

Jeunesse **en équilibre** :

**bien avec soi, les autres, le monde**

**Cahier** thématique n°8

**ÉDITION :**  
Octobre 2025

**RÉDACTION :**  
Céline Ghys

**COORDINATION :**  
Mano Paris

**GRAPHISME ET MISE EN PAGE :**  
Studio **KIVLÀ** - [www.kivla.be](http://www.kivla.be)

**RELECTURES :**  
Virginie Goethals, Quentin Dekimpe,  
Mano Paris, Maëlle Mignolet, Tom Conraads.

**ÉDITEUR RESPONSABLE :**  
Mano Paris – Résonance asbl  
Rue des Drapiers, 25 – 1050 Bruxelles  
02/230.26.06

**REMERCIEMENTS :**  
Cet ouvrage n'aurait pas la même saveur sans les apports éclairés de :  
- Gauthier Dewulf, du Forum des Jeunes, sur les thématiques de l'avenir des jeunes et pour la préface ;  
- Manon Labonte, de Pixiels, sur les thématiques du genre, des stéréotypes de genre, de l'orientation sexuelle ;  
- Juliette Massenet, et l'équipe d'Ocarina, sur la thématique des compétences psychosociales ;  
- Grégory Desbuquoit et Dorian Soudon, de Latitude Jeunes, sur la thématique du harcèlement ;  
- Benoît Laloux, d'Action Média Jeunes, sur la thématique du numérique ;  
- Emeline de Bouver et Maëlle Dufrasne d'Ecotopie, sur la thématique de l'écoanxiété.  
Merci aussi aux membres de l'équipe Résonance, et particulièrement à Virginie, soutien sur ce projet, pour leurs relectures et conseils, leur recul, leur vision d'ensemble et leurs apports !



**Pixiels** •  
Fédération des Jeunes  
Queer de Belgique



**LATITUDE JEUNES**



**écotopie**  
laboratoire d'écopédagogie

# Qui sommes-nous ?

Organisation de Jeunesse reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles, RÉSONANCE asbl est une plateforme d'Associations et d'Organisations de Jeunesse actives en matière d'animation, de formation et de pédagogie. Elle affilie les institutions qui souhaitent s'engager dans la construction de projets collectifs, dans la concertation et l'échange entre associations.

## Missions

RÉSONANCE a pour missions de soutenir ses membres<sup>1</sup> (par l'apport d'expertises, la recherche et les rencontres) et de promouvoir leurs pratiques.

Dans le cadre de ces deux missions, elle contribue à la formation de jeunes Citoyen·nes, Responsables, Actif·ves, Critiques et Solidaires.

## Domaines d'intervention

- **La mise en réseau :** RÉSONANCE alimente le travail de soutien aux membres par l'organisation de lieux de rencontres et d'échanges.
- **Les ressources et les recherches :** RÉSONANCE mène des recherches et produit ou met à la disposition de ses membres des ressources sur des thématiques innovantes.
- **La formation :** RÉSONANCE propose des formations à destination du secteur Jeunesse/associatif et du public ONE ainsi que des prestations à la demande sur diverses thématiques.

## Philosophie de la formation de Résonance

### La finalité de la formation est :

- de permettre aux animateur·rices et aux cadres de **participer à la construction d'une société plus démocratique** d'un point de vue social, culturel, politique et économique ;
- de **s'épanouir** personnellement ;
- **d'acquérir des capacités techniques et organisationnelles** propres à sa fonction et des **capacités d'observation et d'analyse** ;
- de construire des outils pour **être acteur·rice de changement** sur son terrain d'action.

Les **méthodes de formation** utilisées permettent au·à la participant·e de devenir **acteur·rice sur le terrain**, de **développer la capacité d'analyser**, de **comprendre** le terrain d'action et **d'agir**, de modifier, de transformer les situations sociales dans lesquelles il·elle est impliquée et cela, dans une recherche constante d'amélioration.

---

1

Action Médias Jeunes, Animagique, Arc-en-Ciel, COALA asbl, Coordination CRH, le CREE, Empreintes asbl, la Fédération Francophone des Ecoles de Devoirs, ASBL Gratte, Ocarina, Oxyjeunes, Jeune Et Citoyen, Kaleo, La Fédération Nationale des Patros, Les Guides Catholiques de Belgique, Latitude Jeunes, Les Scouts, Les Scouts et Guides Pluralistes de Belgique, Les Stations de Plein Air du Parc Parmentier et Le Service Protestant de la Jeunesse.

# Philosophie de l'outil

## Qu'est-ce que *ANCRAGE* ?

*ANCRAGE*, collection créée par RÉSONANCE, a pour but de mettre les recherches pédagogiques au service de la formation. Chaque numéro se propose d'explorer, selon son importance, une ou plusieurs thématiques en poursuivant les objectifs suivants :

- présenter et expliquer le sujet de la façon la plus simple et précise possible ;
- faire découvrir de nouvelles approches pédagogiques en adéquation avec la philosophie des Organisations et Associations de Jeunesse et de l'Education permanente ;
- créer des ponts entre les découvertes et les fondements philosophiques qui sous-tendent les pratiques pédagogiques de notre secteur ;
- proposer des pistes concrètes en vue de mettre en œuvre ces approches pédagogiques sur le terrain ;
- susciter la réflexion chez le·la lecteur·rice.

