Co-funded by the European Union

Dance and Art therapy
for social inclusion of migrant and refugee youth

NUMÉRO DE PROJET : 2023-1-BE04-KA220-YOU-000159447

MANUEL

THE HEARTS OF YOUTH

The Red Pencil Europe

CEIPES

HOPE For Children

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

TABLE DE MATIERES

OBJECTIFS ET PUBLICS VISÉS PAR CE MANUEL 1

INTRODUCTION 2

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES EN MATIÈRE D'ANIMATION D'ATELIERS 3

ETABLIR UN ESPACE DE CONFIANCE ET DE SÉCURITÉ 8

"HEARTS OF YOUTH", UN CHEMIN À TRAVERS 6 ATELIERS DE DANSE ET D'ARTS PLASTIQUES 11

CONSEILS POUR FACILITATEUR.ICES 13

ATELIER 1 - FAÇONNE TON MOUVEMENT 15

ATELIER 2 - JE ME RENCONTRE, JE TE RENCONTRE 22

ATELIER 3 - RACONTE TON HISTOIRE 27

ATELIER 4 - DONNE FORMES ET COULEURS AUX ÉMOTIONS 33

ATELIER 5 - OSE JOUER AVEC TA CRÉATIVITÉ 40

ATELIER 6 - SCULPTURE EN MOUVEMENT 48

UN PROCESSUS D'APPRENTISSAGE CONTINU 54

ANNEXES 55

OBJECTIFS ET PUBLIC VISÉ PAR CE MANUEL

Ce manuel est basé sur les conclusions d'une analyse préliminaire menée par les partenaires du projet dans le but de collecter des bonnes pratiques. Cette analyse, détaillée dans le document **Recueil de méthodologies** (en EN uniquement) s'est articulée autour de trois axes : i) une revue de la littérature scientifique relative à la danse et à l'art-thérapie et à l'inclusion des jeunes, ii) un recueil de bonnes pratiques basé sur l'expérience des partenaires et iii) un recueil des besoins exprimés les travailleur.euse.s de jeunesse.

Sur la base de cette analyse, le consortium a formulé quelques recommandations pour le développement de la formation :

- **Inclure différentes formes d'apprentissage** (par la théorie, les exemples, l'expérience, l'application et la réflexion) : en particulier, structurer les sessions de formation de manière à ce qu'elles contiennent chacune des éléments de théorie, des expériences de danse et de création artistique, un moment de réflexion et des points d'attention en relation avec le public cible.
- **Viser le développement de quelques compétences personnelles** des jeunes comme moyen de soutenir leur développement, leur résilience et leur inclusion sociale. Ces compétences sont: la maîtrise de soi, la communication, le respect de soi et des autres, la participation, la coopération, la créativité et l'autonomie.
- Veiller à ce que, à la fin de la formation, les travailleur.euse.s de jeunesse soient capables de : **animer un atelier de danse et d'art, mettre en place un cadre sûr et facilitateur de l'implication et de l'expression des jeunes.**

Ce manuel développe d'abord les compétences nécessaires aux travailleur.euse.s de jeunesse pour conduire un atelier de danse ou d'art et examiner comment mettre en place un espace sûr pour les participants et comment adapter la proposition aux besoins du public en veillant à ce que personne ne soit exclu.
Ensuite, il détaille 6 ateliers visant à développer les compétences personnelles des jeunes. Compte tenu du cadre de ce projet, le consortium a décidé de se concentrer sur le développement des compétences suivantes : être capable de faire confiance, de coopérer, de s'exprimer, de communiquer, de gérer ses émotions, d'avoir confiance en soi et de se sentir autonome.
Enfin, il donne quelques pistes pour un processus d'apprentissage continu.

INTRODUCTION

REMARQUES IMPORTANTES ET LIMITES

Nous attirons votre attention sur les aspects suivants:

- L'intention de ce guide, dans l'absolu, n'est pas de former les travailleur.euse.s de jeunesse en tant que danse ou art-thérapeutes, mais plutôt de compléter leur boîte à outils avec des outils de médiation artistique basés sur la danse et l'art et de contribuer indirectement au développement des jeunes participants. Les outils proposés n'ont pas vocation à être curatifs et doivent être considérés dans leur contexte.
- Il est toujours essentiel de respecter le cadre éthique en vigueur lorsqu'on travaille avec des jeunes, en particulier les mesures de protection des mineurs et, par exemple, celles relatives à la protection des données.
- Il est également fortement conseillé aux personnes qui souhaitent utiliser les outils présentés ci-dessous de s'assurer qu'un processus d'orientation est disponible au sein de leur institution. Il est important de pouvoir orienter un.e jeune participant.e vers un.e professionnel.le de la santé mentale pour une prise en charge appropriée si le besoin s'en fait sentir.
- Enfin, ce guide est le fruit de l'expérience et des réflexions des partenaires du projet HeArts of Youth. Nous vous encourageons à rechercher d'autres bonnes pratiques afin d'acquérir plus de connaissances en la matière et de construire sa propre pratique de la meilleure façon possible, en restant toujours curieux.

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES EN MATIÈRE D'ANIMATION D'ATELIERS DE MÉDIATION ARTISTIQUE PAR LA DANSE ET LES ARTS

Comme le décrit le document Recueil de méthodologies, les ateliers de médiation par la danse et les arts qui visent à améliorer le bien être et à développer certaines compétences des participants ne sont pas des ateliers artistiques classiques. Avant d'apprendre à animer un atelier avec cette intention, il peut être nécessaire de renforcer une série de vos propres compétences.

Ces compétences sont énumérées ci-après et résumées dans la figure 1. En tant qu'animateur de jeunesse, vous devez être capable de :

AVANT D'ANIMER L'ATELIER

- **Clarifiez vos intentions**

Quelle est votre motivation ? Que voulez-vous réaliser à court et à long terme pour vous-même et pour les jeunes ?

- **Préparez tous les aspects pratiques**

Préparez un espace accueillant et sûr, vérifiez le matériel, gardez à l'esprit les différentes étapes de l'atelier ainsi que le temps nécessaire pour chaque étape, préparez les phrases avec les invitations créatives et les questions que vous poserez.

- **Assurez-vous qu'un filet de sécurité est en place**

Assurez-vous de savoir qui contacter au cas où vous ou l'un.e des participant.e.s aurez besoin d'une aide supplémentaire pendant ou après l'atelier.

- **Recours à un interprète et à un co-animateur**

En fonction du profil des participants, évaluez si vous avez besoin d'un interprète. Envisagez de simplifier certaines invitations créatives le cas échéant.
Si vous êtes deux à animer un atelier, répartissez clairement les rôles.

- **Humilité culturelle**

Veillez à valoriser la diversité et à rester ouvert.e et curieux.euse de la culture des participant.e.s. Informez-vous sur les antécédents et les spécificités culturelles des jeunes afin d'éviter les comportements offensants tout en favorisant un environnement inclusif.

