



**BOÎTE A OUTILS POUR
FORMATEUR·RICE·S ET
PROFESSIONNEL·LE·S
TRAVAILLANT DANS LE
DOMAINE DE LA JEUNESSE**

**DES PISTES
CRÉATIVES POUR
L'APPRENTISSAGE
SOCIO-ÉMOTIONNEL**

STOP! WORDS IN PROGRESS: LE POUVOIR DU STORYTELLING DANS L'APPRENTISSAGE SOCIO-ÉMOTIONNEL



Co-funded by
the European Union

BOÎTE A OUTILS POUR FORMATEUR·RICE·S ET PROFESSIONNEL·LE·S TRAVAILLANT DANS LE DOMAINE DE LA JEUNESSE

Adrián Crescini · Meritxell Martínez Bellafont · Irina Arsova · Nicola Paganoni · Arjen Barel · Marjolein Frijling · Fabiana Manco · Saida Alaya · Michele Marchesani · Katarzyna Leoniewska · Anna Mikucka · Louise Duchateau

ES | NL | PL | IT | FR

ccchallenge.eu

2023



Cette boîte à outils a été développée dans le cadre du projet ***“STOP!WORDS IN PROGRESS! Le pouvoir du storytelling dans l’apprentissage socio-émotionnel*** (Projet n°: 2021-1-NL02-KA220-YOU-000029028). Cette publication reflète uniquement le point de vue des auteur·rice·s, et la Commission ne peut être tenue pour responsable pour l’usage qui pourrait être fait des informations qu’elle contient.

STOP!WORDS IN PROGRESS! Partenaires du Projet :

- La Xixa Teatre (Espagne): www.laxixa.org
- Storytelling Centre (Pays Bas): <https://storytelling-centre.nl/nl/>
- NoGap (Italie): <https://www.no-gap.org/>
- D’Antilles & D’Ailleurs (Martinique): <https://www.dantillesetdailleurs.org/>
- Makao (Pologne): <https://makao.org.pl/>

Cette publication est sous licence Creative Commons.



**Co-funded by
the European Union**

TABLE DES MATIERES

Table des matières

1. INTRODUCTION	6
1.1. LE PROJET STOP! WORDS IN PROGRESS	6
1.2. LES EXPERIENCES « PILOTES ».....	6
Groupes cibles.....	7
Introduction aux sujets de santé mentale et du Trouble de l'Anxiété Sociale (TAS)	7
1.3. LA BOITE A OUTILS DE STOP WORDS IN PROGRESS.....	7
2. LA METHODOLOGIE STOP! WORDS IN PROGRESS	10
2.1. Le théâtre et l'art dramatique pour favoriser la participation et le débat	10
2.2. Le storytelling comme outil de lutte contre problèmes liés au trouble de l'anxiété sociale (TAS).....	11
2.3. La musique comme outil de travail sur soi	12
2.4. La méthode « Chemins créatifs vers l'apprentissage socio-émotionnel » : parcours d'apprentissage et activités	13
2.4.1. Phase 0 : Étapes préparatoires et début de l'atelier	14
2.4.2. PHASE 1 : Création d'un espace sûr grâce à la dynamique de groupe	16
2.4.3. PHASE 2 : Phase d'exploration et d'interaction	27
2.4.4. PHASE 3 : Phase d'intégration et de renforcement des compétences.....	46
2.4.5. PHASE 4 : Phase de cloture.....	63
3. LES CAPSULES VIDÉOS	64
3.1. Que sont les capsules vidéo et comment les utiliser ?	64
4. RESSOURCES POUR L'ÉVALUATION	65
4.1. Qui, quoi et comment évaluer ?	65
4.2. Outils d'évaluation et exemples d'activités	66
5. TRUCS ET ASTUCES POUR LES FORMATEUR·RICE·S ET PROFESSIONNEL·LE·S	72
5.1. Comment aborder la diversité au sein du groupe	72

5.2. Comment gérer les trop fortes émotions	72
5.3. Comment favoriser le travail collectif et utiliser la dynamique de groupe.....	73
5.4. Comment gérer les différents niveaux de confiance	74
5.5. Comment travailler avec différents niveaux d'énergie.....	75
5.6. Comment "mesurer" les résultats et encourager la participation et l'engagement.....	76
6. CONCLUSION	77
7. MENTIONS LÉGALES	78

1. INTRODUCTION

1.1. LE PROJET STOP! WORDS IN PROGRESS

STOP! WORDS IN PROGRESS! Le pouvoir du storytelling¹ dans l'apprentissage socio-émotionnel est un projet Erasmus + en soutien à la coopération stratégique dans le domaine de la jeunesse entre cinq associations partenaires : *Storytelling Centre* (Pays-Bas), *No Gap* (Italie), *La Xixa Teatre* (Espagne), *D'Antilles et D'Ailleurs* (France) and *Makao* (Pologne). Le but de cette coopération est de concevoir, tester et développer différents outils pratiques et ressources concernant l'usage des méthodes créatives pour aborder le sujet du trouble de l'anxiété sociale dans le travail avec les jeunes. Ce projet implique une recherche de terrain approfondie ainsi qu'une base théorique sur l'utilisation des différentes méthodologies et sur le sujet des troubles de l'anxiété sociale, la production d'une boîte à outils pratique contenant activités et conseils utiles aux professionnel·le·s travaillant avec les jeunes et enfin le développement d'une plateforme audiovisuelle en ligne afin de partager les histoires des jeunes en lien avec ces questions par le biais de recours artistiques et créatifs.

1.2. LES EXPERIENCES « PILOTES »

L'objectif principal du projet STOP! WORDS IN PROGRESS! est de développer un ensemble d'outils utiles, de méthodes et de ressources aussi bien pour les jeunes que pour les professionnel·le·s du domaine de la jeunesse afin qu'ils soient mieux équipé·e·s face à des situations relatives au trouble de l'anxiété sociale et à la santé mentale et qu'ils soient plus à même d'aborder ces sujets d'une manière plus immédiate, interactionnelle et transformative grâce à des méthodes créatives.

La recherche, création et systématisation de tous les outils constituant la Boîte à outils a été rendue possible par le travail conjoint de tous les partenaires du projet et par la mise en œuvre d'un total de 5 modules d'ateliers (en Espagne, aux Pays-Bas, en Italie, en Martinique et en Pologne).

Ces sessions « pilotes » ont comporté un total de 88 heures de formation impliquant 49 jeunes âgé·e·s de 14 à 30 ans qui ont testé les activités et donc le debriefing et l'évaluation ont été cruciaux afin d'adapter la proposition méthodologique à leurs besoins et intérêts.

¹ Volontairement laissé en anglais. Définition du Larousse : Technique de communication politique, marketing ou managériale qui consiste à promouvoir une idée, un produit, une marque, etc., à travers le récit qu'on en fait, pour susciter l'attention, séduire et convaincre par l'émotion plus que par l'argumentation. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/storytelling/188202>, 22/11/2023

Groupes cibles

Bien que le principal groupe cible du projet soient les jeunes, âgé·e·s de 14 à 30 ans, chaque association partenaire a sélectionné et travaillé avec un public plus spécifique de jeunes de cette tranche d'âge, souvent caractérisé par une grande diversité à plusieurs niveaux : socio-économique, de genre, physique, mentale et émotionnelle, entre autres. Alors que certaines associations ont ciblé des groupes spécifiques et des institutions partenaires avec lesquelles travailler, d'autres ont organisé un appel à participations ouvert à tou·te·s afin de rassembler les participant·e·s et organiser le groupe pour l'atelier. La méthodologie élaborée à la suite des expériences « pilotes » peut-être facilement utilisée avec un large éventail de groupes de jeunes d'âges, de milieux, d'origines, d'idéologies et de croyances différents ainsi qu'avec une diversité des expériences et des connaissances sur le sujet du trouble de l'anxiété sociale (TAS).

Introduction aux sujets de santé mentale et du Trouble de l'Anxiété Sociale (TAS)

Comme mentionné précédemment, tous les partenaires ne travaillent pas directement avec des personnes diagnostiquées avec un problème de santé mentale particulier tel que le TAS. Autrement dit, les participant·e·s ne sont pas toujours informé·e·s sur ces sujets et ne se considèrent pas non plus comme atteint·e·s de cette maladie. Par ailleurs, des thématiques tels que la santé mentale et le bien-être sont souvent taboues et peuvent provoquer un malaise lorsqu'elles sont abordées ou pire encore lorsqu'il s'agit de partager une expérience et/ou un besoin personnel. Il est donc crucial de commencer par construire un parcours spécifique pour introduire ces sujets en fonction du profil des participant·e·s. Une bonne manière de débiter est de plonger progressivement dans le monde des émotions et des sentiments à travers des activités interactives et ludiques, dont des exemples peuvent être trouvés dans la partie méthodologie de cette publication. Il peut être utile de commencer par essayer d'identifier, de détecter et de repérer les différentes émotions afin de les incarner progressivement et d'analyser comment les participant·e·s se sentent et réagissent lorsqu'ils ressentent ces émotions, tout en observant attentivement leur intensité et leur lien direct avec le corps, l'esprit et l'attitude. Une fois les participant·e·s plus à l'aise et initié·e·s à l'identification de ces aspects, il est possible de passer à un travail plus approfondi axé sur comment gérer et répondre à certaines émotions et sur le renforcement de la résilience pour vivre certaines émotions d'une manière plus viable.

1.3. LA BOITE A OUTILS DE STOP WORDS IN PROGRESS

Qu'est-ce que c'est ?

La présente publication est un outil pratique composé de ressources, d'activités et des conseils

utiles pour les professionnel·le·s travaillant dans le domaine de la jeunesse et souhaitant explorer les sujets de l'intelligence socio-émotionnelle, de la santé mentale et du trouble de l'anxiété sociale à travers différentes méthodes créatives.

L'objectif de cette boîte à outils est de devenir une ressource méthodologique complémentaire pratique pour les professionnel·le·s qui souhaitent introduire ces sujets dans leur travail quotidien avec les jeunes, mais aussi pour ceux qui cherchent à approfondir leurs connaissances des méthodes plus créatives pour travailler sur les émotions et le bien-être émotionnel.

À qui s'adresse cette boîte à outils ?

Cette boîte à outils s'adresse aux professionnel·le·s travaillant dans le domaine de la jeunesse, aussi bien aux animateur·rice·s de jeunesse, qu'aux travailleur·euse·s sociaux, qu'au personnel des écoles et des établissements pour jeunes, entre autres.

Qu'allez-vous apprendre en utilisant cette boîte à outils et en réalisant les activités décrites ?

L'objectif de cette boîte à outils est d'offrir une méthodologie combinant différentes méthodes créatives qui permettent d'aborder les sujets de l'intelligence socio-émotionnelle, du trouble de l'anxiété sociale et de la santé mentale de manière innovante et ludique tout en travaillant avec les jeunes.

Autrement dit, cet outil permet de fournir aux personnes travaillant dans le domaine de la jeunesse de l'inspiration, des ressources et des outils pratiques pour :

- Aborder significativement les sujets de santé mentale, intelligence socio-émotionnelle et bien-être émotionnel d'une manière engageante et collective
- Favoriser le développement de compétences socio-émotionnelles et renforcer l'intelligence socio-émotionnelle tout en encourageant chez les jeunes la créativité, l'engagement, le travail d'équipe et l'exploration de soi
- Développer des moyens novateurs pour faciliter une approche plus inclusive et plus ouverte à l'égard du trouble de l'anxiété sociale et d'autres sujets liés à la santé mentale
- Favoriser le développement de techniques collectives et d'espaces permettant aux jeunes d'échanger, de travailler ensemble, de discuter des besoins et des enjeux communs et de construire ensemble des stratégies de résilience.

Que dois-je prendre en compte lors de la planification de mon atelier ?

Avant de réaliser les activités décrites dans la boîte à outils, nous vous recommandons de lire attentivement le reste de cette publication pour bien comprendre le cadre et l'approche sur lesquelles les activités ont été créées et testées.

Lors de la réalisation des activités, il est important de tenir compte du nombre de participant-e-s, de leur parcours et de leurs compétences linguistiques, ainsi que de leurs besoins et de leurs attentes.

Certaines activités sont destinées à être réalisées en face à face, d'autres en ligne, et d'autres encore peuvent être adaptées aux deux. Lisez attentivement la description de chacune des activités pour en connaître le cadre le plus adéquat et n'hésitez pas à adapter les activités afin de satisfaire les besoins de votre groupe et les objectifs que vous vous êtes fixés pour la ou les séances.

Dois-je suivre un ordre spécifique d'activités ?

La méthodologie proposée a été divisée en cinq phases en fonction du contenu et des objectifs d'apprentissage des activités, il est donc recommandé de suivre cet ordre lors de la construction d'un atelier ou d'un programme spécifique.

Cela étant dit, certaines activités peuvent être modifiées ou écartées en fonction du groupe avec lequel vous travaillez et de ses besoins, de sorte que vous pourriez décider de ne pas compléter toutes les phases proposées.

Cependant, afin de vous assurer d'avoir un début d'atelier propice et une clôture correcte du processus, vous devez toujours utiliser des activités de brise-glace et de renforcement de l'esprit d'équipe au début ainsi qu'une sorte d'évaluation et d'un rituel de clôture avant de terminer les séances.

2. LA METHODOLOGIE STOP! WORDS IN PROGRESS

2.1. Le théâtre et l'art dramatique pour favoriser la participation et le débat

L'art dramatique est aujourd'hui considéré comme l'une des méthodes éducatives les plus efficaces. Cette méthode tire parti de la capacité naturelle des êtres humains à jouer des rôles afin de réaliser les changements souhaités. L'identification avec les personnages joués lors de l'improvisation est en fait l'essence même du théâtre. En ce qui concerne l'efficacité, il est important de souligner que l'art dramatique implique non seulement le corps et l'esprit, mais aussi les sentiments.

Les improvisations réalisées lors d'exercices théâtraux permettent d'examiner les émotions, les situations problématiques et les solutions possibles, ainsi que d'élargir les possibilités de compréhension des attitudes et des comportements - les siens et ceux des autres. Néanmoins, les participant·e·s à la pièce ne subissent pas les conséquences réelles de leurs actes, mais ont la possibilité d'en tirer des leçons, car tout se passe dans des conditions sûres, sous le couvert d'un rôle. Le théâtre, par sa méthode de travail spécifique, façonne les compétences sociales et intellectuelles, telles que le travail de groupe, la coopération, les compétences de communication efficaces, l'empathie, etc., tout en permettant aux gens de s'exprimer - leurs propres sentiments, pensées et expériences.

Les actions entreprises dans le monde de la fiction facilitent un changement de soi dans la réalité. Nourrir ce changement, tester et pratiquer constamment de nouveaux comportements, entraînent un changement dans ce que l'on appelle le récit de vie, la formation de nouvelles habitudes constructives ainsi que de mécanismes de comportement adéquats.

L'efficacité de la méthode de l'art dramatique comprend :

- L'implication des participant·e·s : la méthode de l'art dramatique incite les participant·e·s à interagir et participer à des activités théâtrales, ce qui peut améliorer leur engagement et leur motivation à changer
- Le développement de compétences interpersonnelles : les activités théâtrales sont souvent accompagnées d'un travail de groupe, ce qui aide les participant·e·s à renforcer leurs compétences en communication, coopération et empathie
- La stimulation de la créativité : la méthode de l'art dramatique encourage l'imagination et l'esprit créatif, ce qui peut contribuer à l'amélioration des compétences des participant·e·s en résolution de problème, y compris dans le domaine de la santé mentale
- Le renforcement de la confiance en soi : travailler sur des rôles et la prise de parole en

public peut aider les participant·e·s à renforcer leur assurance ainsi qu'à gérer leur stress avant une prise de parole en public ou même lors d'interactions sociales

- La création d'expériences durables : les participant·e·s se souviennent souvent des situations jouées dans la méthode de l'art dramatique en raison de leur nature interactive et de leur implication émotionnelle.

Enfin, le recours aux techniques théâtrales lors d'un travail sur des sujets de santé mentale et de TAS peut être extrêmement utile et bénéfique puisque la méthode de l'art dramatique établit un lieu sûr, la scène, où il est possible de donner son opinion, réfléchir à ce qui est en train de se passer tout en se sentant plus à l'aise pour s'impliquer par rapport à une situation où l'on demanderait de simplement réfléchir à des expériences personnelles vécues quant à ces sujets.

2.2. Le storytelling comme outil de lutte contre problèmes liés au trouble de l'anxiété sociale (TAS)

L'utilisation du storytelling dans notre recherche méthodologique dans le cadre du projet STOP ! WORDS IN PROGRESS ! part de l'hypothèse selon laquelle chacun·e peut trouver un sens à sa propre vie et ainsi améliorer le contrôle sur sa vie. Il est ainsi plus facile de faire face à l'imprévisible. Vivre c'est apprendre à faire face de manière constructive au changement et à l'incertitude, éléments sur lesquels nous n'exerçons aucune influence. Utiliser des histoires pour donner du sens, pour faciliter cette gestion du changement, cela s'appelle se lancer dans la dramaturgie de la vie. C'est une forme de lâcher-prise. Nous sommes convaincu·e·s qu'un renouvellement constant des histoires profite au bien-être mental et à la résilience. Il n'est pas nécessaire qu'il s'agisse toujours d'histoires importantes, passionnantes ou d'aventures. Les petites histoires apparemment insignifiantes ont aussi leur importance. Tout comme il n'est pas nécessaire qu'il ne s'agisse que d'histoires positives. Voire même, les histoires à propos de coups durs apportent plus d'éclat.

Le fait de se sentir constamment oppressé·e du fait de l'anxiété sociale (et le sentiment associé de n'être pas normal·e) peut entraîner une perte d'histoires, étant donné que de nombreux souvenirs peuvent être douloureux. La peur accumulée dans le passé conduit à une peur du futur. Pourquoi les choses iraient-elles en s'améliorant ?

