

# Des activités J+S de qualité – Encourager



*«On apprend à se fixer des objectifs, à gérer les défaites, à s'intégrer dans un groupe, à être fair-play – et l'on apprend pour la vie.»<sup>1</sup>*

C'est en ces termes que la conseillère fédérale et ministre des sports Viola Amherd vante les bienfaits du sport. Le domaine d'action «Encourager» aborde précisément cette thématique et montre aux moniteurs J+S comment contribuer au bon développement ainsi qu'à l'épanouissement des enfants et des jeunes. Il s'articule autour de la transmission de compétences psychosociales et de compétences en matière de santé qui façonnent la personnalité au-delà des frontières du sport. Le présent jeu de cartes fournit à ce propos des recommandations concrètes, réparties en deux champs d'action:

Permettre d'agir de manière autonome

**Soutenir  
le dévelop-  
pement  
personnel**



Encourager un comporte-  
ment fondé sur des valeurs

**Structurer les  
relations et  
consolider  
l'équipe**



<sup>1</sup>Extrait du discours «75 ans de l'encouragement du sport à Macolin», 6.11.2019

## Conception de la formation J+S

La conception de la formation J+S souligne l'importance des «activités J+S de qualité» et vise à soutenir concrètement les moniteurs J+S dans l'exercice de leur fonction. «Encourager» est l'un des quatre domaines d'action qui la composent:

Transmettre

Encourager

Innover

Se soucier de l'entourage

Les couleurs représentant les domaines d'action «Transmettre» et «Encourager» sont proches, montrant ainsi que les contenus se recoupent: de fait, quiconque transmet encourage également – et inversement.

## Outils supplémentaires

Les contenus sont volontairement présentés sous une forme compacte. Les moniteurs J+S qui souhaitent approfondir certains thèmes peuvent scanner les codes QR correspondants.

## Indications d'âge

Les conseils pratiques s'adressent à plusieurs catégories d'âge. Les âges représentés dans la barre servent de points de repère:





### **Permettre d'agir de manière autonome**

Les personnes qui agissent de manière autonome prennent leurs décisions en toute indépendance, assument la responsabilité de leurs actes et ont le courage de tracer leur propre route. Considérée parfois comme un ingrédient du bonheur, l'autodétermination joue un rôle prépondérant dans le développement de la personnalité.

L'autodétermination est le fruit d'un intense travail d'introspection (p. ex. savoir-être, estime de soi, émotions, corps, besoins), auquel l'activité physique et le sport offrent un cadre idéal. Les moniteurs J+S planifient et conçoivent donc les activités en conséquence, en fixant des objectifs généraux:

*«Une situation d'enseignement ne consiste pas uniquement à transmettre des connaissances. C'est aussi l'occasion de provoquer, si possible, un déclic chez les apprenants et les enseignants et de parfaire leur développement personnel.»<sup>1</sup>*



**Langage du corps**      **Courage**  
Expériences gratifiantes  
**Attention**      **Confiance en soi**  
**Comportement alimentaire**      Bienveillance  
**Emotions**      Autoévaluation  
Substances addictives      Perception du corps  
**Acceptation de soi**

Stimuler la perception de soi

Renforcer l'estime de soi

Encourager l'autorégulation

Accroître la sensibilité aux questions liées à la santé

## Structurer les relations et consolider l'équipe



### Encourager un comportement fondé sur des valeurs

*«Jeunesse+Sport axe ses offres de formation sur une conception de l'être humain qui repose sur des valeurs humanistes. Ces valeurs fondamentales, telles que le respect, l'acceptation et l'humanité sont les conditions sine qua non à toute compréhension réciproque.»<sup>1</sup>*

Ce champ d'action, s'articulant autour de valeurs, de points de vue et de comportements convenables sur le plan social, reprend cette idée. Grâce au sport, les enfants et les jeunes apprennent et s'exercent à structurer de manière constructive les relations avec leurs semblables de même qu'à développer leur esprit d'équipe.

Les moniteurs J+S qui encouragent un comportement fondé sur des valeurs ont une influence positive. Les enfants et les jeunes qui assimilent les valeurs transmises les appliquent à d'autres domaines de leur existence, s'appropriant ainsi des compétences (psychosociales) essentielles pour la vie de tous les jours, l'école et leur futur métier.