- **Préparez-vous**

Prenez le temps de vous ancrer dans le moment présent afin de vous sentir disponible pour votre groupe. Vous pouvez faire quelques exercices de respiration et de méditation, ou toute autre activité de routine que vous pratiquez déjà en cas de besoin. Ayez confiance en vos compétences (même si vous animez l'atelier pour la première fois, vous pouvez vous appuyer sur votre expérience professionnelle) et ayez confiance dans le processus créatif. Il est essentiel de ne pas transmettre vos insécurités ou vos peurs aux participant.e.s.

PENDANT L'ATELIER

- **Utiliser un langage approprié**

Le langage doit être adapté au public et à son niveau de compétences linguistiques.

IMPORTANT:

On n'utilise pas les mêmes mots pour encourager la spontanéité et la liberté d'expression que pour rappeler le cadre et les règles. Par exemple :

« Je vous invite à créer un collage (ou un mouvement) représentant une émotion que vous connaissez bien... ». Ce type de langage permet aux participant.e.s de s'exprimer et d'interpréter l'invitation qui leur est faite. Dans le cas de questions telles que « devons-nous faire comme ceci ou plutôt comme cela », répondez « faites ce que vous voulez et suivez votre inspiration ».

"« Il est essentiel de respecter la règle du consentement afin de garantir un espace sûr pour tous au sein du groupe." Ce type de langage est beaucoup plus direct et ne permet pas de mauvaises interprétations.

- **Être présent.e.s et disponibles**

Soyez présent.e.s dans le groupe tout en restant discrets, en tenant l'espace, en prenant des nouvelles de chacun.e et en étant disponible pour soutenir les participant.e.s si nécessaire.
Lorsque les participant.e.s sont engagé.e.s dans une activité créative de danse et mouvement, vous pouvez vous retirer dans un espace neutre afin de ne pas les faire sentir observé.e.s pendant la création avec leurs corps. Pendant les ateliers d'arts visuels, vous pouvez rester dans le groupe, en adoptant une position non intrusive, car l'œuvre d'art sert d' intermédiaire et les participant.e.s se sentent généralement moins exposé.e.s.

- **Établir un cadre de confiance et de sécurité**

Reportez-vous à la section intitulée “Établir un espace de confiance et de sécurité”.

- **Encourager la créativité**

Les invitations créatives restent des invitations, et les initiatives créatives des participant.e.s pour se les approprier et les interpréter doivent être accueillies et encouragées. En tant que facilitateur.trice, il est important d'éviter toute attente quant à ce que les participant.e.s produiront. Assurez-vous que cette absence d'attente est clairement comprise et encouragez-les à faire de même avec leurs propres productions..

- **Faciliter l'expression authentique par l'art ou le mouvement**

Il s'agit là du cœur de la pratique : encourager et soutenir l'exploration personnelle tout au long du processus créatif. Donnez aux participant.e.s suffisamment de temps et d'espace pour l'exploration. Abstenez-vous de comparer, de faire des commentaires ou de critiquer. Veillez plutôt à ce que les participant.e.s soient toujours libres d'interpréter les activités créatives à leur manière, en les rassurant si nécessaire : rappelez-leur souvent que tout ce qui est proposé sera accepté.
Si vous êtes deux co-animateurs, l’un de vous peut participer aux activités tout en restant conscient de son rôle. Pour certains jeunes, avoir un modèle peut faciliter leur engagement dans le processus créatif.

- **Accueillir les émotions**

Dans les activités de création artistique ou de danse, les émotions peuvent surgir rapidement, parfois par surprise, en particulier chez les personnes vulnérables. Soyez prêt.e à aider les participant.e.s à les accueillir, voire à les exprimer et à les transformer par le biais du processus créatif, et à les normaliser en expliquant que le fait de ressentir n'importe quelle émotion fait partie de la nature humaine. Dans la mesure du possible, et si vous vous sentez à l'aise avec cela, vous pouvez également aider les participant.e.s à les verbaliser, à les confronter, à comprendre leur nature, leur utilité et leur valeur.

- **Etre flexible**

L'atelier peut ne pas se dérouler comme vous l'aviez prévu. Par exemple, des participant.e.s peuvent avoir terminé une activité plus rapidement alors que d'autres ont besoin de plus de temps pour terminer. Dans cette situation comme dans d'autres, vous devrez faire preuve d'adaptabilité. Si les participant.e.s ne comprennent pas l'activité que vous proposez, veillez à la répéter avec des mots différents pour qu'elle soit plus claire. Avez-vous l'impression que les participant.e.s sont agité.e.s ou, au contraire, ont besoin d'être dynamisé.e.s ? Adaptez l'activité en conséquence. Quelle que soit la situation, faites confiance à vos sensations et faites de votre mieux !

- **Gérer les groupes, les personnalités difficiles et les incidents éventuels**

Si des participant.e.s ne se comportent pas pendant l'atelier conformément aux règles convenues dans le contrat, vous devez le leur rappeler gentiment mais fermement. Si leur comportement est perturbateur, assurez-vous, d'une part, que le reste du groupe est en sécurité et ne souffre pas de leur comportement et, d'autre part, que les personnes qui ont un comportement perturbateur restent en sécurité lorsqu'elles sont éloignées de l'activité. Différentes solutions s'offrent à vous pour y parvenir :

1. Si quelqu'un dirige l'atelier avec vous : Le co-animateur peut prendre en charge les activités afin que vous puissiez vous concentrer sur les participant.e.s qui perturbent l'activité dans un espace dédié (il peut s'agir d'une partie de la salle clairement séparée des autres, d'une autre salle, d'un espace extérieur, etc.) Vous pouvez leur proposer des activités pour les calmer et leur faire comprendre leur comportement. Une fois calmé.es, les participant.e.s peuvent à nouveau rejoindre le groupe dans un état d'esprit différent.
2. Si vous êtes seul : Vous pouvez proposer certaines des activités prévues aux autres participant.e.s pendant que vous vous occupez ensuite de la ou des personnes perturbatrices. Évaluez s'il est possible de les aider à changer leur état d'esprit et de réintégrer le groupe, ou s'il est préférable qu'elles arrêtent l'activité et s'assoient sans déranger les autres (vous pouvez prendre un peu de temps plus tard pour comprendre pourquoi cela s'est produit et si ces participant.es; seront capables d'intégrer le groupe lors des autres ateliers).
3. Si certains participant.e.s ont un problème grave, vous devez interrompre l'activité et appeler immédiatement l'expert en la matière, tout en veillant à ce que le reste des participant.e.s reste en sécurité. Préparez à l'avance une liste de tous les numéros d'urgence pertinents en cas de besoin : services d'urgence, police, pompiers, etc.

Ce ne sont là que quelques exemples de la manière de gérer les comportements perturbateurs. Nous vous invitons à nous faire part de votre expérience.

