



Guide du Programme Échanges Jeunesse du YMCA



Nous reconnaissons l'appui financier
du gouvernement du Canada par
l'entremise d'Échanges Canada du
ministère du Patrimoine canadien.

Canada 

Table des matières

	PAGE
Introduction	4
Établir un lien avec ton groupe	7
Établir un lien avec ton groupe jumeau	10
Jeu-questionnaire sur les collectivités - première partie	12
Accueil de ton groupe jumeau	14
Collecte de fonds	19
Voyage	23
Devenir écologiste	24
Ce que tu dois apporter	27
Protège-toi contre les agressions sexuelles	28
Adaptation culturelle	30
Résolution de conflit	36
Après l'échange	39
Jeu-questionnaire sur les collectivités - deuxième partie	40

INTRODUCTION

Donc, tu vas participer à un échange du programme Échanges Jeunesse Canada du YMCA !

De quoi s'agit-il ? C'est une occasion pour les jeunes de 12 à 17 ans d'explorer le Canada, de se faire de nouveaux amis et de s'engager dans des projets communautaires. Tu as la chance de te rendre dans une région complètement différente de ton pays et de passer 5 jours dans une collectivité d'accueil. Les jeunes de cette collectivité viendront par la suite voir où tu vis. C'est une occasion de découvrir de nouveaux endroits et de nouvelles personnes, ainsi que de partager et découvrir ta propre collectivité.

Ce guide vise à t'aider à cet effet.

Conçu avec l'aide des jeunes ayant déjà participé à un échange, ce guide contient de l'information, des trucs et des idées.

QU'EST-CE QUE LE YMCA ?

Le YMCA est un organisme de bienfaisance qui a été établi il y a plus de 150 ans et qui est voué au développement de personnes et de collectivités en santé. Nous sommes voués à l'épanouissement de toutes les personnes sur les plans spirituel, intellectuel et physique.

Le premier YMCA en Amérique du Nord a ouvert ses portes à Montréal en 1851, 16 ans avant la Confédération. Aujourd'hui, il y a plus de 250 YMCA à l'échelle du Canada !

Les YMCA sont des centres communautaires où des amitiés sont nouées et où des liens familiaux sont consolidés. Les YMCA offrent une gamme variée de services dans des collectivités dans l'ensemble du pays. Chaque YMCA offre des programmes locaux fondés sur les besoins de sa collectivité.

Pour trouver le YMCA le plus près de chez toi, consulte le site www.ymca.ca.

Le programme Échanges Jeunesse Canada du YMCA est un programme financé par le gouvernement du Canada par l'entremise du ministère du Patrimoine canadien.

LES VALEURS DU YMCA

Le YMCA est guidé par certaines valeurs qui influencent la façon dont nous agissons et les décisions que nous prenons.

Bienveillance – Nous agissons avec compassion et nous nous préoccupons du bien-être des autres.

Santé – Nous sommes engagés envers l'épanouissement des personnes sur les plans physique, social, affectif, intellectuel et spirituel.

Honnêteté – Nous faisons preuve d'intégrité et de fidélité.

Inclusivité – Nous apprécions la diversité, essayons d'être ouverts à tous et cherchons à comprendre les différences et à trouver des terrains d'entente.

Respect – Nous reconnaissons et protégeons la valeur inhérente de chaque personne, y compris nous-mêmes.

Responsabilité – Nous sommes fiables et assumons la responsabilité de nos choix, nos actions et nos engagements.

ÉTABLIR UN LIEN AVEC TON GROUPE

Il n'est pas agréable de voyager avec des étrangers

Apprends à connaître ton propre groupe avant le voyage. Prévois du temps pour travailler en groupe une fois par semaine. Fais quelque chose d'amusant pour apprendre à connaître les autres membres du groupe au début de chaque réunion.

- Quels sont les buts du groupe ? Quel genre de choses l'intéresse ?
- Quelle contribution chaque personne peut-elle apporter au groupe ?
- Trouve une bonne façon de partager les idées, par exemple au moyen d'un babillard en ligne.
- Sois honnête envers les autres. Ton opinion compte.
- Parle avec les autres membres du groupe de choses importantes, par exemple le budget, les dépenses et les priorités du groupe.
- Assure-toi que les décisions sont prises en groupe.