<sup>1</sup>Brochure J+S «Manuel clé Jeunesse+Sport»



Intégration    Empathie    Respect  
Proximité    Distance    Coopération  
Cohésion  
Diversité    Fair-play  
Dialogue  
Résolution des conflits    Tolérance

Favoriser les relations fondées  
sur le respect et la loyauté

Vivre la diversité

Promouvoir l'esprit d'équipe

Privilégier une gestion constructive des conflits

Confier des responsabilités et des tâches



### **Se concentrer sur soi-même**


Qui suis-je? La réponse à cette question dépend de la manière dont une personne se perçoit. Une saine appréciation servira de point d'ancrage à une grande confiance en soi et favorisera le développement personnel. Le sport joue ici un rôle fondamental en incitant les individus à se questionner de manière approfondie sur leur corps, leurs émotions, leurs idées et les autres («Comment suis-je perçu par les autres?»). Les activités J+S offrent un cadre idéal pour réfléchir sur sa personne et renforcer la perception de soi.


### **Oser aide à grandir**


Les moniteurs J+S permettent aux enfants et aux jeunes de tester leurs limites dans un cadre approprié et de «grandir» au gré des défis surmontés. Faire preuve de courage est bénéfique: en sortant de leur zone de confort, les participants apprennent à mieux se connaître et à évaluer leurs aptitudes avec réalisme.




Références pour  
approfondir le thème  
Stimuler la perception  
de soi

 Renforce la perception du corps avec un rituel de retour au calme. Demande aux participants de se coucher sur le dos, de fermer les yeux puis de respirer profondément par le ventre et de sentir son mouvement avec leurs mains.

 Encourage les participants à identifier leurs propres limites («Quel degré de proximité suis-je prêt à tolérer?») et à les communiquer. Conviens pour ce faire d'une *règle d'arrêt*.

 Demande aux participants de s'observer les uns les autres. À la fin d'un exercice, interroge un participant sur la manière dont il a ressenti le mouvement réalisé puis demande à un «observateur» de décrire son impression. Ont-ils perçu les choses de la même manière?

 Après une compétition, laisse les participants livrer leurs impressions avant de formuler ton feed-back. Aide-les à prendre conscience d'eux-mêmes en leur posant des questions ciblées (p. ex. «Comment t'es-tu senti avant le départ?»).



Règle d'arrêt



Forme de jeu  
«cool and clean»





### **L'estime de soi, un sentiment essentiel**

Selon le Dr Maxwell Maltz, *«avoir une faible estime de soi, c'est comme conduire à travers la vie avec le frein à main tiré»*. L'estime de soi – c'est-à-dire l'appréciation générale de sa propre personne – joue un rôle déterminant tout au long de la vie et a un impact significatif sur l'école, le travail, les relations et la santé.

### **Le sport rend fort**

Des études attestent l'influence positive du sport sur l'estime de soi des jeunes. Succès sportifs, satisfaction à l'égard de son apparence, confiance en ses capacités personnelles, aplomb, relation au corps empreinte d'assurance et identité sociale (p. ex. besoin d'appartenance) jouent un rôle crucial. Pour que le sport puisse développer son potentiel, les moniteurs J+S mettront en avant les points forts de chacun et poseront des questions de réflexion ciblées (p. ex. «De quoi es-tu fier aujourd'hui?»). Ils choisiront en outre habilement les tâches de sorte que tous les participants puissent vivre des expériences gratifiantes.



Références pour approfondir le thème  
Renforcer l'estime de soi

Phénomènes qui touchent également le sport, *l'exclusion et le harcèlement moral*, ou mobbing, ont des effets dévastateurs sur l'estime de soi de la personne qui en est victime. *Sois vigilant* et réagis dès qu'un participant est mis à l'écart ou importuné.

Les compliments sincères renforcent l'estime de soi. Mais attention: si tu formules une remarque négative dans la foulée, tu en réduiras les bienfaits («C'était bien, mais...»). Un compliment se suffit à lui-même et ne demande qu'à déployer ses effets.

L'estime de soi influe sur la tenue du corps et inversement! En conséquence, incite les participants à adopter, à l'entraînement et en compétition, un langage corporel qui reflète la confiance en soi (p. ex. posture droite, épaules en arrière, tête relevée).

À la fin de l'activité, encourage les participants à verbaliser ce qu'ils ont particulièrement bien réussi (p. ex. «Je me suis battu pour chaque point du match.»).