- **Attirer et retenir les participants / susciter l'intérêt**

Essayez de susciter l'intérêt pour l'activité tout en restant flexible : si, à un moment donné, des participant.e.s ne se sentent pas à l'aise avec l'activité, laissez-les observer un moment et encouragez-les à rejoindre le groupe seulement une fois à l'aise. Si certain.e.s participants ne se sentent pas à l'aise pour parler pendant l'évaluation, n'insistez pas.

Si certain.e.s participant.e.s ont terminé beaucoup plus tôt que le groupe, essayez de les maintenir impliqué.e.s dans le processus créatif en leur proposant une extension de l'activité initiale : soyez vous-même créatif!

APRÈS L'ATELIER

- **Réfléchir à l'expérience et en tirer des enseignements sur soi-même et sur sa pratique**

Voir le chapitre “Un processus continu d'apprentissage” (page 53)

- **Demander du soutien si nécessaire : pour vous et pour les jeunes participants**

N'hésitez pas à demander de l'aide à vos collègues. Coanimer des ateliers en binôme vous permet de vous soutenir mutuellement, d'échanger des idées et de partager différentes perspectives pour l'autoréflexion et l'évaluation de la session. Si vous sentez que l'un.e des participant.e.s a besoin de soutien, informez-en l'équipe psychosociale.

ÉTABLIR UN ESPACE DE CONFIANCE ET DE SÉCURITÉ

Pour favoriser l'expression personnelle, il faut créer un environnement de confiance et de soutien mutuel, appelé « espace de sécurité ». Dans un espace sûr, le facilitateur.trice et les participant.e.s se sentent physiquement et émotionnellement en sécurité. Pour garantir la mise en place d'un espace sûr, il convient de prêter attention à différents facteurs :

- **Sécurité physique**

Pour garantir la sécurité physique, retirez tous les objets dangereux de la zone. Lorsque vous travaillez avec la danse, demandez toujours aux participant.e.s s'il y a des problèmes de santé liés à leur corps (douleurs musculaires ou autres) dont vous devriez avoir connaissance. Encouragez-les à respecter leur corps pendant les activités.

REMARQUES IMPORTANTES POUR LA DANSE

➢ Informez les participant.e.s du code vestimentaire à l'avance et dans une langue qui leur soit facilement compréhensible : les participant.e.s doivent porter des vêtements confortables et des chaussures appropriées ou être pieds nus si le sol est glissant, sinon il est recommandé de porter des chaussettes.

➢ Vérifiez la salle avant de commencer les ateliers de danse, afin de vous assurer de la sécurité et de l'espacement (il est possible de s'allonger sur le sol et de rouler en toute sécurité). Il ne doit pas nécessairement s'agir d'une salle de danse professionnelle.

➢Veillez à l'accès à l'air frais dans l'espace de l'atelier. Prévoir de l'eau pour les pauses.

- **Prévisibilité**

Créez une routine. Si possible, programmez tous les ateliers le même jour de la semaine et à la même heure et ritualisez le début et la fin des ateliers. Si possible, organisez les ateliers dans la même salle et avec le même groupe de participants. Établissez des règles et des limites claires. Soyez le gardien du temps.

- **Confidentialité**

Demandez aux participant.e.s de ne pas divulguer à des personnes extérieures des informations partagées par d'autres participant.e.s (« ce qui se passe dans la salle reste dans la salle »). Préservez l'anonymat des participants si vous prenez des photos. Clarifiez ce qui se passera à la fin des ateliers avec les photos/œuvres de chaque participant.

ÉTABLIR UN ESPACE DE CONFIANCE ET DE SÉCURITÉ

- **Bienveillance**

Essayez de créer un espace où le respect mutuel, la bienveillance et l'absence de jugement sont la norme. Il est extrêmement important de rappeler aux participant.e.s qu'aucune compétence particulière n'est requise, que leurs créations ne seront pas jugées et que les ateliers n'ont pas pour but de faire de l'art mais plutôt d'explorer l'expression. Pendant les ateliers de danse, veillez tout particulièrement à respecter les limites de chacun.e lors des interactions physiques. Recadrez tout comportement qui va à l'encontre de ces valeurs, par exemple en cas de commentaires non sollicités.

- **Comportement non intrusif**

Respectez le rythme de chacun.e et laissez les participant.e.s s'exprimer autant que souhaité. Ne pas interpréter à leur place. La non-participation à l'une des activités doit être acceptée car elle représente un mode de participation (la personne peut s'asseoir, se détendre et rejoindre les activités dès qu'elle en aura envie). À cet égard, il est conseillé au facilitateur.trice de réserver une partie de l'espace où les participant.e.s peuvent se retirer et trouver du réconfort.

Important:

Même si le facilitateur.trice est gardien de l'espace de sécurité et des règles qui s'y rapportent, il est important que le groupe soit impliqué dans cette dynamique. Cela peut se faire par le biais d'un contrat de groupe (que l'on peut également appeler règles, guide, espace de sécurité, etc...). Ce « contrat » est un cadre de coopération convenu d'un commun accord qui est construit en fonction des besoins de chaque participant.e. et qui consiste en des règles convenues d'un commun accord. Exemples de règles (pratiques) pouvant faire partie d'un contrat de groupe :

- Pas de jugement : sur vous-même, sur les autres, sur les œuvres d'art ou les mouvements produits par vous-même et par les autres.
- Pas d'attentes : ni vous, en tant que facilitateur.trice, ni les participant.e.s ne doivent avoir d'attentes vis-à-vis de soi, des autres ou de leurs productions artistiques.
- Respect mutuel : par exemple, n'interrompez pas un participant qui parle ; demandez toujours la permission de toucher quelqu'un.e (pendant les activités de danse créative).

ÉTABLIR UN ESPACE DE CONFIANCE ET DE SÉCURITÉ

- Confidentialité : tout ce qui est dit dans l'atelier ne doit pas être divulgué à l'extérieur.
- Pas d'interprétation et respect de la vie privée de chacun.e
- Droit de ne pas participer
- Pas de smartphone ni de nourriture pendant l'atelier
- Engagement à rester dans la salle pendant toute la durée de l'atelier.

« HEARTS OF YOUTH », UN CHEMIN À TRAVERS 6 ATELIERS DE DANSE ET D'ARTS PLASTIQUES

Les six ateliers suivants sont structurés selon un processus progressif pour les participant.e.s. Bien que chaque atelier ait sa propre conclusion,le programme est conçu comme un chemin, favorisant le développement de compétences personnelles spécifiques pour les jeunes.

Familiarisez-vous avec le programme avant de commencer le premier atelier. Veillez à regarder attentivement les tutoriels vidéo de chaque atelier, car ils contiennent des informations visuelles susceptibles d'aider à la compréhension de la méthodologie et des activités à réaliser. Les tutoriels vidéo sont disponibles ici : (le lien sera fourni dans la version finale du manuel)

Les deux premiers ateliers visent à développer les compétences « être capable de faire confiance » et « être capable de coopérer » en:

1. Créant un espace de confiance et de sécurité ;
2. En familiarisant les participant.e.s au processus créatif et au groupe.

