

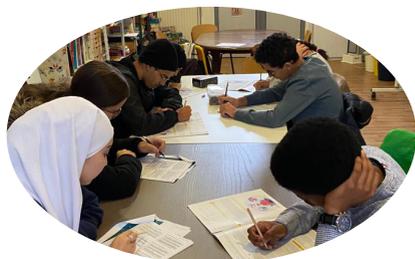


## Randonnée itinérante en pleine nature

p 12 - 13

## La justice restauratrice, qu'est-ce que c'est ?

p 4 - 5



## Sensibilisation au diabète : une journée ludique et éducative pour les jeunes d'Inser'action

p 22 - 24

## Projet « Lance-toi !

p 10 - 11



# Édito

Cher lecteurs, Chère lectrices,

Nous sommes ravis de vous présenter l'édition du mois de décembre de notre journal «action'réaction». Ce mois-ci, nous avons été à nouveau très actifs et avons réalisé de nombreuses activités notamment pendant les vacances de la Toussaint. Plusieurs articles vous dévoileront tous les détails de ces semaines riches en découvertes, comme la visite des villes de Rotterdam et de Gand, des activités culinaires, des jeux de société, du sport et même une chasse au trésor.

Lors de cette même période, nous avons mis en place une semaine dédiée à la découverte des métiers dans le cadre du projet «Lance-toi !». Cette année, les jeunes ont exprimé leur souhait d'échanger avec des professionnels issus de divers horizons tels que la médecine, la psychologie, la politique, la médecine vétérinaire, l'enseignement, et bien d'autres encore.

Ces vacances ont également été marquées par le camp itinérant organisé par une partie de notre groupe des grands. Au programme : des marches en pleine nature, avec sac à dos, et des nuits sous tente au cœur de nos magnifiques forêts ardennaises.

Ensuite, vous découvrirez deux articles sur nos nouvelles recrues. Nous avons le plaisir d'accueillir chaque année des élèves stagiaires qui viennent

apprendre le métier qu'ils ont choisi auprès des professionnels qui composent notre équipe. Dans cette édition, nous vous présenterons deux d'entre elles, Rumayssae et Hinde, qui se présenteront à vous.

Nous vous proposons également un article sur la justice réparatrice, en lien avec la participation de plusieurs jeunes des projets «Culture J+» et «Lance-toi !» à une séance de cinéma sur ce thème, suivie d'un débat.

Par ailleurs, nous avons eu le plaisir d'accueillir la Fédération des Maisons médicales pour une séance de sensibilisation au diabète auprès des jeunes qui fréquentent nos activités collectives.

Enfin, nous organisons des cours de natation deux fois par semaine tout au long de la semaine. Nous vous invitons à découvrir cette activité ainsi que ses nombreux bienfaits dans l'un des articles.

Nous espérons que cette édition de décembre vous plaira et vous donnera un aperçu de toutes les belles choses que nous avons vécues ces dernières semaines. Bonne lecture à tous !

Félix GIELE

Codirecteur



# Sommaire

- Page 2**      **Edito**
- Page 4 - 5**    **La justice restauratrice, qu'est-ce que c'est ? / Coralie DUFLONT**
- Page 6 - 7**    **Et si on parlait des vacances de la Toussaint ? / Fehmi YALCIN**
- Page 8 - 9**    **La natation et ses bienfaits / Hicham MIRI**
- Page 10 - 11** **Projet « Lance-toi ! » / Neslihan ERYORUK**
- Page 12 - 13** **Randonnée itinérante en pleine nature / Martin CRAMAR**
- Page 14 - 16** **La réussite d'un jeune autrefois perdu...un accompagnement qui change tout ! / Farida CHALLOUKI**
- Page 17 - 19** **Les cupcakes d'Halloween, pas si effrayant que cela / Firdaws MANDOUDANE**
- Page 20 - 21** **Retour sur la semaine des castors / Kamel EL ISAQUI**
- Page 22 - 24** **Sensibilisation au diabète : Une Journée ludique et éducative pour les jeunes d'Inser'Action / Asma FERROUKHI**
- Page 25 - 26** **Une activité musicalement spéciale / Santiago AGUDELO**
- Page 27 - 29** **Rumayssae et Hinde, les stagiaires de la permanence psychosocial / Rumayssae CHAOUI et Hinde CHEKKI**

## La justice restauratrice, qu'est-ce que c'est ?

Pendant le congé d'automne, avec les jeunes des projets « Culture J<sup>+</sup> » et « Lance toi », nous avons participé à la projection du film : « Je verrai toujours vos visages » de Jeanne Herry via le projet « VivrEnsemble au cinéma » de l'asbl « Les Grignoux ». Le film était suivi de l'intervention d'une médiatrice de l'asbl Médiante.

Ce film traite de la justice réparatrice en France.

### Et concrètement en Belgique comment cela se passe ?

Le principe est le même : mettre en relation auteurs et victimes afin de trouver ensemble une solution qui « restaure ». La réparation peut être le rétablissement du lien ou une aide à dépasser la douleur, la colère, ou encore le fait d'obtenir des réponses pour pouvoir avancer dans la vie. C'est ce que fait l'asbl Médiante : la médiation prend soit la forme de rencontre(s) en direct, soit de rencontre(s) indirecte(s) par lettre, etc... Un juge peut informer, proposer mais il ne peut pas imposer de faire appel à Médiante.

### Et pour les mineurs ?

Historiquement, les méthodes de justice restauratrice ont commencé à être pratiquées dans le secteur de la justice des mineurs. Le juge peut imposer des

mesures telles qu'un certain nombre d'heures de prestations éducatives et d'intérêt général, la participation à un module de gestion de la violence et de sensibilisation à la victime, ou encore une médiation ou une concertation restauratrice en groupe (CRG). Ce sont les services d'actions restauratrices et éducatives (SARE) qui travaillent sous mandat et qui organisent et encadrent ces différentes mesures.

L'objectif de la médiation est d'arriver à un « accord de médiation » signé par le jeune, ses représentants légaux et la victime.

La CRG a une dimension plus communautaire et rassemble la victime, l'auteur, l'entourage social de l'auteur et de la victime mais aussi une personne qui représente la communauté, ainsi que toute personne utile au processus de résolution du conflit. L'idée est de pouvoir travailler sur les conséquences qu'ont eu les faits sur les trois parties, communauté comprise.