### **L'autorégulation, clé de la réussite**


L'autorégulation, ou contrôle de soi, décrit l'aptitude à pouvoir contrôler et gérer ses émotions, ses pensées et son comportement. Des études montrent qu'elle contribue dans une large mesure à une vie heureuse et réussie. Aussi les psychologues la qualifient-ils de «muscle du bonheur» que l'on peut et doit entraîner dès l'enfance.

### **Le sport, un terrain d'exercice idéal**


Les aspects centraux de l'autorégulation sont mis à contribution et donc stimulés lorsque l'on fait du sport. Ainsi, les sportifs apprennent d'une part à ignorer le superflu (p. ex. le tireur en pleine concentration), d'autre part à contrôler leurs émotions (p. ex. le joueur de curling après une pierre manquée) et enfin à faire preuve de souplesse d'esprit (p. ex. le joueur de hockey en infériorité numérique). Les moniteurs J+S accompagnent et soutiennent les enfants ainsi que les jeunes tout au long de ces processus d'apprentissage complexes.




Références pour  
approfondir le thème  
Encourager  
l'autorégulation




Prévois des séquences d'exercices à réaliser à voix basse voire en silence. Mets ton groupe au défi: «Sommes-nous capables de nous entraîner pendant cinq minutes sans que personne ne parle?».



Explique aux compétiteurs comment gérer la nervosité. La solution passe souvent par ce que l'on appelle une orientation vers la tâche («Je ne m'occupe pas du résultat ni de l'adversaire. Je me concentre sur mes points forts et les aspects que je peux contrôler.»).



Définis par précaution avec les participants des *stratégies «si... alors»* (p. ex. «Si une décision arbitrale m'énerve, alors je me retourne volontairement et je respire trois fois profondément.»).



Fais prendre conscience aux participants de leur dialogue interne. Aborde avec eux la question des monologues intérieurs négatifs (p. ex. «Je n'ai aucune chance contre cet adversaire!») et montre-leur comment les reformuler positivement.



Gestion  
des émotions



Forme de jeu  
«cool and clean»



## Ambassadeurs pour les sujets de santé


«La santé est engendrée et vécue dans les divers contextes de la vie quotidienne, là où l'individu s'instruit, travaille, se délasse ou se laisse aller à manifester ses sentiments» (OMS, 2016). Les moniteurs J+S s'inspirent eux aussi de cette conception globale de la santé: dans le cadre de leur «tâche principale», à savoir l'encouragement du sport, ils enseignent aux enfants et aux jeunes les principes d'une activité physique propice à la santé et les motivent à faire du sport tout au long de leur vie.


## Enfance déterminante


Un individu reproduit ce qu'il a appris petit. Les experts appellent cela l'effet «tracking»: les attitudes et comportements adoptés durant l'enfance perdurent souvent tout au long de la vie. Voilà pourquoi les moniteurs J+S amènent les participants à se soucier de leur santé dès leur plus jeune âge. Montrant l'exemple, ils incitent à une prise de conscience des thèmes se rapportant à la santé (p. ex. échauffement, consommation de médias ou de substances addictives, dopage, alimentation).




Références pour  
approfondir le thème  
Accroître la sensibilité aux  
questions liées à la santé

 Sensibilise les participants à l'importance d'une bonne hygiène et d'un mode de vie sain tout en leur expliquant les raisons. Evoque ce faisant aussi bien des thèmes généraux (p. ex. préférer l'eau aux boissons sucrées) que des aspects propres au sport pratiqué (p. ex. se laver les pieds avant l'entraînement de karaté, se doucher avant d'entrer dans la piscine, etc.).

 Associe les participants à la planification des menus d'un week-end ou d'un camp. Cela te permettra de rappeler l'importance de manger sainement en t'appuyant sur des exemples concrets.

 Aborde la thématique de l'usage des médias et fixe, avec les participants, des règles concernant l'utilisation du téléphone portable (p. ex. laisser le téléphone éteint un certain laps de temps le jour de la compétition).

 Sois conscient du *rôle de modèle* qui incombe au moniteur et annonce-toi auprès de «cool and clean». Adhère avec les jeunes aux six engagements du programme (en insistant en particulier sur ceux en lien avec l'alcool, le tabac et le dopage).



Rôle de modèle









## Le sport, une école de vie

Enlever la sciure du dos de son adversaire, saluer son partenaire sur le tatami ou se serrer la main à la fin du match sont autant de gestes de respect, de politesse et de savoir-vivre profondément ancrés dans le sport. Les moniteurs J+S incarnent et transmettent ces valeurs. Ainsi, les enfants et les jeunes sont sur un pied d'égalité: ils entretiennent le dialogue, respectent les règles ainsi que les opinions et les limites d'autrui, font preuve de fair-play.