Ce qui se passe ici mentalement est clair, mais qu'en est-il d'un point de vue narratif ? Nous avons déjà démontré que pour les personnes atteintes d'un trouble de l'anxiété sociale l'avenir n'est pas une histoire. Et en travaillant avec ces personnes, on découvre que le passé lui-même n'est déjà pas vraiment une histoire. Il s'est transformé en notion d'événements qui se sont produits,

mais sans aucun lien narratif, de sorte que tout sens semble être perdu. Seul reste le présent, devenu très vide en raison de l'absence de passé et de future. Du fait de cette absence, l'histoire du présent a elle aussi été pratiquement effacée et - pour autant qu'il sache – personne ne veut l'écouter. La sociologue néerlandaise Christien Brinkgreve décrit ce phénomène d'une manière très juste dans son livre *Vertel, over de kracht van verhalen* (« Parlez-nous du pouvoir des histoires ») :

« La valeur des histoires peut être encore plus fondamentale : elles peuvent empêcher les gens d'être effacés. C'est la destruction ultime si vous ne pouvez plus parler de ce que vous avez vécu, parce que les gens n'y croient pas, ou ne sont pas intéressés. »²

Quand votre histoire peut exister, vous pouvez exister. Cette prise de conscience ne sert qu'à aider les jeunes à mieux appréhender leur vie et leur permet de lui donner un sens. Voilà donc la base de l'utilisation du storytelling dans le travail avec les jeunes : le but est de les aider à faire face au trouble de l'anxiété sociale, apprendre à vivre avec, à l'exprimer, à le raconter, mais aussi à se concentrer sur d'autres sujets, comme d'autres aspects significatifs et importants de leur vie.

2.3. La musique comme outil de travail sur soi

Travailler à l'aide de processus créatifs nécessite souvent de « se prendre au jeu » et de chercher en dehors des structures et des méthodes plus canoniques. Ce processus a évidemment un facteur déstabilisant, surtout si, comme c'est le cas ici, on s'engage dans des processus liés à l'improvisation.

L'improvisation remet vraiment en cause ce qui est connu en vue d'accéder à la nouveauté, à l'alternative. L'erreur (un facteur qui peut générer de l'instabilité) est donc toujours un scénario possible. Afin de créer un environnement sûr, mais néanmoins stimulant, il est nécessaire de donner une forme différente au concept d'erreur, qui, contrairement à ce que l'on pense généralement, doit être interprétée comme une porte vers la nouveauté, la créativité, la singularité d'expression.

Il est donc utile de créer des exercices qui, peut-être à travers le jeu, facilitent l'acceptation de ces mots, gestes ou sons différents, inhabituels ou même étranges. Jouer avec les erreurs en leur donnant un nouveau sens apporte une perspective cohérente de ce que les jeunes vivent lorsqu'ils créent.

² [Traduction libre]

Dans le cas spécifique de la musique, et en particulier chez les jeunes qui ne sont pas familiers avec cette dernière, il convient d'explorer le sens du son en étendant et en incluant le bruit comme moyen d'expression. Permettre l'exploration d'un instrument dont on n'a aucune maîtrise doit nécessairement passer par la diminution de l'inhibition et donc du jugement de soi-même et des autres. Le travail de l'animateur-riche est de garder cette exploration dans un contexte défini afin d'éviter que cette exploration ne sombre dans le chaos. Ainsi, il lui appartiendra de créer une atmosphère de liberté, tout en veillant à ce que l'imagination puisse se concrétiser dans une structure qui ait un sens.

Dans le cadre du projet STOP ! WORDS IN PROGRESS ! et lors du travail avec des jeunes souffrant de troubles de l'anxiété sociale, le recours à la musique apporte une valeur ajoutée de deux manières très concrètes et puissantes. D'une part, l'utilisation de la musique aide à attirer l'attention sur le processus d'expérimentation et de découverte d'un nouveau mode d'expression qui diffère considérablement de la parole et des codes verbaux, lesquels déclenchent souvent de l'anxiété, comme celle de parler devant de nombreuses personnes, établir un contact visuel ou encore parler activement du trouble de l'anxiété sociale et de la santé mentale de manière rationnelle et logique. D'autre part, travailler avec la musique stimule une variété de processus introspectifs (liés au contrôle de la respiration et de la conscience, à la projection de la voix, à la concentration, entre autres) qui aident à développer des stratégies et des techniques de résilience pour que les jeunes puissent mieux faire face aux situations difficiles du quotidien.

2.4. La méthode « Chemins créatifs vers l'apprentissage socio-émotionnel » : parcours d'apprentissage et activités

Sur la base des résultats du projet « pilote » et de l'évaluation des activités et des approches testées, les partenaires ont conçu la méthodologie STOP ! WORDS IN PROGRESS ! qui propose une approche multidisciplinaire créative pour aborder les sujets de la santé mentale, de la gestion des émotions et du trouble d'anxiété sociale avec des jeunes. Le résultat comprend un parcours d'apprentissage et un ensemble d'activités spécifiques suggérées qui pourraient être mises en œuvre à la fois dans le cadre d'une formation distincte et dans le cadre d'autres programmes et processus de groupe avec les jeunes. Afin de faciliter la compréhension et la mise en œuvre de la méthodologie, celle-ci a été divisée en cinq phases, chacune d'entre elles comportant plusieurs activités avec leurs objectifs et résultats d'apprentissage propres, des explications étape par étape et des recommandations spécifiques. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une liste exhaustive d'activités et de matériel, elle reste néanmoins une base solide pour la réalisation d'un atelier de **XX** heures permettant de réaliser un travail précieux et approfondi sur les sujets des émotions, de la santé mentale et du trouble de l'anxiété sociale.

2.4.1. Phase 0 : Étapes préparatoires et début de l'atelier

Cette phase se déroule avant et jusqu'au début de l'atelier proprement dit et consiste à prêter attention à tous les aspects liés à l'organisation d'une série de séances et de rencontres utiles et fructueuses.

Premièrement, il est important de choisir l'espace, dans le cas où les activités doivent être réalisées en face à face, qui convient à l'objectif des activités et de l'atelier. C'est-à-dire qu'il est important de trouver un endroit facilement accessible pour les participant·e·s qui ont des besoins spécifiques en matière de mobilité, qui utilisent les transports en commun ou qui viennent de loin. Il est également important que le lieu soit à la fois adapté à la réalisation d'activités où les participant·e·s doivent se déplacer dans l'espace, mais aussi qu'il reste douillet et confortable pour que les participant·e·s s'y sentent en sécurité et à l'aise. Il est important de s'assurer que l'environnement et les autres espaces ne génèrent pas trop de bruits (comme des activités sportives ou musicales qui se déroulent simultanément et qui pourraient être bruyantes) et n'affectent pas le niveau d'attention des participant·e·s de votre atelier. Enfin, il est conseillé de choisir, dans la mesure du possible, un créneau horaire qui facilite la participation des participant·e·s et qui ne se soit pas après une journée complète d'activités et de responsabilités, car cela pourrait affecter le niveau d'énergie et d'engagement de leur part.

Deuxièmement, le processus de recrutement est crucial dans la construction du plan de travail et la relation interpersonnelle avec les participant·e·s. En d'autres termes, si vous travaillez en collaboration avec une institution ou une association, il peut être plus facile d'avoir un groupe stable de participant·e·s, mais l'atelier peut être obligatoire pour elleux, ne leur laissant pas le choix d'assister ou non aux ateliers ; d'autre part, le fait d'avoir un appel à participations ouvert à tou·te·s pour rassembler des participant·e·s peut avoir pour conséquence un groupe plus instable, mais avec des personnes qui ont néanmoins plus de chance de s'être inscrites par choix et qui ont la possibilité de ne pas assister à l'atelier lorsqu'elles n'en ont pas envie. Dans cette optique, il est extrêmement important de réfléchir aux avantages et à la valeur ajoutée que les participant·e·s peuvent retirer de cet atelier - ce sera un point de départ pour stimuler leur motivation et s'assurer de leur participation. La question des avantages et de l'utilité doit d'ailleurs être présente tout au long du processus, car elle permet d'adapter les activités afin qu'elles soient utiles et efficaces pour les participant·e·s. Afin d'élaborer ou d'adapter une activité, ces questions sont d'une grande aide : Comment cette activité peut-elle être utile aux participant·e·s ? Qu'est-ce qu'ils vont apprendre grâce à cette activité ? Quelles compétences les participant·e·s développent-ils grâce à cette activité ? Ces compétences et aptitudes sont-elles utilisées par les participant·e·s dans des situations de la vie réelle ?

Troisièmement, comme précédemment évoqué, un atelier réussi doit prendre en considération les besoins et les attentes des participant·e·s, puisqu’iels sont au centre du processus. Cela peut se faire soit par le biais d'un questionnaire en ligne avant l'atelier, soit au début de la première session. S'il est réalisé en face à face, un moyen rapide, facile et utile de recueillir ces informations est de demander aux participant·e·s de répondre à deux questions : « Qu'est-ce que j'attends/espère qu'il se passera pendant cet atelier ? » et « Qu'est-ce que je n'aimerais pas qu'il se produise, qu'est-ce que je crains/ qu'est-ce qui m'inquiète concernant cet atelier ? ». Les participant·e·s peuvent soit former un cercle et répondre un·e par un·e, soit le faire de manière anonyme en écrivant leurs réponses sur un papier que l'animateur·rice peut rassembler et lire à haute voix plus tard. De cette manière, les participant·e·s aussi bien que les animateur·rice·s sont conscient·e·s des attentes et des risques liés à l'atelier et peuvent l'adapter et l'améliorer en permanence afin de répondre à ces attentes. À la fin de l'ensemble du processus, il est utile de revenir sur ces informations afin d'évaluer dans quelle mesure ces aspects ont été abordés et ce que les participant·e·s en pensent.

Enfin, lors du début du processus, il est important de :

- Rassurer les participant·e·s concernant les activités ressenties comme difficiles, inconfortables ou douloureuses pour elleux, en précisant que chacun·e est libre de ne pas s'engager et de rester observateur·rice, ce qui est également un moyen important de participation ; dans cette optique, l'animateur·rice peut désigner un « espace sûr et sécurisant » (*safe space*) spécifique dans la salle où les participant·e·s peuvent se rendre en cas de besoin
- Introduire un petit rituel ou un petit exercice pour entrer et sortir de l'espace lors de chaque séance ; il peut s'agir de demander aux participant·e·s d'exprimer brièvement leurs sentiments à leur arrivée et lors de leur départ du lieu, ou de leur demander de prendre un moment de silence (et éventuellement de fermer les yeux), de penser à ce qui va ou vient de se passer et de les remercier d'être là et de contribuer à ce que ce processus se déroule correctement.
- Demander aux participant·e·s comment les mettre davantage à l'aise et donnez-leur le sentiment de faire partie de cet espace. Il peut s'agir d'une musique spécifique qui peut être jouée au début de chaque session, de coussins ou de boissons et de collations pour qu'iels puissent faire de courtes pauses. Quoi qu'il en soit, cela peut les aider à se sentir mieux et plus motivé·e·s à venir aux séances suivantes.

2.4.2. PHASE 1 : Création d'un espace sûr grâce à la dynamique de groupe

Bien qu'il soit toujours important de s'assurer que les gens se sentent pris en charge pendant n'importe quel atelier, il est d'autant plus essentiel de créer un espace sécurisé et sûr lorsque l'on travaille avec des personnes souffrant d'un trouble de l'anxiété sociale ou lorsque l'on discute de problèmes de santé mentale. Un contexte sécuritaire et confortable permettra aux participant·e·s d'être plus à l'aise, ce qui est fondamental pour déclencher la créativité, le partage et les processus de construction collective tels que proposés à travers les différentes activités.

L'objectif de cette phase initiale est de générer de la confiance et un bon environnement entre les participant·e·s par le biais d'activités courtes et simples réalisées en groupe ou entre pairs, afin que les participant·e·s s'engagent progressivement les un·e·s avec les autres de manière simple et parfois inconsciente.

En termes de résultats d'apprentissage, les participant·e·s apprendront à se connaître tout en créant une petite communauté entre eux et en ayant le sentiment de faire partie d'un groupe de personnes qui peuvent vivre des situations, des sentiments ou des préoccupations similaires à l'égard de différents aspects de leur vie. Il s'agira d'un point de départ pour s'engager davantage dans des activités plus éprouvantes qui impliqueront le partage d'histoires personnelles, l'improvisation et le rappel de situations et d'expériences complexes souvent liées à la santé mentale et à l'anxiété sociale.

Lors de cette phase, il est important que l'animateur·rice s'assure de deux aspects essentiels :

- Au début de l'atelier, l'animateur·rice devrait préciser que certaines activités et certains sujets peuvent provoquer de fortes émotions et affecter personnellement les participant·e·s de différentes manières, afin que chacun·e se sente libre et encouragé·e à repérer ses propres limites et à ne pas participer activement à une activité donnée s'il ne se sent pas à l'aise. A cet égard, il est utile d'imaginer, voire de délimiter physiquement (avec du scotch ou une chaise par exemple), un « espace sûr » dans la pièce où les participant·e·s peuvent se rendre en cas de besoin. Il est aussi essentiel de souligner que l'observation constitue elle aussi une forme de participation, afin que les participant·e·s ne se sentent pas exclu·e·s du groupe et ne soient pas jugé·e·s de quelque manière que ce soit.
- Pour que les participant·e·s s'impliquent plus facilement, l'animateur·rice doit être conscient·e des pairs et des interactions possibles qui peuvent stimuler la participation - si certain·e·s participant·e·s se connaissent et communiquent facilement ensemble, il peut être bénéfique de les mettre ensemble lors des activités initiales. Cela étant dit, il

est tout aussi important de s'assurer que les participant·e·s coopèrent avec des nouveaux pairs par le biais de dynamique et de modes de socialisation homogènes.

Les activités suivantes peuvent être utilisées au début de chaque séance ou même après une pause dans le but de dynamiser les participant·e·s, de les aider à se concentrer ou encore de créer un environnement plaisant et amusant. De plus, il est recommandé pour la première ou les deux premières sessions de l'atelier de se concentrer sur la dynamique de groupe et le renforcement de l'esprit d'équipe, de sorte que les exemples ci-dessous sont idéaux pour les séances initiales de l'atelier avec les participant·e·s.

Activité 1 - Bonjour Prénom

Nom de l'activité	BONJOUR PRÉNOM À mettre en œuvre en présentiel
Nombre de participant·e·s	Maximum 12 participant·e·s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Faire en sorte que les participant·e·s se rencontrent• Mémoriser les premiers prénoms et "briser la distance" entre les personnes présentes qui ne connaissent pas de manière ludique
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Début
Durée	20 minutes
Matériel nécessaire	Pas de matériel nécessaire
Préparation	

<p>Description étape par étape</p>	<p>Expliquer aux participant-e-s que la première partie consiste à se dire bonjour et que la seconde partie permet de commencer à mémoriser les prénoms des autres participant.e.s.</p> <p>Dire « Bonjour » :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Demander à chaque participant-e de s’approcher d’une personne qui lui est inconnue. 2.Demander aux deux de se saluer avec une poignée de main et d’échanger leurs prénoms. 3.Demander à chaque participant-e-s d’aller ensuite rencontre une autre personne mais sans lâcher la main de la première personne avant d’avoir « attrapé » une nouvelle main. Et ainsi de suite jusqu’à ce que tou-te-s les participant-e-s aient les deux mains prises par une autre personne ou jusqu’à ce que tou-te-s les participant.e.s soient connecté-e-s. <p>Variation : : vous pouvez ajouter une consigne complémentaire et demander à chaque participant de partager, en plus du prénom, un autre élément de présentation (ex : D’où je viens ? En quoi consiste mon travail/mes études ? Qu’est-ce que je ressens ? etc.).</p> <p>Associer le prénom de quelqu’un à un geste :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Demander aux participant-e-s de former un cercle debout. 2.Demander à chaque personne de dire son prénom en faisant un geste spécial. 3.Demander à la personne suivante de dire son prénom en faisant un autre geste spécial, après avoir répété le prénom et le geste associé des personnes précédentes. 4.Un-e par un-e, demander à tou-te-s les participant-e-s de donner leur prénom et leur geste spécial. 5.Lors du dernier tour, demander à une personne d’énoncer le prénom d’une autre personne en faisant le geste de cette personne. Continuer jusqu’à ce que tou-te-s les participant-e-s soient passé-e-s. <p>Variation : On peut demander aux participant-e-s d’ajouter un autre élément à leur prénom (par exemple état émotionnel, météo du jour, emploi de rêve, etc.).</p>
<p>Clôture</p>	<p>Quand vous pensez que les prénoms sont bien mémorisés et que la glace est brisée entre les participant-e-s, vous pouvez passer à l’activité</p>

	suyivante.
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	
Ressources	

Activité 2 – Brise-glace avec musique et prénoms

Nom de l'activité	BRISE-GLACE AVEC MUSIQUE ET PRÉNOMS À mettre en œuvre en présentiel
Nombre de participant-e-s	Maximum 25 participant-e-s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Permettre aux participant-e-s d'apprendre les prénoms des autres membres du groupe • Permettre aux participant-e-s de se familiariser avec la notion de rythme (qui est aussi un très bon énergisant.)
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Début
Durée	10 minutes
Matériel nécessaire	Pas de matériel nécessaire

Préparation	Demander aux participant·e·s de former un cercle
Description étape par étape	<p>Demander aux participant·e·s de jouer un rythme simple ensemble pendant quelques minutes en frappant des mains sur leurs cuisses.</p> <p>Une fois le rythme mis en place, proposez les actions suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chaque participant·e·s énonce son propre prénom en essayant de le dire en rythme 2. Lors du second « tour », le groupe peut répéter tous les prénoms en chœur <p>Encourager les participant·e·s à jouer à différentes vitesses si le groupe le permet.</p>
Clôture	Demander aux participant·e·s d'applaudir
Commentaires / conseils à l'intention des animateur·rice·s	Il est important de prendre en compte les compétences des participant·e·s qui, même si stimulé·e·s par l'exercice de rythme, doivent rester dans leur zone de confort. L'important est de s'amuser.
Ressources	

Activité 3 - Samouraï

Nom de l'activité	SAMOURAÏ À mettre en œuvre en présentiel ou en ligne
Nombre de participant·e·s	Minimum 8 et maximum 20 participant·e·s