### Retour des jeunes :

A : « Je trouve que la justice restauratrice c'est très bien car ça permet aux détenus et aux victimes de comprendre la manière de penser de chaque partie »

S : « Je trouve que la justice réparatrice rapporte autant des deux côtés : la victime, peut, grâce à ça se rétablir et essayer de surpasser le traumatisme vécu et le détenu quant à lui, peut

comprendre ce qu'il a fait de mal et changer cela »

M : « Je trouve que les rencontres collectives entre victimes et auteurs de faits comme dans le film sont hyper intéressantes, ce serait bien d'organiser cela avec des citoyens qui peuvent être aussi présents pour entendre les deux points de vue car c'est vrai qu'on

n'entend quand même pas mal de témoignages de victimes mais c'est plus rare d'écouter les auteurs s'exprimer. »

Coralie DUFLONT

Assistante Sociale



Sources :

<https://questions-justice.be/spip.php?article661>

<https://latribune.avocats.be/fr/l'experience-de-la-justice-restauratrice-dans-la-justice-des-mineurs-en-belgique>

<https://www.mediante.be/historique.php>



## Et si on parlait des vacances de la Toussaint ?

Bonjour à tous, j'espère que vous avez passé de bonnes vacances. Pour l'article de ce mois-ci, j'ai décidé de parler de la semaine des vacances des grands. Pourquoi ? Car nous avons passé une semaine formidable avec des activités diverses et ludiques.

Pour commencer, nous avons fait un grand jeu dont le titre vend du rêve : « Bienvenue à Jumanji ». Ce jeu a été proposé par notre nouvelle éducatrice Firdaws et les grands ont beaucoup apprécié. Le but consistait à sortir de la jungle de Jumanji en équipe avant les autres. Un jeu créatif et captivant dont les missions étaient assez rudes et le chemin semé d'embûches.

Pour notre deuxième journée, nous nous sommes rendus à Mons pour

visiter le musée scientifique « Sparkoh ». Un endroit où sont réunis le culturel et le ludique. Les jeunes ont pu faire des expériences, découvrir un parcours d'obstacles, regarder un court métrage sur les sciences et surtout améliorer leur culture générale. Belle journée et très instructive.

Et le mercredi ? Comme d'habitude, notre journée au centre sportif d'Adeps où les jeunes ont pu dépasser leurs limites. Nous en avons profité pour faire du unihockey ainsi que du badminton. Cette journée visait à faire découvrir aux jeunes des sports qu'ils n'ont pas l'habitude de pratiquer. Qui dit Inser'ation, dit créativité et découverte.

Le jour J que tout le monde attendait ! Jeudi à Rotterdam. Oui vous avez bien lu, nous sommes partis aux Pays-Bas et plus précisément à Rotterdam. Une journée où pour la première fois avec

ce groupe, nous avons quitté le pays. Rotterdam est une très belle ville et nous avons pu faire également un grand jeu, les jeunes ont pu découvrir la ville à travers une série d'épreuves et de lieux à visiter. Ils ont également eu du temps libre et ils ont pu se déplacer seuls et surtout manger (travail sur l'autonomie). Une journée à refaire absolument.

Et pour terminer, notre fameux rituel qui est le jeu de nuit du vendredi. Toujours un plaisir de faire un jeu de nuit avec le groupe des grands car il s'agit de moments inoubliables pour les jeunes. Nous avons mélangé durant ce jeu, la stratégie, l'observation et la négociation. Les jeunes devaient trouver des objets, échanger avec les autres équipes et puis les revendre en négociant. Ce fut une réussite pour ce jeu de nuit et nous y avons pris beaucoup de plaisir.

Tout ça pour vous dire que même après sept années, je prends encore énormément de plaisir à animer le groupe des grands. Un groupe soudé

qui, au fil du temps, est devenu comme une famille. Un lieu d'échanges et de partages où tout le monde à sa place.

## Et pour finir, voici le retour de deux grands :

Firdaous : « très belle semaine, j'ai bien aimé la semaine. Nous avons pu nous dépasser durant cette semaine et découvrir un nouveau pays. Ma journée favorite était Rotterdam et Sparkoh à Mons ».

Sanaa : « la semaine était très variée, ludique et instructive. Nous avons pris beaucoup de plaisir à venir chaque matin pour découvrir ce qui nous attendait. Chaque vacance, on se dit ce qu'on peut faire mieux et chaque vacance nous avons un niveau au-dessus de nos attentes. Merci à vous ».

Fehmi Yalcin

Educateur





## La natation et ses bienfaits

Bonjour à toutes et à tous,

Pour l'article de ce mois de novembre, j'ai choisi de vous parler de l'activité natation que je co-anime tous les jeudis (accoutumance 1, 2 et 3). La natation est une activité physique complète et bénéfique pour les jeunes, offrant une multitude de bienfaits pour la santé physique et mentale. Voici quelques-uns des avantages qu'elle peut offrir aux jeunes :

1) Développement Musculaire et Cardiovasculaire : La natation implique l'utilisation de nombreux groupes musculaires, ce qui contribue au développement musculaire global. De plus, elle est un excellent exercice cardiovasculaire améliorant la santé du cœur.

2) Santé Respiratoire : La natation encourage une respiration profonde

et régulière, ce qui peut améliorer la capacité pulmonaire et l'efficacité respiratoire.

3) Amélioration de la Souplesse et de la Coordination : Les mouvements dans l'eau exigent une gamme complète de mouvements des articulations, ce qui augmente la souplesse. La natation favorise également la coordination, car les jeunes doivent synchroniser leurs mouvements pour se déplacer efficacement dans l'eau.

4) Contrôle du Poids : La natation est un excellent moyen de brûler des calories, ce qui peut aider à contrôler le poids du jeune tout en renforçant sa masse musculaire.

5) Habitudes de vie saines : La natation peut encourager les jeunes à adopter des habitudes de vie saines, notamment une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie.

6) Discipline et respect des règles : La natation enseigne la discipline, la

persévérance et la gestion du temps car les jeunes doivent s'entraîner régulièrement pour s'améliorer. Le cours apprend également aux jeunes à suivre les règles et à respecter les éducateurs et les autres participants.

7) Réduction du Stress : L'effet apaisant de l'eau combiné à l'exercice physique peut aider à réduire le stress et l'anxiété. La natation est souvent considérée comme un excellent moyen de se détendre.