## Montrer l'exemple

Les sportifs qui ont fait du respect une philosophie de vie se battent certes pour la victoire, mais pas à n'importe quel prix. C'est notamment le cas de l'entraîneur norvégien de ski de fond Bjørnar Håkensmoen, qui n'a pas hésité à donner un bâton de remplacement à une relayeuse canadienne qui venait de casser le sien, lui permettant ainsi de décrocher l'argent olympique avec son équipe alors que les athlètes norvégiennes échouaient au pied du podium.



Références pour  
approfondir le thème  
Favoriser les relations fondées  
sur le respect et la loyauté

Utilise un incident concret (p. ex. insulte, moquerie) comme situation d'apprentissage et aborde le thème des valeurs telles que le respect et le fair-play. Définis un code de conduite pour éviter que les limites ne soient franchies.

Le plogging est une activité qui associe jogging et ramassage de déchets. Inspire-toi de cette tendance pour sensibiliser les participants à la protection de l'environnement (p. ex. en proposant un échauffement commun sous cette forme ou en ajoutant le plogging au menu des interclubs).

Profite d'un week-end pour aborder de manière générale le thème du respect. Comment se manifeste-t-il dans le sport ou certaines situations du quotidien (p. ex. dans le train, à l'auberge de jeunesse, au restaurant, etc.)?

Intègre si possible des formes de jeu sans arbitre où les participants eux-mêmes veillent à ce que le fair-play soit respecté (p. ex. streetball).



Forme de jeu  
«cool and clean»



### **Le sport crée des liens**


Nous sommes en 2009: 20 footballeurs originaires de 12 pays célèbrent une victoire historique. L'équipe de Suisse M17 est championne du monde. Un conte de fée des temps modernes qui traduit à merveille le rôle du sport dans le processus d'intégration. Le sport peut réunir et rapprocher des individus fort différents (p. ex. sexe, origine sociale, âge, langue, religion, handicap). Les moniteurs J+S considèrent cette diversité comme une chance. Ils mettent en lumière les points forts individuels et leur importance pour le groupe. Les participants qui se sentent appréciés développent un sentiment d'appartenance au groupe.


### **Sortir des sentiers battus**


Les moniteurs J+S s'investissent pour des offres ouvertes à tous. Ils favorisent l'égalité des chances et ont le courage d'emprunter des voies différentes (p. ex. intégration de personnes handicapées). Ils s'inspirent des idées suggérées par les participants et impliquent ces derniers.




Références pour  
approfondir le thème  
Vivre la diversité

 Organise un *entraînement commun avec un autre groupe* (p. ex. personnes handicapées, réfugiés, groupe de filles ou de garçons, etc.). Veille à ce que chacun puisse exploiter ses points forts et exprimer ses besoins.

 Renforce l'empathie et la compréhension réciproque en proposant des tâches stimulantes à réaliser par deux (p. ex. guider un «aveugle» à travers un parcours d'obstacles). Discute de l'expérience avec le groupe.

 Sensibilise les participants aux *propos à caractère injurieux ou discriminatoire* (p. ex. remarques racistes). Définis des règles de communication appropriées.

 Demande aux participants, assis en cercle, de réfléchir à leur trait de caractère prépondérant puis de l'annoncer à tour de rôle en répétant systématiquement les «réponses» précédentes. En quoi la diversité des traits de caractère prépondérants de chacun fait-elle la force du groupe? Discutes-en avec ton groupe.



Entraînement  
commun – Vers la  
diversité



Propos à caractère  
discriminatoire



### **Un pour tous, tous pour un**


Pour l'entraîneur de renom Ralph Krueger, «*il n'y a pas d'équipes spéciales, juste des équipes qui font des choses spéciales.*». Une affirmation corroborée par des études interdisciplinaires, selon lesquelles par ailleurs une communication efficace et valorisante, des visions et des engagements communs, une répartition claire des tâches ainsi qu'un climat de confiance et de respect mutuel sont propices à la réussite d'une équipe.


### **Bienveillance à l'égard d'autrui**


Les moniteurs J+S renforcent le sentiment d'appartenance et définissent avec leur groupe des objectifs concrets ainsi qu'une philosophie d'équipe commune. Ils encouragent les participants à prendre conscience de leur rôle ainsi que de leurs responsabilités au sein de l'équipe et les incitent à faire preuve de bienveillance. Les participants apprennent ainsi à prendre en considération les besoins d'autrui, à s'écouter les uns les autres, à donner des feed-back constructifs et à se soutenir mutuellement.