Il s'agit donc de réaliser une approche pluridisciplinaire à travers tous les domaines qui pourraient être utiles à l'amélioration des pratiques pédagogiques au sein de nos organisations.

## A qui *ANCRAGE* est-elle destinée?

Cette collection se destine principalement aux cadres, aux coordinateur·rices de formation, aux responsables d'équipes pédagogiques. Elle s'adresse, également, aux permanent·es ou formateur·rices qui souhaitent découvrir de nouvelles approches pédagogiques en vue de repenser les méthodes mises en place au sein de leur organisation. Toutefois, toute personne désireuse d'approfondir ses connaissances pédagogiques y trouvera une mine d'informations précieuses.

## De quoi *ANCRAGE* est-elle composée?

La collection est constituée de deux outils indépendants et complémentaires :

- **Un livret d'accompagnement intitulé** « *Balises pour la formation en Organisations et Associations de Jeunesse* ». Ce document tente de définir un « cadre » général des approches pédagogiques à privilégier.
- **Les cahiers thématiques** qui se centrent sur des méthodes et approches pédagogiques précises.



# Comment utiliser ANCRAVE ?

Pour faciliter la lecture, nous avons ponctué le texte d'icônes et d'encadrés qui mettent certains contenus en évidence.



## Escale pédagogique

Cette icône signale des définitions, des explications pour baliser ou préciser certains concepts ou approches pédagogiques.



## Questions à se poser, questions qui se posent

Ce sont des interrogations renvoyées au·à la lecteur·rice pour susciter la réflexion sur la thématique ou sur ses pratiques.



## Pont vers la pratique

Cette icône présente des prolongements, des pistes d'action concrètes à mettre en place sur le terrain, des exemples de mises en application ou encore des témoignages glanés au fil de nos lectures, de nos rencontres et de nos expériences.



## Parole de sage

Ce sont des citations que nous avons pu découvrir au cours de nos recherches. Elles nous semblaient pertinentes pour synthétiser notre propos, illustrer le contenu ou encore, faire réfléchir le·la lecteur·rice.



## Approfondissement

Ce sigle propose d'approfondir certains concepts et d'aller plus loin en ce qui concerne certaines notions.



## Balise

Ce pictogramme signale au·à la lecteur·rice les éléments à retenir, les réponses proposées, au fil de la réflexion.



## Témoignage

Témoignage recueilli pour cette publication.



## Quelques chiffres

Données chiffrées issues de diverses études.



## Annexes

Ce pictogramme signifie que l'outil cité se trouve dans les annexes de l'Ancre, sur le site internet de Résonance : [www.resonanceasbl.be](http://www.resonanceasbl.be), onglet publications > ancre > jeunesse en équilibre - le code d'accès est « bienetre2025 »

## Précautions d'emploi

Un paradoxe à dépasser... Le projet même de cette collection est un peu contradictoire. En effet, notre démarche s'inscrit dans la lignée des pédagogies actives. Or, comment « transmettre » des attitudes et des concepts de formation non transmissifs ? Notre volonté n'est donc pas de proposer un syllabus des bonnes pratiques de formation, mais bien de susciter la réflexion par le biais d'apports issus de la recherche scientifique. Nous avons donc fait le pari que le·la lecteur·rice pourra prendre le recul nécessaire et s'approprier les contenus afin qu'ils soient de véritables outils au service de la formation.