L'atelier 1 vise à permettre de se connecter à soi-même d'abord par la danse et le mouvement, et de s'ouvrir progressivement aux autres participant.e.s

L'atelier 2 vise à renforcer ces liens en apprenant à mieux se connaître par la coopération, et à construire une confiance mutuelle en partageant des facettes de soi par l'expression artistique.

Les deux ateliers suivants sont conçus pour développer les compétences « être capable d'exprimer et de gérer ses émotions » et « être capable de communiquer » en:

1. Approfondissant et stimulant le processus créatif ;
2. Encourageant l'expression des émotions.

L'atelier 3 vise à renforcer la connexion avec les sens et à stimuler la curiosité par le biais d'activités de mouvement créatives. Il amène lentement les participant.e.s à se confronter à leurs sentiments, en particulier ceux liés à la surprise, et à mettre en œuvre leurs compétences en matière de coopération, de communication et de maîtrise de soi.
L'atelier 4 vise à fournir un espace pour explorer l'expression de divers sentiments et émotions par le biais de l'art, ainsi que les moyens d'en prendre soin et de communiquer à leur sujet.

« HEARTS OF YOUTH », UN CHEMIN À TRAVERS 6 ATELIERS DE DANSE ET D'ARTS PLASTIQUES

Les deux derniers ateliers sont des ateliers mixtes de danse et d'art qui se concentrent sur les compétences « être capable d'avoir confiance en soi » et « se sentir autonome » en:

1. stimulant les ressources des jeunes
2. les renforçant.

L'atelier 5 offre aux participant.e.s l'occasion d'explorer leur personnalité et de jouer avec leur créativité, d'abord seuls, puis en partenariat avec d'autres.

L'atelier 6 permet aux participants d'explorer le processus de co-création en petit groupe en utilisant un nouveau type de matériel artistique, et de vivre ensemble une expérience enrichissante et inclusive.

Chaque atelier est détaillé dans le chapitre suivant et devrait durer environ deux heures pour un public d'environ 8 jeunes migrant.e.s. Il est suggéré de donner un atelier par semaine pendant 6 semaines. Les ateliers seront facilités par un.e travailleur.euse. de jeunesse en collaboration avec un.e interprète (si nécessaire et possible) et éventuellement avec un.e co-animateur.trice qui devraient idéalement participer aux activités proposées par le facilitateur.trice. Tous les ateliers adoptent la même structure, commençant par une activité d'activités de mise en situation , suivie de la session créative centrale, souvent composée de plusieurs étapes, et se terminant par un moment de partage et une évaluation. Chaque étape est clairement indiquée dans la description de l'atelier.

Nous vous souhaitons une bonne découverte du programme « HeArts of Youth » !

CONSEILS POUR LES FACILITATEUR.TRICE.S

Avant de vous plonger dans la description de chaque atelier, nous aimerions partager avec vous quelques conseils pour préparer et animer votre atelier. Veuillez noter que ces conseils sont d'ordre général et s'appliquent à tous les ateliers. D'autres conseils relatifs à des activités spécifiques peuvent être trouvés dans la description de chaque atelier.

Avant l'atelier

- Veillez à préparer la salle, à disposer d'un espace propre, bien rangé et sûr pour accueillir les participant.e.s.
- Veillez à la sécurité des objets et du matériel mis à disposition.
- Assurez-vous à l'avance que les personnes dont vous avez besoin (le cas échéant) seront disponibles pour participer à l'atelier.
- Pour les ateliers d'ART : organisez l'espace de manière à ce que vous puissiez accéder facilement au matériel artistique.
- Veillez à relire plusieurs fois les descriptifs détaillés des ateliers afin de bien maîtriser l'enchaînement des différentes étapes. Notez que les deux derniers ateliers sont un peu plus complexes à gérer. De manière générale, nous recommandons de tester les activités d'abord avec des collègues.
- Si des activités vous paraissent pas claires, adaptez-les en fonction des objectifs de l'atelier en faisant confiance à votre expérience et assurez-vous que votre version soit claire au moment de l'atelier en question.

Pendant l'atelier

- Soyez prêt.e et disponible pour gérer des situations compliquées si elles se présentent.
- Veillez à ce que personne ne soit exclu.
- Utilisez un langage inclusif et diversifié afin que tous les participant.e.s puissent comprendre et répondre aux invitations.
- Veillez à suivre pas à pas les activités de l'atelier. Ne présentez pas un résumé des activités aux participants au début de l'atelier. Gardez plutôt la surprise de chaque activité.
- Gérez efficacement le temps et les échanges. Informez les participant.e.s du temps à disposition pour réaliser chaque activité et faites-leur savoir lorsque le temps est presque écoulé.

CONSEILS POUR LES FACILITATEUR.TRICE.S

a) Échauffement

➢ DANSE : Participé à l'activité afin de les encourager et de leur donner confiance dans ce que vous les invitez à faire. Cela facilitera le mouvement.
➢ DANSE : surveillez le temps et informez les participants. « Vous avez 3 minutes pour … une minute de plus …».

b) Activité créative

➢ Encouragez la créativité en proposant des invitations formulées avec des mots qui permettent de multiples interprétations.
➢Apportez votre aide au cours du processus créatif en posant des questions pour stimuler la créativité si les participant.e.s sont à court d'idées. Vous pouvez les aider en leur donnant des exemples, mais encouragez-les à ne pas les copier.
➢Tout ce que vous demanderez aux participant.e.s de faire pendant l'activité créative se fera par le biais d'invitations ; vous ne devez pas les obliger à faire ce que vous dites, veillez donc à ne pas insister.
➢ DANSE: pendant le processus créatif, laissez les participant.e.s créer leur propre mouvement.
➢ ART: pendant le processus créatif, restez en contact avec le groupe et assurez-vous d'être disponible au cas où les participant.e.s auraient besoin d'aide. Vous pouvez vous déplacer dans la pièce si vous le souhaitez, en passant devant chaque participant sans que ça soit intrusif.
➢ Important: Invitez les participant.e.s, en cas de difficultés quelconques à "appeler à l'aide". Dans ce contexte on se réfère notamment dans le cas de difficultés avec les activités créatives :

- Rappelez aux participant.e.s que vous êtes là en cas de difficultés dans la compréhension d'une activité ou en cas de problème tout court;
- Invitez-les à surmonter à leur façon les difficultés créatives en soulignant le fait que la difficulté peut être source de créativité (en cas de besoin vous pourrez donner quelques exemples).

c) Clôture

Pendant les moments de partage, rappelez le contrat au groupe, en particulier l'importance d'écouter quand les autres parlent. Veillez à garder un œil sur le temps imparti pendant cette étape.