EXERCICES BRISE-GLACE

Les exercices brise-glace sont une excellente façon d'apprendre à connaître ton groupe et ton groupe jumeau. Tu trouveras ci-après un exercice brise-glace populaire qu'ont effectué certains groupes de participant (e) s au programme Échanges Jeunesse Canada du YMCA (il est possible que tu le connaisses déjà) .

Chéri (e) , si tu m'aimes, pourrais-tu me sourire?

Le groupe forme un cercle, avec un (e) volontaire (A) au centre. (A) se place devant un membre du cercle (B) et, sans le (la) toucher, lui dit:

«Chéri (e) , si tu m'aimes, pourrais-tu me sourire ? »

B doit ensuite lui répondre :

« Chéri (e), je t'aime, mais je ne peux te sourire. »

Si (B) rit ou sourit, il (elle) doit remplacer (A) au centre du cercle. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que chaque participant (e) ait eu son tour au centre du cercle.

Sois inclusif - OBSERVE les personnes à qui la question n'a pas encore été posée. N'oublie pas, il s'agit d'un exercice de renforcement d'équipe.

C'est aussi un excellent exercice lors de la première rencontre avec le groupe jumeau. Il est préférable que l'exercice soit dirigé par un (e) des jeunes.

DÉFINITION D'UN ESPACE SÛR PAR LE GROUPE

Un espace sûr est un espace où chacun s'engage à créer un milieu respectueux.

Cela signifie :

- Respecter les différences (en termes de culture, de race, d'origine ethnique, de capacité, d'orientation sexuelle, etc.).
- Être ouvert à l'apprentissage.
- Veiller à ce que ce qui est dit reste ici. (Éviter les commérages. Maintenir la confidentialité au sein du groupe. Garder l'information personnelle partagée avec le groupe privée).
- Prendre soin de soi (sur le plan physique, affectif, médical, etc.).
- Communiquer avec tous les membres du groupe (voir comment chacun se sent à la fin de la journée).

Quels sont les autres éléments qui rendent un espace plus sûr ? Tiens une discussion avec ton groupe.

Dès le début, il est important d'établir un concept commun d'un "endroit sûr" au sein de ton groupe et de ton groupe partenaire.

ÉTABLIR UN LIEN AVEC TON GROUPE JUMEAU

Une fois que ton groupe est formé, il faut établir un lien avec le groupe avec lequel l'échange aura lieu, c'est-à-dire ton « groupe jumeau ».

CHAQUE PARTICIPANT (E) DE TON GROUPE SERA JUMELÉ (E) À UN MEMBRE DU GROUPE JUMEAU.
Tu seras jumelè (e) à un (e) partenaire pendant toute la durée de l'échange.

Les participant (e) s seront jumelé (e) s selon les critères suivants : l'âge, les intérêts, la langue, les passe-temps, l'alimentation ou les allergies.

Ton (Ta) partenaire sera quelqu'un que tu n'auras jamais vu auparavant et avec qui tu passeras beaucoup de temps durant l'échange. Il est préférable d'apprendre à se connaître un peu avant la rencontre en personne.

PAR CONSÉQUENT, TU DOIS TE PRÉSENTER.

- Dresse un profil de toi en expliquant qui tu es et ce que tu valorises.
- Utilise l'Internet si possible. Communique par courriel ou clavarde sur Facebook ou d'autres sites de réseautage social.
- Échange des photos et fais part de tes intérêts.
- Envoie des lettres, des cartes postales et des photos par courrier ordinaire.

Qui habite avec vous à votre domicile?

Vous: _____

Votre jumeau: _____

Qu'aimez-vous faire dans vos temps libres?

Vous: _____

Votre jumeau: _____

Quel genre de musique aimez-vous?

Vous: _____

Votre jumeau: _____

Préférez-vous les activités extérieures ou intérieures?

Vous: _____

Votre jumeau: _____

Comment vos amis vous décriraient?

Vous: _____

Votre jumeau: _____

ÉCHANGES JEUNESSE DU YMCA JEU-QUESTIONNAIRE SUR LES COLLECTIVÉS

PREMIÈRE PARTIE AVANT L'ÉCHANGE
(Réponds à ces questions durant la planification
avant la tenue de l'échange.)

Collectivité

- Qu'est-ce que j'aimerais apprendre sur ma propre collectivité ?

- Qu'est-ce que j'aimerais apprendre sur la collectivité de mon jumeau ?