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Dynamiser le groupe ● Pratiquer les concepts de tour de parole, d'écoute et de transmission d'informations ● Améliorer la cohésion de groupe et la conscience de groupe ● Prêter attention à ce que l'on ressent
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Début
Durée	Entre 5/6 et 10/15 minutes (en fonction du groupe et du nombre de participant-e-s)
Matériel nécessaire	Pas de matériel nécessaire
Préparation	Demander aux participant-e-s de former un cercle
Description étape par étape	<p>Dans cet exercice les participants vont devenir des samouraïs :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chacun-e son tour et armé-e d'une épée imaginaire iels vont attaquer, sans bouger de leur place, un-e partenaire de l'autre côté du cercle en le-la choisissant et en le-la regardant dans les yeux. 2. Pour attaquer, iels doivent lever les deux mains au-dessus de leur tête comme s'ils tenaient une épée et les abaisser rapidement en direction de la personne choisie, en criant « ah ! », en imaginant qu'iels la coupent de haut en bas. La personne attaquée lève les mains en criant « euh ! » de douleur et les deux compagnons de chaque côté d'ellui l'attaquent en même temps avec leurs épées imaginaires en criant « heh ! », afin de l'achever. Ce n'est qu'à ce moment-là que le-la samouraï qui a été attaqué-e meurt. 3. Une fois que le-la samouraï est mort-e, iel ressuscite et c'est à son tour d'attaquer quelqu'un d'autre dans le cercle et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque personne soit morte au moins une fois. <p>Continuer l'exercice jusqu'à ce que tou-te-s les participant-e-s aient joué, que ce soit en tant que samouraï ou en tant qu'assitant-e.</p>
Clôture	<p>Vous pouvez réfléchir avec le groupe à cet exercice en posant les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Comment le jeu s'est-il passé – était-il facile ou difficile ?</i> - <i>Qu'est-ce qui était facile/difficile ?</i> - <i>Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur vous-même ou sur les autres ?</i> - <i>Est-ce que quelque chose a changé depuis le début de l'exercice ?</i> - <i>Qu'est-ce qui vous a le plus plu : mourir, attaquer ou achever un samouraï ?</i> <p style="text-align: center;">-</p>

Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ice-s	<p>L'exercice est très efficace pour créer une situation d'écoute et de collaboration entre les participant·e·s. Ceux qui, au début, étaient plus lent·e·s à comprendre le jeu, à se souvenir des règles, à choisir ce qu'il fallait faire et à agir s'en sortent finalement très bien à la fin de l'exercice.</p> <p>Une fois que le groupe a compris l'exercice, il peut-être amusant de demander d'augmenter la vitesse et de rester concentré·e·s.</p> <p>Dans le contexte du travail avec les sentiments et les émotions, il est intéressant de demander aux participant·e·s d'essayer d'exagérer les gestes et les sons et de ressentir chaque émotion et action lorsqu'ils attaquent, meurent ou achèvent un autre samouraï.</p>
Ressources	<p>Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=4sctyfgqkcY&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hhm7bBjn2HeefbnLy3P&index=9</p>

Activité 4 – Exercices de rythme

Nom de l'activité	<p style="text-align: center;">EXERCICES DE RYTHME</p> <p style="text-align: center;">À mettre en œuvre en présentiel ou en ligne</p>
Nombre de participant·e·s	<p>Minimum 7 et maximum 20 participant·e·s</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Se familiariser avec le sens du rythme
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	<p>Début</p>
Durée	<p>10 minutes</p>

Matériel nécessaire	Pas de matériel nécessaire
Préparation	Demander aux participant-e-s de former un cercle
Description étape par étape	<p>Commencer par demander aux participant-e-s de créer un rythme simple en utilisant leurs mains et leur corps, puis compliquer progressivement.</p> <p>Demander aux participant-e-s de créer deux groupes. Chaque groupe réalise un rythme différent mais les deux rythmes doivent fonctionner ensemble. Au bout d'un moment il est possible de laisser, ceux qui le souhaitent, improviser sur le rythme de base.</p> <p>Enfin, demander aux participant-e-s d'ajouter des mots ou de courtes phrases dans le style « rap » afin de créer des refrains seul-e ou avec le reste du groupe.</p>
Clôture	Quand vous sentez que les participant-e-s sont familiarisé-e-s avec l'exercice, vous pouvez passer à l'activité suivante.
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	<p>En tant qu'animateur-ric-e, vous pouvez diriger les différents groupes pour créer une ambiance de concert.</p> <p>Le même exercice peut être réalisé avec des instruments de percussion simples.</p> <p>L'insertion du rap peut être mise en route par l'animateur-ric-e avec une phrase ordinaire, par exemple « Giovanni tu as un beau chapeau ».</p>
Ressources	Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=Tg6mIJ7RdAk&list=PLf6hWgEJkqv0Hhm7bBJn2HeefbnLy3P&index=5

Activité 5 – Echauffement dramatique

Nom de l'activité	MARCHE D'ÉCHAUFFEMENT DRAMATIQUE À mettre en œuvre en présentiel
Nombre de participant·e·s	Peu importe le nombre de participant·e·s, l'essentiel est qu'ils puissent se déplacer dans la salle
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Bouger, s'échauffer, se dynamiser. Cette activité permet également aux participant·e·s de prendre connaissance d'éléments dramatiques et d'improvisation utiles aux activités suivantes
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Début
Durée	Environ 5-10 minutes
Matériel nécessaire	Pas de matériel nécessaire
Préparation	Demander aux participant·e·s de se mettre debout, les tâches proposées plus bas ne sont que des propositions à adapter à votre groupe et vos préférences.
Description étape par étape	<p>Demander aux participant·e·s de marcher dans la salle tout en prêtant attention les un·e·s aux autres, puis donner progressivement les instructions suivantes :</p> <p><i>Essayez de marcher aussi doucement que possible, maintenant marchez comme si vous étiez en altitude, maintenant comme si vous étiez une toute petite personne, maintenant marchez en faisant des petits pas très rapides.</i></p> <p><i>Maintenant, si je dis "Marchez", vous restez en place et si je dis "Restez" vous marchez (à répéter plusieurs fois si besoin).</i></p> <p><i>Maintenant marchez comme un bébé, maintenant comme un vieil homme, maintenant vous êtes au meilleur de forme, vous êtes un·e footballeur·euse et vous allez gagner le match et devenir célèbre, maintenant les gens veulent prendre des photos avec vous, faites des selfies avec vos admirateur·rice·s.</i></p>

	<p><i>Maintenant vous rentez chez vous en marchant, vous sortez balader votre chien, vos 2 chiens, vos 3 chiens, vos 4 chiens et une voiture vous éclabousse en passant sur une flaque près de vous, vous êtes mouillé-e et sale. Et vous avez perdu vos chiens ! Rattrapez-les ! un, deux, trois, où est le quatrième ? Vous le voyez aboyer sur un chat dans un arbre, essayez de le convaincre de vous suivre en le caressant</i></p> <p><i>En lui criant dessus</i></p> <p><i>En le forçant, mais il est fort</i></p> <p><i>Mais vous avez quelque chose à grignoter dans votre poche, donnez-le-lui</i></p> <p><i>Vous l'attrapez, ça y est ! Rentrez chez vous et changez-vous.</i></p> <p><i>Bravo ! Vous pouvez vous enfin vous asseoir à nouveau.</i></p> <p>Fin de l'exercice</p>
Clôture	<p>Pour conclure, vous pouvez poser les questions suivantes :</p> <p><i>Comment vous êtes-vous senti-e-s pendant l'exercice et pourquoi ?</i></p> <p><i>Quelle était la partie la plus simple pour vous ? Laquelle était la plus difficile ?</i></p>
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	<p>Vous allez guider les participant-e-s il faut donc essayer d'éviter les ordres qui peuvent les mettre mal à l'aise.</p>
Ressources	

Activité 6 – Levez-vous si...

Nom de l'activité	<p style="text-align: center;">LEVEZ-VOUS SI...</p> <p style="text-align: center;">À mettre en œuvre en présentiel</p>
Nombre de participant-e-s	<p>Minimum 10 et maximum 20 participant-e-s</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Instaurer une relation de confiance ● Montrer des sentiments mutuels et créer une compréhension mutuelle ● S'amuser

Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Début
Durée	10 – 15 minutes
Matériel nécessaire	Des chaises, une de moins que le nombre de participant·e·s
Préparation	Disposer les chaises en cercle, une de moins que le nombre de participant·e·s
Description étape par étape	<p>Demander aux participant·e·s de s'asseoir, une personne restera debout au centre du cercle.</p> <p>Le·la participant·e du milieu dit quelque chose en rapport avec ellui, en commençant la phrase par « Levez-vous si, comme moi... ».</p> <p>Par exemple, on pourrait dire : « Levez-vous si, comme moi vous êtes enfant unique » ou « Levez-vous si, comme moi vous avez déjà été déprimé·e ».</p> <p>Les participant·e·s ayant déjà vécu la même expérience se lèvent et changent de chaises. Le·la participant·e au centre essaye de voler la chaise de quelqu'un pour qu'un·e autre participant·e reste debout.</p> <p>C'est au tour de la nouvelle personne au centre du cercle de dire « Levez-vous si, comme moi... ».</p> <p>Continuer jusqu'à ce que tou·te·s les participant·e·s aient été au centre au moins une fois.</p>
Clôture	Inviter les participant·e·s à s'asseoir en cercle et à partager leur vécu de l'exercice. Qu'est-ce qui les a surpris·e·s ? Ont-iels ressenti une connexion ?

Commentaires / conseils à l'intention des animateur·rice·s	Cet exercice peut tout aussi bien rester en surface qu'aller rapidement en profondeur. Gardez un œil sur ce que cela provoque sur la dynamique de groupe et la confiance mutuelle. Surtout si l'exercice est réalisé en début d'atelier.
Ressources	

2.4.3. PHASE 2 : Phase d'exploration et d'interaction

Une fois établi un espace où les gens se sentent à l'aise et commencent à se connaître, il est temps d'introduire les contenus sur lesquels vous souhaitez vous concentrer en faisant en sorte que les participant·e·s réfléchissent, s'impliquent et travaillent ensemble sur des sujets spécifiques et des capacités à développer. Le but de cette deuxième phase est d'intégrer progressivement les sujets des émotions, de la santé mentale, des relations avec les autres et de la perception de soi de manière interactive et motivante. A cette fin, cette phase se divise en deux parties, chacune d'elles explorant différents aspects et compétences de l'apprentissage socio-émotionnel.

Exploration de soi et introspection

Cette première sous-phase vise à aborder et renforcer les capacités individuelles des participant·e·s à détecter, reconnaître et analyser les différentes émotions ressenties dans différents contextes, en mettant l'accent sur les situations suscitant de l'anxiété sociale et liées au bien-être émotionnel et mental. Les activités proposées offrent diverses manières motivantes et créatives de présenter les différents types d'émotions et leurs nuances et d'explorer les façons dont le corps réagit lors de ces ressentis dans divers contextes. Cette sous-phase s'efforce de permettre aux personnes d'explorer davantage et de prendre conscience de leurs besoins, attentes, peurs et préoccupations quant à des situations spécifiques et aspects de leur vie tout en étant plus connectées à leur monde intérieur et tous ses éléments, qualités et spécificités. De plus, cette phase d'introspection est strictement liée aux capacités des participant·e·s à interagir avec les autres dans différents contextes. Parallèlement, cette sous-phase stimule ces processus d'exploration et d'introspection en amenant de nouveaux moyens créatifs d'expression et de communication tels que le storytelling combiné à des techniques d'écriture et de dessin, la composition musicale, l'art dramatique et l'improvisation théâtrale.

Activité 7 - Cliquez, publiez, n'aimez pas

Nom de l'activité	CLIQUEZ – PUBLIEZ – N'AIMEZ PAS À mettre en œuvre en présentiel
Nombre de participant·e·s	Entre 6 et 20 participant·e·s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un regard plus léger sur les phénomènes de communication (y compris en ligne) • Ouvrir un dialogue à propos des relations et de l'exposition sociale • Combiner l'expression verbale et les mouvements du corps • Travailler sur des concepts relatifs aux sentiments et besoins en utilisant des concepts tels que « aimer » et « ne pas aimer »
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Début (mais pas le tout début) ou milieu du processus
Durée	Environ 20 - 30 minutes (en incluant la discussion)
Matériel nécessaire	Pas de matériel nécessaire
Préparation	Demander aux participant·e·s de se mettre en cercle debout et expliquer qu'ils vont se donner différents signaux (gestuels et verbaux) provenant d'actions courantes sur les réseaux sociaux.
Description étape par étape	<p>Expliquer que dans cet exercice il est possible d'envoyer de l'énergie d'un·e participant·e à un·e autre en suivant des règles simples.</p> <p>Pour envoyer l'énergie à la personne à sa droite, il faut se tourner vers elle et dire « J'aime » en faisant le signe des pouces levés. Inviter les participant·e·s à faire quelques tours pour essayer.</p> <p>Présenter ensuite la manière d'envoyer de l'énergie à la personne de gauche : il suffit de dire « Poster » en faisant un mouvement de vague avec la main en direction de la personne.</p> <p>Ensuite, ajouter la règle suivante : pour changer la direction de l'énergie ou la refuser, on doit dire « Bloquer » en levant la main lorsqu'une personne vous envoie un « J'aime » ou un « Poster ». Dans ce cas,</p>

	<p>l'énergie retourne à la personne qui l'avait envoyée. Cette dernière doit ensuite l'envoyer dans la direction opposée.</p> <p>Après avoir pratiqué ces quelques règles pendant un moment, on peut ajouter une nouvelle action : « Selfie ». Pour utiliser cette action il faut aller au centre du cercle et prendre la pose pour un selfie. Les autres participant·e·s réagissent en chœur en disant « J'aime » et en levant les pouces. La personne qui a pris le « Selfie » retourne à sa place et envoie l'énergie à quelqu'un d'autre. Un selfie ne peut pas recevoir un « Bloquer ».</p> <p>Une fois ces règles assimilées, expliquer la dernière action : « Partager ». Quand la personne qui a l'énergie dit « Partager », tou·te·s les participant·e·s changent de place dans le cercle aussi vite que possible avant de passer à une autre action.</p> <p>Jouer librement avec ces actions jusqu'à ce que toutes les actions aient été assimilées et que tout le monde ait eu la chance d'en essayer plusieurs.</p>
<p>Clôture</p>	<p>Inviter les participant·e·s au dialogue en leur posant les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>A quoi associez-vous cet exercice ?</i> - <i>Qu'avez-vous ressenti à ce sujet ?</i> - <i>Savez-vous quelles actions ont été les plus et les moins utilisées ?</i> - <i>Est-ce que l'une des actions vous a mis·e mal à l'aise ?</i> <p>Expliquer que cette activité permet d'introduire les possibilités d'aimer ou de ne pas aimer quelque chose.</p> <p>Attirer l'attention sur la nécessité d'une responsabilité et d'un travail de groupe pour que l'énergie atteigne tou·te·s les participant·e·s et ne s'arrête pas toujours sur les mêmes.</p>
<p>Commentaires / conseils à l'intention des animateur·rice·s</p>	<p>Il convient de veiller à ce que les actions ne soient pas limitées à un certain nombre de participant·e·s, mais qu'elles passent par tou·te·s les membres du groupe. Il est également bénéfique (en particulier avec des groupes souffrant de troubles anxieux) d'observer comment chaque individu réagit au contact physique ou au besoin d'exposition sociale. Si les limites de quelqu'un sont dépassées, l'animateur·rice peut réagir et intervenir.</p>
<p>Ressources</p>	<p>Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=MpHFZOLNylA&list=PLf6hWgEJEkqrv0Hhm7bBJn2HeefbnLy3P&index=4</p>

Activité 8 – Le quadrant des émotions

Nom de l'activité	LE QUADRANT DES ÉMOTIONS À mettre en œuvre en présentiel
Nombre de participant·e·s	Entre 3 et 15 participant·e·s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Réfléchir sur les émotions, les reconnaître, sentir leurs changements et apprendre à les exprimer avec le corps.
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	15-20 minutes (en fonction de la taille du groupe)
Matériel nécessaire	Scotch en papier, feuilles de papier et stylos
Préparation	<p>Commencer par faire une croix sur le sol avec le scotch, qui servira de quadrant. La croix crée quatre espaces, associer chaque espace à une émotion en les écrivant sur des papiers distincts et en les plaçant dans chaque partie du quadrant.</p> <p>Il est possible de choisir les quatre suivantes : JOIE, TRISTESSE, EUPHORIE, INSECURITÉ. Mais vous pouvez aussi choisir d'autres émotions. Lorsque vous choisissez les émotions du quadrant assurez-vous qu'elles soient bien distinctes les unes des autres, voire opposées si possible.</p>
Description étape par étape	<p>Inviter les participant·e·s à former un cercle autour de la croix au sol et de se rapprocher pour pouvoir lire les inscriptions au sol.</p> <p>Les participant·e·s ont deux options :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Un·e par un·e, chacun·e entre dans le quadrant et se déplace à l'intérieur, répétant la même phrase dans chaque espace, mais en changeant le ton et la posture en fonction de l'émotion dédiée à l'espace qu'ils occupent à ce moment. 2) Iels font le même mouvement, c'est-à-dire passent d'une émotion à une autre, mais cette fois en changeant la phrase. Les différentes phrases peuvent être liées par une intrigue commune ou n'avoir aucun lien les unes avec les autres.

