Comment renforcer le sentiment d'appartenance et d'inclusion ?

Le sentiment d'appartenance est quelque chose que nous recherchons tous naturellement. Nous voulons nous intégrer et faire partie de quelque chose. Il s'avère que le fait de faire partie d'un groupe ou d'une communauté est réellement bénéfique pour notre bien-être général. Pour accroître le sentiment d'appartenance des jeunes confrontés à des problèmes de santé mentale, une approche à multiples facettes est nécessaire pour créer des environnements bienveillants et favoriser les liens et la compréhension.

Sans ce sentiment d'inclusion, nous pouvons faire face à un de la solitude, à un manque de repères et avoir l'impression que la vie n'a pas beaucoup de sens. Le sentiment d'appartenance est offre une base solide qui favorise l'épanouissement personnel. Malheureusement, cette base est souvent fragilisée par divers facteurs tels que l'injustice sociale, les préjugés raciaux et les temps difficiles causés par les pandémies et les guerres. Il est de plus en plus difficile pour de nombreuses personnes de se sentir satisfaites, heureuses et même en bonne santé physique et mentale.

Comment accroître le sentiment d'appartenance ?

Les professionnels du domaine de la jeunesse jouent un rôle crucial dans le soutien aux jeunes confrontés à des problèmes de santé mentale. En se concentrant sur la création de liens, la confiance et la mise en place d'environnements positifs, les professionnels peuvent faire une grande différence en aidant les jeunes à se sentir à leur place, même lorsqu'ils sont confrontés à des problèmes de santé mentale.

Voici quelques moyens permettant aux professionnels du domaine de la jeunesse de renforcer le sentiment d'appartenance des jeunes :

- **Être à l'écoute :** écoutez attentivement ce qu'ils disent et montrez-leur que vous vous intéressez à leurs récits et à leurs sentiments.
- **Instaurer la confiance :** passez du temps à instaurer un climat de confiance afin qu'ils sachent qu'ils peuvent compter sur vous et que vous êtes là pour les aider.
- **Créer du relationnel :** orientez-les vers des amis ou des pairs qui comprennent ce qu'ils vivent, afin qu'ils ne se sentent pas seuls.
- **Promouvoir des exemples positifs :** parlez de personnes qui ont été confrontées à des problèmes de santé mentale et qui en sont sorties plus fortes.
- **Être ouvert d'esprit :** traitez chaque personne avec respect, quels que soient son origine et son mode de vie.

Cofinancé par l'Union européenne

- **Se montrer disponible :** utilisez les plateformes en ligne pour communiquer, en particulier lorsqu'il est difficile de se rencontrer en personne.
- **Prévoir des périodes difficiles :** préparez des plans d'action pour les périodes difficiles, afin qu'ils sachent que vous êtes à leurs côtés pour les soutenir.

Il est certain que le développement d'un sentiment d'appartenance peut être crucial pour les personnes confrontées à des problèmes de santé mentale.
Chaque parcours est unique et la création d'un sentiment d'appartenance est un processus graduel. Les petites actions de soutien peuvent contribuer de manière considérable à l'amélioration du bien-être et des relations.

Bibliographie

- *Is having a sense of belonging important?* T. Angela, 2021, Mayo Clinic health system, dostopno na:
https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/is-having-a-sense-of-belonging-important
- *Belonging, Inclusion and Mental Health*, YIPA, The professional Youth Worker, dostopno na:
https://training.yipa.org/blog/belonging-inclusion-mental-health/
- *Zdrava meja med potrebo po pripadnosti in avtentičnostjo?* Arzenšek N.R., 2023 Vizita, dostopno na:
https://vizita.si/tok/psiha/potreba-po-pripadnosti.html