- Voici quelques choses que peu de gens connaissent sur ma collectivité :

Voici ce que j'aimerais que mon jumeau voit/découvre et qu'il (elle) ne pourrait faire s'il (si elle) visitait ma collectivité en simple touriste :

Hébergement/Vie quotidienne

•Qu'est-ce que je sais de l'endroit où je vais rester ?
À quoi cela pourrait-il ressembler ?

•Est-ce que j'ai une alimentation particulière (allergies alimentaires, végétarisme, végétalisme, halal, casher) ?

•Est-ce que j'ai d'autres besoins que mon jumeau devrait connaître ?

•Est-ce que j'ai demandé à mon jumeau s'il avait des besoins spéciaux ? Sait-il nager ? Sinon, une baignade dans un lac pourrait ne pas être une bonne idée d'activité.

✓ Liste de vérification :

[] Est-ce que j'ai fait part de mes besoins uniques à mon animateur et mon jumeau ?

[] Est-ce que j'ai demandé à mon jumeau s'il avait des besoins (p. ex. au niveau de l'alimentation) ?

[] Autre chose? _____

Personnel

• Voici mes craintes par rapport à l'échange :

• Voici mes espoirs par rapport à l'échange :

ACCUEIL DE TON GROUPE JUMEAU

Accueillir un jumeau signifie découvrir sa propre
collectivité

À titre d'hôte, tu es appelé(e) à planifier des activités en vue du séjour de ton groupe jumeau ici. Tu peux planifier des activités récréatives et faire visiter les attractions de ta collectivité. De plus, dans le cadre de l'échange, ton groupe devra planifier au minimum une journée consacrée à des projets de bénévolat.

Réfléchis et n'oublie pas : Une activité qui te paraît banale pourrait être tout à fait nouvelle pour ton groupe partenaire! De plus, ton groupe pourra planifier un minimum de 8 heures de projets de bénévolat dans le cadre de l'échange.

Truc : Donne tes commentaires aux animateur (trice) s du groupe le plus souvent possible durant le processus de planification. Fais preuve de créativité.

Fais des recherches et explore ta collectivité afin de découvrir ce qu'elle a à offrir :

- des événements communautaires amusants;
- des organisations locales;
- des attractions locales;
- des initiatives cools;
- etc...

Planifie une gamme variée d'activités et intégrales dans l'itinéraire afin de garder le séjour intéressant.

Truc : Quand tu accueilleras ton jumeau, demande-lui régulièrement comment il se sent et s'il a besoin de quelque chose. Il sera peut-être trop gêné pour te le demander. Aide-le à se sentir à l'aise.

IDÉES POUR DES PROJETS DE BÉNÉVOLAT

Le bénévolat est une excellente façon d'établir des liens avec ton groupe et ta collectivité.

Dans le cadre de l'échange, ton groupe devra planifier au minimum une journée consacrée à des projets de bénévolat qui se dérouleront dans ta collectivité locale. Il est possible de répartir ces projets sur 2 demi-journées. Ces projets devraient être fondés sur les intérêts de ton groupe et être pertinents. Si ton groupe planifie un événement à l'extérieur, il doit tenir compte de la météo et être flexible de sorte que le projet puisse être reporté à une autre journée s'il fait trop froid ou trop chaud, s'il pleut, etc.

VOICI QUELQUES PROJETS EFFECTUÉS PAR LES GROUPES

- **Banque alimentaire** : Viens en aide à la banque alimentaire de ton quartier en triant et réunissant des aliments, et plus encore !

- **Visite de centres d'accueil pour les aînés** : Interagis et échange des histoires avec des aînés !

- **Pièce de théâtre/ Spectacle de musique avec un message** : Organise un spectacle afin d'aborder des problèmes sociaux. Aide à diffuser des messages sur la diversité, l'environnement, les nouveaux arrivants, et ainsi de suite !

- **Plantation d'arbres** : Plante des arbres dans le parc de ton quartier ! Aide au verdissement de notre planète. Compense l'empreinte carbone de ton échange.

- **Corvée de nettoyage** : Aide à garder ta collectivité propre et attrayante !

- **Collecte de conserves** : Recueille des conserves pour la banque alimentaire de ton quartier.

- **Nuitée au froid** : Organise une collecte de fonds au cours de laquelle ton groupe dormira au froid dans une tente (pendant l'hiver) afin de sensibiliser les gens à la situation des itinérants.