	<p>Il est important de leur demander non seulement de dire la phrase mais aussi, autant que possible, de ressentir l'émotion voulue dans leur corps et de l'exprimer aussi à travers leur posture et leurs gestes.</p> <p>Les participant-e-s peuvent choisir d'entrer dans le quadrant de manière aléatoire ou dans un ordre établi, mais l'exercice se termine lorsque tou-te-s les participant-e-s sont passé-e-s.</p>
<p>Clôture</p>	<p>Vous pouvez réfléchir à cet exercice avec le groupe en posant les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Comment était l'activité – facile ou difficile ?</i> - <i>Qu'est-ce qui était facile / difficile ?</i> - <i>Pourquoi faisons-nous cet exercice ?</i> - <i>Avez-vous fait attention à votre corps et avez-vous remarqué quelque chose de particulier lorsque vous faisiez l'exercice ?</i> - <i>Comment le corps s'est-il senti dans chaque émotion ?</i> - <i>Est-ce que ce que vous avez remarqué est quelque chose qui vous arrive habituellement ?</i> - <i>Qu'est-ce qui nous arrive lorsque nous ressentons ... (remplacer les pointillés par une émotion)?</i> - <i>Quelles sont les éléments ou les situations qui provoquent ces émotions en moi ?</i>
<p>Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s</p>	<p>Ne partez pas du principe que tout le monde connaît toutes les émotions : clarifier le sens des mots écrits dans chaque espace avant de commencer l'exercice. Si possible, faites en sorte que les participant-e-s se les expliquent entre elleux. Cet exercice peut être très captivant et divertissant.</p> <p>Lors du debriefing de nombreux sujets intéressants concernant le monde émotionnel peuvent être abordés, ce qui peut aider les participant-e-s à reconnaître et à gérer leurs états émotionnels.</p> <p>Prenez en compte la peur initiale provenant de l'insécurité de faire quelque chose de performatif devant tout le monde.</p> <p>Pour briser la glace, si nécessaire, l'un-e des animateur-ric-e peut donner un exemple avant d'inviter les jeunes à participer à leur tour.</p> <p>Si besoin, laissez-leur du temps pour réfléchir à leurs phrases ou pour surmonter leur inconfort avant d'entrer dans le quadrant.</p> <p>L'inconfort est une des émotions qui peuvent être ajoutées au quadrant ou discutées lors du débriefing.</p> <p>Dans cette exemple 4 émotions ont été utilisées mais d'autres peuvent aussi être ajoutées.</p> <p>Assurez-vous de garder suffisamment de temps pour le dialogue une fois l'exercice terminé et pour réfléchir aux façons dont nous pouvons transiter par différent états émotionnels, car l'exercice permet d'approfondir et de se connecter facilement à cette idée.</p>

Ressources	Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=xEua7bjznRk&list=PLf6hWgEJkqrv0Hhm7bBJn2HeefbnLy3P&index=11
-------------------	---

Activité 9 – L'arbre de vie

Nom de l'activité	ARBRE DE VIE À mettre en œuvre en ligne ou en présentiel (le dernier étant préférable)
Nombre de participant-e-s	N'importe quel nombre de participant-e-s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Se faire une idée plus précise de son histoire de vie ● Se faire une idée plus précise de la construction des parties de son identité ● Voir les liens narratifs entre les souvenirs, les sentiments, etc. ● Donner du sens aux souvenirs
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	En fonction du groupe nous recommandons entre 30 et 90 minutes
Matériel nécessaire	De large feuilles de papier (format A2 voire A1), des marqueurs
Préparation	

<p>Description étape par étape</p>	<p>Demander aux participant-e-s de prendre une grande feuille de papier et un stylo et de dessiner un arbre. La qualité artistique du dessin n'est pas importante, l'idée est simplement d'imaginer un arbre plutôt comme une structure. L'animateur-riche peut aussi dessiner l'arbre ellui-même. Laisser suffisamment de place pour écrire des mots dans les différentes parties de l'arbre.</p> <p>Assurez-vous que les différents éléments soient présents dans le dessin :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les racines, dans lesquelles les participant-e-s écrivent ce dans quoi iels sont ancré-e-s, leurs fondations. Par exemple, qui est leur famille, où iels sont né-e-s, où iels ont vécu ainsi que les personnes et les événements qui ont façonné leur enfance. Laisser-les écrire tous les éléments qui leur semblent importants à titre personnel. ● Le sol sur lequel repose l'arbre. Dans cette partie iels écrivent ce avec quoi iels s'occupent dans leur vie quotidienne. Pas seulement le travail, mais aussi les passe-temps et autres activités qu'iels affectionnent. ● Le tronc, qui représente les valeurs et les talents. Laisser-les écrire ce à quoi iels accordent de l'importance et ce pour quoi iels sont doué-e-s, d'après elleux ou d'après les autres. ● Les branches sont les souhaits et rêves pour l'avenir. Que veulent-iels accomplir ? Penser aussi bien à court terme qu'à long terme. ● Sur les feuilles de l'arbre il convient d'écrire les prénoms des personnes qui les ont aidé-e-s à en arriver là où iels en sont aujourd'hui ou qui peuvent les aider à réaliser leurs souhaits et rêves. ● Les fruits représentent ce qu'iels veulent laisser derrière elleux. Quel est leur don à l'humanité ? <p>Une fois les dessins réalisés, il est possible soit d'inviter les participant-e-s à se mettre par deux et à discuter de l'arbre de chacune soit d'attacher tous les arbres ensemble au mur et demander à tou-te-s de les observer. Ensuite les participant-e-s peuvent se poser des questions. S'assurer, en tant qu'animateur-riche, de poser également des questions, sans trop diriger.</p> <p>La première option est plus sûre pour les participant-e-s, et donc peut-être conseillée lorsque l'on travaille avec des jeunes atteints d'un trouble de l'anxiété sociale.</p>
---	--

Clôture	Inviter les participant-e-s à se raconter comment iels ont vécu cet exercice. Ne pas leur demander de partager des détails précis ou des histoires concrètes, puisque l'Arbre de Vie est un exercice personnel, menant à des histoires, mais sans livrer d'histoires immédiates.
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	<p>Cet exercice est un exercice narratif dans lequel tout a un sens. Pour cette raison, il est important d'encourager le travail à partir de l'intuition, au lieu de trop se concentrer sur ce qui doit être écrit et où. Toute production est acceptable, même lorsque les participant-e-s choisissent de ne pas dessiner un arbre, mais de structurer leurs souvenirs et leurs pensées d'une autre manière.</p> <p>Cet exercice peut provoquer de fortes émotions et peut être conflictuel. Il peut faire remonter des sentiments cachés, comme la honte. Ou provoquer des pensées indésirables. Il faut donc y être préparé-e.</p> <p>Inviter les participant-e-s à emporter l'Arbre de Vie avec elleux et à y revenir plus tard. Iels voudront peut-être ajouter des choses. On peut aussi les défier de faire un nouvel Arbre de Vie quelques semaines plus tard afin de comparer les deux Arbres.</p>
Ressources	<p>Cet exercice a été développé par le Dulwich Centre of Narrative Practise in Adelaide (https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/)</p> <p>Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=HlfarZkk52A&list=PLf6hWgEJkqrV0Hhm7bBJn2HeefbnLy3P&index=1</p>

Activité 10 – Exploration d'instruments de musique

Nom de l'activité	<p style="text-align: center;">EXPLORATION D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE</p> <p style="text-align: center;">À mettre en œuvre en présentiel</p>
Nombre de participant-e-s	Jusqu'à 20 participant-e-s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Approcher et explorer des instruments de musique simples

Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	Presque 30 minutes
Matériel nécessaire	Instruments de musique simples et communément utilisés : guitare, ukulélé, tambour, triangles, tambourins, flûtes, maracas et autres instruments de percussion. S'il y a des musicien-ne-s dans le groupe, iels peuvent apporter leurs propres instruments.
Préparation	Demander aux participant-e-s de s'asseoir en cercle et disposer tous les instruments de musique au centre du cercle.
Description étape par étape	Donner aux participant-e-s le temps d'explorer quelques instruments de musique. Demander aux participant-e-s de prendre un instrument de musique et de tenter d'exprimer intuitivement certaines émotions (colère, joie, tristesse, etc.) à l'aide d'un ou plusieurs instruments.
Clôture	Il est possible de clôturer l'exercice en demandant aux participant-e-s comment iels ont ressenti et perçu l'exercice et le processus d'utilisation des instruments.
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	Essayez de contenir le chaos qui pourrait être généré par l'exercice. Si un instrument est vraiment bruyant certaines personnes peuvent éventuellement se mettre dans une autre pièce pendant un temps. Suivez et aidez les participant-e-s les plus gênée-e-s par l'approche d'un instrument de musique.
Ressources	

Activité 11 – La toile des associations

Nom de l'activité	LA TOILE DES ASSOCIATIONS À mettre en œuvre en ligne ou en présentiel (le dernier étant préférable)
Nombre de participant-e-s	N'importe quel nombre de participant-e-s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Activer des souvenirs ● Sortir de l'histoire unique ● Apprendre à poser des questions narratives
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	En fonction du groupe il est recommandé de prévoir entre 30 et 60 minutes
Matériel nécessaire	De grandes feuilles de papiers (de préférence A2 voire A1), des marqueurs
Préparation	<p>Choisir quel thème vous souhaitez travailler, l'écrire au centre d'une grande feuille. Si vous avez réalisé l'activité l'Arbre de Vie avant, il est possible d'utiliser les mots choisis par les participant-e-s.</p> <p>Il peut être utile de faire une démonstration de la méthode avec l'un-e des participant-e-s sur une grande feuille de papier (tableau de papier).</p>
Description étape par étape	<p>Former des paires et donner à chacune un stylo et du papier. Demander-leur d'écrire un mot en lien avec le thème donné au centre de la feuille et de commencer à faire des associations de mots sur cette base.</p> <p>Chaque personne aide l'autre en lui posant des questions. Une fois que la toile a atteint une certaine taille et que la personne qui pose les questions peut déjà voir des connexions, elle commence à poser des questions sur les moments ou les événements liés aux mots écrits sur la feuille. Cela produit souvent rapidement la base d'une histoire sur laquelle on peut ensuite travailler.</p> <p>Bien qu'il soit préférable de travailler par paire, cette activité fonctionne aussi très bien de manière individuelle.</p>
Clôture	Vérifier ce que les participant-e-s ont ressenti en réalisant l'exercice et inviter-les à partager certains souvenirs s'ils le souhaitent. Cet exercice n'est presque jamais un exercice final puisque les résultats seront utilisés et approfondis par exemple dans l'activité du Chemin de Vie (voir plus bas).

Commentaires / conseils à l'intention des animateur·rice·s	Cet exercice peut également susciter de fortes émotions. Il faut y être préparé·e.
Ressources	

Engagement et interaction avec les autres

Cette seconde sous-phase se concentre sur l'exploration de la relation et du travail avec les autres afin de renforcer certaines compétences clés dans le domaine de l'intelligence socio-émotionnelle. L'ensemble des activités proposées dans cette sous-phase est axé sur le développement de compétences socio-émotionnelles pouvant aider les participant·e·s à établir plus de relations saines avec les autres en abordant et en explorant les thèmes de l'empathie, la capacité à détecter et à s'exprimer dans des situations de relations de pouvoir, la confiance en soi lors d'interactions avec les autres, la prise de conscience et la capacité à comprendre les sentiments et les besoins des autres, entre autres. Cette sous-phase œuvre activement à améliorer la capacité des participant·e·s à percevoir, analyser et être conscient·e·s de leurs propres émotions et de celles des autres dans différents contextes, mais aussi sur la meilleure façon d'utiliser ces connaissances lors d'interactions. Afin de travailler au renforcement de ces compétences, nous avons eu recours à des méthodes innovantes et créatives, basées sur la création collective à travers le storytelling et le théâtre, le théâtre d'images et l'improvisation de groupe. Cette phase vise aussi à développer davantage les capacités des participant·e·s à s'affirmer lors d'interactions avec les autres, à reconnaître et gérer les situations de conflit, à être conscient·e·s des dynamiques de pouvoir dans divers contextes ainsi qu'à travailler en groupe.

Activité 12 – Sons et chansons de groupe

Nom de l'activité	SONS ET CHANSONS DE GROUPE À mettre en œuvre en présentiel
Nombre de participant·e·s	Jusqu'à 20 participant·e·s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Désinhiber l'expression vocale et apprendre à être à l'écoute des autres

	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les différences entre harmonie et discordance
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	15 minutes
Matériel nécessaire	Pas de matériel nécessaire
Préparation	Demander aux participant·e·s de former un cercle
Description étape par étape	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inviter les participant·e·s à créer un son continu ensemble en commençant par la syllabe « su » puis en l'étendant à d'autres syllabes que vous choisissez. 2. Inviter les participant·e·s à continuer et à essayer d'atteindre une certaine harmonie ou au contraire une discordance en suivant vos directives – lorsque vous levez le pouce iels doivent chercher l'harmonie et lorsque vous baissez le pouce cela signifie discordance. 3. Inviter les participant·e·s à continuer de moduler les sons tout en gardant l'harmonie, mais en variant les sons, les voyelles et même en introduisant quelques mots.
Clôture	Lorsque le groupe se sent à l'aide avec l'exercice, passer simplement à l'activité suivante.
Commentaires / conseils à l'intention des animateur·rice·s	En fonction du succès de l'exercice et des indications du groupe, l'exercice peut être rallongé en incluant plusieurs mots, phrases et rythmes courts dans la chanson.

Ressources	Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=lixH0uaYQt4&list=PLf6hWgEJEkqrv0Hhm7bBjn2HeefbnLy3P&index=2
-------------------	---

Activité 13 – Création d’histoires avec des objets

Nom de l’activité	CRÉATION D’HISTOIRES AVEC DES OBJETS À mettre en œuvre en présentiel ou en ligne (en utilisant les options de salles privées des applications de réunions en ligne)
Nombre de participant-e-s	Entre 8 et 25 participant-e-s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Bouger et s’échauffer • Initier les participant-e-s aux éléments de théâtre et d’improvisation pour les exercices suivants
Où l’activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	Entre 20 et 35 minutes
Matériel nécessaire	<p>Dans cet exercice sont utilisées des objets « stimulateurs » sur lesquels les participant-e-s vont baser leurs histoires.</p> <p>Les objets peuvent être étranges, intéressants, petits ou grands (dans la limite du raisonnable) comme par exemple : livre, photos anciennes, tasse de Noël, lettre, fleurs séchées, à peu près tout peut être un objet « stimulateur ». Bien sûr un plus grand groupe aura besoin de plus</p>

	<p>d'objets. De plus, ce que vous apportez aura une incidence sur les sujets des histoires racontées.</p> <p>Vous pouvez aussi apporter de quoi noter les histoires.</p>
Préparation	Diviser les participant-e-s en petits groupes de 3-4 personnes.
Description étape par étape	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demander aux participant-e-s de créer une histoire, iels peuvent soit l'écrire sur une feuille de papier soit s'en souvenir et la raconter sans l'écrire. 2. Afin d'écrire l'histoire, demander aux participant-e-s de prendre un des objets -rangés dans un sac, un chapeau ou autre pour qu'ils ne puissent pas être vus. 3. Expliquer aux participant-e-s que l'histoire doit être liée aux objets piochés. Faire savoir aux participant-e-s qu'ils sont libres de décider comment l'objet apparaîtra dans l'histoire. 4. Laisser 10-15 minutes pour observer les objets de chacun-e et créer une histoire commune. 5. Une fois que toutes les histoires ont été créées, demander à chaque groupe de présenter son histoire devant les autres jusqu'à ce que tous les groupes aient partagé leur histoire. 6. Remercier les groupes et clôturer l'activité.
Clôture	<p>Afin de clôturer l'activité, vous pouvez poser les questions suivantes :</p> <p><i>Comment était l'activité ? Comment vous êtes-vous senti-e-s pendant l'exercice ? Était-ce un exercice facile/difficile ? Pourquoi ? Quelle(s) partie(s) ?</i></p> <p><i>Ces histoires faisaient-elles référence à la vie réelle ? Dans quelle(s) partie(s) ?</i></p> <p><i>Si vous pouviez mieux connaître certains des personnages, avec le(s)quel(s) aimeriez-vous parler ? Pourquoi ? (Cela peut se transformer en une autre activité dans laquelle le-la participant-e-s parle à ce personnage de ses problèmes)</i></p> <p>Si les sujets des histoires sont similaires, il est aussi possible de le faire remarquer et de demander aux participant-e-s comment iels</p>

	perçoivent ces similarités et pourquoi iels pensent que ces similarités se sont produites.
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	Il est fort probable que les histoires fassent référence à la vie des participant-e-s. Il convient d'être attentif-ve et conscient-e que cela peut arriver, mais il peut tout aussi bien arriver qu'il s'agisse d'histoires drôles et peu réalistes fondées sur des films ou des livres. Les participant-e-s s'ouvriront dans la mesure où iels le souhaitent et se sentent à l'aise, et il n'y a aucun mal à cela. Soyez-en donc conscient-e et restez attentif-ve et concentré-e aussi bien sur les histoires tristes et sérieuses que sur les histoires drôles et amusantes.
Ressources	

Activité 14 - Amplification/diminution des émotions

Nom de l'activité	AMPLIFICATION/DIMINUTION DES ÉMOTIONS À mettre en œuvre en présentiel ou en ligne
Nombre de participant-e-s	Entre 4 et 20 participant-e-s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Explorer la conscience affective ● S'entraîner à l'empathie et ressentir les différents niveaux d'émotion ● Reconnaître les émotions et les rattacher aux mouvements et aux sensations physiques ● S'exprimer de manière non-verbale, interpréter avec le corps et faciliter la liberté de mouvement
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	15-20 minutes (en fonction de la taille du groupe)

Matériel nécessaire	Une enceinte ou un système de hauts parleurs (optionnel) et assez d'espace pour se déplacer et bouger librement
Préparation	<p>Même si ce n'est pas obligatoire il est possible de mettre de la musique afin de créer un fond sonore pour l'activité.</p> <p>Dans le cas d'une réalisation de l'activité en présentiel, inviter les participant·e·s à former un cercle.</p>
Description étape par étape	<p>Dans le cercle, une personne fait un geste (et possiblement un son) qui est d'une manière ou d'une autre connecté à une émotion, ou qui exprime cette émotion (par exemple l'ennui, la tristesse, la surprise, la colère, l'amour, etc.). La personne suivante, dans le sens des aiguilles d'une montre, doit répéter ce geste mais en l'exagérant, en l'amplifiant. Et cela continue jusqu'à ce que le geste arrive à nouveau à la personne qui l'a fait en premier lieu.</p> <p>Puis la personne suivante, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre, choisit un autre geste exprimant une émotion, et la même chose se poursuit avec chaque personne suivante, amplifiant l'émotion/le geste.</p> <p>Au bout d'un moment il est possible d'essayer de changer le sens de l'activité, en passant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : le geste doit alors diminuer de plus en plus, à chaque passage d'un·e participant·e à un·e autre, jusqu'à atteindre une taille minimale.</p> <p>L'exercice se termine lorsque tou·te·s les participant·e·s ont présenté au moins un geste/une émotion à amplifier ou diminuer.</p>
Clôture	<p>Vous pouvez réfléchir à l'exercice avec le groupe de manière collective en posant les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Comment était l'activité – facile ou difficile ?</i> - <i>Qu'est-ce qui était facile / difficile ?</i> - <i>Pourquoi avons-nous fait cette activité ?</i> - <i>Avez-vous remarqué quelque chose de particulier ?</i> - <i>Avez-vous trouvé qu'il était plus simple d'amplifier ou de diminuer une émotion ? Pourquoi ?</i> - <i>Certain·e·s gestes/émotions était-iels plus difficiles à amplifier ou diminuer que d'autre ? Pourquoi ?</i>
Commentaires / conseils à l'intention des animateur·rice·s	Cet exercice est plus intéressant et utile si les gestes proviennent d'émotions. Chaque personne a sa propre manière de bouger et de s'exposer. Pour certain·e il peut être très difficile de mettre en scène des émotions importantes et évidentes et plus facile de les rendre petites et retenues, ou l'inverse. C'est pourquoi il est intéressant d'essayer les deux options, car les ressentis seront différents.