ATELIER 1

FAÇONNE TON MOUVEMENT

FAÇONNE TON MOUVEMENT

ATELIER 1

PRÉSENTATION

Ce premier atelier vise à accueillir les participant·e·s dans un nouvel espace et à leur permettre, au fil de la séance, de trouver leur place au sein du groupe. L'objectif est d'explorer des mouvements simples afin de bâtir une confiance suffisante pour encourager des interactions collaboratives. En s'appuyant sur le mouvement, les participant·e·s développeront une confiance mutuelle tout en s'immergeant activement dans leur environnement.

OBJECTIFS DE L'ATELIER

Créer un espace de confiance et de sécurité tout en facilitant l'adaptation au processus créatif et à la dynamique de groupe grâce aux objectifs suivants :

- Développer la conscience spatiale et affirmer son espace personnel.
- Favoriser un sentiment d'appartenance et de connexion au sein du groupe.
- Encourager l'expression individuelle et l'initiative à travers le mouvement.
- Renforcer la confiance dans la collaboration avec les pairs.
- Instaurer un climat de bienveillance pour garantir un sentiment de confort tout au long de l'atelier.



ATELIER 1

Scan me

INTRODUCTION

Commencez par vous présenter et expliquer le projet, ainsi que le déroulement des six ateliers.
Invitez ensuite les participant·e·s à co-créer un contrat de groupe (vous pouvez choisir ensemble un nom pour ce contrat, par exemple : règles, accord, charte, etc.). Ce contrat sera un ensemble de règles collectives destinées à garantir un environnement où chacun·e se sent en sécurité tout au long des ateliers.

Élaboration du contrat :

- Dans un premier temps, laissez les participant·e·s proposer et décider des règles. Si besoin, complétez ces suggestions (voir le chapitre ÉTABLIR UN ESPACE DE CONFIANCE ET DE SÉCURITÉ).

Mise en pratique :

Notez le contrat sur un support visible, tel qu'un tableau ou une affiche. Relisez-le ensemble au début de chaque atelier et chaque fois que nécessaire, notamment si une situation inconfortable survient pendant une session.
Ce processus favorise une dynamique de respect mutuel et de bienveillance, essentielle au bon déroulement des ateliers.

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION (15 min)

Playlist suggérée
>> Rhinos and Dunes, album: Ethnicities (vous pouvez utiliser tout l'album)

1. En cercle, invitez les participant·e·s à **partager** leur nom ou leur surnom, ainsi que leur identité de genre s'iels le souhaitent (par exemple à travers le pronom: il, elle, iel, ...)
2. Puis, demandez-leur de **choisir** une place dans l'espace et d'adopter une position confortable.
3. Invitez-les maintenant à **se masser** doucement en commençant par :

- une main ; en remontant le bras ; l'épaule ; le cou ; le crâne ; le visage ; le cou à nouveau ; l'autre épaule ; l'autre bras ; l'autre main ; et en répétant l'opération d'un pied à l'autre en passant par les fessiers et le ventre.
- Important: vous devez **guider cette activité** en montrant les gestes et le niveau de pression (doux) pour chaque partie du corps.

4. Une fois terminé, invitez les participant·e·s à :

- **marcher dans la pièce**, en visualisant leur propre silhouette et en faisant attention à l'espace environnant.
- Après environ une minute, invitez-les à **prendre conscience** des autres personnes présentes dans la pièce, en établissant un contact visuel entre elles, à maintenir pendant environ 2 secondes.

Important: les participant·e·s doivent continuer à marcher tout au long de l'activité. Vous devez mettre fin à l'activité lorsque vous pensez que chaque participant·e a croisé le regard de tout le monde au moins une fois.

5. Pour terminer l'activité, invitez-les à trouver un endroit qui symbolise la conclusion de cette session d'activités de mise en situation .

ACTIVITÉ CRÉATIVE (60 min)
Playlist suggérée
>> René Aubry, album: Now (tout l'album)
>> Hang Massive, album: Luminous Emptiness (tout l'album)

ÉTAPE 1 (18 min)

1. Invitez les participant·e·s à **trouver un endroit** dans la pièce et à choisir une position confortable debout ou au sol. Une fois trouvée, iels resteront dans cette position pendant 5 cycles complets de respirations profondes (inspirations et expirations), afin d'atteindre le calme intérieur. À noter: Ce processus peut être répété trois fois, en changeant de position à chaque fois si besoin. Cette première partie peut durer environ 5 minutes.
2. Demandez-leur ensuite de **trouver une autre position confortable et invitez-les à dessiner** plusieurs formes ou lignes dans l'espace qui les entoure (pendant environ 1 min) , en commençant par le doigt d'une main (sur le sol, sur les murs, dans les airs, n'importe où). Vous pouvez les aider à accroître leur créativité en les invitant à changer de taille (par exemple, une petite ligne, un grand cercle, une très grande ligne en zigzag, etc.)
3. Après la minute, **invitez-les à se lever** et à trouver un nouvel endroit et une nouvelle position (debout ou au sol) dans un délai d'environ 10 secondes et à dessiner à nouveau de nouvelles lignes et formes avec une partie du corps différente (coude, poignet, bout du nez, oreille, menton, épaule, genou, hanche, nombril, plexus solaire, ...). Les participant·e·s répètent cette activité plusieurs fois pour explorer le mouvement avec plusieurs parties du corps.
4. Pour terminer, invitez-les à **dessiner** des lignes et des formes avec une partie du corps pas encore utilisée et/ou qu'iels n'ont pas l'habitude d'utiliser. **Cela, afin de favoriser la curiosité et la surprise.**
5. Maintenant, invitez les participant·e·s à trouver une dernière position confortable sur le sol et **encouragez-les à retrouver leur calme** en respirant profondément. Après quelques longues respirations, invitez-les à visualiser toutes les parties du corps utilisées tout au long de l'activité.
6. Ensuite, **demandez-leur de choisir** la partie du corps qui a été la plus amusante à bouger (ou la plus agréable, plaisante), et de la garder à l'esprit.

ÉTAPE 2 (18 min)

Playlist suggérée

>> René Aubry, album: Now (tout l'album)

>> Hang Massive, album: Luminous Emptiness (tout l'album)

1. Invitez les participant·e·s à **utiliser la partie du corps identifiée** (la plus appréciée) pour dessiner de nouvelles formes dans l'espace qui les entoure, mais cette fois en se déplaçant dans la pièce.

À tout moment, vous pouvez les aider en rappelant certaines formes (carrés, courbes, zig-zag, etc.).

Au cours de cette activité, les participant·e·s doivent également explorer trois niveaux différents :

1. bas (allongé·e·s sur le sol) ;
2. haut (debout et/ou en l'air, avec des sauts par exemple) ;
3. moyen (n'importe où entre les deux autres niveaux).

