa ? Et si jouer était toujours enrichissant ?

Voilà les questions auxquelles les Éditions Averbode répondent en proposant des outils, des méthodes, des livres et des applications numériques de qualité pour permettre aux enfants et adolescents d'apprendre, de réfléchir et de grandir. L'apprentissage peut et doit être ludique. Tout va plus vite, tout est plus simple, plus efficace quand on s'amuse. Animés par cette vision, nous voulons aider tout le monde à apprendre, dans toutes les phases de la vie.
Parce que l'apprentissage ne s'arrête jamais : tout au long de notre vie, nous enrichissons nos compétences et nos connaissances. Le résultat ? Des adultes capables de se servir de leur savoir, de leur réflexion, de leurs émotions et de leur sens de l'initiative pour contribuer à la société.

Bon apprentissage !



éditions érasme

Réalisé avec le soutien de AG