

## UN MORCEAU D'APPARTENANCE

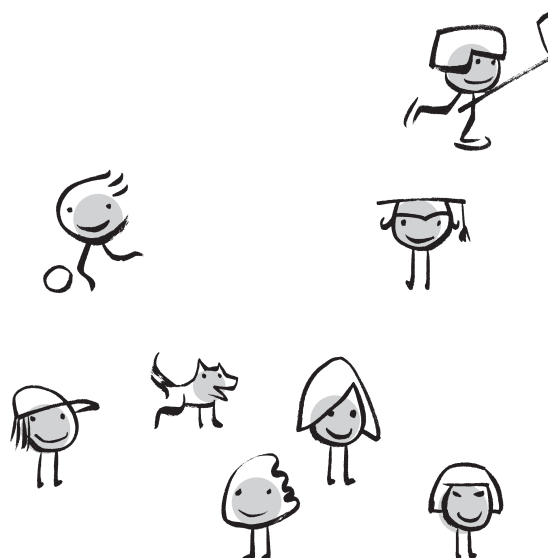
Par Andy

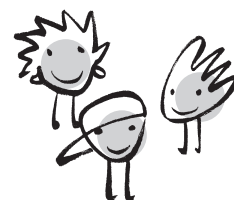
Ce texte poétique, écrit par deux jeunes d'une école secondaire de Montréal, apporte avec originalité une réflexion sur le sentiment d'appartenance à travers la vie d'un morceau de musique.

C'est un morceau, il s'appelle Régent.  
Je l'ai créé il y a longtemps,  
dans le temps où j'étais sourd,  
dans le temps où je buvais du plomb.  
C'était une journée ensoleillée,  
je n'entendais pas le soleil briller, j'étais sourd, je buvais du plomb.  
J'étais dans ma maison, au milieu d'une ville,  
j'étais dans ma maison, au milieu d'un champ.  
Mon morceau, je le créais en mangeant.  
Mon morceau, il a parcouru les villes, les océans,  
les années, les lunes, les cieus,  
les mains, les touches, les bouts de papier.

Malgré tous ces événements, le même il est après tout ce temps.  
Plusieurs mains y ont touché,  
plusieurs yeux l'ont regardé,  
plusieurs oreilles l'ont entendu,  
les gens s'en sont souvenus.  
On se fait bardasser, on se fait photocopier, on se fait jouer.  
Comment savoir chez qui aller?  
Serait-il supposé deviner?  
Les morceaux sont accueillis, quels qu'ils soient, où qu'ils aillent,  
mais par qui, de qui, à qui?  
Ont-ils des amis?  
Sentiment d'appartenance.

Pensez bien, pensez piano, pensez morceau.  
Où pensez-vous que les morceaux vont au repos?  
À qui appartiennent-ils,  
avec qui se lient-ils?





## FERTILISER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE CHEZ LES JEUNES

Par Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue

Tout être humain est d'abord et avant tout un être social. Tout le monde a besoin d'un compagnon ou d'une compagne et d'amis. Pouvoir parler, rire, chanter, philosopher et bouger avec d'autres nous donne un sentiment d'être complet et nous rend heureux. Les amis sont inconditionnellement « de notre côté » lors de situations malheureuses et servent de rempart à notre peur de la solitude. Être aimé, apprécié, considéré, nous aide à faire face à bien des situations. Ce que les autres nous disent de nous, la façon dont ils nous regardent et nous écoutent, bref la façon dont ils nous considèrent, nous aide à nous définir et nous donne le goût d'améliorer certaines de nos attitudes.

### La famille

C'est au sein de sa famille, dans ses relations avec ses parents, sa fratrie et les gens avec qui il habite, que l'enfant vit pour la première fois le sentiment d'appartenance. Cette conviction de ne pas être seul l'aidera à créer d'autres liens et, ainsi, à développer son estime de soi sociale.