Commencez l'activité comme suit:

- Invitez les participant·e·s à **choisir un point de départ** dans la pièce et à se déplacer à partir de ce point avec la partie du corps choisie, en explorant l'un des trois niveaux.
- Après quelques minutes, invitez-les à **changer de niveau** (en poursuivant l'exploration du mouvement à travers le dessin de formes tout autour).
- Après quelques minutes, invitez-les à **explorer** le troisième et dernier niveau.
- Pour terminer, invitez-les à **mélanger et explorer** les trois niveaux comme iels le souhaitent.

À noter: Le niveau par lequel vous commencez n'a pas d'importance.

ÉTAPE 3 (25 min)

1. Invitez les participant·e·s à **trouver un·e partenaire.**
2. Fournissez et partagez des feuilles de papier A3 avec des couleurs, et invitez les paires à **choisir des couleurs**. Ensuite, invitez-les à **créer un dessin** ensemble, en utilisant les formes explorées dans l'activité précédente. Chaque duo devra collaborer en dessinant ensemble sur la même feuille. Vous pouvez prévoir 8/10 minutes pour cette partie.
3. Invitez maintenant les paires à **créer une séquence de mouvements** inspirés par leurs dessins. Accordez-leur 10/15 min pour cette partie.
4. Invitez tous les duos à trouver un endroit dans la pièce et à **exécuter leur séquence de mouvements ensemble**. Iels l'exécuteront deux fois : La première fois, iels peuvent discuter et se donner un signal pour s'assurer un démarrage ensemble. La deuxième fois, iels doivent changer de point de départ et commencer ensemble, sans parler! **Cela favorise le développement de l'attention et d'une communication corporelle (non-verbale).**

CLÔTURE

EVALUATION (10 min)
Playlist suggéré
>>Anyone who knows what love is, Irma Thomas

1. Chaque participant.e seul.e

Chaque participant·e reçoit une feuille A4 avec 3 règles (voir le document en annexe) et est invité·e à indiquer sur une échelle de 1 à 10 la réponse aux questions suivantes :

- À quel point te sens-tu à l'aise dans le groupe ?
- À quel point te sens-tu à l'aise avec la danse ?
- Quel est ton degré de satisfaction à l'égard de la session en général ?

2. En groupe

Invitez les participant·e·s à écrire un mot (éventuellement dans leur langue maternelle) avec la couleur de leur choix sur une feuille A4 partagée, pour qualifier leur expérience ou leur ressenti.
Pour terminer l'atelier, rappelez-leur la prochaine réunion et invitez-les à vous aider à ranger la salle.

CONSEILS POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

- Pour l'activité finale, lorsqu'iels exécutent leur chorégraphie tou·te·s ensemble, invitez chaque participant·e à écrire sur un bout de papier une chanson ou une musique (de leur culture ou d'un artiste qu'iels apprécient vraiment) et à les disposer dans un panier.
- Ensuite, vous pouvez choisir une personne qui piochera deux papiers au hasard, et la musique sur les papiers sera jouée pendant la chorégraphie finale qui sera exécutée deux fois (quelques suggestions de musique sont indiquées ci-dessous au cas où les participant·e·s ne se sentiraient pas de choisir une musique).
- Si vous souhaitez utiliser une autre musique, veillez à ce qu'elle soit sans paroles et qu'elle permette à tou·te·s les participant·e·s de s'exprimer confortablement.

Voir aussi Conseils et recommandations (page 13)

LOGISTIQUE ET MATÉRIEL

- Système de sonorisation, câblage et adaptateurs adaptés à vos appareils
- Logiciel ou application musicale, accès à l'internet
- Feuilles A3, couleurs, crayons
- Feuilles d'évaluation avec 3 règles (de 1 à 10) pour recueillir l'évaluation des participant.e.s (voir annexes)

ÉVALUATION PERSONNELLE POUR LES FACILITATEUR.RICES

- Comment vous sentez-vous après avoir animé l'atelier ? Quelles émotions avez-vous éprouvées pendant l'atelier ?
- A-t-il été facile/inconsistant pour vous d'établir et de maintenir un environnement sûr ? D'être présent·e ? De gérer les incidents (le cas échéant) ?
- Soulignez deux moments qui se sont particulièrement bien déroulés et deux moments que vous ferez différemment la prochaine fois (et comment).





ATELIER 2

JE ME RENCONTRE, JE TE RENCONTRE

JE ME RENCONTRE, JE TE RENCONTRE

PRÉSENTATION

ATELIER 2

Cet atelier, deuxième d'une série de six, a pour objectif de renforcer la coopération entre les participant·e·s tout en cultivant un sentiment de confiance et de sécurité au sein du groupe

OBJECTIFS DE L'ATELIER

Créer un espace de confiance et de sécurité tout en s'adaptant au processus de création artistique et à la dynamique de groupe grâce à :

- Une meilleure connaissance mutuelle favorisée par la coopération créative.
- Le développement d'une confiance partagée à travers l'expression artistique, permettant à chacun·e de dévoiler des facettes de soi.



ATELIER 2 Scan me

ACTIVITÉS

INTRODUCTION (5 min)

Commencez par **rappeler aux participant·e·s les règles** établies collectivement (contrat de groupe, charte, tableau des règles, etc.). Prenez un moment pour ajuster ces règles si les participant·e·s souhaitent ajouter ou retirer des éléments. Annoncez ensuite que l'atelier débutera par un petit jeu ludique et amusant pour mettre tout le monde à l'aise.

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION (20 min)

Playlist suggéré
>> This is not a tango, Bossa nova is not a crime

1. Invitez les participant·e·s à **se mettre en cercle**. Chaque personne reçoit une feuille de papier A4, divisée en trois parties égales avec des lignes verticales tracées très légèrement au crayon.
2. Annoncez aux participant·e·s qu'iels disposent de **3 minutes pour tracer des lignes et des formes** dans la partie centrale, à l'aide de pastels, de crayons ou de marqueurs.
3. Après 3 minutes, **les feuilles sont passées à la personne à gauche**, qui dispose de 3 minutes pour compléter le dessin dans la partie gauche.
4. Après 3 minutes, **la feuille est rendue à la personne**, qui la transmet à son voisin de droite; celui-ci dispose de 3 minutes pour réaliser le dessin sur la partie droite.
5. Chaque personne est invitée à son tour à **montrer le résultat** au reste du groupe et à le commenter.

À noter: Pendant le moment d'échange (point 5), pensez à disposer le matériel dont vous aurez besoin pour l'activité suivante, à différents endroits de la salle afin de favoriser un espace de jeu et d'exploration.

ACTIVITÉ CRÉATIVE (90 min)

Playlist suggérée
>> Album : The garden of mirror (tout l'album)

ÉTAPE 1 (45 min)

1. Invitez les participant·e·s à **réaliser un collage** qui leur permettra de se présenter au groupe. À noter: vous pouvez montrer un ou deux exemples de collage.
2. Les participant·e·s disposent de 15 minutes pour déchirer ou découper des images de leur choix (et qui les aideront à se présenter), dans des magazines à disposition, et de 15 minutes supplémentaires pour réaliser une composition qui colleront sur une feuille de papier (A4 ou A3).