- **Cuisine communautaire / refuge** : Aide à préparer des repas dans un refuge ou une cuisine communautaire.

COLLECTE DE FONDS

Une partie importante de la phase de préparation consiste à amasser des fonds.

Au fait, pourquoi recueillons-nous des fonds?

Il y a des frais de groupe, évalués à 50 \$ par participant (e), qui peuvent être assumés par la collecte de fonds. Ton groupe doit assumer le coût des activités qu'il organisera lors de la venue de ton groupe jumeau. Cela signifie que si ton groupe planifie des visites de musée coûteuses ou des excursions de jour nécessitant la location d'un autobus, il devra amasser beaucoup d'argent. Par ailleurs, si ton groupe prévoit tenir des activités locales, des événements bénévoles et des soupers communautaires, il pourra consacrer moins de temps à amasser des fonds et plus à établir des liens avec ton groupe jumeau et mieux planifier son arrivée.

Truc : Pense à des activités GRATUITES que tu peux faire avec ton groupe.

COMBIEN D'ARGENT DEVRIIONS-NOUS AMASSER ?

Après avoir choisi une activité, tu dois établir un budget afin de déterminer combien d'argent sera requis. Assure-toi d'ajouter de 10 à 15 % de plus pour les imprévus. Vers la fin de l'échange, si tu t'aperçois qu'il va rester de l'argent, tu peux l'utiliser pour organiser un événement spécial tel un souper pour le groupe ou faire un don à un organisme de bienfaisance local.

Amasser des fonds ne signifie pas toujours obtenir de l'argent. Plusieurs groupes ont envoyé des lettres pour solliciter des dons en nourriture, en droits d'entrée ou en billets d'autobus. D'autres ont aussi utilisé des activités de bénévolat de groupe avant et pendant la phase d'accueil pour recevoir des dons en nature.

IDÉES DE COLLECTES DE FONDS

- **Vente** : Organise une vente de pâtisseries maison, de smoothies, de popsicles, de garage, etc.
- **Activité bénéfique** : Organise un souper, une danse ou un concert avec des orchestres locaux qui joueront gratuitement.
- **Tirage** : Fais tirer des prix recueillis auprès des entreprises locales.
- « **Activitéthon** » : Organise un lavethon, un quillethon, un marchethon, etc.
- **Collecte de conserves** : Recueille des conserves et des bouteilles vides auprès des habitations de ton quartier et apporte-les au centre de recyclage.

VOYAGE

Tu ne sais jamais ce qui va se passer tant que tu ne seras pas arrivé (e). Tu peux te préparer en faisant des recherches sur l'endroit où tu vas te rendre en naviguant sur Internet, en visitant ta bibliothèque locale, en posant des questions, etc.

- Sois prêt(e) à sortir de ta zone de confort
- Garde l'esprit ouvert
- Sois ouvert(e) aux similitudes et aux différences.
- Profite des occasions qui se présentent à toi
- Lance-toi des défis !
- Efforce-toi de créer un espace sûr pour les membres de ton groupe et toi, de sorte que chacun se sente chez soi dans sa collectivité d'accueil
- Attends-toi à vivre une aventure stimulante !

DEVENIR ÉCOLOGISTE

Pour certaines personnes, être écologiste est une habitude facile à prendre. Cependant, d'autres personnes ont du mal à adapter leur quotidien pour adopter un mode de vie écologiste. Être écologiste est aussi simple que vous le souhaitez. Dans le cadre d'un échange avec le YMCA, nous encourageons à soutenir l'environnement autant que possible. Voici quelques conseils d'ami pour que votre échange soit plus écologique et respectueux de l'environnement.

- Simplifiez votre liste d'articles à apporter autant que possible. N'apportez que ce que vous utilisez ou dont vous profitez régulièrement. Essayez de réduire la quantité de choses que vous apportez durant votre échange jeunesse avec le YMCA. En voyageant léger, vous contribuez à réduire le poids de l'avion et les frais de carburant. Si vous voyagez léger, vous pouvez contribuer à réduire l'empreinte écologique de votre groupe.
- Durant votre échange, pensez à différents moyens de se déplacer en groupe. Au lieu d'avoir recours à des autobus privés, marchez ou utilisez les transports en commun, si possible. En plus d'aider l'environnement, vous pourrez profiter de magnifiques vues de la communauté.