La fratrie représente un groupe d'appartenance où l'enfant a l'occasion de découvrir les règles sociales. Les relations fraternelles donnent l'occasion aux partenaires d'âges différents qui se connaissent bien d'apprendre et de découvrir le point de vue de l'autre et les enjeux des relations parfois empreintes de rivalité et de jeux de pouvoir. D'ailleurs, les recherches disent que les enfants d'une même famille qui s'amuse fréquemment ensemble à faire des jeux de rôle démontrent une meilleure compréhension des émotions des autres, de meilleures habiletés de résolution de conflits et d'adaptation.

Dès l'âge de deux ans, l'enfant adore déjà être en présence d'autres petits, et cela, même s'il ne peut pas vraiment jouer avec eux. Il aime leur présence. Plus tard, à quatre ans, il réclamera à grands cris des amis. Même le parent le plus patient, le plus disponible et le plus enjoué ne sera jamais un ami aussi merveilleux qu'un autre enfant. Se tirer les cheveux, s'arracher un jouet, apprendre à négocier et à partager est essentiel au bien-être intérieur du petit.

### L'école

L'enfant qui arrive à l'école doit se conformer à certaines normes et à des règles imposées par les adultes et les camarades. Il est soumis à des exigences et à des jugements nouveaux sur sa personne. Il vit ainsi une importante pression qui a un impact direct sur l'estime qu'il a de lui-même.

Si les interventions des adultes importants pour lui sont positives et encourageantes, l'enfant vit son milieu social et scolaire de façon harmonieuse, et l'estime qu'il a de lui-même sur les plans physique, intellectuel et social grandit.

L'enfant éprouve ainsi un désir très vif d'appartenir à un groupe d'amis, qui deviendra sa niche sociale. Sa dépendance affective à l'égard des adultes diminue au profit de la dépendance sociale à l'égard de ses amis. Par le biais de

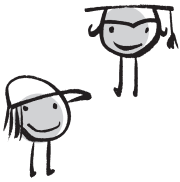
ses relations avec eux, l'enfant en vient à juger qu'il a une valeur aux yeux des autres. Il se rend compte que vivre en groupe est exigeant, mais que ça lui rapporte beaucoup. En effet, l'approbation du groupe a un impact positif sur l'estime qu'il a de lui-même. Lorsque l'enfant se sent accepté et estimé par ses pairs, il est confirmé dans son identité, et la confiance qu'il a envers les autres augmente. Il recherche les occasions ou les situations où il est en groupe, car il se sent en confiance et il sait qu'il sera reconnu. Le rôle de l'adulte est très important pour favoriser ce sentiment d'appartenance. En encourageant les enfants à affirmer leur identité et en leur assurant qu'ils seront respectés, l'adulte permet ainsi l'intégration de chacun d'entre eux. L'adulte doit donc favoriser les activités de coopération et faire comprendre à l'enfant la valeur de la vie de groupe tout en soulignant ses exigences et les responsabilités qu'elle implique.

L'adhésion à un groupe permet à l'enfant de confirmer son identité. En observant les autres, il en vient à constater les différences, les similitudes dans les habiletés, les goûts et les apparences. Il devient conscient de sa valeur. Dans ses contacts avec les autres, il développe son autonomie, ce qui lui permet de prendre une plus grande distance par rapport à ses parents. Le groupe est un milieu éducatif non seulement dans la pratique des habiletés sociales, mais aussi dans l'exercice du raisonnement. Les autres servent à la fois de miroirs et de modèles.

### Adolescence

À l'adolescence, les jeunes éprouvent un besoin impératif d'appartenir à un groupe. Celui-ci leur permet de se distancier de leurs parents et les aide à trouver leur identité propre. Les adolescents qui éprouvent des difficultés sociales, qui ne savent pas comment se faire ou garder des amis, développent une mauvaise image d'eux-mêmes sur le plan social et se déprécient beaucoup. Des études ont montré que les jeunes qui éprouvent des difficultés à se faire des amis et qui sont isolés ou « rejets », comme disent les jeunes, risquent d'éprouver à l'âge adulte des problèmes sociaux importants.





- Les adultes qui ont eux-mêmes de la difficulté à faire confiance aux autres, à avoir du plaisir en groupe ou à garder des amis auront de la difficulté à aider leur jeune dans sa vie sociale. Celui-ci apprend par imitation et par identification aux personnes importantes pour lui. Voilà encore une occasion de s'améliorer soi-même! (Voir l'outil « Le sentiment d'appartenance ne s'enseigne pas, il se cultive », à la page 12.)