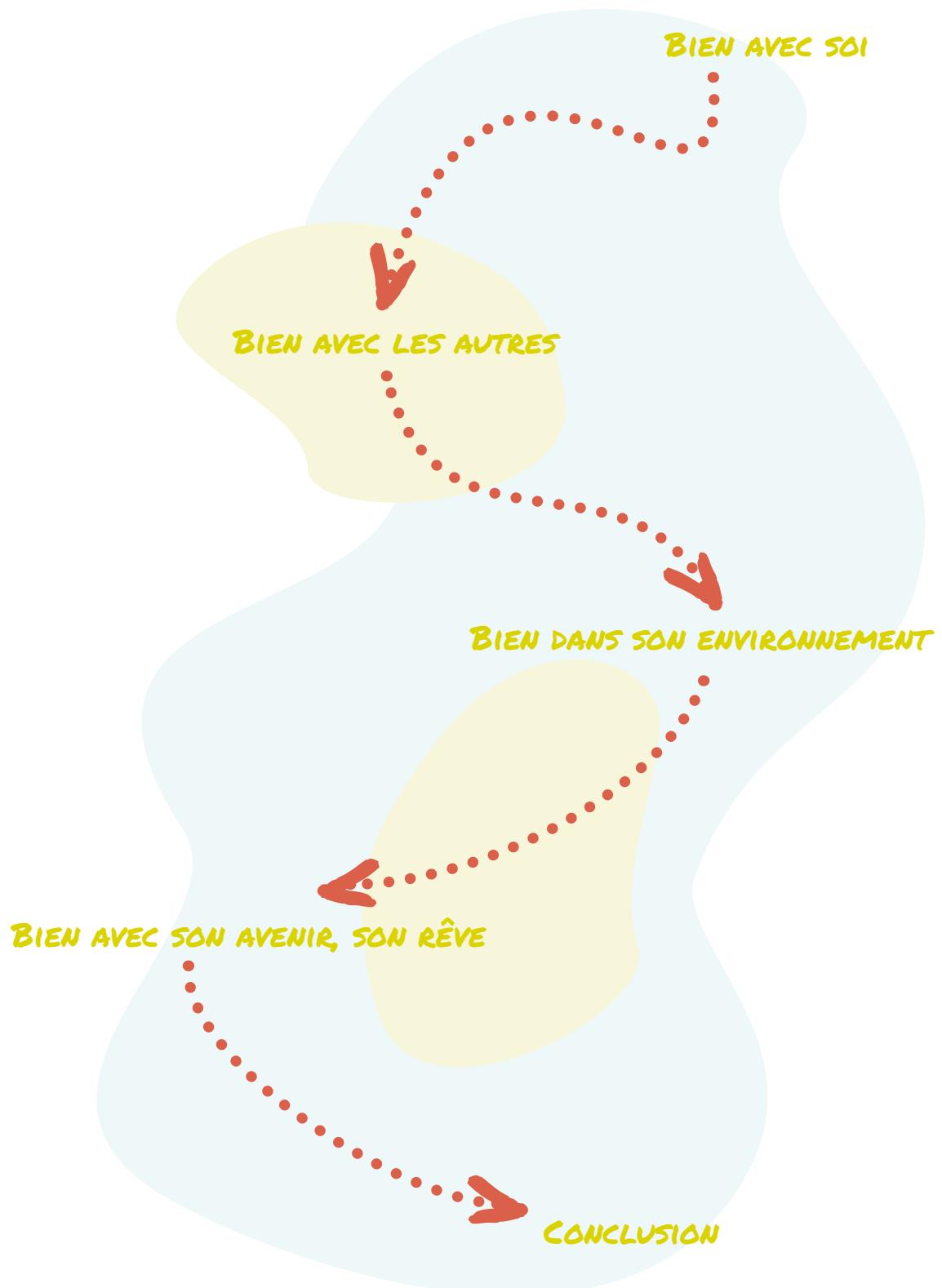
# Contenu

<b>Préface .....</b>	<b>11</b>
<b>Préambule .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Bien avec soi .....</b>	<b>15</b>
<b>1.1. L'identité des jeunes .....</b>	<b>15</b>
<b>1.2. Facteurs favorables .....</b>	<b>19</b>
1.2.1. L'estime de soi.....	19
1.2.2. Une bonne santé physique.....	21
<b>1.3. Facteurs de risques et pistes de solutions .....</b>	<b>26</b>
1.3.1. Le stress et l'anxiété .....	26
1.3.2. La pression du corps idéalisé.....	28
1.3.3. Des consommations et des risques .....	29
<b>2. Bien avec les autres .....</b>	<b>33</b>
<b>2.1. L'entourage des jeunes .....</b>	<b>34</b>
<b>2.2. Facteurs favorables .....</b>	<b>36</b>
2.2.1. La sécurité relationnelle .....	36
2.2.2. Le développement et la reconnaissance de ses compétences .....	37
2.2.3. L'interaction en groupe grâce aux compétences psychosociales .....	38
<b>2.3. Facteurs de risques et pistes de solutions .....</b>	<b>41</b>
2.3.1. Les discriminations .....	41
2.3.2. Les comportements difficiles : étiquettes et détermination .....	44
2.3.3. Les situations de harcèlement.....	46
2.3.4. Les violences dites « éducatives » .....	50
<b>3. Bien dans son environnement.....</b>	<b>53</b>
<b>3.1. L'espace physique.....</b>	<b>53</b>
<b>3.2. L'espace numérique .....</b>	<b>59</b>
<b>3.3. Une génération « de verre » .....</b>	<b>65</b>
<b>4. Bien avec son avenir, ses rêves .....</b>	<b>67</b>
<b>4.1. Facteurs favorables .....</b>	<b>67</b>
4.1.1. Un bagage de compétences .....	67
4.1.2. La reconnaissance .....	68
4.1.3. Le sens et l'utilité .....	68
4.1.4. L'engagement volontaire .....	69
<b>4.2. Facteurs de risques et pistes de solutions .....</b>	<b>70</b>
4.2.1. La précarité .....	70
4.2.2. Un contexte sociopolitique complexe .....	72
4.2.3. L'anxiété face aux crises sociales et environnementales .....	74
<b>Conclusion.....</b>	<b>77</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>79</b>



# JEUNESSE EN ÉQUILIBRE :

## BIEN AVEC SOI, LES AUTRES, LE MONDE



**Lire plus?**

**Vous pouvez commander cet ancrage  
sur resonanceasbl.be**