8) Amélioration du Sommeil : L'exercice régulier comme la natation peut contribuer à un sommeil de meilleure qualité. Les jeunes qui sont physiquement actifs ont souvent un meilleur sommeil.

9) Renforcement de la Confiance en Soi : Apprendre à nager et à maîtriser différentes techniques augmente la confiance en soi chez les jeunes. Cela peut également les aider à surmonter la peur de l'eau.

10) Socialisation : Les leçons de natation offrent aux jeunes l'opportunité de socialiser avec les autres jeunes

du groupe, favorisant ainsi le développement social.

11) Sécurité Aquatique : L'apprentissage de la natation est essentiel pour la sécurité des jeunes, surtout si l'on considère qu'ils seront probablement exposés à des environnements aquatiques tout au long de leur vie en réduisant le risque de noyade.

En fin de compte, la natation est une activité polyvalente qui offre un large éventail d'avantages, allant de la santé physique à la confiance en soi et au développement social, faisant d'elle une excellente option pour les jeunes.

Merci pour votre lecture et en espérant vous avoir démontré toute l'importance des cours de natation mis en place par inser'Action.

Hicham MIRI,

Educateur





## Projet « Lance-toi ! »

Durant ces dernières années, nous avons constaté que les besoins et les demandes en orientation scolaire explosent au sein de notre permanence. Nous faisons face à de plus en plus de jeunes démotivés dans leurs parcours scolaires. Certains sont victimes du système de relégation. Plus précisément, ils reçoivent une attestation d'orientation B, qui est une réussite mais avec restriction. Le jeune doit changer de filière d'enseignement qu'il le veuille ou non. D'autres ont une faible connaissance des options proposées dans les différentes filières. Quant aux rhétoriciens, certains sont perdus dans leur choix d'études. Ils ne connaissent pas les différents métiers qui existent. Nous avons déjà entendu

à la permanence d'Inser'Action AMO que des jeunes s'inscrivent dans un bachelier par défaut.

C'est suite à ces constats que nous avons créé le projet « Lance-toi ! » qui consiste à rencontrer des professionnels pratiquant le métier pour lequel le jeune éprouve un intérêt. Les jeunes participants choisissent quelques métiers sur lesquels ils aimeraient en apprendre davantage. Nous faisons en sorte de trouver des professionnels volontaires pour participer au projet. D'ailleurs, nous ne saurions trop les remercier pour avoir contribué au développement du projet. Une fois que le planning de chacun est établi et que la date de début arrive, ces jeunes se voient mis en immersion totale auprès des travailleurs. Les jeunes ont ainsi eu l'opportunité d'observer et/ou d'interviewer un médecin, un vétérinaire, une psychologue, un informaticien, un politicien, une comptable, un éducateur ainsi qu'une sage-femme.

À côté de cette expérience enrichissante, les jeunes sont amenés à participer à 3 demi-journées d'activités visant à créer une cohésion de groupe et à travailler l'orientation scolaire, la connaissance de soi et l'ouverture au monde.

Lors de la première journée, les jeunes ont appris à se connaître en participant à divers jeux tels que des interviews en binôme, lancer une pelote de laine à quelqu'un et dire son prénom et son métier de rêve, etc. Grâce au jeu « Métierama » qui est une création issue

d'un travail collaboratif de la fédération Wallonie-Bruxelles et de l'Instance Bassin Enseignement qualifiant – formation, les jeunes ont joué au Times Up version «métiers».

Le jour suivant, les jeunes ont participé à un jeu permettant d'adopter la posture de direction ou d'un responsable chargé de recruter un nouveau membre du personnel. Chacun a eu l'occasion d'échanger son opinion sur les différents candidats, favorisant ainsi une réflexion constructive et leur permettant de se mettre dans la peau d'un employeur ou d'un recruteur. Ils ont également réfléchi aux éléments à prendre en compte lors d'un recrutement ou lors d'un entretien d'embauche. Par la suite, ils ont poursuivi leur activité avec une deuxième partie du jeu « Métierama ». Par cet outil, les jeunes ont eu l'opportunité de découvrir les métiers qui existent dans différents domaines et de mieux comprendre leurs missions. Pour finaliser cet atelier, en fonction du degré d'enseignement, nous leur avons fourni un carnet d'orientation créé par le SIEP pour qu'ils aient le temps de réfléchir à leurs préférences, à leur

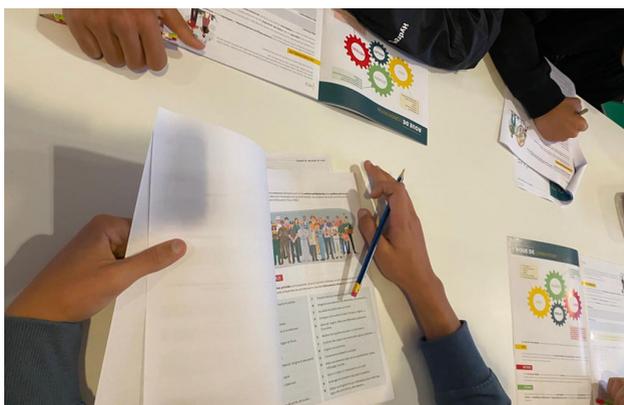
personnalité, etc.

Nous avons conclu cette belle semaine enrichissante autour d'un repas concocté par l'ensemble du groupe en partageant les points de vue de chacun relatifs au projet ainsi que leurs expériences.

Nous croyons fortement que ce projet permettra aux jeunes de trouver leur voie. Nous espérons le développer au fil du temps afin de le rendre accessible au plus grand nombre.

Petite information, la prochaine édition du projet est programmée pour la première semaine des congés de détente.

Neslihan ERYÖRÜK,  
assistante en psychologie.





## Randonnée itinérante en pleine nature

A Inser'ation, dans le groupe des grands, nous sommes constamment à la recherche de nouvelles activités, nous avons envie de nous réinventer et surtout de ne pas rester dans une routine saisonnière.

C'est pour cette raison que nous avons décidé de partir en plein mois de novembre dans les Ardennes pour réaliser une randonnée de deux jours et une nuit sous tente en totale itinérance.

Au programme ? Souper et nuitée à Inser'ation pour la première soirée afin de se rassembler avec les 8 jeunes participants et de prendre des forces pour la grande aventure.

Départ en train le lendemain tôt le matin direction Saint Hubert, dans les Ardennes belges.