L'être humain, et particulièrement l'adolescent, est constamment confronté à ce dilemme entre ses deux désirs légitimes : singularité et conformité. Pour bien vivre avec les autres, l'adolescent doit se conformer à certaines règles imposées par les adultes et par ses amis. L'adolescent vit ce paradoxe dans ses relations avec les autres : il a besoin d'être confirmé dans son identité, par le fait qu'il est unique, tout en ressentant le besoin de se conformer aux attentes de ses amis pour être apprécié et accepté. En général, l'adolescent a une peur bleue d'être différent des autres, car il veut éviter d'être isolé ou rejeté, mais, en même temps, il ressent le besoin d'avoir sa propre identité.

L'attitude des parents et des enseignants a un impact direct sur le processus de socialisation des jeunes. L'ouverture aux autres, l'acceptation des différences, la tolérance et la confiance, la plupart des conflits de groupe que les adolescents sont capables de régler seuls, donnent le goût au jeune d'aller vers les autres et de s'affirmer positivement. La violence et l'isolement sont des moyens inadéquats que prennent certains adolescents pour s'adapter au groupe. Les adultes peuvent leur suggérer des attitudes en concordance avec des valeurs de démocratie, de négociation, de partage.

Le fait d'avoir un sentiment d'appartenance permet à l'adolescent de prendre sa place dans un groupe. Il apprend à régler des conflits interpersonnels, à tenir compte des exigences du groupe, à s'adapter aux règles qu'on lui impose. Il apprend aussi à gagner et à perdre, à s'affirmer, à parler en groupe, à coopérer avec les autres et à assumer des responsabilités que le groupe lui confie. Il se sent important aux yeux des autres, et ceux-ci sont également importants à ses yeux. L'apprentissage des habiletés sociales, que le jeune intègre grâce au sentiment d'appartenance, constitue le fondement de sa compétence sociale dans les années futures.

#### Sources

Bourcier, Sylvie et Germain Duclos. « Une place parmi les amis », magazine Enfants Québec, vol. 19, n° 6, avril 2007, p. 81-86.

Duclos, Germain (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2<sup>e</sup> édition, coll. Parents, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.

## Prévoir l'abandon scolaire

Le sentiment d'appartenance par rapport à son école augmente sa motivation aux apprentissages et prévient l'abandon scolaire. Il se manifeste par le sentiment de bien-être qu'il éprouve lorsqu'il est en présence des autres jeunes et des adultes.

Les intervenants scolaires doivent favoriser le sentiment d'appartenance des élèves à l'école en exerçant un leadership démocratique et en les accueillant chaleureusement. Ils doivent prôner le respect des différences, notamment les différences ethniques ou d'orientation sexuelle entre les jeunes. De plus, on ne peut susciter un sentiment d'appartenance si on ne réalise pas de projets collectifs.

Enfin, l'école doit offrir une diversité d'activités parascolaires et de loisir, dont tous les adolescents peuvent profiter. De cette façon, l'école ne sera pas perçue uniquement comme un lieu d'enseignement, mais aussi et surtout comme un milieu de vie et un prolongement de la famille.

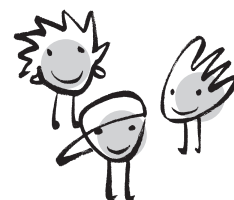
## Sentiment d'appartenance et prévention

Quelques recommandations pour aider l'adolescent à vivre un bon sentiment d'appartenance :

- Accueillir l'adolescent dans sa dignité et sa valeur intrinsèque;
- Reconnaître l'adolescent dans son droit d'être lui-même;
- Encourager l'adolescent à affirmer ses valeurs;
- Suggérer à l'adolescent des activités et des projets qui favorisent un sentiment d'appartenance à un groupe;
- Aider l'adolescent à prendre conscience qu'il a une valeur aux yeux de ses amis ainsi qu'à ceux des adultes qui lui sont importants.