Références pour  
approfondir le thème  
Promouvoir l'esprit  
d'équipe

 Désigne, pour chaque nouveau venu, un parrain chargé de le prendre sous son aile, de lui expliquer les principaux processus et de le présenter aux autres membres du groupe.

 Mets en place, pour ton groupe, un rituel de salutations (p. ex. se taper dans la main, claquer des doigts, etc.) à observer aussi bien dans le cadre de l'activité qu'en dehors de celle-ci.

 Instaure, au sein de ton équipe, des relations basées sur la franchise. Réserve du temps à la fin de l'activité pour discuter ouvertement et donner des feed-back réciproques. Incite les participants à analyser leur comportement au sein de l'équipe («Dans quelle mesure est-ce que je contribue à la bonne marche de l'équipe?»).

 Définis un objectif commun que le groupe d'entraînement réalisera ensemble et annonce-le sur les réseaux sociaux (p. ex. Avec le groupe, nous nous sommes fixé pour objectif de courir en tout 1000 km d'ici au 31 mai.).



Forme de jeu  
«cool and clean»



### Tirer parti des conflits


Une canne levée, un tacle ou une bousculade lors du sprint final peuvent échauffer les esprits. De fait, le sport donne parfois matière à conflit. Les moniteurs J+S avisés profitent de ces situations pour apprendre aux jeunes sportifs à gérer les conflits de façon constructive en leur montrant comment contrôler leurs émotions, faire des compromis ou changer de perspective. Des compétences utiles dont l'importance n'avait d'ailleurs pas échappé à Albert Einstein: *«Un problème ne peut être résolu en réfléchissant de la même manière qu'il a été créé.»*

### Favoriser le dialogue


Les conflits obéissent souvent au principe de la cocotte-minute: les émotions refoulées s'accumulent et finissent par éclater. Les moniteurs J+S jouent à cet égard un rôle préventif et montrent d'autres possibilités de se comporter. Ils aident les participants à prendre conscience de leurs émotions, de leurs besoins et à les exprimer.




Références pour approfondir le thème  
Privilégier une gestion constructive des conflits




Apprends aux participants à *résoudre les conflits de manière constructive* en écoutant leur interlocuteur, sans l'interrompre. Utilise pour ce faire une «pierre de parole» (ou un objet utilisé dans ton sport). Seul celui qui la tient a le droit de parler.



Instaure un rituel de réconciliation (p. ex. poignée de main). Assorti d'excuses verbales, il aidera les protagonistes à régler leur différend.



Amène les participants à changer de perspective en leur posant des questions précises (p. ex. «Pourquoi penses-tu qu'il réagit avec autant d'agressivité?»). Comprendre les motivations de l'autre peut aider à désamorcer un conflit.



Explique aux participants comment *communiquer de manière non violente*. Au lieu d'adresser des reproches, ils apprendront à exprimer leurs sentiments au travers de messages formulés à la première personne («Je suis triste de voir que tu...»).



Conflits et  
communication  
non violente



Forme de jeu  
«cool and clean»





### **Déléguer les responsabilités – Façonner la personnalité**

Jugeant les enfants et les jeunes d'aujourd'hui égocentriques et paresseux, certains détracteurs les ont baptisés la génération «moi». Une étude suisse dément ces allégations et avance, preuve à l'appui, que près d'un quart (24%) de tous les jeunes âgés de 15 à 19 ans s'engagent volontairement en faveur du sport<sup>1</sup>, assumant des fonctions utiles qui leur permettent d'affirmer leur personnalité. Le moniteur J+S joue à cet égard un rôle non négligeable en confiant des responsabilités à l'enfant (p. ex. sous forme de petites tâches) et au jeune (p. ex. comme aide-moniteur ou capitaine). La confiance ainsi témoignée est également le signe qu'il accepte d'autres points de vue et tolère les éventuelles erreurs.


### **Garder les jeunes dans le club**

Les statistiques révèlent qu'un tiers des jeunes abandonnent le sport associatif entre 10 et 19 ans<sup>1</sup>. Les impliquer activement dans la vie du club et leur permettre de vivre des expériences positives aide à contrer cette tendance. Les jeunes d'aujourd'hui ne sont-ils pas les garants des clubs de demain?