	Il est aussi intéressant d'attirer l'attention sur la façon dont le corps change en fonction de l'intensité de l'émotion et sur comment ces deux aspects s'influencent mutuellement.
Ressources	<p>Suggestion musicale pour l'activité : Pascal Comelade - A Freak Serenade https://www.youtube.com/watch?v=Zp4PJIBSpho</p> <p>Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=WSSaKyUZtMU&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hhm7bJn2HeefbnLy3P&index=10</p>

Activité 15 – Vide ton sac

Nom de l'activité	<p style="text-align: center;">VIDE TON SAC</p> <p style="text-align: center;">À mettre en œuvre en présentiel ou en ligne</p>
Nombre de participant·e·s	4 à 12 participant·e·s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Apprendre à se connaître (soi-même et les autres) ● Créer une histoire sur soi à partir du contenu de son sac
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	Entre 30 et 45 minutes

Matériel nécessaire	<p>Une salle</p> <p>Des chaises</p> <p>Les sacs des participant·e·s</p>
Préparation	<p>Faire une introduction théorique de 10 minutes sur ce qu'est une histoire et de quels éléments elle devrait se composer.</p>
Description étape par étape	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les participant·e·s s'asseyent en cercle avec leur sac 2. Chacun·e son tour, iels vont sortir les objets de leur sac et créer une histoire, leur propre histoire.
Clôture	<p>Pour clôturer l'activité vous pouvez poser les questions suivantes aux participant·e·s :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Qu'avez-vous ressenti lors de cet exercice et pourquoi ?</i> - <i>Quelle était la partie la plus simple / la plus difficile ?</i>
Commentaires / conseils à l'intention des animateur·rice·s	<p>Attention à expliquer dès le début que les participant·e·s doivent créer une histoire et non pas une liste des objets contenus dans leur sac. Vous pouvez commencer par utiliser votre propre sac à titre d'exemple.</p>
Ressources	<p>Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=bk06gJZl-M&list=PLf6hWgEJkqrv0Hhm7bBjn2HeefbnLy3P&index=7</p>

Activité 16 – Improvisations amusantes

Nom de l'activité	IMPROVISATIONS AMUSANTES À mettre en œuvre en présentiel
Nombre de participant-e-s	De 8 à 20 participant-e-s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Explorer le sujet des relations de manière décontractée ● S'habituer à la méthode de l'art dramatique, à interagir avec les autres et à jouer un rôle
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Début (mais pas le tout début) ou milieu
Durée	Entre 15 et 20 minutes en fonction du nombre de participant-e-s et des activités prévues pour la session
Matériel nécessaire	Pas de matériel nécessaire
Préparation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diviser les participant-e-s en deux groupes : A et B. 2. Demander-leur de former deux rangées afin que chaque participant-e-s se tienne l'un-e en face de l'autre (chaque personne du groupe A doit être face à une personne du groupe B). Iels seront en binôme pour le premier tour.
Description étape par étape	<ol style="list-style-type: none"> 1. Commencer chaque tour par expliquer qui est la personne A et la personne B en fonction des situations données (voir ci-dessous) 2. Lorsque vous tapez des mains une première fois, chaque paire se fige dans une posture décrivant la relation entre les deux personnages 3. Lorsque vous tapez des mains une deuxième fois, les participant-e-s commencent à improviser un dialogue (d'une durée maximum de 40 secondes) 4. Lorsque vous tapez des mains une troisième fois, c'est le signal STOP qui amène à conclure l'improvisation 5. Quand tous les binômes sont passés, demander à chaque personne de la rangée B de se déplacer d'une place sur la droite afin de changer de partenaire pour le tour suivant. <p>Il est possible d'utiliser les exemples suivants ou de d'inventer d'autres situations :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>A passe la soirée à lire un livre et à attendre B – saon meilleur-e ami-e. La sonnette retentit et il s'avère que B a amené 5 autres personnes avec ellui.</i> - <i>B va faire quelques courses à la boulangerie voisine – sans maquillage, portant des vêtements sales / en désordre. A l'entrée iel rencontre un garçon / une fille de l'école qu'iel aime secrètement.</i> - <i>A travaille dans une petite entreprise. La semaine suivante le-la collègue qu'iel n'aime pas fête son anniversaire. B, une autre personne de son entreprise, l'encourage à participer au cadeau commun.</i> - <i>A et B sont camarades de classe et ami-e-s proches. A devait prononcer un court discours lors de la prochaine classe d'arts plastiques. Malheureusement iel a un terrible mal de gorge et supplie B de le-la remplacer.</i> <p>6. L'activité se termine quand toutes les situations ont été jouées.</p>
Clôture	<p>Vous pouvez débriefer cet exercice en posant les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Comment vous êtes-vous senti-e-s lors de cet exercice ?</i> - <i>Y a-t-il eu des situations compliquées ou gênantes ?</i> - <i>Vivez-vous des situations similaires dans votre vie réelle ?</i>
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	<p>Essayez d'éviter de mettre en binôme deux personnes qui ne s'aiment pas ou qui sont très peu sûres d'elles ou bloquées. Essayez d'explorer diverses situations.</p>
Ressources	<p>Exercice tiré des ateliers STOP-KLATKA et de la publication "Drama renforcés" (2012)</p> <p>Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=VmZIU0qe8tw&list=PLf6hWgEJEkqrv0Hhm7bBIn2HeefbnLy3P&index=6</p>

2.4.4. PHASE 3 : Phase d'intégration et de renforcement des compétences

Après s'être plongé-e dans la phase d'exploration et avoir acquis de précieuses compétences en repérage de ses propres émotions et besoins et en interaction avec les autres, les participant-e-s sont prêt-e-s à renforcer leurs compétences communicatives interpersonnelles et créatives, lesquelles pourront être utilisées dans des contextes complexes de leur vie. L'objectif de cette phase est de remobiliser les méthodes et techniques introduites lors des phases précédentes (comme le storytelling, le Théâtre de l'Opprimé, l'art dramatique et la musique, entre autres) afin d'explorer les difficultés quotidiennes relatives à la santé émotionnelle et au bien-être tout en élaborant de nouvelles stratégies et mécanismes d'adaptation pour faire face à ces situations.

Les activités proposées dans cette section abordent d'une manière ou d'une autre des sujets et des problèmes liés à l'anxiété sociale, les discriminations, la gestion des émotions et proposent des moyens interactifs et collectifs de stimuler la créativité des participant·e·s afin de pouvoir transférer ces techniques dans leur vie personnelle et professionnelle. La finalité de cette phase est d'améliorer leur conscience de soi autant que leur conscience sociale ainsi que la gestion des relations, particulièrement en ce qui concerne la réduction du stress lors de situations complexes, et donc de renforcer leur intelligence socio-émotionnelle.

Activité 17 – Ressentir la transition

Nom de l'activité	RESSENTIR LA TRANSITION À mettre en œuvre en présentiel ou en ligne
Nombre de participant·e·s	Entre 4 et 20 personnes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Travailler sur l'écoute de ses propres émotions, ressentir les différences et changements entre elles ● Augmenter le niveau de conscience affective et corporelle et la facilité avec laquelle les émotions sont transmises par le corps
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	Entre 8 et 12 minutes
Matériel nécessaire	
Préparation	
Description étape par étape	<p>Inviter les participant·e·s à se déplacer à travers l'espace sans marcher en cercle ni se rentrer les un·e·s dans les autres. Lorsqu'ils rencontrent quelqu'un, le-la saluer avec leurs yeux et seulement leurs yeux, sans bouger leur tête ou quoique ce soit d'autre.</p> <p>Au bout d'un moment, demander aux participant·e·s de se disperser dans l'espace, de trouver leur espace individuel, rien que pour elleux, dans lequel iels ont suffisamment de place pour bouger librement. Une fois qu'ils l'ont trouvé, leur demander de rester là et de fermer les yeux. Anticiper qu'une histoire va être racontée par l'animateur·rice et demander aux participant·e·s de s'imaginer dans l'histoire.</p> <p>Voici un exemple d'histoire :</p>

"Vous êtes en classe, en train de faire un exposé oral devant toute la classe. C'est un exposé sur lequel vous avez travaillé très dur et vous avez hâte de le présenter mais vous êtes aussi très stressé-e à cette idée. Lorsque vous démarrez l'exposé, quelqu'un au fond de la salle commence à parler et à rire avec un-e autre camarade de classe en vous montrant du doigt. »

Lire l'histoire lentement, puis une fois terminée laisser un peu de temps passer pour que les participant-e-s aient le temps d'imaginer. Quand c'est le moment, demander aux participant-e-s de localiser la sensation dans le corps, dans quelle partie du corps l'émotion est ressentie.

Après quelques secondes (entre 20 et 40) expliquer que vous allez compter jusqu'à trois et qu'à ce moment-là iels devront faire une statue avec leur corps qui exprime la sensation ressentie. Compter lentement jusqu'à trois puis demander aux participant-e-s de rester silencieux-ses et immobiles, comme des statues.

Après cela, demander aux participant-e-s de reprendre leur posture naturelle et, une fois de plus, toujours avec les yeux clos, d'essayer de penser à l'émotion qu'iels aimeraient plutôt ressentir dans cette situation – peut-être ont-iels ressenti de la honte et peut-être qu'iels voudraient plutôt ressentir de la fierté, peut-être ont-iels ressenti de la tristesse mais voudraient ressentir de la joie à la place, etc. Laisser un petit moment de réflexion (peut-être entre 15 et 30 secondes). Lorsqu'iels ont identifié l'émotion voulue, on recommence à compter jusqu'à trois, puis iels doivent faire une nouvelle statue avec leur corps pour représenter cette émotion. Leur demander de garder la position quelques secondes avant de se relâcher.

Ensuite, inviter les participant-e-s à explorer la transition entre ces deux postures, ces deux statues - comment est-il possible, avec l'aide du corps, de basculer et de passer d'une émotion à une autre ? Toujours les yeux fermés, demander de prendre le temps de repasser autant de fois qu'iels veulent d'un mouvement et l'autre et de réfléchir à la façon de relier les deux. S'iels ne le font pas naturellement, les inviter à utiliser leur corps et à essayer des choses, à expérimenter, à changer de mouvement et à essayer jusqu'à l'avoir trouvé. Laisser environ 1 minute.

Enfin, demander aux participant-e-s de reprendre leur posture initiale et d'ouvrir lentement les yeux si ce n'est pas déjà fait. Demander s'iels veulent partager leurs mouvements avec leur groupe ou en paires ou non. En fonction de la participation utiliser le temps restant soit à ce partage soit aux questions de clôture.

Clôture	<p>Vous pouvez réfléchir à cet exercice avec le groupe en posant les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Comment était l'activité – facile ou difficile ?</i> - <i>Qu'est-ce qui était facile / difficile ?</i> - <i>Pourquoi faisons-nous cet exercice ?</i> - <i>Avez-vous remarqué quelque chose de particulier ?</i>
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	<p>Dans la mesure du possible, essayez de créer un environnement intime et sans jugement. Demandez aux participant-e-s de vraiment s'identifier à ce que vous leur proposez et aidez-les à éviter autant que possible les rires ou les mouvements inconscients qui pourraient distraire le groupe. Essayez de respecter l'intimité du moment que vous essayez de créer en parlant plus lentement et d'un ton de voix plus bas.</p> <p>Si vous demandez de garder les yeux fermés pendant les phases de mouvement, assurez-vous de faire attention à ce que personne ne se blesse et intervenez si besoin. N'oubliez pas qu'il n'est pas facile pour tout le monde de garder les yeux fermés pendant longtemps. Pour certain-e-s, cela peut être difficile ou ennuyeux. Soyez flexible à ce sujet et permettez à chacun-e de réaliser cette introspection de la manière qui lui convient le mieux.</p> <p>Cet exercice peut apporter d'excellents résultats et conduire les participant-e-s à des moments réellement introspectifs et des découvertes, mais cela demande du temps et de l'entraînement, donc ne corrigez pas ou n'aidez pas les participant-e-s et laissez-les plutôt explorer, pourquoi pas en leur permettant de faire de très petits gestes symboliques et même d'avoir des moments de « vides » sans rien faire ni explorer, étant donné que cela fait partie des s et du processus de chacun-e.</p>
Ressources	

Activité 18 – Les masques

Nom de l'activité	<p>LES MASQUES</p> <p>À mettre en œuvre en présentiel</p>
--------------------------	--

Nombre de participant·e·s	Entre 4 et 12 personnes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Aider les participant·e·s à identifier les situations de leur vie quotidienne dans lesquelles ils se sentent en difficulté ● Permettre aux participant·e·s de prendre de la distance par rapports à ces situations en leur permettant de s'exprimer et de communiquer sur le sujet ● Accompagner les participant·e·s dans la recherche de solutions (facilitateurs) afin de faire face à ce type de situations à l'avenir
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	Entre 60 et 120 minutes
Matériel nécessaire	<p>Une salle</p> <p>Des chaises</p>
Préparation	
Description étape par étape	<p>A) Pilote/co-pilote</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inviter les participant·e·s à se mettre par paires et leur demander d'échanger sur une situation problématique donnée. Inviter les participant·e·s à réfléchir à une situation qui crée en elleux de fortes préoccupations (cela peut être de parler de leurs sentiments, de fixer des limites, de contrôler leurs émotions, etc.) 2. Demander aux participant·e·s de revenir en grand groupe, et demander à chaque personne d'une paire de raconter la

	<p>situation de son binôme et de se l'approprier en formant une phrase à la première personne (« je »).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Sélectionner avec soin une ou des situations suffisamment exploitables pour être interprétée de manière théâtrale et qui semblent pertinentes pour un grand nombre de personnes du groupe. 4. Demander aux personnes dont la situation a été choisie d'orienter leur mise en scène de la manière suivante : <ul style="list-style-type: none"> ● Demander à la personne en question de raconter l'histoire, comment cela s'est produit et comment en faire une pièce de théâtre ● Demander à la personne de choisir 3 autres personnes du public et expliquer que chacun-e a un rôle/masque différent. Exposer à chacun-e son rôle/masque dans la situation afin qu'ils puissent l'interpréter de manière appropriée. <p>Par exemple : 1^{er} masque – Quand je suis avec ma famille, je ne partage jamais d'opinion réelle. 2^{ème} masque – Quand je suis à l'école, j'ai honte de parler devant la classe. 3^{ème} masque – Quand je suis avec mes ami-e-s, c'est moi qui parle le plus et qui diverts les autres.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Demander aux participant-e-s de rejouer la situation difficile en utilisant l'un des masques, mais pas celui que le propriétaire de l'histoire aurait réellement dans cette situation. Laisser-les observer. Expliquer aux participant-e-s que la compréhension des différentes situations permet de prendre conscience de ses propres ressources. <p>B) Improvisation (ré-approbation du protagoniste)</p> <p>Une fois que la personne s'est vue interprétée par quelqu'un d'autre, l'inviter à rejouer la situation sans masque et inviter les autres à proposer des solutions basées sur l'analyse des différents points de vue de la situation.</p>
<p>Clôture</p>	<p>Vous pouvez clôturer l'activité en posant les questions suivantes :</p> <p><i>Comment vous êtes-vous sentis pendant l'activité et pourquoi ?</i></p> <p><i>Quelle était la partie la plus simple et la plus difficile pour vous ?</i></p>

Commentaires / conseils à l'intention des animateur·rice·s	
Ressources	

Activité 19 – Créer une histoire chantée

Nom de l'activité	CRÉER UNE HISTOIRE CHANTÉE À mettre en œuvre en présentiel
Nombre de participant·e·s	Environ 20 personnes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Réunir tou-te-s les participant·e·s • Leur faire prendre conscience de leurs capacités
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	À la fin
Durée	Environ 75 minutes
Matériel nécessaire	Des instruments de musique, différents espaces pour isoler les groupes, pour qu'ils ne se dérangent pas et ne s'influencent pas les uns les autres

Préparation	Faire un résumé des activités précédentes ou utiliser l'une des activités utilisant la voix et la musique
Description étape par étape	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il est recommandé de commencer par proposer une courte introduction du processus, de l'écriture d'une histoire à sa sonorisation 2. Demander aux participant-e-s de former des groupes de 4 à 6 personnes maximum en essayant de répartir équitablement les compétences (dont vous avez peut-être déjà une idée grâce aux activités précédentes) et les caractères (personnes plus timides ou extraverties, personnes actives et celle plus passives) 3. Laisser les participant-e-s choisir l'instrument de musique qu'ils préfèrent 4. Expliquer aux participant-e-s qu'ils vont avoir 30 minutes pour écrire une histoire ensemble, puis 45 minutes pour sonoriser l'histoire 5. Une fois que toutes les histoires et musiques sont prêtes, inviter chaque sous-groupe à interpréter son histoire devant le reste du grand groupe 6. Lorsque tous les groupes sont passés, les remercier et passer à la clôture.
Clôture	<p>Afin de clôturer l'activité, on peut poser les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comment s'est déroulé l'activité ? Était-ce un exercice simple ou compliqué ? Quelle(s) partie(s) ? Pourquoi ?</i> • <i>Comment vous êtes-vous senti-e-s en réalisant l'activité ?</i> • <i>Comment était-ce de travailler ensemble ?</i> • <i>Comment vous êtes-vous senti-e-s pendant la performance ?</i> • <i>Quelle(s) partie(s) avez-vous préférée(s) ?</i>
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	Vous pouvez faire le tour des groupes et aider les personnes ayant des difficultés.

