

## Група Добробут/ groupes de bien-être / trivselsgrupper

### Cadre préliminaire à la présentation :

- Les groupes de bien-être sont des espaces de soutien encadrés par des volontaires.
- En leur sein, les participant·e·s peuvent exprimer leurs pensées et sentiments liés au bien-être librement et ouvertement.
- Pour le bon encadrement des groupes de bien-être, nous conseillons aux encadrant·e·s d'avoir suivi les 6 à 7 heures de formation sur les premiers secours psychologiques ou d'avoir acquis une expérience analogue afin d'être préparé·e·s à aider les personnes ayant une réponse émotionnelle forte, de rester calmes et d'échanger à propos d'un thème avec d'autres personnes.
- Les groupes de bien-être sont ouverts à toutes les personnes intéressées et il n'est pas obligatoire de se présenter à toutes les réunions du groupe.
- Groupes de bien-être d'égal·e à égal·e : les participant·e·s se réunissent et discutent d'une vidéo particulière sur le bien-être. Une nouvelle vidéo est choisie avant chaque nouvelle réunion afin que l'encadrant·e puisse promouvoir le thème de la prochaine réunion. Les participant·e·s échangent à propos de la vidéo, en mettant l'accent sur la manière de prendre soin de soi (et des autres).
- Il est essentiel d'effectuer un suivi de l'encadrant·e après chaque réunion du groupe de bien-être afin d'assurer son propre bien-être !

---

## Manuel pour les encadrant·e·s

### Groupes de bien-être pour les personnes déplacées d'Ukraine vivant au Danemark

#### Contexte :

De nombreuses personnes déplacées en provenance d'Ukraine déclarent qu'elles ont besoin d'un endroit où parler des difficultés et facteurs de stress liés à la vie au Danemark en tant que personnes déplacées. Les réunions du groupe de bien-être permettent aux Ukrainien·ne·s de discuter des facteurs de stress liés au déplacement, tels que la séparation de la famille et des amis, l'exposition à des circonstances très difficiles et les problèmes comme le stress ou les troubles du sommeil lors des efforts d'adaptation à la nouvelle réalité dans un nouveau pays.

**Objectif :** Offrir un espace de promotion du bien-être grâce à l'acceptation et la banalisation des sentiments et pensées dans le cadre de discussions d'égal·e à égal·e à propos des informations et outils présentés dans les vidéos sur le site Web dédié au bien-être : [www.rodekors.dk/trivsel](http://www.rodekors.dk/trivsel) Les vidéos servent de référent commun pour les participant·e·s.

**Encadrement :** Soutien d'égal·e à égal·e par des volontaires.

#### Les objectifs des groupes de bien-être sont :

- D'offrir un espace sûr d'égal·e à égal·e afin d'échanger à propos des moyens de renforcer le bien-être, sur la base des vidéos du site Web dédié au bien-être ;
- De promouvoir le sentiment d'être soutenu par ses semblables durant les moments difficiles, sans être bloqué ou manipulé ;
- De banaliser les réactions aux conséquences du déplacement et de la vie dans un nouvel environnement ;
- De partager des pensées, des idées et des suggestions concernant la manière de gérer la situation (du stress et des inquiétudes) et de prendre soin de soi et des autres (les vidéos étant un moteur pour les échanges).

## Les réunions des groupes de bien-être respectent la même structure :

Ouverture de la (chaque) réunion du groupe :

- Les participant·e·s se réunissent et sont accueilli·e·s par l'encadrant·e bénévole. Assurez-vous d'accueillir chaque participant·e individuellement afin qu'il·elle se sente en sécurité.
- Effectuez un tour des présentations (nom et prénom, âge, arrivée au Danemark, et une anecdote ou un hobby).
- Présentez le programme et le sujet de la réunion du groupe de bien-être, et demandez aux participant·e·s d'exprimer leurs attentes ou les raisons de leur présence.
- Les règles de base sont expliquées et affichées au mur. Demandez l'avis des participant·e·s concernant les règles de base.
- Mettez l'accent sur le fait que le groupe de bien-être est un espace de partage autour des différentes difficultés du quotidien et de la manière de vivre avec celles-ci. Il ne s'agit pas de se mettre d'accord sur certains problèmes spécifiques ni de les résoudre.
- Annoncez également qu'il ne s'agit **pas** d'une « thérapie de groupe », mais simplement d'un espace d'échange autour des techniques de gestion des difficultés.

Au cours de la réunion du groupe :

- Le groupe regarde la vidéo sélectionnée et discute des questions une à une.
- Les participant·e·s partagent leurs idées et suggestions pour chaque question.
- En cas de forte participation, vous pouvez demander aux participant·e·s de discuter des questions en plus petits groupes et de faire un résumé pour le groupe.

Fin de la (chaque) réunion du groupe :

- La réunion se termine en remerciant les participant·e·s d'avoir partagé leurs réflexions et en résumant le thème de la réunion (ainsi qu'en formulant des remarques psychopédagogiques, telles que le renvoi vers le site sur le bien-être pour de plus amples informations ou le renvoi vers un·e médecin généraliste pour une personne nécessitant une aide spécialisée).
- Demandez des retours concernant la réunion du groupe. Faut-il changer quelque chose pour la prochaine réunion ?
- Assurez-vous de préciser le thème ainsi que l'heure et le lieu de la prochaine réunion.
- Essayez d'obtenir des lieux et horaires de réunion fixes.