- Avant votre échange, nous vous recommandons d'investir dans des assiettes, des bols, des couverts et autres objets réutilisables. Au sein du groupe, utilisez vos propres assiettes, gobelets et couverts lorsque vous le pouvez, puis remplissez l'évier d'eau et faites la vaisselle chacun votre tour. Cela réduit le gâchis et permet de souder votre groupe.
- N'oubliez pas votre gourde d'eau d'Échanges jeunesse! Il y aura de nouvelles activités chaque jour et pour demeurer actif, vous devrez demeurer hydraté. Au lieu d'acheter une bouteille d'eau en plastique, remplissez celle que vous avez déjà.
- Évitez le gaspillage de manière générale. Une fois que vous êtes prêt le matin, n'oubliez pas d'éteindre et de débrancher tous les appareils. N'oubliez pas les lumières! Lorsque vous prenez une douche ou vous brossez les dents, fermez l'eau lorsque vous ne l'utilisez pas. Lorsque vous mangez en groupe, faites votre possible pour ne pas gaspiller de nourriture. S'il y a des restes, emballez-les pour les manger plus tard.

CE QUE TU DOIS APPORTER

Avec ton groupe et au moyen de ce guide, dresse une liste de toutes les choses dont tu auras besoin d'apporter durant l'échange.

Communique avec ton groupe jumeau afin de savoir quoi apporter. Assure-toi que tu as ce dont tu as besoin, par exemple des vêtements adaptés à la température!

MA LISTE D'ARTICLES À APPORTER

PROTÈGE-TOI CONTRE LES AGRESSIONS SEXUELLES

Chaque participant a le droit de séjourner dans un milieu sûr et sécuritaire. C'est pourquoi les participants et les familles d'accueil doivent obligatoirement subir une vérification. Ceci inclu les animateurs et organisateurs qui hébergent un jeune dans leur maison.

Voici quelques stratégies qui t'aideront à demeurer en sécurité :

Dis non!

Si quelqu'un te touche ou envahit ton espace personnel, tu as le droit de dire «non! ». Il n'y a rien à discuter : si tu ne veux pas qu'on te touche, il est correct de dire très fort : «Non, ne me touche pas! ».

Sois ferme

Dis à l'agresseur que tu raconteras à quelqu'un ce qui s'est passé. Mais si tu as peur, essaie plutôt de quitter la situation. N'hésite pas à en parler à l'animateur de ton groupe.

Voyage en groupe

Évite de te trouver seul avec quelqu'un que tu connais mal et avec qui tu n'es pas à l'aise, ou avec quelqu'un qui pourrait essayer d'abuser de toi. Fais en sorte que quelqu'un soit avec toi.

Montre que tu n'es pas dupe

Montre que tu sais ce qu'est la violence sexuelle, que tu es maître de ton corps et que tu feras ce qu'il faut pour te protéger.

Fais-toi des amis

Noue une amitié avec des personnes qui te soutiendront et à qui tu pourras te confier. Fais-en autant pour les autres.

Fais-toi confiance

Si ton instinct te dis que le comportement de quelqu'un est un peu bizarre, fais confiance à ton intuition.

OUVERTURE AUX DIFFÉRENCES ET ADAPTATION CULTURELLE

Tu as probablement déjà entendu l'expression
« choc culturel ».

Qu'est-ce que c'est au juste ?

L'occasion qui t'es donnée d'être dans un nouveau milieu où tu rencontres de nouvelles personnes et apprends de nouveaux modes de vie est typiquement très stimulante. Cependant, ce changement soudain de se retrouver dans un environnement non familier peut être difficile à gérer pour de nombreuses personnes, et il arrive souvent que l'enthousiasme initial disparaît. À ce point, il est possible que tu te sentes nerveux (se) et stressé (e) et que tu veuilles retourner à la maison. Une personne peut éprouver un choc culturel à n'importe quel endroit. Aucun endroit ni personne n'est à l'abri d'un choc culturel. De nombreuses personnes éprouvent un choc culturel dans leur propre maison après avoir été parties pendant une longue période de temps. Des choses auxquelles tu es habitué (e) et que tu pourrais tenir pour acquises, par exemple être avec tes parents et tes amis ou parler ta langue maternelle, pourraient être impossibles.