Ressources	
-------------------	--

Activité 20 – La conscience

Nom de l'activité	LA CONSCIENCE À mettre en œuvre en présentiel
Nombre de participant·e·s	Entre 4 et 15 participant·e·s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Essayer un processus de recherche de création artistique ● Explorer et exploiter ses propres capacités créatives ● Relâcher la pression, se sentir plus à l'aise dans le groupe
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	À la fin
Durée	45 minutes
Matériel nécessaire	Une salle Des chaises
Préparation	

<p>Description étape par étape</p>	<p>A. La conscience</p> <p>Demander à un-e participant-e-s d'improviser une histoire et à un-e autre de jouer les non-dits qu'iel imagine, d'une manière décalée.</p> <p>Par exemple :</p> <p>Personne 1- Je suis épuisée cette semaine à cause du travail</p> <p>Person 2- C'est surtout à cause de la grosse soirée hier, je l'avoue...</p> <p>B. Les chiffres</p> <p>Demander aux deux protagonistes de démarrer une discussion entre elleux en utilisant les nombres comme seul vocabulaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La conversation doit avoir un début et une fin ● Variation possible : préciser les états émotionnels de chacun-e avant le début de l'improvisation <p>Par exemple, la personne A commence joyeuse et finit en colère.</p>
<p>Clôture</p>	<p>Il est possible de clôturer en posant les questions suivantes aux participant-e-s :</p> <p><i>Qu'avez-vous ressenti pendant cette activité et pourquoi ?</i></p> <p><i>Quelle était la partie la plus facile pour vous ? La partie la plus difficile ?</i></p>
<p>Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s</p>	
<p>Ressources</p>	<p>Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=hkdcRn_vWmo&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hhm7bBjn2HeefbnLy3P&index=8</p>

Nom de l'activité	CHEMIN DE VIE À mettre en œuvre en ligne ou en présentiel (le dernier étant préférable)
Nombre de participant·e·s	N'importe quel nombre de participant·e·s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Donner du sens à son histoire de vie • Mieux reconnaître ses soutiens et ses ennemis • Explorer les différents niveaux de son histoire • Approfondir l'histoire en y ajoutant de nouvelles couches et du sens grâce à un travail plus long sur l'histoire
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu / Fin
Durée	En fonction du groupe nous recommandons une durée de 120 à 180 minutes
Matériel nécessaire	De grandes feuilles de papier (format A2 voire A1), des marqueurs
Préparation	<p>La meilleure préparation pour les participant·e·s est une courte introduction au concept du voyage du·de l'héros·ïne.</p> <p>Afin de mieux comprendre et de donner un sens à ses souvenirs il est important de les cartographier de manière structurée. Le voyage / l'aventure du·de l'héros·ïne, tel qu'elle a été développée et décrite à l'origine par Joseph Campbell dans <i>Le héros aux mille et un visages</i>, est un excellent outil pour cela, car elle rend les liens logiques clairs et étaye une analyse sur cette base. Afin de ne pas rendre l'activité trop complexe, une version simplifiée est un bon début pour enregistrer ses propres souvenirs sous forme d'aventure.</p> <p>Pour faire cela correctement, il suffit de décrire les cinq éléments de l'aventure/ du voyage et d'y ajouter leur signification. Il s'agit des éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Le début · L'appel · Les soutiens et l'aide

	<ul style="list-style-type: none"> · Les ennemis et les obstacles · L'arrivée <p>Il est utile de suivre visuellement la structure d'un voyage décrite ci-dessus.</p> <p>Vous trouverez ci-dessous une liste de questions. Vous pouvez répondre aux questions spécifiques pour chaque section. Ces questions sont une direction proposée (mais pas obligatoire) et se concentrent principalement sur l'imagination de la situation. Elles visent à rappeler des images, mais pas à les interpréter ni à les analyser immédiatement. Cela ne se produira que lorsque l'ensemble aura été passé en revue.</p> <p>Le principe-clé de cette analyse est la transformation. Toute (bonne) histoire traite de changement, interne ou externe. Il est important, lors de la cartographie de souvenirs, d'interpréter le changement. Cette interprétation peut être réalisée au moyen de questions telles que : Qu'ai-je appris de cet événement dans ma mémoire ? Quelles connaissances ai-je acquises et comment cela m'a-t-il affecté-e ?</p>
<p>Description étape par étape</p>	<p>Demander à chacun-e de chercher un souvenir (cela peut aussi se faire en utilisant l'activité de la Toile des associations). Demander ensuite aux participant-e-s de développer ce souvenir, de manière structurée, en répondant à des questions pour chaque phase de l'aventure qu'est celle de la mémoire. Suivre les phases suivantes et les questions correspondantes (les fiches Chemin de Vie indiquent déjà les phases) :</p> <p><i>Le début (description de la situation initiale)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · A quel moment votre histoire commence-t-elle ? · Où étiez-vous ? · Qui était présent ? · Quelle était l'ambiance ? <p><i>L'appel (ou le 'un jour/à un moment')</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · A quel moment êtes-vous parti-e à l'aventure ? · Pour quelle raison ? · Qui était impliqué ? <p><i>Les soutiens (optionnel)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Qui vous a aidé-e dans cette aventure ?

- *Comment cette personne vous a-t-elle aidé-e ?*

L'aide (optionnel)

- *Qu'est-ce qui vous a aidé-e dans cette aventure ?*
- *A quoi ressemblait cette aide ?*

Les ennemis (optionnel)

- *Quel(s) ennemi(s) avez-vous rencontré(s) au cours de votre aventure ?*
- *Comment cet ennemi s'est-il opposé à vous ?*
- *Comment avez-vous géré cet ennemi ?*

Les obstacles (optionnel)

- *Quel(s) obstacle(s) avez-vous rencontré(s) au cours de votre aventure ?*
- *Pourquoi était-ce un obstacle ?*
- *Comment avez-vous géré cet obstacle ?*

L'arrivée

- *Quel a été le dernier événement de votre aventure ?*
- *Où étiez-vous ?*
- *Qui était présent ?*
- *Quelle était l'ambiance ?*

Au moment de répondre (en partie) à ces questions, une image claire émerge de l'aventure vécue dans la mémoire. En observant simplement cette aventure au début, la logique et donc le sens des différents éléments de ce voyage deviennent généralement clairs. L'étape suivante consiste à utiliser cette observation pour effectuer une analyse, en se posant des questions commençant par « Qu'est-ce que... signifie pour moi ? ».

Par exemple : qu'est-ce que l'obstacle rencontré par la perte d'un ami signifie pour moi ?

Ou encore, qu'est-ce que la persévérance dont j'ai fait preuve à ce moment-là a significé pour le cours du voyage à ce moment-là ?

Ce sont des observations qui peuvent généralement être étendues à d'autres moments du passé. Après tout, un souvenir ne se suffit jamais à lui-même. La persévérance observée dans un souvenir est probablement une force qui a été utile plus d'une fois et donc une qualité sur laquelle on peut s'appuyer.

Clôture	<p>Si les participant-e-s le souhaitent, iels peuvent partager le fruit de leurs réflexions, qui sont pour la plupart des premières versions approximatives d'histoires. Nous encourageons les participant-e-s à partager, car il s'agit d'une action cathartique, contribuant à l'estime de soi et à l'amour propre. Quand une histoire peut exister, la personne qui conte peut exister.</p> <p>Vous pouvez ajouter une autre étape, afin de travailler davantage sur les histoires. Les façonner et en faire des histoires qui peuvent être partagées avec un public plus large. En fonction des objectifs de l'atelier ou des besoins des participants on peut choisir de poursuivre ou non avec cette étape. L'encadrement de cette dernière étape nécessite des compétences différentes, plus théâtrales. En lien avec les autres disciplines, vous pouvez également penser à transformer les histoires en chansons, en morceaux musicaux ou en présentation uniquement corporelle.</p>
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-ric-e-s	<p>Vous pouvez raccourcir ou rallonger cet exercice autant que vous le souhaitez. Gardez tout de même à l'esprit qu'il n'est pas toujours facile pour les participant-e-s de vraiment visualiser leurs souvenirs. La langue peut également être un obstacle ici, mais l'exercice peut être effectué dans n'importe quelle langue. Cependant, vous devrez parfois clarifier les questions, comme l'expérience l'a montré. Les participant-e-s ne voient pas non plus toujours immédiatement ce que cette structuration de leurs souvenirs signifie pour elleux. Ce n'est pas le plus important ici puisque c'est en partie un processus inconscient.</p> <p>Cet exercice peut également susciter de fortes émotions. Tout comme l'Arbre de Vie, il peut faire remonter des sentiments cachés, telle que la honte. Ou provoquer des pensées indésirables. Soyez préparé-e à cela.</p>
Ressources	<p>Une capsule vidéo (tutoriel vidéo) de cette activité est disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=Lfb3Rmwl90Q&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hhm7bBJn2HeefbnLy3P&index=3</p>

Activité 22 - Expérimentations de théâtre forum

Nom de l'activité	<p style="text-align: center;">EXPÉRIMENTATIONS DE THÉÂTRE FORUM</p> <p style="text-align: center;">Bien que cette activité puisse être mise en œuvre en ligne, il est préférable de la réaliser en présentiel pour de meilleurs résultats et une plus grande implication</p>
--------------------------	--

Nombre de participant-e-s	Entre 3 et 15 participant-e-s
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● Présenter le théâtre forum, les méthodologies et les principes de base ● Donner lieu à une confrontation et un débat à propos des expériences personnelles et des dynamiques de pouvoir vécues par chacun-e des participant-e-s ● Pratiquer l'inversion des rôles, la reconnaissance des émotions, l'empathie, l'affirmation de soi et la communication non-violente
Où l'activité se déroule-t-elle dans le processus (début, milieu, fin)	Milieu
Durée	30-45 minutes en fonction des groupes formés et des pièces
Matériel nécessaire	Des chaises, des feuilles de papier, des stylos
Préparation	Préparer divers contextes, situations et intrigues de base à proposer aux participant-e-s
Description étape par étape	<p>Tout d'abord, inviter les participant-e-s à former des groupes en fonction du nombre de personnes et en veillant à ce que chaque groupe compte au moins 3 participant-e-s et au maximum 6.</p> <p>Attribuer à chaque groupe une dynamique et l'une des situations prédéfinies puis leur demander de construire une petite scène autour de cette situation. Laisser 5 minutes aux membres du groupe pour se confronter et construire la scène et préparer une courte improvisation. Le temps donné n'a pas besoin d'être trop long, les participant-e-s n'ont pas besoin d'arriver avec une scène prête mais simplement avec une idée, un script préparé rapidement, puis d'improviser.</p> <p>Voici quelques idées de contextes initiaux qu'il est possible d'utiliser avec les participant-e-s :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous êtes dans un transport bondé (métro, bus), vous n'avez pas de place pour bouger et il y a une personne qui vous marche dessus de temps en temps – Personnages : 1. La personne au milieu, 2. La personne qui lui marche dessus, 3. Un-e autre passager-e à proximité. - Vous faites une présentation/exposé devant toute votre classe et il y a une personne qui n'arrête pas de parler et de vous mettre mal à l'aise - Personnages 1. La personne qui fait

	<p>la présentation 2. Celui qui rit. 3. Un-e autre camarade de classe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous êtes avec un-e (bon-ne) ami-e dans votre chambre et soudain votre mère/père entre avec le-la voisin-e sans frapper – Personnages : 1. Ami du-de la jeune (également jeune) 2. Le fils/la fille 3. La mère/le père 4. Voisin-e - Que m'arrive-t-il lorsqu'un-e adulte me dit que les réseaux sociaux et/ou les jeux vidéo sont une perte de temps – Personnages : 1. L'adulte 2. Le-la jeune 3. À définir par le groupe <p>Pendant les 5 prochaines minutes, l'animateur-riche circule dans la salle afin d'aider les groupes à dissiper leurs doutes ou à clarifier les étapes et rôles. Donner aussi des informations concernant les rôles dans le Théâtre de l'Opprimé :</p> <p>Dans chaque pièce, il doit y avoir au moins 1 oppresseur - celui qui opprime l'autre- et 1 opprimé. De plus, il peut y avoir un ou plusieurs alliés de l'opprimé qui essaieront d'aider l'opprimé et un allié de l'oppresseur soutenant et justifiant l'oppression. Il peut aussi y avoir un ou plusieurs personnages neutres qui regardent la scène, la filmant peut-être, ou font semblant de ne pas la voir, mais sont présents.</p> <p>Afin de construire une petite pièce de Théâtre Forum, il doit y avoir 3 éléments de base : 1) le contexte (où ? Pourquoi ? Quoi ?) 2) les personnages (qui ?) 3) le conflit (que se passe-t-il ?) et la scène doit être arrêtée au moment où la tension est la plus forte.</p> <p>Après les 5 minutes de réflexion et d'échange, demander aux participant-e-s de s'arrêter, mais laisser quelques minutes de plus si nécessaire.</p> <p>Demander à chaque groupe un par un de montrer leur scène pendant que les autres participant-e-s servent de public. Chaque fois qu'une scène se termine, demander au public ce qu'il en a pensé, ce qu'il a vu, quels personnages et rôles ont été joués, ce qui s'est passé entre eux, qui, selon eux, était le personnage opprimé et qui était l'oppresseur et quels rôles les autres personnages ont joués.</p> <p>Après avoir analysé et débattu du contenu de la scène, demander aux participant-e-s s'ils ont des idées pour essayer de résoudre le conflit, en particulier si un personnage spécifique de cette scène pourrait faire quelque chose pour changer la situation. Lorsque quelqu'un propose une idée, demander à cette personne de venir essayer de la mettre en place directement sur scène, en remplaçant l'un-e des acteur-riche-s (celui identifié-e comme le personnage qui peut changer la situation).</p>
--	---

	<p>Quelques questions pour faciliter le débat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Que se passe-t-il sur scène ? Est-ce que cela se produit dans la vie de tous les jours ? Est-ce que cela est déjà arrivé à l'un-e d'entre vous ?</i> - <i>Comment vous sentez-vous à propos de cette scène ? Comment réagissez-vous dans de telles situations ?</i> - <i>Pensez-vous que l'attitude de XX soit appropriée ? Que pensez-vous de ses arguments ?</i> - <i>Pensez-vous qu'un personnage puisse changer/éviter l'issue de cette situation ? Qui et pourquoi ? Aimerez-vous l'essayer sur scène en incarnant ce personnage ?</i> <p>Il est primordial que l'opresseur reste inchangé, sinon la scène se résout d'elle-même d'une manière plutôt « magique » car le conflit/oppression disparaît, ce qui ne se produit pas dans la vie réelle. Lorsqu'une personne du public remplace un-e acteur-riche, la scène reprend soit depuis le début, soit à partir d'un autre point de l'intrigue choisi par le-la nouvel-le acteur-riche.</p> <p>Lorsque la scène se termine, ou que l'animateur-riche l'arrête à un moment intéressant, revenir dessus avec le public pour voir ce qui a changé par rapport à avant avec cette nouvelle variable et demandez à l'acteur-riche qu'il a ressenti sur scène.</p> <p>Quand ce travail est terminé avec la scène d'un groupe on peut passer à celle d'un autre groupe. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les groupes soient passés et toutes les situations soient résolues.</p>
Clôture	<p>Vous pouvez réfléchir avec le groupe à cet exercice en posant les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Comment s'est déroulée l'activité ? Était-elle facile ou difficile ?</i> - <i>Qu'est-ce qui était facile/difficile ?</i> - <i>Pourquoi faisons-nous cette activité ?</i> - <i>Avez-vous remarqué quelque chose de particulier ?</i> - <i>Comment était-ce d'être à la place d'un un oppresseur ? D'un opprimé ?</i> - <i>Pensez-vous que ce genre de choses se produisent vraiment dans la vie quotidienne ? Avez-vous des exemples ?</i> - <i>Comment pourrions-nous résoudre le conflit ? Pourquoi ne le pourrions-nous pas ? Qu'est-ce qui aurait pu nous aider à mieux faire ? Quelles stratégies ont été efficaces et lesquelles ne l'ont pas été ?</i>
Commentaires / conseils à l'intention des animateur-riche-s	<p>Agir/jouer devant d'autres personnes peut être gênant pour certain·e·s. Soyez conscient·e de cela et reconnaissez ces émotions, en laissant l'espace nécessaire pour qu'ils les manifestent et les expriment. Demandez l'aide de la personne qui se sent mal à l'aise et l'aide du groupe pour trouver des stratégies tout en créant un soutien mutuel. Demandez, par exemple, « de quoi avez-vous besoin ? Y a-t-il quelque chose que nous pouvons faire pour que vous vous sentiez plus à l'aise et qui pourrait vous permettre de continuer cet exercice</p>

	<p>? ». La création d'un environnement sans jugement est fondamentale pour aider les participant·e·s à gérer leurs émotions. Le partage d'expériences personnelles au cours du processus créatif peut également être fort, impliquant des souvenirs ou des émotions difficiles à gérer. Soyez également conscient·e de cette possibilité et réfléchissez à comment ne pas exclure ces émotions, ou même à aider les participant·e·s à transformer ces émotions en quelque chose de différent.</p> <p>Pour certaines personnes, il est plus facile de jouer le rôle de l'opresseur que celui de l'opprimé et inversement. Si vous en avez la possibilité, laissez-les essayer les différents rôles pour mieux comprendre ce qu'ils ressentent dans chacun d'eux.</p> <p>Il est parfois difficile de se plonger dans les émotions du personnage ou de comprendre pleinement son comportement. Vous pouvez aider les participant·e·s à mieux comprendre les sentiments de leurs personnages en faisant une répétition au cours de laquelle, chaque fois que vous ressentez le besoin de clarifier une émotion, vous pouvez interrompre la pièce et poser aux personnages (<i>les personnages, pas les personnes réelles</i>) des questions sur ce qu'ils ressentent à ce moment-là, pourquoi ils agissent de cette façon, si c'est la première fois qu'ils se trouvent dans une situation similaire ou non, ce qu'ils pensent des autres personnages ou ce qu'ils ont voulu exprimer exactement lorsqu'ils utilisent certains termes. Cela aidera les acteur·rice·s à en apprendre davantage sur leurs personnages et à mieux se plonger dans leur rôle.</p> <p>Afin de vous assurer que personne ne ramène son personnage et le poids des émotions et des situations à la maison, mettez en place un petit rituel consistant à « enlever » les personnages de son corps comme s'il s'agissait de costumes ou comme s'ils pouvaient être enlevés sous la douche. Réalisez ce rituel collectivement avec tou·te·s les participant·e·s et soulignez l'importance de laisser ces émotions et ces sentiments dans la pièce.</p>
Ressources	

2.4.5. PHASE 4 : Phase de cloture

Il est extrêmement important de clôturer l'atelier en bonne et due forme, surtout lorsque l'on travaille avec des jeunes sur les thèmes des émotions et de la santé mentale. Prendre le temps de clôturer le processus ensemble permet aux participant·e·s de réfléchir à ce qu'ils ont vécu et de partager certaines de leurs idées et impressions à ce sujet, ce qui leur permet en général de quitter les lieux plus légers et de ne pas trop réfléchir plus tard aux sujets abordés. En ce sens, il est recommandé d'établir une petite routine ou un rituel à répéter à la fin de chaque séance qui donnerait la parole aux participant·e·s pour s'exprimer et partager. En fonction des besoins et

des envies du groupe, les participant·e·s peuvent répondre à la question « Comment vous sentez-vous par rapport à cette séance ? Comment quittez-vous cet espace ? » où chacun·e peut partager une phrase, un mot ou même un son ou un mouvement avec ses propres impressions. Une autre option serait de proposer aux participant·e·s de fermer les yeux et, guidé·e·s par la voix de l'animateur·rice, de se repasser toute la séance dans leur tête pour réfléchir à ce qu'ils ressentent, ce qu'ils pourraient en tirer de nouveau/utile/plaisant, et ce qu'ils pourraient laisser de difficile/désagréable/douloureux.

