



HORIZON

Groupe d'entraide pour mieux vivre
avec soi et les autres



Entraide Jeunesse

Québec

Descriptif du programme

Navigue vers ton Horizon: découvre qui tu es vraiment ! est un groupe d'entraide pour les jeunes de 12 à 15 ans qui désirent apprendre à mieux se connaître et rencontrer d'autres jeunes dans un milieu sécuritaire et sans jugement. Par le fait même, les participant.e.s pourront améliorer leur regard sur elleux-mêmes. Il s'agit d'une formule adaptée de nos trois groupes d'entraide (Horizon, Totem et Cactus) qui aborde, entre autres, la gestion des émotions, la connaissance de soi, la gestion du stress, les relations interpersonnelles, les habiletés sociales et l'estime de soi. Cette version a été élaborée en réaction au phénomène de *glissade de l'été* où les jeunes perdent plusieurs acquis lors de la période estivale. Elle vise également à adoucir la transition entre le primaire et le secondaire.

Aucuns frais ne sont demandés aux jeunes participant.e.s au groupe ainsi qu'aux écoles partenaires du projet.

Les objectifs du programme

Le groupe vise l'atteinte des 3 objectifs suivants :

- **Tisser des liens** avec d'autres jeunes **et développer ses habiletés sociales** ;
- Apprendre à **mieux se connaître**, à **s'apprécier** et à **se faire confiance** ;
- Savoir **reconnaître ses forces, ses qualités, ses valeurs** et ses **fiertés**.

La formule

Le groupe sera d'une durée de 6 à 8 semaines pendant la saison estivale. Les ateliers seront offerts sur deux demi-journées. La première partie rencontre sera réservée pour un atelier dynamique et sous forme de discussion dans les locaux d'Entraide Jeunesse Québec. Lors de la deuxième partie, nous proposerons une activité à l'extérieur de l'organisme afin de mettre en pratique les apprentissages réalisés lors de l'atelier précédent. À chaque rencontre, un sujet différent sera abordé.

Horizon s'adresse aux jeunes qui sont volontaires. Bien sûr, pour cibler adéquatement ces jeunes, Entraide Jeunesse Québec aura besoin des intervenant.e.s ou des enseignant.e.s de votre milieu, qui demeurent les personnes les mieux placées pour identifier les jeunes susceptibles de bénéficier du groupe.

Pour toute information supplémentaire sur le contenu du programme, les modalités et les disponibilités, n'hésitez pas à contacter Entraide Jeunesse Québec au 418-649-9705. Il est également possible de nous joindre par courriel aux adresses suivantes:

- Si vous êtes un.e intervenant.e ou un.e enseignant.e : animations@entraidejeunesse.qc.ca;
- Si vous êtes un.e jeune intéressé.e à participer: ejq@entraidejeunesse.qc.ca