## Suivi de l'encadrant·e après une réunion :

- Il est essentiel d'effectuer un compte-rendu après une réunion du groupe afin de faire le point sur les expériences partagées, de revenir sur la réunion et de veiller au bien-être de l'encadrant·e volontaire.
- Ces questions peuvent aider l'encadrant·e à faire un travail d'analyse et à faire le point :
  - Comment vous sentez-vous après la réunion ? (soyez à l'écoute de vos émotions et de votre bien-être)
  - Quels sont les points positifs de la réunion ? (déterminez les aspects positifs)
  - Le cas échéant, que changeriez-vous lors de la prochaine réunion ? (réflexion constructive et apprentissage)
  - Certain·e·s participant·e·s ont-ils·elles besoin d'une aide ou d'un soutien spécialisé ? (déterminez les personnes qui ont besoin d'une aide en dehors du groupe de bien-être)

## Informations pratiques pour les encadrant·e·s :

La Croix-Rouge danoise souhaite obtenir les commentaires des participant·e·s des groupes de bien-être. Veuillez nous contacter à l'adresse [integration@rodekors.dk](mailto:integration@rodekors.dk) et à fournir les informations les commentaires sur les points positifs et négatifs de la réunion, et sur les éventuels changements.

**Voici des questions concernant 5 réunions sur le bien-être tirées des vidéos du [site Web sur le bien-être](#) concernant les crises, le stress et le soin de soi**

Questions pour les différentes réunions du groupe de bien-être :

## Stress

### #1 Vidéo : Qu'est-ce que le stress ? / Hvad er stress?

1. Y a-t-il quelque chose (une activité ou une situation) qui remplit votre seau (déclenche du stress) ?
2. Quels sont les signes que votre seau déborde, que vous vous sentez submergé-e ou stressé-e ?
3. Quels sont selon vous des exemples de robinets, de stratégies pour faire face au stress ?

### #2 Vidéo : Comment gérer les pensées et les sentiments pénibles ? / Hvordan kan du håndtere svære tanker og følelser?

1. Quels sont les aspects de votre vie sur lesquels vous avez une influence ?
2. Avez-vous fait face à des défis ou des problèmes sans savoir comment les résoudre ? Dans quel cercle se trouvaient-ils ?
3. Comment le concept de cercles de contrôle peut-il vous aider à retrouver davantage de contrôle dans votre vie ?

## Prendre soin de soi

### #3 Vidéo : Comment bien prendre soin de soi ? / Hvordan passer du godt på sig selv?

1. Qu'est-ce qui vous aide à vous reconnecter avec le moment présent (et avec vous-même) ?
2. Qu'est-ce qui vous empêche de pratiquer des activités qui procurent un sentiment de calme et de connexion au moment présent ?
3. Que pouvez-vous mettre en œuvre afin de vivre plus de moments de calme et de détente dans votre vie quotidienne ?

### #4 Vidéo : Comment les relations avec les autres peuvent-elles accroître votre bien-être ? / Hvordan kan relationer med andre styrke din trivsel?

1. Que représentent les relations sociales pour vous ? Vous arrive-t-il de vous reposer davantage sur elles à certains moments ?
2. Vous arrive-t-il de chercher de l'aide et d'offrir du soutien à d'autres ? Quels en sont les raisons ?

3. Comment pouvez-vous faire preuve de gentillesse envers les autres et vous-même dans votre vie quotidienne ?

## Crises

*Durant cette réunion, le groupe visionne deux vidéos, mais les échanges portent sur la deuxième vidéo. La première vidéo sert d'introduction à la réunion.*

### #5 Vidéo n° 1 : Que se passe-t-il lorsque vous traversez une crise ? / Hvad sker der når du oplever krise?

1. Comment la prise de conscience de vos réactions lors d'une crise peut-elle vous aider à appréhender la situation ?

### #5 Vidéo n° 2 : Comment pouvez-vous calmer votre corps ? / Hvordan kan du give kroppen ro?

1. Arrivez-vous à déterminer lorsqu'il est difficile de vous détendre ? Quelles en sont les signes ?

2. Est-ce que les exercices de respiration (ou les autres techniques) vous sont utiles ? Comment vous sentez-vous ensuite ?

3. Quelles autres stratégies utilisez-vous pour détendre votre corps et votre esprit ?

---

### Remarques pour l'encadrant·e concernant le bien-être et la santé mentale :

La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de réaliser notre potentiel, d'affronter les sources de stress normales de la vie, de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté (OMS). Durant les réunions du groupe de bien-être, l'objectif est de parler librement des questions de bien-être, de se soutenir mutuellement afin de promouvoir la capacité de faire face aux défis et aux facteurs de stress de la vie quotidienne, d'entretenir des relations de soutien et de renforcer le sentiment de contribuer de manière significative à la vie de notre communauté, de notre famille et de nos relations sociales.

---

### Envoyer chez un·e spécialiste :

Respectez vos limites ! Si vous identifiez un·e participant·e qui a besoin d'un soutien supplémentaire, il est de votre responsabilité de l'aider à entrer en contact avec la personne compétente. Il ne vous appartient **pas** d'offrir le soutien en question.

Vous pouvez suivre ces étapes :

- Informez la personne concernée de vos inquiétudes.
- Expliquez que vous estimez qu'elle nécessite davantage de soutien.
- Dites-lui où et comment vous pensez qu'elle peut obtenir de l'aide.

Scannez le QR code pour visionner les vidéos sur le bien-être :