Quelle que soit l'activité que vous choisissiez, il est important qu'elle soit :

- Courte - n'y consacrez pas plus de cinq minutes, en tenant compte du fait que vous pouvez parfois manquer de temps et que les participant·e·s peuvent être fatigué·e·s et peu concentré·e·s.
- Inclusive - assurez-vous que tou·te·s les participant·e·s se sentent libres d'intervenir ; insister sur le fait que la phrase « Je ne veux rien partager/Je n'ai rien à partager » soit aussi une forme de participation.
- Flexible - si vous voyez ou sentez que les participant·e·s ne trouvent pas cela utile ou ont du mal à participer, pensez à leur proposer de choisir ou de créer une activité ensemble afin de conclure chaque session, afin qu'elle réponde au mieux à leurs besoins et attentes.

Enfin, en ce qui concerne la fin de l'ensemble du processus, il peut être utile de prendre le temps de faire une conclusion plus approfondie en partageant votre opinion et votre réflexion sur le processus et d'avoir un espace pour les commentaires et les suggestions des participant·e·s pour des pistes d'amélioration. À cette fin, il est crucial de remercier les participant·e·s pour leurs contributions et leur participation et de souligner que sans leur collaboration, rien de ce qui s'est passé n'aurait été possible. De plus, il est conseillé de mettre en place un court processus d'évaluation au début et à la fin du processus de l'atelier pour mûrir une réflexion concernant les progrès des participant·e·s et l'impact des activités proposées sur eux. Vous trouverez des idées et des activités sur l'évaluation dans la partie 4 de la présente boîte à outils.

3. LES CAPSULES VIDÉOS

3.1. Que sont les capsules vidéo et comment les utiliser ?

L'objectif de cette boîte à outils étant d'être aussi pratique et facile à mettre en œuvre que possible, nous avons constaté le besoin de compléter certaines des descriptions des activités du programme de formation proposé par des explications et des instructions plus visuelles et pratiques pour les animateur·rice·s. Une image valant mille mots, le résultat de cette réflexion

forme un total de 11 courtes capsules vidéo, d'une durée de 1 à 3 minutes où les animateur·rice·s peuvent comprendre de manière plus parlante la mise en œuvre d'une activité donnée étape par étape, ainsi que recevoir des conseils et astuces de première main pour la réalisation d'une activité spécifique. Nous recommandons aux animateur·rice·s d'utiliser les capsules vidéo aux côtés des fiches d'activités, dans l'ordre adapté. En d'autres termes il est possible de commencer par parcourir la fiche d'activité puis de visualiser la capsule vidéo ou l'inverse, puisqu'elles sont complémentaires. Les 11 capsules vidéo illustrent les activités suivantes :

Dans la Phase 1

Activité 3 – Samouraï

Activité 4 – Exercices de rythme

Dans la Phase 2

Exploration de soi et introspection

Activité 7 – Cliquez, publiez, n'aimez pas

Activité 8 – Le quadrant des émotions

Activité 9 – L'Arbre de vie

Engagement et interaction avec les autres

Activité 12 – Sons et chansons de groupe

Activité 14 – Amplification/diminution des émotions

Activité 15 – Vide ton sac

Activité 16 – Improvisations amusantes

Dans la Phase 3

Activité 20 – La conscience

Activité 21 – Le chemin de vie

4. RESSOURCES POUR L'ÉVALUATION

4.1. Qui, quoi et comment évaluer ?

Les outils et ressources d'évaluation visent à évaluer l'utilité des méthodes et des activités proposées dans la méthodologie ainsi que l'impact et les progrès réalisés quant à la façon dont les jeunes prennent conscience de leur bien-être socio-émotionnel, de leurs besoins et de leur capacité à construire des mécanismes d'adaptation pour surmonter certaines situations. Dans ce projet concret et en ce qui concerne le travail avec les participant·e·s, cette boîte à outils contient des ressources d'évaluation des progrès pour mesurer l'impact que les méthodes créatives combinées (storytelling, art dramatique, musique, etc.) ont sur le développement socio-émotionnel et l'apprentissage des jeunes qui ont été initiés à la méthodologie.

Les outils d'évaluation présentés ciblent les jeunes qui participent aux ateliers/activités et ont été conçus en deux phases - au début et à la fin du processus, afin de pouvoir mesurer les fluctuations en les deux.

Plus particulièrement, il s'agit d'évaluer les indicateurs suivants :

- 1. La conscience affective (comment identifier et reconnaître les émotions)
- 2. La gestion des émotions (savoir réguler et contrôler ses émotions)
- 3. La capacité à prendre des décisions responsables
- 4. Les compétences relationnelles (communiquer, coopérer, négocier, donner et demander de l'aide)
- 5. La conscience sociale (empathie, respect des autres et valorisation de la diversité).

Afin d'explorer ces dimensions et compétences, trois activités d'évaluation ont été créées à l'aide de l'approche de la médecine narrative. La médecine narrative est une discipline qui consiste à appliquer les compétences utilisées dans l'analyse littéraire pour interroger des patients. Cette méthode part du principe que la façon dont un·e patient·e parle de sa maladie est similaire à la façon dont la littérature offre un scénario (avec une série d'événements interconnectés) composé des personnages (le·la patient·e et les autres) et de métaphores (des façons imagées, émotionnelles et symboliques de parler) qui facilite la compréhension des histoires des patient·e·s. La médecine narrative est une approche diagnostique et globale qui utilise les récits des patient·e·s dans la pratique clinique, la recherche et l'éducation pour promouvoir la guérison. Elle vise non seulement à valider l'expérience du patient, mais aussi à encourager la créativité et l'introspection. Néanmoins, les activités proposées ci-dessous peuvent facilement être adaptées et utilisées dans le travail avec des jeunes qui n'ont pas été diagnostiqué·e·s en relation avec la santé mentale et qui n'entrent pas dans la catégorie des patient·e·s. Malgré leur origine théorique, les ressources d'évaluation suivantes peuvent être utilisées dans des contextes non thérapeutiques, car elles donnent aux participant·e·s la possibilité de réfléchir elleux-mêmes à leurs capacités et d'auto-évaluer de manière pratique et visuelle dans quelle mesure iels ont amélioré leurs compétences socio-émotionnelles au cours du processus.

4.2. Outils d'évaluation et exemples d'activités

ACTIVITÉ 1 : L'UNIVERS DE TES MOUVEMENTS

➤ Instructions

Cette activité évalue l'indicateur numéro 1, la conscience affective.

Le mouvement est un miroir de l'état d'esprit et de l'état émotionnel de chaque personne. Être capable de reconnaître ses propres mouvements et leurs changements est un moyen de prendre conscience des émotions ressenties.

Au début de l'atelier :

ÉTAPE 1 : Entourez le(s) mot(s) qui représente(nt) au mieux ce que vous ressentez réellement dans votre vie

ÉTAPE 2 : Réécrivez le(s) mot(s) choisi(s) sur une feuille de papier

ÉTAPE 3 : Créer un collage en incluant ce(s) mot(s). Mettez le(s) mot(s) que vous considérez comme le(s) plus important(s) au centre, afin de créer un poème visuel.

À la fin de l'atelier :

L'atelier est terminé et, si vous le souhaitez, vous pouvez modifier votre poésie, en ajoutant ou en supprimant des mots, ou peut-être même en créer une nouvelle.

➤ **Modèle d'activité d'évaluation**

Baisser	Chasser	Fléchir	S'écarter	Fondre
Tomber	Lâcher	Couler	Cacher	Glisser
Enlacer	Heurter	Freiner	Naviguer	Caresser
S'effondrer	Marcher	Flotter	Partir	Gâcher
Couler	Reculer	Laisser tomber	Planter	Percuter
Se précipiter	Marcher avec	Se retourner	Se pencher	Secouer
S'accrocher	raideur	Tourner	Appuyer	Se coucher
S'emmêler	Marcher	Gonfler	Se reposer	S'asseoir
S'agiter	lentement	Gratter	Pousser	Suivre
S'étirer	Tomber en	Trébucher	Respirer	Briser
Se lever	ruines	Pencher	Pulser	Sortir en douce
Pencher	Capturer	Retourner	Collectionner	Soulever
Ouvrir	Fermer	Glisser	Accomplir	Répandre
Escalader	Attraper	S'agenouiller	Se pelotonner	Déplacer
Sécher	Dégouliner	S'introduire	Se disputer	Vaporiser
Attaquer	Cogner	Jeter	Battre en retraite	Mousser
Attirer	Courir	Enlever	Ramasser	Stimuler
Atterrir	Grandir	Se battre	Se lever	Resserrer
Traverser	Plier	Manipuler	Rouler	Ramper
Approcher	Décoller	Défiler	Pivoter	Serrer
Foier	Dévier	Mâcher	Chuter	Brosser
Envelopper	Disparaître	Mélanger	Sauter	Se plonger
Dancer	Distribuer	Tirer	Lancer	Couper
Battre	Se balancer	Toucher	Faire feu	Voyager
Gâcher	Exploser	Tordre	Creuser	Vibrer
S'enfuir	Retirer	Traîner	Descendre	Se tendre
Frapper	S'échapper	Verser	Trier	Voler
	Arrêter	Trembler	Errer	

ACTIVITÉ 2 : MA POSTURE DANS LE GROUPE

➤ Instructions

Cette activité évalue les indicateurs 1 (la conscience affective), 4 (les compétences relationnelles) et 5 (la conscience sociale).

Au début de l'atelier :

ÉTAPE1 : Observez les dessins et réfléchissez à comment vous vous comportez habituellement

ÉTAPE 2 : Coloriez l'image qui représente le mieux votre comportement en groupe.

À la fin de l'atelier :

Refaites le même test avec une page vierge.

Évaluation :

Chaque personne doit s'attribuer un score, de 0 (absence d'anxiété sociale) à 4 (niveau maximal d'anxiété sociale), qui reflète au mieux son propre niveau d'anxiété sociale par rapport à la position choisie dans chaque image. Cependant, en fonction des personnes avec lesquelles vous travaillez et de leur capacité et ouverture à aborder le concept d'anxiété sociale, vous pouvez décider de supprimer cette dernière étape et de ne pas demander aux participant·e·s de s'évaluer elleux-mêmes.

➤ **Modèle d'activité d'évaluation**

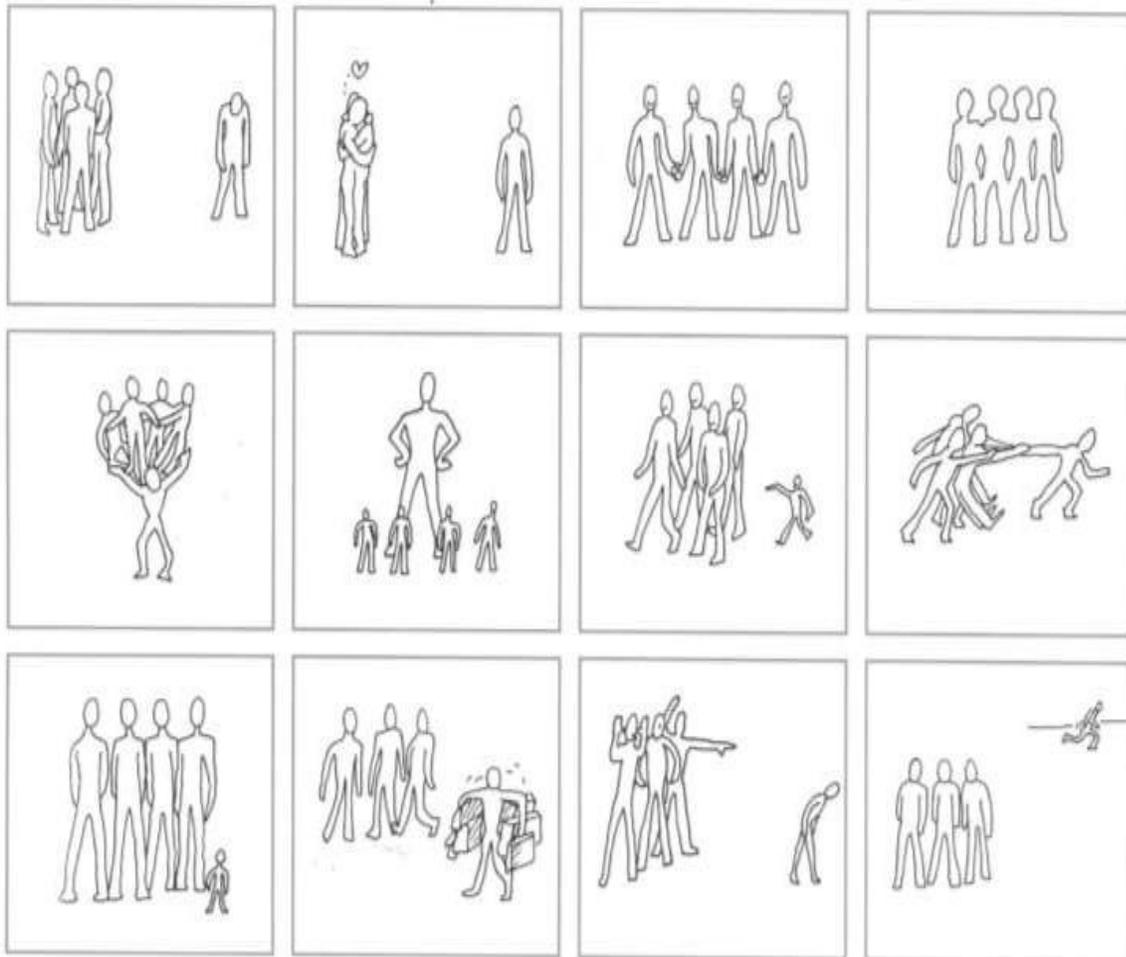
ACTIVITÉ 3 : QUAND RESTER AVEC LES AUTRES PEUT ETRE EFFRAYANT

➤ **Instructions**

Cette activité évalue les indicateurs 2 (la gestion des émotions) et 3 (la capacité à prendre des décisions responsables).

Rester avec des gens peut être effrayant ou gênant, c'est pourquoi nous utilisons généralement des stratégies de défense pour nous protéger. Pensez à vos sentiments et à votre comportement lorsque vous êtes dans un contexte où vous ne connaissez personne.

Au début de l'atelier :



ÉTAPE 1 : Choisissez les stratégies de défense les plus proches possible de celles que vous utilisez habituellement dans des situations sociales.

ÉTAPE 2 : Si vous ne trouvez pas d'image correspondant à vos stratégies de défense dans le modèle, vous pouvez en dessiner une ou plusieurs.

ÉTAPE 3 : Si vous le souhaitez, vous pouvez dire au groupe si vous êtes satisfait-e des stratégies de défense que vous utilisez habituellement, ou si vous souhaitez essayer d'autres moyens.

À la fin de l'atelier :

Répéter l'activité avec un modèle vierge.

De plus, répondez aux questions suivantes :

- À votre avis, après avoir assisté à l'atelier et refait le test, a-t-il été plus facile ou plus compliqué de reconnaître vos mécanismes de défense ?
- En regardant le test que vous avez fait avant de commencer l'atelier, pensez-vous que vous pouvez également utiliser différentes stratégies de défense dans des situations sociales ?