SYMPTÔMES D'UN CHOC CULTUREL

- Tu es agité(e), nerveux(se), ou tu as de la difficulté à dormir
- Tu es frustré(e) et tu te fâches facilement
- Tu t'ennuies énormément
- Tu comptes les jours et tu élaborer des plans détaillés en vue de ton retour à la maison
- Tu te sens malade, tu as des maux de tête et tu ressens une grande fatigue
- Tu préfères demeurer tout(e) seul(e) plutôt que de faire un effort pour interagir avec les membres de ton groupe
- Tu ne veux pas faire l'effort d'apprendre une nouvelle langue
- Tu as le goût de retrouver tout ce qui t'est familier (ta nourriture, ta musique, tes livres, etc.)
- Tu as peur d'essayer de nouvelles choses et tu crains de faire des erreurs ou d'être mal compris
- Tu te sens le plus à l'aise quand tu parles à tes ami(e)s ou tes parents au téléphone ou sur Internet

C'est correct et c'est tout à fait normal. Ton groupe et ton animateur(trice) peuvent t'aider à gérer cette situation.

VOICI QUELQUES TRUCS POUR T'AIDER À T'ADAPTER

À FAIRE :	À ÉVITER :
Essayer d'apprendre la langue de la collectivité dans laquelle tu te trouves. Même quelques mots peuvent t'aider à t'ajuster.	Passer trop de temps seul.
Faire un peu d'activité physique. Marcher est notamment une excellente façon de soulager le stress !	Passer trop de temps seulement avec les membres de ton propre groupe.
Tenir un journal. Écris tes pensées et tes sentiments. Tu peux aussi noter ce qui te dérange vraiment. Cela t'aidera à en apprendre davantage sur toi. Relis ton journal après ton retour. Tu pourrais rire de tes expériences vécues et constater à quel point tu t'es adapté (e) en si peu de temps.	Écrire de longs courriels et avoir de longues conversations avec tes ami(e)s et tes parents qui sont demeuré(e)s à la maison. Il(Elle)s ne sont pas dans le même milieu que toi et ne te comprendront pas complètement. Souvent, il(elle)s auront tendance à s'inquiéter davantage de toi.

À FAIRE :	À ÉVITER :
<p>Parler à un(e) animateur(trice). Si tu as réellement de la difficulté à t'adapter, tu devrais en discuter avec ton animateur(trice). Il est possible que d'autres membres du groupe soient dans la même situation que toi.</p>	<p>Passer des jugements ou faire des comparaisons avec ta propre « culture » ou collectivité. Essaie d'apprécier la culture pour ce qu'elle est. Aucune culture n'est meilleure qu'une autre. Tout est une question de point de vue.</p>
<p>Observer et poser des questions. Si tu es incertain(e) à propos de quelque chose, demande des éclaircissements, observe et essaie de mieux comprendre. Ce qui te paraît très étrange au départ peut devenir beaucoup plus claire dans un contexte élargi.</p>	
<p>Être ouvert(e) et essayer de sortir de ta zone de confort. Tu ne seras pas dans ce milieu durant toute ta vie. Essaie de tirer le maximum de l'occasion qui t'est offerte en essayant de nouvelles choses et en te lançant des défis. Fixe-toi des buts de sorte que chaque jour, tu puisses essayer quelque chose de nouveau.</p>	
<p>Essayer d'interagir avec ton jumeau et ton groupe jumeau.</p>	

PROCESSUS D'ADAPTATION CULTURELLE

- Parle de l'adaptation culturelle avec les membres de ton groupe avant la première phase de l'échange.
- Discute des symptômes afin que vous puissiez vous aider mutuellement à reconnaître le « choc culturel ».
- Pense à une occasion où tu as éprouvé un choc culturel.
- Si tu es à l'aise, partage ton expérience avec le choc culturel ou l'adaptation culturelle.
- Écris des trucs pouvant faciliter l'adaptation à un nouvel environnement et des façons de s'entraider.

RÉSOLUTION DE CONFLIT

Des problèmes surgissent parfois.

De nombreux conflits se produisent à la suite de malentendus.

Nous pouvons avoir l'impression qu'une situation est injuste, que quelqu'un est méchant ou que nous ne sommes pas traités équitablement.

Les problèmes ne disparaissent pas si vous les ignorez. De fait, ils ont tendance à empirer.

Il est préférable d'aborder les problèmes et de les régler le plus rapidement possible.