Pour la première journée, nous avons marché 16 km dans un paysage forestier et naturel. Arrivés vers la fin du parcours, nous nous rendons compte que la nuit commence à tomber et qu'une fine pluie est en train de s'installer.

Nous arrivons donc au Bivouac dans le noir, épuisés. Avec comme seule envie un bon lit confortable et un bon repas chaud. Au lieu de ça, nous devons monter les tentes avec nos lampes de poche et la pluie s'intensifie. Nous sommes contraints à rester à l'abri sous nos tentes pendant une bonne heure et demi, le ventre vide.

L'averse finit enfin par se calmer et

nous passons enfin une bonne soirée à préparer notre repas du soir autour d'un feu chatoyant. Nous terminons par un traditionnel loup garou dans des conditions idéales, au milieu d'une forêt, avec des bruits étranges et la seule lumière du feu pour éclairer à moitié nos visages.

Le lendemain, après une nuit courte, venteuse et mouillée, nous repartons pour la dernière et plus longue journée de marche. 22 km nous séparent de notre lieu d'arrivée. Le départ est difficile mais nous arrivons à nous motiver les uns les autres et à terminer cette randonnée dans la joie et la bonne humeur.

Quel fut notre soulagement et quel

bonheur de s'asseoir dans un train, au chaud, à juste attendre de rentrer à Bruxelles sans effort.

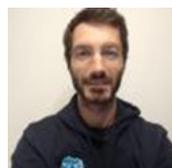
Nous finissons par rentrer chacun chez nous avec des étoiles dans les yeux et des souvenirs plein la tête.

Mais une seule question nous restait en tête,

A quand la prochaine ?

Martin CRAMAR

Educateur





## **La réussite d'un jeune autrefois perdu... un accompagnement qui change tout !**

Au milieu d'un quartier où les difficultés, les défis sociaux et familiaux sont omniprésents, il est facile de s'inquiéter pour l'avenir de nos enfants.

Dans cette édition, j'ai le privilège de partager le témoignage émouvant d'une maman qui est aussi infirmière sociale. Une personnalité connue dans le quartier pour son dévouement dans l'émancipation des femmes mais pas que...

Elle est rassurée de savoir qu'il existe des structures comme Inser'action qui,

« par leur engagement inlassable » nous dit-elle, aident les jeunes parfois défavorisés à trouver un chemin vers un avenir meilleur.

Profondément touchée par le remarquable travail réalisé par notre association, elle nous raconte avec émerveillement comment elle a pu observer la transformation de pas mal de jeunes autrefois en difficultés, en décrochage scolaire, devenir aujourd'hui des adolescents et adultes épanouis, responsables et motivés.

Pour elle, la clé de cette réussite réside principalement dans le travail sur le long terme qu'apporte Inser'action aux jeunes et à leur famille sans jamais perdre espoir !

Je lui laisse la parole :

« Bonjour, je m'appelle Hatice Ozlucanbaz et j'habite dans le quartier depuis 2006. Je suis infirmière sociale et je travaille dans un CPMS. Je suis également conseillère communale et conseillère de l'aide sociale au CPAS de Saint-Josse.

Je suis présidente de l'asbl Objectif Bien-Etre où j'organise des activités de natation et d'aquagym pour les femmes. J'organise aussi ponctuellement d'autres activités tels que l'atelier tricot , gym douce, self défense , stage vélo en collaboration avec pro vélo , organisation et/ou participation aux fêtes de quartier, sorties culturelles.

J'ai vraiment cru au rôle crucial de l'asbl Inser'Action dans le quartier dès le premier jour où nous avons inscrit mon neveu aux activités extra-scolaires il y a plusieurs années. La natation était l'une des activités favorites de mon neveu. Il adorait l'eau mais il avait des difficultés à s'intégrer dans le groupe. J'appréhendais et puis j'ai agréablement été surprise par sa prise en charge dès les premières séances. L'animateur (Ali) a pris le temps de s'arrêter, de le prendre à part et de comprendre ce qui n'allait pas. Ce n'est pas donné à tout le monde de pouvoir bénéficier d'une attention centrée juste sur votre enfant. Les problèmes auxquels nos enfants sont confrontés nécessitent parfois du temps pour être résolus. Inser'Action l'avait bien compris ! Les travailleurs prennent le temps d'écouter leurs préoccupations

et de comprendre leurs besoins. C'est ce qui a permis à mon neveu de se sentir soutenu et accompagné. La patience est un réel catalyseur dans la construction évolutive et positive de nos enfants.

J'ai d'ailleurs inscrit ma fille à ces cours de natation dans lesquels on peut retrouver surtout du cadre et des valeurs telles que cette patience, l'écoute, la compréhension, l'encouragement... On sent un réel objectif principal qui est le bien-être de l'enfant.

.A l'époque, lors de mon travail au CPMS, notre équipe a suivi un jeune pour des difficultés d'absentéisme scolaire liées à des problématiques de santé et familiales. Malheureusement, je n'ai plus eu de nouvelles de lui car il avait totalement décroché au niveau scolaire. Cependant, j'avais eu un retour qu'Inser'Action avait repris le dossier de ce jeune.

Récemment, je l'ai rencontré au CPAS et j'ai été agréablement surprise de voir à quel point il avait grandi, mûri et réussi ses études.

Il m'a raconté comment la permanence sociale d'Inser'Action a rapidement identifié les causes profondes de son décrochage et a mis en place un plan d'action personnalisé. Cette approche, combinée à une écoute bienveillante a permis de forger une relation de confiance avec lui. Il m'a raconté le travail sur le long terme avec lui et sa famille, afin de les accompagner de manière globale.

C'est grâce à ce suivi régulier et à un soutien psychologique, qu'il a commencé à se réapproprier son parcours scolaire et à regagner confiance en lui. Il m'a expliqué comment son assistante sociale l'a aidé à se fixer des objectifs réalistes et à s'engager sérieusement et activement dans son propre parcours. Inser'action l'a également encouragé à participer aux activités extra-scolaires qu'elle propose notamment l'atelier informatique, renforçant ainsi sa passion pour un métier bien précis 'informaticien'. J'ai vraiment été impressionnée de voir comment ce suivi individuel et les outils que propose Inser'action ont permis de redonner un sens à la vie de ce jeune homme et à aider toute la famille à surmonter les obstacles auxquels ils étaient confrontés. Ça donne de l'espoir quand on sait que l'intervention d'Inser'action ne se limite pas à quelques cas, mais concerne de nombreux jeunes chaque année. Ses actions sont devenues incontournables et sont largement saluées dans le quartier et même au-delà. J'ai pas mal d'échos

d'autres parents et associations qui sont reconnaissants et qui soulignent l'impact positif d'Inser'action, de sa permanence sociale et de ses activités dans la vie des jeunes et de leurs familles.