Pour conclure, une bonne façon d'aider l'adolescent à s'intégrer dans la société et à développer une bonne image de lui consiste à lui apprendre la générosité. Les gestes gratuits, l'entraide, la compassion aident à se sentir bien intérieurement. Habituer un adolescent à rendre service gratuitement de temps en temps lui fait prendre conscience des relations entre les humains et lui fait vivre le bonheur de donner.





### Exercice pour les 6-11 ans

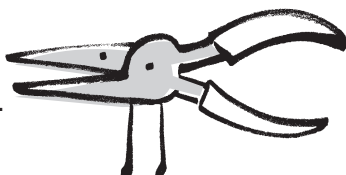
## LES LIENS, UNE DES CLÉS DU BONHEUR!<sup>1</sup>

Voici différents outils qui peuvent t'aider à créer des liens.

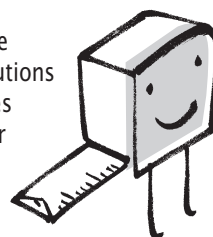
**Lesquels font déjà partie de ton coffre à outils? Joins-les au coffre par une flèche.**

N'oublie pas : on peut toujours s'équiper de nouveaux outils pour continuer de bâtir des liens.

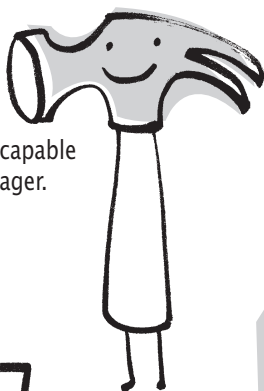
- Je fais attention aux autres et à leurs sentiments (tristesse, colère, joie, etc.).



- Je suis capable de chercher des solutions pour résoudre des problèmes autour de moi.



- Je suis capable de partager.



- J'aide les autres.



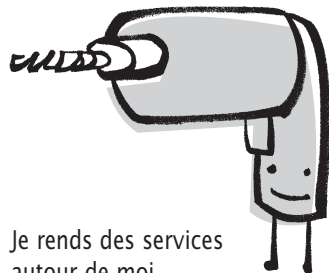
- Je parle à ma famille de mes amis, de mes professeurs, de mon école, de ce que j'aime et de ce qui me déplaît...

- Je communique avec les autres.

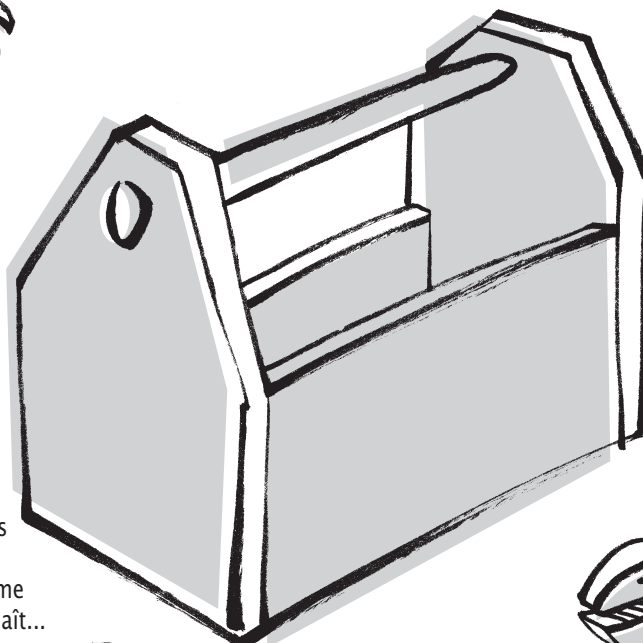
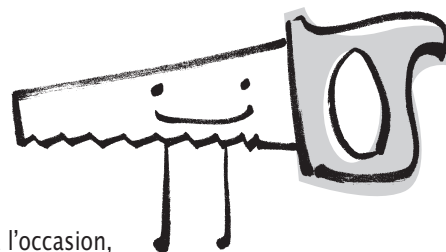


- Je recherche la présence des autres (camarades, parents, autres membres de la famille, etc.).

- Je rends des services autour de moi.