ÉTAPE 2 (30 min)

1. Invitez les participant·e·s à **former des binômes** en veillant à ce que chaque binôme puisse communiquer (parlant la même langue).
2. Chaque personne **raconte** à tour de rôle quelque chose à propos de son collage pendant environ 1 minute.
3. **Vous êtes le·la gardien·ne du temps.** À noter: la personne qui se trouve en position d'écoute, doit simplement écouter, sans rebondir ni commenter sur ce que le partenaire raconte.
4. Ensuite, un **nouveau binôme est formé** et les participant·e·s sont invité·e·s à faire de même et, si possible, à dire quelque chose de plus.
5. L'opération est **répétée** une fois de plus (3 fois au total).
6. Ensuite, tou·te·s les participant·e·s **forment un cercle**. Chaque personne est introduite par quelques phrases ou quelques mots par les trois partenaires avec lequel·le·s elle a échangé. À noter: cette introduction ne doit offenser en aucun cas la personne concernée ni trahir sa confiance.
7. Cette dernière peut ajouter quelque chose si elle le souhaite.

CLÔTURE

EVALUATION (10 min)
Playlist suggérée
>> Piano concerto in G major M. 83: II Adagio Assai

1. Chaque participant·e seul·e

Chaque participant·e reçoit une feuille A4 avec 3 règles (voir le document en annexe) et est invité·e à indiquer sur une échelle de 1 à 10 les points suivants:

- A quel point t'es-tu senti à l'aise dans le groupe ?
- A quel point t'es-tu senti à l'aise dans la réalisation du collage?
- Quel est ton degré de satisfaction générale à l'égard de la session?

2. En groupe

- Demandez aux participant·e·s d'écrire un mot (éventuellement dans leur langue maternelle) avec la couleur de leur choix sur une même feuille A4 (partagée pour tout le groupe) afin de qualifier leur expérience ou partager leurs émotions du moment.

Rappelez aux participant·e·s la prochaine réunion et invitez-les à ranger la salle et à décider s'iels veulent emporter leur collage ou le laisser, et s'iels veulent ou non le prendre en photo.

IMPORTANT: Les participant·e·s doivent être informé·e·s de ce qu'il adviendra de leur collage s'iels le laissent.

CONSEILS POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

CONSEILS LIÉS À LA POSTURE
Lorsque une personne présente un pair, rappelez-lui de répéter un mot que la personne a utilisé pour se présenter.

CONSEILS PRATIQUES
Préparez à l'avance 8 feuilles A4 : divisez chacune d'entre elles en trois parties égales en traçant légèrement deux lignes verticales au crayon.
Ayez avec vous 3 feuilles A4 pour montrer chaque étape de l'activité de mise en situation . Avoir avec soi deux exemples de collage pour montrer les différentes façons d'utiliser ce média.
Prévoyez 2 magazines par personne, assurez-vous d'avoir des magazines de différents types, évitez les dépliants publicitaires, et assurez-vous que la culture et/ou groupes ethniques des participant·e·s soient représentés dans les magazines.

Voir aussi Conseils & Recommandations (pag. 13)

LOGISTIQUE ET MATÉRIEL

- 8 A4
- 8 A3 + 1 extra pour la carte de sortie
- Pastels, marqueurs, crayons de couleur
- Colle, ciseaux
- Magazines (veillez à choisir des images qui reflètent la diversité culturelle du groupe, afin que les participant·e·s puissent s'identifier)
- Feuilles pour l'évaluation A4 avec 3 règles (de 1 à 10) pour recueillir l'évaluation des participant.e.s (voir annexes)

EVALUATION PERSONNELLE POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

- Comment vous sentez-vous après avoir animé l'atelier ? Quelles émotions avez-vous éprouvées pendant l'atelier ?
- A-t-il été facile/difficile pour vous d'établir et de maintenir un environnement sûr ? D'être présent·e ? De gérer les incidents (le cas échéant) ?
- Soulignez deux moments qui se sont particulièrement bien déroulés et deux moments que vous ferez différemment la prochaine fois (et comment).



ATELIER 3

RACONTE TON HISTOIRE

RACONTE TON HISTOIRE

ATELIER 3

PRÉSENTATION

Cet atelier a pour objectif de favoriser le mouvement dans un cadre ludique tout en renforçant la confiance au sein du groupe. L'objectif est de créer un espace accueillant où les participant·e·s pourront s'épanouir, s'ouvrir à eux·elles-mêmes et libérer leur créativité.

OBJECTFS DE L'ATELIER

Approfondir le processus créatif et encourager l'expression, notamment des émotions, en :

- Renforçant la connexion avec les sens et en stimulant la curiosité.
- Confrontant les participant·e·s à leurs émotions, particulièrement la surprise.
- Mettant en œuvre leurs compétences en coopération, communication et autogestion.



ATELIER 3 Scan me

ACTIVITÉS

INTRODUCTION

Rappelez aux participant·e·s les règles établies collectivement (contrat de groupe, règles, accord, tableau, etc.). Si nécessaire, ajustez ces règles en fonction des demandes des participant·e·s.

ACTIVITÉS DE MISE EN SITUATION (15 min)

L'objectif est d'éveiller les sens et de préparer le corps au mouvement et à la créativité.

Playlist suggéré >>Greenpath [EXTENDED] - Hollow Knight OST

1. Invitez les participant·e·s à **marcher** dans la salle dans n'importe quelle direction, seul·e·s (pendant 2 à 3 minutes), pour:

- **observer** la pièce et tout ce que s'y trouve ;
- prêter attention aux **couleurs** présentes dans la pièce ;
- aux espaces de **lumière et d'obscurité** ;
- aux objets **les plus grands et les plus petits** présents dans la pièce ;

Important: encouragez-les à prêter une attention particulière aux choses qu'ils n'observent pas normalement.
Entre les invitations, veillez à laisser quelques secondes pour explorer chaque étape que vous énoncez.
À noter: Pendant toute la durée de l'expérience, les participant·e·s doivent se promener. L'expérience doit durer environ 5 minutes.

Playlist suggérée >> Monster Hunter World OST - Nergigante theme

2. Invitez chacun·e à **accélérer** et à faire attention au chemin emprunté dans la pièce en veillant à croiser le chemin des autres (en évitant le contact), afin de créer un **environnement ludique.** Au cours de cette phase de l'activité de mise en situation, iels peuvent aller sur le sol, se rouler sur le dos ou sur le ventre, marcher à quatre pattes, courir vers l'avant, vers l'arrière, faire des pas « chassés » d'un côté à l'autre, sauter... C'est à vous de créer un environnement ludique en faisant vous-même ce que vous les invitez à faire. L'activité devrait durer environ 5 minutes au total.

Pas de musique durant cette étape

3. Invitez-les maintenant à **reprendre tranquillement leur souffle** en continuant à marcher dans la pièce. Vous pouvez les inviter à ouvrir et fermer les bras en respirant profondément pendant 3 à 5 grandes respirations si nécessaire.