Je remercie et soutiens toute l'équipe d'Inser'action à continuer ses efforts dans leur projet et ses initiatives pour aider davantage de jeunes pour leur offrir un avenir meilleur ».

Interview réalisée par Farida CHALLOUKI

Employée administrative





## Les cupcakes d'Halloween, pas si effrayant que cela

Bonjour les lecteurs,

Lors des vacances de la Toussaint, j'ai eu l'occasion de m'occuper, entre autres, des juniors. Une des activités qui étaient organisées avec ces petits bouts de chou a été une activité culinaire. Nous avons fait de la pâtisserie. A savoir, des cupcakes ! De délicieux cupcakes qui ont été pour nous, éducateurs et enfants, très réconfortants.

De part cette activité, j'ai pu partager, personnellement, un agréable moment avec les enfants. Je trouve qu'il n'est pas toujours possible de prendre le temps de cuisiner. Le fait qu'Inser'Action possède un espace de travail comprenant le matériel essentiel

et nécessaire au sein de ses locaux est un luxe que j'ai apprécié et en ai profité.

La cuisine, et la pâtisserie, plus précisément, est un moment de détente pour moi. Je mentirais si je disais que je le faisais régulièrement, car faute de temps et puis pas sûre que cela me plairait autant si la fréquence des ateliers pâtisserie était trop rapprochée. Néanmoins, là, cela faisait longtemps et puis je dois l'admettre, j'avais une excellente et mignonne petite compagne.

Par cette activité j'ai pu apercevoir les juniors d'un autre point de vue. J'étais étonnée du calme et de la patience de certains. J'ai également été surprise de l'autonomie et des responsabilités que je pouvais donner à d'autres. Il est vrai qu'avant l'atelier culinaire, j'avais un peu fait mon enquête à la recherche de

petits enfants déjà presque « maitres pâtisseries ».

Pas mal d'entre eux m'ont expliqué avoir déjà, au préalable, cuisiner avec leurs parents. J'étais très contente d'apprendre cela car il s'agit d'un moment agréable, utile et savoureux. Mais il s'agit d'autant plus d'une activité parent/enfant accessible qui demande, certes un peu de patience, mais qui finalement apporte grandement dans la relation, aussi bien dans la dimension affective que dans celle de la considération. Et ce, pour les deux.

On ne s'en rend pas toujours compte mais les petits moments de qualité comme la cuisine ou la pâtisserie forgent des souvenirs inoubliables aux enfants et permettent d'avoir un lien plus étroit, plus intime voire même plus fort avec leurs parents car une relation de confiance se joue lors de cet échange.

En outre, de nombreux bienfaits ressortent de la cuisine. Elle est même parfois utilisée comme un outil thérapeutique. Cela permet de manger une cuisine de meilleure qualité car il s'agit de vos produits, choisis par vos soins. Vous êtes donc plus certain de sa provenance et vous êtes plus rassuré d'un point de vue hygiénique.

De plus, cela permet de se détendre. Il est essentiel de garder à l'esprit que cuisiner ne rime pas avec perfection. Bien au contraire, c'est une sorte d'essai/erreur. Parfois, on suit la recette à la lettre et cela ne fonctionne pas

mais cela ne veut pas pour autant dire que c'est totalement raté. Par moment, on peut être très surpris du résultat final. Il se peut aussi que ce qui a été préparé est fichu mais il ne faut pas pour autant oublier les efforts fournis, la patience, la maîtrise, la technique ou encore le dépassement de soi qui a été développé derrière tout le temps de la préparation.

Et si on allait voir maintenant du côté des enfants, quel est leur avis.

Romaissa 5 ans : « Mon activité préférée, c'était les cupcakes ». Et pourquoi ? « Parce que ... en fait, j'ai aimé quand j'ai fait la crème et quand je les ai faits » (le cake). Et qu'est-ce que tu as le plus apprécié dans toute l'activité ? « A ça, c'est la crème ! ». « La crème et les morceaux de chocolat » (les vermicelles). « C'était très bon ». Est-ce que tu cuisines à la maison ? « Oui, toute seule ». Ah, mais tu ne cuisines pas avec papa et maman ? « Euh, si un peu mais parfois, toute seule ! ». « La dernière fois j'ai cuisiné un petit gâteau avec des vermicelles ». Et qu'est ce que t'aimes bien dans la cuisine ? « J'aime bien faire les recettes particulières ». Et ça te fait du bien, ça t'apaise ou au contraire ça t'énerve ? « Ça m'apaise ».

Basma 4 ans : C'était quoi ton activité préférée de la semaine ? « Les cupcakes ». Pourquoi ? « Parce que ». Parce que quoi ? qu'est ce qui était chouette ? Tu sais me dire c'était quand le meilleur moment pour toi ? « Euh ... Quand je les ai faits et quand je les ai mangés ». Tu cuisines à la maison parfois ? « Oui,

toute seule ». Oh waw, toute seule ?  
« Oui ». Et qu'est ce que ça te fait de cuisiner ? ça te fait du bien, ça t'apaise ou au contraire ça t'énerve ? « Ça m'énerve pas ! » « Ça me rend joyeuse ».

Hidaya 5 ans : C'était quoi ton activité préférée de la semaine ? « Les cupcakes ». Pourquoi ? « Parce que c'était trop bon ». Et est-ce que tu as aimé les faire ? « Ouiiii ». C'était quoi ta partie préférée quand tu les as a fait ? « Casser les œufs ». Et t'as l'habitude de cuisiner ? « Oui, j'ai déjà cuisiné à la maison avec ma maman pour faire un gâteau ». Qu'est ce que ça te fait quand tu cuisines ? « Ça me fait très contente ». « Ça me calme ». Tu veux dire quelque chose sur la cuisine ? « Oui, le sel dans les petits sachets, il sentait trop bon et je l'aimais bien ». Ah oui, le sucre vanillé ? « Ah oui, c'est du sucre vanillé ».