GUIDE DE RÉOLUTION DE CONFLIT

À FAIRE :	À ÉVITER :
En parler! Parler calmement et essayer de se comprendre mutuellement.	Élever la voix, crier ou jurer.
Exprimer clairement tes besoins et tes sentiments. Utilise des énoncés à la première personne. Exprime comment tu te sens en disant : « Je me sens... »	Blâmer l'autre personne (« Tu as dit/fait cela... »).
Poser des questions comme « Comment te sens-tu concernant...? »	Te tenir trop près de l'autre personne.
Écouter. Concentre-toi sur ce que l'autre personne dit.	Interrompre la conversation ou te l'approprier.
Proposer des solutions possibles au conflit. Les deux parties doivent faire des compromis.	Agir de façon autoritaire.

EXERCICE DE RÉOLUTION DE CONFLIT

Comment résoudrais-tu les conflits suivants ?

- Ta famille d'accueil te sert un repas qui te semble bizarre. Que pourrais-tu faire ?
- Ton jumeau te traite de « niaiseux (se) » ce matin et t'ignore. Que pourrais-tu faire ?
- Ton (Ta) professeur(e) te blâme pour quelque chose que tu n'as pas fait. Que pourrais-tu faire ?
- Ton groupe d'échange décide de franchir un parcours de cordes dans les arbres. Tu as peur des hauteurs. Que pourrais-tu faire ?

SI TU AS BESOIN D'AIDE ADDITIONNELLE POUR RÉSOUDRE UN CONFLIT :

Il est préférable que les conflits soient réglés par les parties concernées.

Cependant, un conflit exige parfois l'intervention d'un(e) animateur(trice) ou d'un(e) médiateur(trice) externe. Si tu es incapable de résoudre un conflit par tes propres moyens, consulte ton animateur(trice)!

APRÈS L'ÉCHANGE

Quand l'échange est terminé...

Remplis le formulaire d'évaluation d'Échanges Jeunesse Canada du YMCA. Tes commentaires nous aideront à améliorer le programme !

- Demeure en contact avec les membres de ton groupe partenaire !
- Continue de faire du bénévolat dans ta collectivité !
- Continue de consolider les liens que tu as créés durant le programme d'échange !
- Informe-toi à ton centre YMCA local s'il y a d'autres possibilités de leadership jeunesse.
- Aimerais-tu faire un autre échange? Clique sur le lien suivant pour en savoir plus sur le programme Emplois d'été Échanges étudiants www.summer-work.com
- Applique au Comité consultatif jeunesse du programme Échanges jeunesse du YMCA. Pour obtenir plus de renseignements, envoyer un courriel à info.yec@ymcagta.org

JEU-QUESTIONNAIRE SUR LES COLLECTIVITÉS

PARTIE 2 APRÈS L'ÉCHANGE
(Réponds à ce questionnaire après la fin de
l'échange.)

Hébergement/Vie quotidienne

- Quel type de nourriture ma famille mange-t-elle chaque jour ? Comment cette nourriture se compare-t-elle à celle de la famille de mon jumeau ?

- Quelles tâches ménagères mon jumeau doit-il accomplir ? Comment ses tâches se comparent-elles aux miennes ?

- Une chose que j'ai vue/faite dans la famille de mon jumeau ou durant mon séjour dans ma collectivité partenaire et que j'aimerais faire chez moi :

Collectivité

- Ce qui m'a le plus surpris à propos de la collectivité de mon jumeau :

- Quelque chose qui m'a surpris à propos de ma propre collectivité durant l'échange :

Si c'était à refaire...

- Si je pouvais remonter dans le temps et changer une chose au sujet de la phase d'accueil, qu'est-ce que cela serait ?

- Si je pouvais remonter dans le temps et changer une chose au sujet de la phase du voyage, qu'est-ce que cela serait ?

- Si je pouvais remonter dans le temps et passer une journée additionnelle avec mon jumeau, qu'est-ce que j'aimerais faire ?

Mes PROCHAINS objectifs

- Je vais demeurer en contact avec mon groupe jumeau en faisant ce qui suit :

- Je veux faire davantage dans ma propre collectivité. Je vais commencer en faisant ce qui suit :

Restons en contact!



www.ymcaexchanges.com



Facebook.com/ymcaexchanges



Twitter.com/ymcaexchanges



Instagram.com/ymcaexchanges