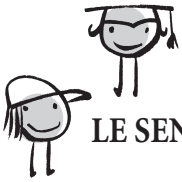


- J'apporte, à l'occasion, des idées pouvant servir au groupe (idées de jeux, idées pour améliorer quelque chose ou pour aider quelqu'un).



<sup>1</sup> Exercice inspiré de Duclos, Germain (2004). « Le sentiment d'appartenance », *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2<sup>e</sup> édition, coll. Parents, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, p. 153.





## LE SENTIMENT D'APPARTENANCE NE S'ENSEIGNE PAS, IL SE CULTIVE<sup>1</sup>

Le rôle de tous les adultes entourant l'enfant est important dans le développement du sentiment d'appartenance de ce dernier (parents, famille d'accueil, animateur sportif, enseignants, éducateurs, etc.). Germain Duclos, psychologue, explique que « le sentiment d'appartenance par rapport à son école augmente la motivation aux apprentissages et prévient l'abandon scolaire. Il se manifeste par un (état) de bien-être lorsque (l'enfant) est en présence des autres jeunes et des adultes. »

**Quelles sont les graines que vous avez déjà semées autour de vous pour cultiver le sentiment d'appartenance? Parmi les propositions suivantes, cochez celles qui ont déjà été semées.**

N'oubliez pas : il reste toujours de l'espace dans le jardin pour continuer à planter!!!<sup>2</sup>

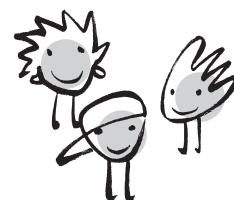
- Je suis sensible aux autres.
- Je partage.
- Je fais la promotion de la justice et de l'équité.
- Je planifie des activités de groupe.
- Je cultive la fierté d'appartenir à un groupe, une famille, une école ou autre milieu.
- Je confie de petites responsabilités aux enfants et je valorise leurs contributions.
- J'établis un climat de respect entre les personnes qui m'entourent.
- J'encourage les enfants à être sensibles à ce qui nous entoure socialement.
- Je suggère des moyens pour résoudre des problèmes.
- J'encourage les jeunes à développer leurs habiletés sociales.
- Je participe comme bénévole à des activités sociales ou communautaires.



<sup>1</sup> Fay, Michaël, *ibid.*

<sup>2</sup> Exercice inspiré de Duclos, Germain (2004). « Le sentiment d'appartenance », *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2<sup>e</sup> édition, coll. Parents, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, p. 154.





## L'AMITIÉ, C'EST BON!<sup>1</sup>

**Une amitié apporte du soutien et a une influence positive sur la santé mentale et le bien-être personnel.**

Certains sont satisfaits d'avoir un ou deux ami-e-s; d'autres en ont besoin de plusieurs. Quoi qu'il en soit, l'amitié permet :

- l'ouverture;
- l'intimité;
- une sensibilité à l'autre;
- des échanges, un rapport d'égal à égal;
- la détente;
- la spontanéité;
- le partage de valeurs semblables.

Si dans une relation tu sens de la domination, de l'exploitation, de la violence, si dans une relation tu as peur, c'est l'heure des choix.

Prends le temps d'évaluer les avantages et les inconvénients de cette relation. Si les inconvénients dépassent les avantages, quelles seraient les autres façons de répondre à tes besoins?

Quels sont les ami-e-s et adultes autour de toi avec qui tu peux parler, qui peuvent t'aider à quitter cette relation?

Tu peux partager tes questionnements en appelant :

- **Tel-jeunes** : 1 800 263-2266. En ligne : [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)
- **Jeunesse, J'écoute** : 1 800 668-6868. En ligne : [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

## DES AMI-E-S, ÇA TE MANQUE?<sup>2</sup>

Chacun possède sa propre façon d'entrer en relation avec les autres et de développer son réseau d'amis. Pour certains, c'est quelque chose de facile. Pour d'autres, c'est un défi.

Voici quelques pistes qui peuvent t'aider à rencontrer des personnes intéressantes et à te faire des amis.