Nadir 6 ans : C'était quoi ton activité préférée de la semaine ? « Faire les cupcakes ». Et qu'est ce que tu as préféré faire ? « Euh ... je sais pas, tout ». « Non ! quand j'ai goûté » (lécher la crème). C'était chouette de cuisiner un peu avec nous ? « Oui ». Tu cuisines un peu à la maison ? « Non ». Mais est ce que tu le voudrais ? « Oui ».

Une chose est sûre, d'après ce que disent les enfants (et leurs photos), c'est que les cupcakes étaient super bons ! Il est vrai que si la cuisine (ou la pâtisserie) a divers bienfaits, le meilleur moment reste, tout de même, le plaisir gustatif.

Firdaws MANDOUDANE

Educatrice





## Retour sur la semaine des castors

Comme à chaque période de vacances, l'ASBL Inser'Action organise des stages d'activités pour les différents groupes. Depuis quelques années déjà, je suis en charge du groupe des castors, dont la tranche d'âge se situe entre 7 et 12 ans. Chaque année, nous commençons les périodes de vacances par la semaine de la Toussaint, une petite trêve de deux semaines pour ces écoliers qui ont bien mérité quelques activités et un peu de repos... ou pas ! En effet, à cet âge-là on déborde d'énergie et nous leurs avons confectionné un programme aux petits oignons. Après s'être attelé aux inscriptions, en culminant 25 jeunes inscrits, le groupe était prêt et les activités aussi, voyons voir comment la semaine s'est déroulée.

Pour la première journée, nous avons eu la chance de pouvoir bénéficier d'une salle dans la commune de Saint-Josse. En effet, cette période de l'année est propice aux intempéries et avec un groupe aussi conséquent, il faut savoir

éviter de rendre tout le monde malade dès le début de la semaine. C'est pour cela, que nous avons pu effectuer des petits jeux de connaissances, pour pouvoir créer une cohésion de groupe et du coup mieux se connaître pour profiter pleinement de la semaine. Par après, nous avons effectué un petit jeu de stratégie avec les cartes du célèbre jeu « UNO », une activité mêlant tactique et réflexion.

Ensuite, pour le mardi, nous nous sommes rendus dans la ville de Gand, un jeu y était proposé. Il s'agissait du « Fosfor : à la recherche des lunettes du dragon ». Lors de cette activité, nous avons parcourus la ville en sous-groupes, en répondant à différentes énigmes, questions et autres défis. L'objectif était d'en savoir un peu plus sur la ville de manière ludique, bien que la matinée fut pluvieuse, nous avons eu la chance de pouvoir profiter du soleil en après-midi. Nous avons réalisé une petite évaluation sur l'activité et globalement les jeunes ont beaucoup apprécié le format du jeu. Le parcours se faisait via une application qui nous permettait de découvrir des lieux, point par point,

avec différentes énigmes et questions qui étaient données en « direct ».

Pour le milieu de la semaine, l'équipe a concocté une chasse au trésor dans la commune de Saint-Josse, à travers différents parcs. Les jeunes devaient se rendre dans différents lieux, passant de la bibliothèque de Saint-Josse au parc Liedekerke, du jardin Botanique au parc Armand Steurs, l'objectif était de pouvoir se repérer sur une carte dans une zone que beaucoup maîtrisaient. Par après, nous sommes revenus au chaud, et nous avons procédé à la distribution des bonbons pour Halloween tout en profitant d'un bon petit film au sein de nos locaux, un régal.

Ensuite, pour la journée du jeudi, nous avons pu réaliser une journée sportive au centre ADEPS Blockry. C'est un incontournable de nos semaines d'activités. Lors de cette journée, nous avons

eu l'occasion de réaliser plusieurs mini-jeux sportifs tout en ayant une petite initiation au Handball mais également au Hockey. L'objectif étant de pouvoir travailler la psychomotricité ainsi que l'intelligence de déplacement dans des zones bien définies. Ce sont souvent ces journées qui plaisent le plus aux jeunes !

Enfin, pour le dernier jour de la semaine, je vous invite à vous rendre sur l'article de ma collègue, Asma, qui a réalisé un retour sur l'initiation au diabète que les jeunes ont pu suivre pour conclure la semaine, le tout avec la parole des différentes personnes qui étaient présentes ce jour-là. Foncez !

Kamel EL ISAQUI

Éducateur





## **Sensibilisation au diabète : une journée ludique et éducative pour les jeunes d'Inser'Action**

C'est avec une immense joie que je partage avec vous les moments inspirants de notre récente initiative à Inser'Action. Dans notre quête constante d'éducation et d'inspiration, nous avons organisé une matinée spéciale de sensibilisation au diabète pour nos jeunes castors, âgés de 6 à 12 ans, en collaboration étroite avec la Fédération des Maisons Médicales, un précieux partenaire situé à deux pas de notre AMO.

Un voyage enrichissant à travers le monde animal :

Le point de départ de cette journée exceptionnelle a été un tour de table unique, où chaque enfant a choisi

une photo d'un animal et a partagé les raisons de son choix. Cet exercice simple a créé un espace chaleureux où nos jeunes castors ont pu s'exprimer librement, établissant ainsi le ton d'une journée d'apprentissage significatif.

Éclairage sur le diabète :

Les enfants ont ensuite été plongés dans le monde complexe du diabète. Grâce à un autre tour de table, l'équipe de la Fédération des Maisons Médicales a évalué les connaissances préalables des enfants sur ce sujet. Un panneau informatif, détaillant la quantité de sucre présente dans des produits alimentaires courants comme les sodas, a été présenté. Cette démonstration visuelle a eu un impact marquant, révélant de manière saisissante l'impact des aliments sur notre santé.

Art culinaire créatif :

Le moment phare de la journée a

été sans aucun doute notre atelier culinaire. L'équipe a guidé nos jeunes chefs dans la confection d'un « cake au chocolat » délicieusement sain. Le sucre blanc a cédé la place au sucre de coco et le beurre a été remplacé par la courgette. Oui, vous avez bien lu, une courgette ! Ce changement ingénieux a non seulement réduit la teneur en sucre du gâteau, mais y a aussi ajouté une richesse nutritive inattendue. Les enfants, impliqués de bout en bout, ont mélangé les ingrédients, observé la magie de la cuisson et posé des questions curieuses.