Références pour approfondir le thème  
Confier des responsabilités et des tâches


<sup>1</sup> Lamprecht, M., et al. (2015):  
Sport Suisse 2014




Etablis un plan des tâches en étroite concertation avec les participants. Ces tâches seront déterminées dans le temps (p. ex. en mai, c'est à Léa de veiller à ce que les vestiaires soient propres).



Demande à un participant de diriger une forme de jeu ou d'exercice (p. ex. un exercice d'échauffement ou le jeu final). Informe-le à l'avance pour qu'il ait le temps de se préparer. Ne confie pas des tâches données systématiquement aux mêmes personnes mais implique tout le monde. Chacun pourra ainsi s'épanouir et acquérir le sens des responsabilités.



Fais travailler les participants par deux pendant une séquence d'exercice (mets un participant avancé avec un participant moins fort et/ou plus jeune).



Propose à un groupe de jeunes du club de planifier et de réaliser une activité (reste à leur disposition s'ils ont besoin d'aide ou de conseils).



Forme de jeu  
«cool and clean»





## «Spirit of Sport»

En Suisse, le sport fait bouger et rapproche près de cinq millions de personnes, indépendamment de leur âge, de leur origine ou de leur revenu. Voilà pourquoi le sport est si précieux – pour chaque individu comme pour la société.

Avec «Spirit of Sport», Swiss Olympic, l'Office fédéral du sport et l'Aide sportive soutiennent les moniteurs J+S dans leur objectif d'ancrer les principes éthiques du sport à l'entraînement et pendant les compétitions. Ces principes reposent sur les valeurs olympiques clés de respect, d'amitié et d'excellence, ainsi que sur la **Charte d'éthique du sport suisse** qui en découle. Celle-ci fait obligatoirement partie intégrante des statuts de chaque fédération affiliée à Swiss Olympic.

Vidéos, citations, affiches, histoires fascinantes mais aussi conseils et outils concrets sont à la disposition des moniteurs J+S pour leur permettre de porter les valeurs du sport dans leur club.



Vers le site  
Internet

## «cool and clean»

Le programme «cool and clean» de Swiss Olympic s'engage en faveur d'un sport propre, fair-play et performant, aidant ainsi les moniteurs J+S à identifier assez tôt les dérives dangereuses et à réagir correctement. Il s'articule également autour des **compétences psychosociales** définies par l'Organisation mondiale de la Santé. Celles-ci permettent d'aborder efficacement les relations avec les autres d'une part, les problèmes et les situations de stress dans la vie quotidienne d'autre part. Le programme «cool and clean» donne un aperçu des différentes compétences psychosociales et explique concrètement aux moniteurs comment les développer sous une forme ludique dans le cadre des activités J+S.

# COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



Vers le site  
Internet

## Conseils et assistance

### Observer et agir, oui mais comment?

Les moniteurs J+S favorisent la dynamique relationnelle en respectant les jeunes et en les prenant au sérieux. Parfois, la tâche peut se révéler difficile, notamment lors de la découverte...

- ... d'enregistrements vidéo dans les vestiaires;
- ... de la tenue de propos racistes dans les médias sociaux par un jeune à l'encontre d'un adversaire;
- ... de la mise à l'écart d'un enfant souffrant d'une déficience ou d'un handicap.

### Que faire?

Il arrive parfois que le moniteur atteigne ses limites et doive se tourner vers des professionnels. Pro Juventute propose aux moniteurs un service de conseils disponible 24 heures sur 24. La consultation est confidentielle et gratuite.



Vers le site  
Internet

## Informations complémentaires

Sans doute aimerais-tu toi aussi, par moments, parler d'une situation difficile rencontrée dans le cadre de J+S: amis, proches, coach J+S ou collègues moniteurs J+S sont autant de personnes de confiance et d'interlocuteurs à qui tu peux t'adresser. Si cela ne mène à rien, il est recommandé de faire appel à une aide extérieure (cf. Pro Juventute).

En outre, tu peux consulter les aide-mémoire J+S. Tu y trouveras les adresses d'interlocuteurs et de partenaires importants ainsi que des informations essentielles sur les thèmes suivants:

- Consommation de stupéfiants et addictions
- Dopage
- Violence
- Abus sexuels
- Intégration de personnes issues de la migration
- Intégration de personnes souffrant d'un handicap

Si tu le désires, tu peux également suivre, à titre de formation continue, des modules interdisciplinaires traitant de ces thèmes.



Aide-mémoire  
Intégration  
et Prévention