**Apprends à te connaître.** Pense à ce que tu aimes faire et à ce qui te rend heureux. Si tu participes à des activités qui concordent avec tes champs d'intérêt, tu augmentes tes chances de rencontrer des jeunes qui ont des points communs avec toi. Qu'en dis-tu?

**Ose faire les premiers pas.** Quand tu rencontres quelqu'un avec qui tu aimerais devenir ami, tu peux lui dire « salut! » et échanger quelques mots avec lui.

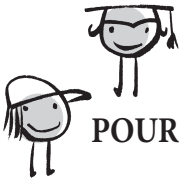
**Intéresse-toi aux autres.** Lorsque tu rencontres de nouvelles personnes, manifeste ton intérêt pour elles en les écoutant et en leur posant des questions pour en apprendre un peu sur elles. Si une personne semble s'intéresser à toi en retour, tu peux lui proposer une activité commune (par exemple, faire vos devoirs ensemble, pratiquer un sport, l'inviter chez toi pour visionner un film).

**Sois un compagnon fidèle.** Les liens d'amitié sont faits de moments de partage, de confidences, d'échanges intimes. Il est important de respecter cette intimité, de ne pas mettre au grand jour les confidences qui ont été faites, de ne pas répandre des rumeurs.

<sup>1</sup> Inspiré de Cloutier, Richard (1994). *Mieux vivre avec nos adolescents*, Montréal, Éditions Le Jour.

<sup>2</sup> Tel-jeunes. « Avoir de vrais amis », [en ligne]. [<http://teljeunes.com/informe-toi/amis/avoir-de-vrais-amis>] (site consulté le 11 décembre 2009)





## POUR AIDER LES PARENTS : UNE CHAÎNE DE SOLIDARITÉ

Les liens sont importants pour les adolescents. Comme parent, on peut parfois être inquiet parce que notre enfant n'a pas d'ami ou parce qu'il se rapproche d'un gang qu'on considère à risque pour lui.

Sachons qu'il est important :

- de prendre le temps de réfléchir au comportement de notre enfant et au soutien qu'on peut lui apporter;
- de maintenir le lien, de s'intéresser à sa vie;
- de tenir son rôle parental.

Sachons aussi qu'il est possible :

- de l'aider à organiser des activités.

Le docteur Gilles Julien écrit que « très peu de parents démissionneraient réellement si la communauté qui les entoure jouait son rôle<sup>3</sup>. » Quand on sent qu'on est sur le point de perdre le contrôle comme parent, on peut s'entourer de gens, échanger sur ce qu'on vit, aller chercher de l'aide, sortir de l'isolement social. On peut faire appel à :

- la famille;
- les ami-e-s;
- les enseignant-e-s;
- la direction de l'école;
- un-e intervenant-e d'une maison de jeunes;
- quelqu'un d'une maison de la famille;
- des voisins;
- un-e travailleur-euse sociale; ou autres.

### Lignes téléphoniques et références pour les parents :

- **Ligne parents** : 1 800 360-5085
- **Parents Anonymes** : 514 288-5555
- **Éducation-coup-de-fil** : 1 866 329-4223  
En ligne : <http://www.education-coup-de-fil.com/>
- **Choisis ton gang** : un outil interactif d'information et de prévention pour les jeunes, les parents et les intervenants.  
En ligne : <http://www.gangsderue.gouv.qc.ca/>
- **Connais-tu ma gang?** : un outil pour sensibiliser les parents et les intervenants aux signes, aux changements d'attitudes ou de comportements chez les jeunes révélant une situation à risque.  
En ligne : [www.spv.m.qc.ca/upload/pdf/gang\\_questionnaire\\_brochure\\_low\\_fr.pdf](http://www.spv.m.qc.ca/upload/pdf/gang_questionnaire_brochure_low_fr.pdf)
- **De nombreux organismes** existent pour aider les parents à mener à bien leur rôle auprès de leurs enfants. Renseignez-vous :  
en composant le 811;  
en communiquant avec votre municipalité ou votre CSSS pour vous informer sur les services offerts.

<sup>1</sup> Julien, Dr Gilles (2007). *Vivre avec un enfant qui dérange*, Montréal, Bayard Canada Livres.