L'Instant de découverte gustative :

Enfin, le moment tant attendu est arrivé : la dégustation de leurs créations. Les visages des enfants se sont illuminés de surprise et d'excitation en découvrant que leur gâteau, malgré les substitutions, était un véritable délice. C'était une révélation pour beaucoup d'entre eux, leur montrant que manger sainement peut être non seulement bénéfique mais aussi incroyablement savoureux.

Cette journée de sensibilisation au diabète ne s'est pas limitée à l'apprentissage des dangers du sucre et de l'importance d'une alimentation équilibrée. Elle a également encouragé nos jeunes à réfléchir de manière créative à la cuisine, à être conscients de leurs choix alimentaires et à comprendre le pouvoir de leur propre santé.

Témoignages enrichissants

des participants à la séance de sensibilisation sur le diabète

Tasnime, 11 ans : «Ce qui m'a vraiment choqué, c'est de savoir qu'un Twix contient l'équivalent de 5 morceaux de sucre, et une simple canette de Coca en contient 8. C'est vraiment surprenant.»

Quand on a posé la question : «Penses-tu qu'il sera plus facile pour toi de remplacer les collations sucrées par des alternatives plus saines, comme les fruits ?» Elle nous a répondu par : «Oui, je pense que maintenant je vais privilégier des fruits comme les fraises, une pomme ou une mandarine.»

Lina, 11 ans : «Ce que j'ai adoré, c'est la partie de l'atelier culinaire. J'ai mélangé les ingrédients et le gâteau à la courgette que nous avons dégusté sentait tellement le chocolat noir. Je veux absolument refaire ça à la maison, mais peut-être avec du chocolat au lait cette fois.»

Khadija, 10 ans : «Comme Lina, j'ai vraiment aimé l'atelier culinaire. Le gâteau à la courgette était délicieux, et étonnamment, on ne sentait pas du tout la courgette. J'ai pris la recette pour la refaire chez moi.»

Yahia, 11 ans : «J'ai appris que les animaux peuvent aussi avoir le diabète comme les humains, c'est triste.»

Mariam, 11 ans : «J'ai choisi le panda roux, je pense qu'il me représente au premier jeu de présentation. Ce que je retiens, c'est que le diabète peut

toucher n'importe qui, à n'importe quel moment. Après la séance, je comprends pourquoi l'école nous encourage à prendre des fruits plutôt que des collations sucrées. J'ai même essayé de refaire le gâteau à la maison !»

Nous, chez Inser'ation, poursuivons notre mission éducative avec un dévouement inébranlable. Nous croyons que ces expériences éducatives laissent une empreinte indélébile dans le cœur et l'esprit de nos jeunes, créant ainsi un avenir plus sain et plus conscient

pour eux. Je tiens également à exprimer ma profonde gratitude envers nos intervenants pour leur motivation et leur dévouement sans faille dans cette noble cause.

Avec gratitude et détermination,

Asma FERROUKHI

Educatrice





## Une activité musicalement spéciale

Durant la semaine de stage d'automne j'ai encadré le groupe des juniors avec ma collègue Asma. Nous avons fait diverses activités, des bricolages, en passant par des ateliers culinaires, visite de musée et chasse aux bonbons. Mais il y a eu une activité particulièrement intéressante que les juniors ont beaucoup appréciée sur le monde musical.

Le 24 octobre 2023, les juniors ont eu la visite d'une personne très spéciale, un artiste évoluant dans l'univers de la musique. Saher est un auteur compositeur interprète et homme-orchestre de grand talent. Il a

notamment gagné le premier prix de l'homme-orchestre des Francofolies de Spa en 1999.

### Qu'est-ce qu'un homme-orchestre ?

Sur le site [cnrtl.fr](http://cnrtl.fr) (centre national de ressources textuelle et lexical), il est défini comme « Musicien ambulant (trompettiste, accordéoniste...) qui s'accompagne de divers instruments à percussion mis en branle par ses bras et ses jambes. »

De plus, Il a joué avec des célébrités belges et internationales francophones. Il a chanté les génériques de deux dessins animés pour enfants, donne des cours particuliers de musique et il continue à faire des concerts.

Il travaille avec l'ASBL éco-culture et a développé, depuis quelques années, le concept de recycle art modulable à sa manière « Bricol'art ». Il assemble des objets ou éléments d'objets qui n'ont rien à voir ensemble et en fait de véritables petites créations musicales.

Pendant l'atelier, les juniors ont pu découvrir plusieurs instruments que Saher a fabriqué de ses propres mains en recyclant des objets du quotidien. Des tuyaux qui sont devenus des flûtes à bec ou des flûtes de Pan, des bouteilles qui sont devenues des instruments à vent, des boîtes de conserve qui deviennent des instruments à percussions.

Durant deux heures, les enfants ont pu

manipuler divers instruments. Ils ont pu développer leurs sens du rythme, leur oreille musicale et ils y ont pris beaucoup de plaisir.

à tous les niveaux : les émotions, le développement cognitif, le développement moteur, le langage, la socialisation, l'empathie...

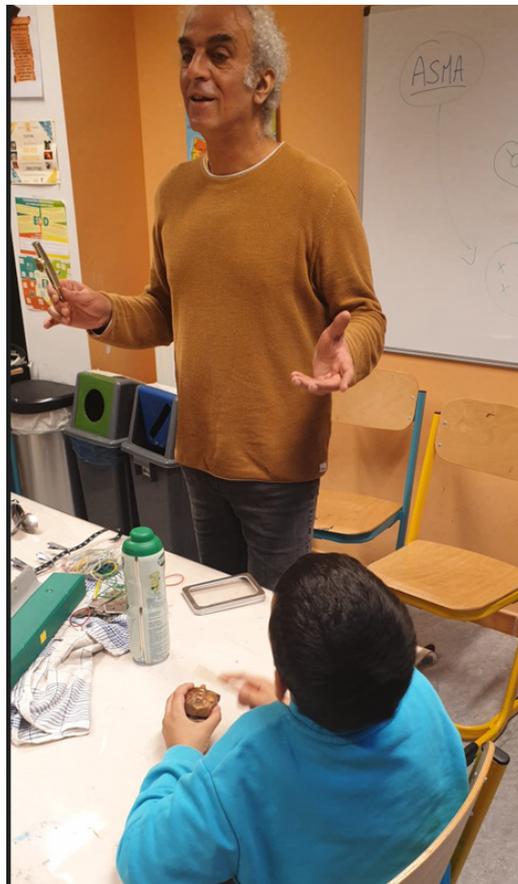
## Mais pourquoi un atelier musical ?