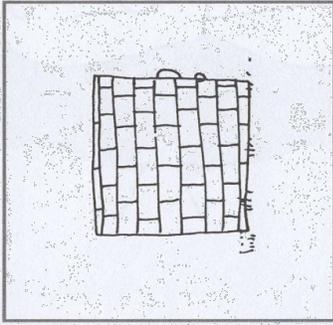
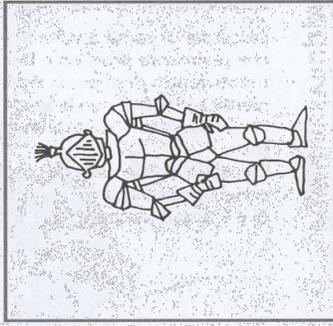
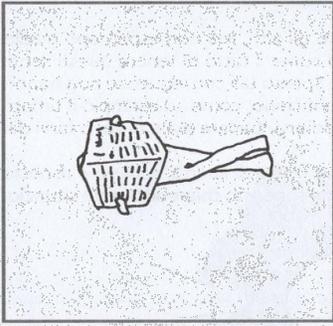
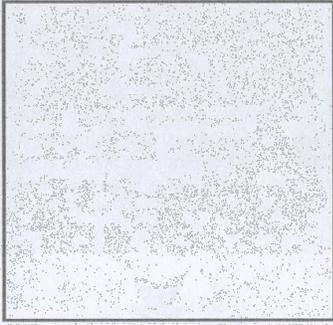
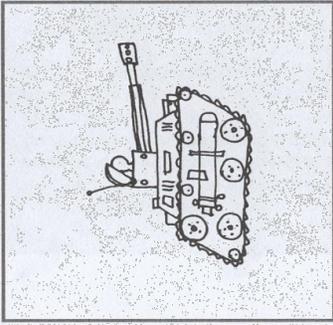
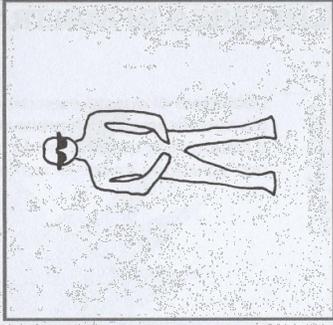
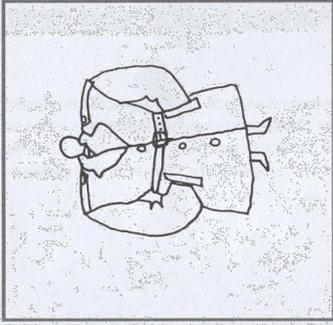
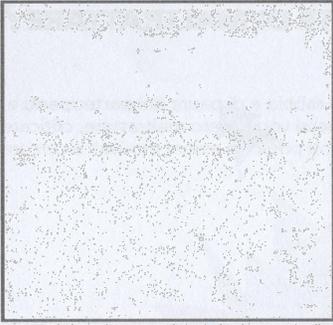
Évaluation :

Voici quelques situations auxquelles vous devez attribuer un score, de 0 (niveau de stratégie de défense absent ou minimum) à 4 (niveau maximum de stratégies de défense) :

- 0 : les gens sont peu couverts, par des lunettes de soleil ou des chapeaux par exemple ;
- 1 : les gens choisissent de couvrir des parties du corps, par exemple par le biais d'un journal ;
- 2 : les gens choisissent de couvrir tout le corps avec des objets moelleux, comme une veste ;
- 3 : les gens se cachent derrière un mur ;
- 4 : Les gens sont totalement recouverts par des matériaux rigides, comme une armure ou un char.

Une fois de plus, en fonction des personnes avec lesquelles vous travaillez et de leur capacité et ouverture à aborder le concept d'anxiété sociale, vous pouvez décider de supprimer cette dernière étape et de ne pas demander aux participant-e-s de mettre de note sur ces aspects.

➤ **Modèle d'activité d'évaluation**



5. TRUCS ET ASTUCES POUR LES FORMATEUR·RICE·S ET PROFESSIONNEL·LE·S

5.1. Comment aborder la diversité au sein du groupe

Aborder la diversité au sein d'un groupe est essentiel pour favoriser l'inclusion, créer un environnement productif et harmonieux tout en récoltant les fruits de la diversité des perspectives et des expériences. Lorsque l'on travaille avec des jeunes, il est fondamental de générer un sentiment d'appartenance en honorant les différences et les identités diverses de tou-te-s les participant-e-s. En tant qu'animateur-ric-e, il est important de transmettre l'idée que la diversité englobe un large éventail de facteurs, notamment la race, l'origine ethnique, le genre, l'âge, l'orientation sexuelle, les capacités, le milieu socio-économique, l'état de santé mentale et bien d'autres encore. Une façon simple mais motivante de sensibiliser à la diversité est de l'aborder ouvertement et de l'apprécier dès le début du processus. Vous pouvez le faire en prenant un moment pour accueillir et apprécier en groupe les diversités en commençant par celles que vous pouvez facilement observer et repérer dans le groupe et en les nommant : tailles, tranches d'âge, styles vestimentaires, etc. Vous pouvez en ajouter d'autres progressivement (le genre, la morphologie ou la race) et inviter les participants à en nommer quelques-uns qui leur viennent à l'esprit. Enfin, vous pouvez également mentionner ceux qui ne se remarquent pas si facilement ou auxquels vous ne pensez pas tout de suite (comme la religion, le milieu socio-économique, l'état de santé mentale) et faire prendre conscience du fait que ceux-ci peuvent se manifester et jouer un rôle fondamental tout au long des séances. C'est aussi une excellente occasion d'introduire le concept d'intersectionnalité et le fait que la combinaison de ces diverses identités sociales et politiques aboutit à des situations d'avantage/désavantage ou de privilège/discrimination. De cette façon, le fait de célébrer la diversité sous toutes ses formes et manifestations au sein du groupe dans lequel vous travaillez contribuera à promouvoir la sensibilisation aux préjugés inconscients et aux microagressions et fournira des stratégies pour les aborder et les prévenir au sein du groupe.

5.2. Comment gérer les trop fortes émotions

Travailler sur les émotions et la santé mentale et en parler peut certainement avoir un grand impact émotionnel sur les participant-e-s, surtout s'ils ont été diagnostiqué-e-s ou s'ils n'ont pas l'habitude de discuter de ces sujets. Certaines activités peuvent déclencher des réactions inattendues de la part des participant-e-s qui peuvent facilement se souvenir d'événements et de situations complexes, désagréables et même traumatisants en relation avec ces émotions. C'est pourquoi, il est important d'en être conscient-e lors de l'animation d'un atelier et de s'assurer d'aborder ces éventuels épisodes avec beaucoup d'attention et de soin.

Tout d'abord, il est utile de faire savoir aux participant·e·s que ces activités peuvent rappeler des sentiments et des situations qui pourraient provoquer des émotions et des pensées fortes et qu'il est important pour elleux de décider s'ils veulent participer à une certaine activité ou partager leur expérience. Dans ce sens, une bonne idée est de désigner un espace sûr (« safe space ») dans la pièce où chacun·e peut se rendre lorsqu'il n'a pas envie de partager ou de participer aux activités, mais préfère observer. De plus, il est crucial de rassurer tou·te·s les participant·e·s sur le fait que l'observation est aussi une forme de participation, afin qu'ils ne se sentent pas à l'écart ou exclu·e·s de l'activité et donc d'éviter l'isolement.

Dans les situations où les participant·e·s se sentent dépassé·e·s, il est utile d'attirer l'attention sur les sensations et de travailler avec le corps en se concentrant sur la respiration ou sur l'exploration et la localisation des sentiments dans une partie spécifique du corps. Cela peut détourner l'attention des émotions et aider à mieux faire face à la situation. De plus, en tant qu'animateur·rice, il est important de demander régulièrement aux participant·e·s de verbaliser et de partager leurs besoins immédiats et de les garder à l'esprit, car ils ont probablement ressenti la même chose auparavant et savent mieux que quiconque ce qui peut les aider. Dans la mesure du possible, lorsque vous travaillez avec des personnes ayant des problèmes de santé mentale, il est idéal d'avoir des spécialistes qui peuvent vous aider dans de tels cas. Il est essentiel de ne pas essayer de résoudre la situation, mais plutôt d'aider et d'être là pour accompagner et aider la personne à se maîtriser lorsque c'est nécessaire. Si de telles situations se produisent à la fin de l'atelier ou si les personnes partagent qu'elles ressentent des émotions fortes à la clôture de la session, il est essentiel de s'assurer que la personne peut rentrer chez elle en toute sécurité, seule ou accompagnée.

Enfin, il est important de garder à l'esprit qu'en tant qu'animateur·rice, vous avez une responsabilité envers chaque personne individuellement, mais aussi envers le groupe dans son ensemble. Par conséquent, il est recommandé de travailler avec deux formateur·rice·s afin que si une situation pareille se présente, l'un·e puisse s'occuper du groupe tandis que l'autre peut aider et accompagner la personne dans le besoin.

5.3. Comment favoriser le travail collectif et utiliser la dynamique de groupe

Lorsqu'il s'agit de travail collectif et de dynamique de groupe, il est essentiel de s'assurer que les activités sont inclusives et réalisables pour tou·te·s les participant·e·s. Afin de favoriser la participation, vous devez vous assurer que la façon dont les gens se tiennent et sont répartis dans l'espace pendant l'activité garantit que personne ne se sent exclu ou mis à part. À cette fin, une bonne stratégie consiste à faire prendre conscience aux participant·e·s qu'ils sont également responsables de la gestion du niveau de participation au sein du groupe, et donc que chacun·e

doit faire attention à ce que les autres aient la possibilité de partager des opinions et d'apporter des idées.

Enfin, il peut parfois être difficile de recueillir des informations et de partager des sentiments ou des expériences personnelles dans un groupe, en particulier lorsque l'on travaille avec des jeunes. Une bonne façon de les y encourager malgré tout est de créer une nouvelle histoire fictive comportant des éléments de la réalité. Cela aidera les participant·e·s à ne pas se sentir exposé·e·s, tout en étant en mesure de s'identifier aux situations et éventuellement de partager leur opinion ou leurs expériences.

5.4. Comment gérer les différents niveaux de confiance

Un aspect important et souvent difficile de l'animation de groupes est de générer et de maintenir la confiance entre les participant·e·s, en particulier lorsque l'on travaille avec des sujets et des expériences complexes et sensibles. Dans ce sens, il peut souvent être utile de concevoir et de mettre en œuvre des activités de manière à ce que les participant·e·s travaillent en petits groupes plutôt qu'ensemble en grand groupe. En travaillant de cette façon, il est plus facile pour elleux de partager et de s'engager, ainsi que d'intervenir et de partager une opinion de manière plus informelle plutôt que de faire une intervention devant l'ensemble du groupe. Dans le cas où l'activité comprend un forum ouvert avec l'ensemble du groupe pour partager et échanger des idées, il est important de demander à chaque groupe de désigner un·e représentant·e pour partager à voix haute les idées et les points principaux du groupe. Bien que vous puissiez encourager les participant·e·s à s'exprimer, il est essentiel de les rassurer sur le fait qu'ils sont libres de ne pas s'impliquer et de nommer une personne plus à l'aise pour parler en public.

Prendre conscience de la diversité du groupe en termes d'interactions sociales peut être rassurant pour les participant·e·s et leur permettre de sentir plus en sécurité, ce qui peut augmenter leur confiance dans le processus et dans le groupe. D'autre part, à la suite des expériences « pilotes », il est également apparu clairement que certain·e·s participant·e·s ne veulent pas se produire ou être « au milieu » de la salle en train de jouer, de parler ou de présenter quelque chose et préféreraient utiliser d'autres canaux de communication et moyens d'expression. En d'autres termes, il est parfois plus facile pour les participant·e·s de parler en petits groupes ou d'écrire individuellement au lieu de se montrer et d'entrer dans la peau d'un personnage et de jouer un rôle, surtout au début du processus. En tant qu'animateur·rice, vous pouvez travailler avec cela en intégrant progressivement plus de langage corporel et de techniques théâtrales tout en prêtant toujours attention à la réaction et aux commentaires des participant·e·s.

5.5. Comment travailler avec différents niveaux d'énergie

Lorsque vous dirigez des séances de groupe, en particulier lorsque vous travaillez avec des jeunes, le niveau d'énergie est un facteur crucial qui détermine souvent le déroulement de la séance. Il est important d'y prêter constamment attention et de prendre conscience de la façon dont elle affecte tou·te·s les participant·e·s au processus - participant·e·s et animateur·rice·s - de manière individuelle et collective.

Afin d'introduire ce sujet et de favoriser la prise de conscience de leur propre niveau d'énergie, vous pouvez consacrer quelques minutes au début ou à n'importe quel moment de la séance à demander aux participant·e·s d'indiquer comment iels se sentent en termes de niveaux d'énergie. Pour ce faire, vous pouvez leur demander de le verbaliser (« Faible », « Élevé », « Moyen ») ou de l'exprimer en pourcentage, un peu comme une batterie de smartphone (« Il me reste 30% », « Je suis complètement chargé·e »). Enfin, vous pouvez inviter les participant·e·s à utiliser leur corps et à montrer le niveau d'énergie avec leurs mains, comme s'iels le mesuraient avec un thermomètre. Cette vérification rapide permet aux personnes de prendre conscience de leur niveau d'énergie et vous donnera, en tant qu'animateur·rice, des informations précieuses afin de démarrer ou de poursuivre la séance et de l'adapter à l'état général du groupe. De plus, il est important d'être flexible et d'être prêt·e à improviser et à adapter le contenu en fonction de la journée et des besoins du groupe. De même, lorsque vous travaillez avec des personnes souffrant d'anxiété sociale et de problèmes de santé mentale, certaines activités qui peuvent ne pas sembler difficiles - comme les exercices de respiration - peuvent être compliquées, voire épuisantes, pour certaines personnes si elles sont trop longues. De ce point de vue, il est crucial de commencer lentement tout en prêtant attention à la façon dont les participant·e·s réagissent et d'apporter des modifications si nécessaire.

D'autre part, si le niveau élevé d'énergie est associé à l'épuisement mental et émotionnel, il peut être utile d'essayer de se concentrer sur les expressions corporelles et de travailler à l'aide d'activités dynamiques ou d'échauffements.

Enfin, soyez conscient·e de l'heure à laquelle les séances ont lieu, car cela peut avoir un impact direct sur le niveau d'énergie des participant·e·s. Si l'atelier a lieu juste après l'école ou une activité parascolaire, les participant·e·s peuvent parfois simplement vouloir se détendre, profiter de leur temps et avoir la liberté de ne pas être au maximum de leur attention et de leur participation. En ce sens, il est crucial que les animateur·rice·s prennent en considération ces besoins et, lorsque cela est possible, qu'iels allègent l'exigence de participation active et de productivité et diminuent la pression sur la nécessité d'être énergique tout le temps.

5.6. Comment “mesurer” les résultats et encourager la participation et l’engagement

En fonction des objectifs et des indicateurs et afin d'évaluer l'impact et la mise en œuvre de l'atelier, il faut prêter attention à différents aspects, qu'il s'agisse de l'engagement, de l'augmentation de l'estime de soi, de l'introspection ou de la capacité à s'engager avec les autres. Dans tous les cas, il est important de prêter attention aux moyens et aux méthodes utilisés pour susciter la participation, l'engagement personnel et faire en sorte que les participant·e·s souhaitent continuer à venir assister à l'atelier et à s'engager dans le processus.

Pour les jeunes, il est souvent difficile de poser des questions. Dans ces cas, l'animateur·rice peut être celui qui pose les questions, afin d'en savoir plus sur leurs points de vue et leurs idées. De cette façon, ils peuvent s'impliquer facilement dans un processus de création d'histoires et avoir un exemple qui peut les aider à renforcer leur pensée critique et leurs compétences analytiques.

La participation est un point crucial dans toute activité dans le sens où, en tant qu'animateur·rice·s, nous aimerions que les gens restent et participent autant que possible. Cela dit, il peut être difficile d'amener les jeunes à s'engager et à intervenir lorsqu'ils abordent des sujets complexes et souvent inconfortables comme la santé mentale et l'anxiété sociale. Cela dépend du groupe avec lequel vous travaillez, mais il est très important de choisir la technique qui convient le mieux aux besoins et aux capacités des personnes ainsi qu'au moment où elle intervient dans le processus. Si vous êtes préoccupé·e par la façon dont les participant·e·s pourraient se sentir ou réagir lorsqu'on leur demande de partager des histoires personnelles, vous pouvez commencer par créer des personnages fictifs ou raconter les histoires de quelqu'un d'autre.

Une fois que vous avez introduit la méthode et les éléments du storytelling, vous pouvez continuer à construire et à discuter de personnages qui peuvent être proches ou presque identiques aux profils et aux expériences des participant·e·s. Puis, s'il y a des commentaires positifs et de l'implication, vous pouvez incorporer des éléments d'expériences personnelles dans les activités que vous mettez en œuvre, que ce soit sous forme de souvenir, de témoignage ou même de rêve. Enfin, une bonne stratégie et un bon moyen de rendre les participant·e·s réellement acteur·rice·s de leur apprentissage est de leur donner la possibilité de choisir s'ils veulent agir « en tant que personnage » ou en tant qu'eux-mêmes, en verbalisant cette possibilité et en les sensibilisant à la diversité des besoins et des attitudes dans le groupe.

6. CONCLUSION

Le projet STOP! WORDS IN PROGRESS! a réuni des méthodologies participatives et créatives basées sur le Théâtre de l'Opprimé, le storytelling, la musique et l'art dramatique pour travailler avec les jeunes sur les sujets de la santé mentale et de l'intelligence socio-émotionnelle. Ces méthodes stimulent la connaissance de soi et la conscience sociale, l'estime de soi et la créativité, la transformation des conflits et l'esprit d'initiative, la pensée critique et l'action sociale. Pour toutes ces raisons, la méthode STOP! WORDS IN PROGRESS! s'est avérée efficace pour accompagner les jeunes dans le développement des nouvelles compétences et aptitudes socio-émotionnelles nécessaires à leur parcours et à leurs actions futures personnelles et professionnelles. De plus, cette nouvelle méthodologie développée apparaît comme une façon innovante et alternative d'aborder et de travailler avec les problèmes de santé mentale et plus concrètement le sujet du trouble de l'anxiété sociale, en renforçant les mécanismes et les stratégies d'adaptation et de résilience d'une manière collective et motivante.

Dans le cadre de ce projet, les partenaires ont organisé deux formations conjointes à Amsterdam et à Orvieto, avec des projets « pilotes » locaux dans chaque pays partenaire. Grâce aux résultats de ces expériences, nous avons pu créer cette boîte à outils destinée aux professionnel·le·s, aux associations et aux institutions travaillant dans le domaine de la jeunesse, du bien-être mental et de l'éducation non formelle dans le but de fournir des outils innovants et faciles à utiliser pour coopérer avec les jeunes sur ces sujets.

7. MENTIONS LÉGALES

Coordination et édition

Irina Arsova (La Xixa Teatre)

Rédaction, pilotage et édition

Chez La Xixa Teatre

Adrián Crescini

Meritxell Martínez Bellafont

Irina Arsova

Nicola Paganoni

Chez Storytelling Centre

Arjen Barel

Marjolein Frijling

Chez No Gap

Michele Marchesani

Fabiana Manco

Saida Alaya

Chez D'Antilles & D'Ailleurs

Louise Duchateau

Chez Makao

Katarzyna Leoniewska

Anna Mikucka

Page de garde et mise en page

La Xixa Teatre

Traduction

Marilou Carmo (Français)