La musique procure beaucoup de bienfaits qui peuvent aider au développement de l'enfant et cela à tous les âges. Elle stimule les enfants

Ce sont des outils qui les aideront tout au long de leur vie de la petite enfance à l'âge adulte.

Santiago AGUDELO

Educateur



## Rumayssae et Hinde, les stagiaires de la permanence psychosocial



Permettez-moi de me présenter en tant que nouvelle stagiaire dans la fonction d'assistante en psychologie.

Je m'appelle Rumayssae, j'ai 23 ans et je suis actuellement étudiante en 3ème année de bachelier en assistante en psychologie à la Haute école Leonard De Vinci.

Dans le cadre de ma formation, il m'est demandé d'effectuer un stage de 420 heures au sein d'une institution abritant un ou une assistante en psychologie et/ou psychologue.

Pourquoi la psychologie ?

Mon intérêt pour la psychologie découle d'une passion de longue date pour les enfants, les jeunes et leurs familles.

J'ai toujours aspiré à poursuivre des études et à exercer une profession qui me permettrait d'accompagner et de soutenir les individus dans leurs difficultés, que ce soit sur les plans personnels, familiaux, professionnels ou sociaux. À mon sens, les métiers qui impliquent d'apporter de l'aide aux personnes en difficulté sont parmi les plus enrichissants.

Mon parcours scolaire en sciences humaines durant mes années de secondaires m'a donné l'occasion de suivre et de découvrir les cours de psychologie, ce qui a éveillé ma curiosité pour ce domaine.

Dès la fin de mes études secondaires, j'ai su que mon choix était arrêté, et lorsque j'ai découvert l'offre de stage à Inser'Action AMO, j'ai ressenti une évidence, renforcée par une exploration plus approfondie de leur site, suscitant ainsi mon intérêt.

Au cours de ce premier mois de stage, j'ai pu observer avec enthousiasme l'engagement de l'équipe d'Inser'Action AMO dans une démarche inclusive, ainsi que sa détermination à adapter au mieux ses actions pour répondre aux besoins des jeunes.

Pour ma part, ce stage est une chance, représentant non seulement une opportunité d'apprentissage et de découverte, mais aussi un terrain propice aux rencontres enrichissantes. Il s'agit également pour moi d'une chance inestimable d'acquérir une nouvelle expérience tant humaine que

professionnelle, sous la supervision bienveillante de mon maître de stage, au sein d'une équipe dévouée, le tout au sein d'un service d'aide à la jeunesse.

« La jeunesse est un trésor inestimable, mais c'est en la mettant à l'épreuve que nous pouvons en extraire toute sa valeur. » Taoufik Hicham MABO

Rumayssae CHAOUI

Stagiaire en assistante en psychologie



Je me présente, je m'appelle Hinde Chekki et je suis la nouvelle stagiaire en tant qu'assistante sociale au côté de Mme Coralie à la permanence psychosociale d'Inser'Action. J'ai 20 ans et je suis en 3ème année d'études, ce qui est ma dernière année. J'ai vraiment hâte de pouvoir exercer ce magnifique métier.

Depuis mon plus jeune âge, le domaine social m'a toujours intéressé et il était évident pour moi de choisir un bachelier dans ce domaine. Dans le cadre de ma dernière année d'études, il nous est demandé de réaliser un stage de 6 mois qui se terminera fin mars. J'ai choisi de faire mon stage au sein d'une AMO, car les travailleurs sociaux en AMO doivent gérer de nombreux jeunes ayant des problèmes variés tels que l'exclusion sociale, les troubles du comportement, la violence, les difficultés scolaires, la

vie de famille, etc. Réaliser un stage dans une AMO me permettra donc de développer des stratégies afin de répondre aux besoins des jeunes en situation de vulnérabilité. De plus, cela me permettra de me sentir plus affirmée dans mon rôle de future travailleuse sociale et pour travailler avec des jeunes en difficultés. Mon intérêt pour ce choix de stage s'est également manifesté lors de ma deuxième année de bachelier, lorsque j'ai découvert le cours sur le droit de la jeunesse qui m'a beaucoup intéressé. Je voulais voir comment cela se déroulerait concrètement sur un lieu de stage lié à l'aide à la jeunesse.

J'ai découvert l'AMO Inser'Action grâce à mes recherches sur internet lorsque je cherchais un stage. J'ai ainsi pu découvrir leur site internet très intéressant, où j'ai pu en apprendre davantage sur toutes les activités qu'ils réalisent, ainsi que sur les journaux mensuels qui traitent non seulement de l'ASBL mais aussi d'autres sujets. Après avoir lu et découvert tout cela, j'ai été très intéressé de réaliser mon stage à Inser'Action et j'ai eu la chance de pouvoir le faire ici. Mon désir est d'apporter mon soutien aux jeunes et de les accompagner dans leur parcours, car je crois en l'importance de préparer la génération actuelle de jeunes à devenir les adultes de demain.

Hinde CHEKKI

Stagiaire assistante sociale



## Utilisation des photos et textes présents dans le journal

Tous les textes, documents pdf, illustrations, photos, logos présents dans ce journal appartiennent à l'asbl Inser'Action. Toute utilisation doit être autorisée.

Nous avons, dans la mesure du possible, demandé aux personnes représentées sur les photos leur accord. Toute personne figurant sur une photo peut demander le retrait du cliché de nos pages en adressant une simple demande au secrétariat dont l'adresse est reprise ci-dessous.

Les photos présentes sur le site et dans le journal ne sont qu'illustratives et non exemplatives. Toute ressemblance entre les personnes qui s'y trouvent et les situations décrites serait purement fortuite et involontaire.

## Inser'action asbl

### **Siège social / permanence sociale / administration**

48, rue Saint-François

1210 Saint-Josse-ten-Noode.

### **Atelier / activités collectives**

10, rue Saint-François

1210 Saint-Josse-ten-Noode.

Téléphone : 02/218.58.41

Email: [info@inseraction.be](mailto:info@inseraction.be)

Site: [www.inseraction.be](http://www.inseraction.be)

Facebook, Instagram, TikTok : @InseractionAmo

**Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de l'ONE, de la Région de Bruxelles-Capitale, de la Commission communautaire française, de la Commune de Saint-Josse-Ten-Noode et du service Arc-en-Ciel.**