Suggested playlist >> Queen's gardens [EXTENDED] - Hollow Knight OST

4. Invitez-les maintenant à **se souvenir** de la plus grande chose qu'iels ont observée dans la pièce, tout en continuant à marcher.
   - Une fois trouvée, invitez-les à choisir une articulation du corps en continuant toujours à marcher.
   - Une fois trouvée, invitez-les à **dessiner dans les airs** avec l'articulation choisie, la chose la plus grande identifiée, à un endroit de la salle.
   - Une fois terminé, invitez-les à reprendre la marche dans la pièce et à choisir une autre partie du corps, loin de l'articulation précédemment choisie.
   - Une fois trouvée, invitez-les à dessiner toujours la même chose (la plus grande observée) sur le sol (si votre pièce ne le permet pas, vous pouvez les inviter à dessiner à nouveau dans les airs ou sur un mur).
   - Répétez l'expérience une dernière fois en les invitant à la dessiner avec le nombril ou le bas du dos dans les airs.

Important: vous devez toujours vous mettre en situation vous-même afin de donner l'exemple durant cette partie.

Cette activité devrait durer environ 3 minutes.
Proposez une petite pause pour boire de l'eau si nécessaire.

ACTIVITÉ CRÉATIVE (90 min)

Playlists suggérées pour 1. 2. 3.
>>Album: Flood, Jocelyn Pook (tout l'album)
>>Album: Untold Things, Jocelyn Pook (tout l'album)

ÉTAPE (15 MIN)

1. Invitez les participant·e·s à se souvenir d'une couleur déjà observée dans l'activité précédente et à **créer un mouvement** qui, pour elle·eux, représente cette couleur (il peut s'agir de n'importe quel mouvement, sans trop intellectualiser, mais en le créant simplement, comme on inventerait un mot complètement nouveau, mais avec le mouvement. Si c'est trop compliqué, et seulement si vous percevez beaucoup de difficultés, invitez-les à écrire tout simplement la couleur dans les airs comme exploré précédemment, avec la partie du corps souhaitée). Iels doivent mémoriser ce mouvement créée.
2. Ensuite, invitez les participant·e·s à **choisir entre la lumière et l'obscurité**, et de même, invitez-les à créer un mouvement représentant leur choix.
3. Ensuite, invitez-les à se souvenir d'une des choses à laquelle iles ont prêtées une attention particulière (voir activités de mise en situation point A - (*)) et à se souvenir de l'émotion ressentie quand iels ont commencé à explorer cette activité en particulier. Invitez-les maintenant à **créer un mouvement représentant cette émotion trouvée.**

4. Chaque participant·e devrait maintenant avoir 3 mouvements.
Invitez-les à combiner ces 3 mouvements. Si nécessaire, en ajoutant d'autres mouvements de transition pour relier les trois et créer une petite chorégraphie.

Étape 2 (30 min)

1. Divisez le groupe en duos et invitez-les à s'enseigner mutuellement la chorégraphie (10 min)
2. Invitez chaque duo à **utiliser la chorégraphie pour raconter une histoire** : iels doivent d'abord discuter et se mettre d'accord sur une histoire à partager et, ensuite, utiliser les mouvements créés pour la raconter, en utilisant toute la pièce. À noter: Les participant·e·s ne doivent pas s'inquiéter de la compréhension des autres, mais simplement inventer leur propre langage (à travers leurs mouvements et l'utilisation de l'espace autour) .(15 min)
3. Invitez-les à choisir leur propre musique en fonction de leurs origines culturelles ou simplement de leurs goûts, qui sera jouée pendant l'exécution de leur chorégraphie.. (2min)
4. Une fois prêts, chaque duo montre la chorégraphie au reste du groupe sur la musique choisie . (3 min).

CLÔTURE

EVALUATION (10 min)
Playlists suggérées
>> Piano concerto in G major M. 83: II Adagio Assai

1. Par chaque participant

Chaque participant·e reçoit une feuille A4 avec 3 règles et doit indiquer sur une échelle de 1 à 10 la réponse aux questions suivantes:

- Quelle a été ta capacité à coopérer en duo ?
- As-tu pu t'exprimer par la danse ?
- Quel est ton niveau de satisfaction générale à l'égard de la session?

2. En groupe

- Demandez aux participant·e·s d'écrire un mot (éventuellement dans leur langue maternelle) avec la couleur de leur choix sur une même feuille A4 (partagée pour tout le groupe) afin de qualifier leur expérience ou partager leurs émotions du moment.

Rappelez aux participant·e·s la prochaine réunion et invitez-les à ranger la salle.

CONSEILS POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

- Pour l'activité A) des activités de mise en situation , veillez à laisser suffisamment de temps aux participant·e·s afin qu'iels explorent la pièce avec leurs sens.

À noter: Veillez à essayer l'expérience en amont afin de tester l'activité par vous-mêmes avant l'atelier.

- Pour les activités A), B), C) de l'étape 1 des activités créatives, veillez à encourager les participant·e·s à créer des mouvements sans trop intellectualiser et assurez-vous qu'iels comprennent que tout mouvement peut représenter leurs choix, tant qu'iels en décident ainsi. Si une personne vous dit qu'il y a rien qui lui vient à l'esprit, vous pouvez lui proposer de représenter donc le rien.
- Pour l'étape 2, veillez à former des groupes de deux personnes parlant la même langue et encouragez-les à participer de manière égale à la création de l'histoire.

Voir aussi Conseils et recommandations (pag. 13)

LOGISTIQUE ET MATÉRIEL

- Système de sonorisation (les enceintes sont également autorisées)
- Connexion Internet
- Spotify ou YouTube ou toute autre plateforme où l'on peut trouver de la musique (notamment pour pouvoir mettre la musique choisie par les participant·e·s)
- Une salle propre et chauffée avec suffisamment d'espace en fonction du nombre de participant·e·s
- Vêtements confortables pour les participant·e·s
- Feuilles pour l'évaluation A4 avec 3 règles (de 1 à 10) pour recueillir l'évaluation des participant·e·s (voir annexes)
- Une feuille A3 pour l'évaluation finale en groupe

EVALUATION PERSONNELLE POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

- Comment vous sentez-vous après avoir animé l'atelier ? Quelles émotions avez-vous éprouvées pendant l'atelier ?
- A-t-il été facile/difficile pour vous d'établir et de maintenir un environnement sûr ? D'être présent·e ? De gérer les incidents (le cas échéant) ?
- Soulignez deux moments qui se sont particulièrement bien déroulés et deux moments que vous ferez différemment la prochaine fois (et comment).



ATELIER 4

DONNE FORMES ET COULEURS AUX ÉMOTIONS

DONNE FORMES ET COULEURS AUX ÉMOTIONS

ATELIER 4

PRÉSENTATION

Cet atelier, le quatrième d'une série de six, a pour objectif d'offrir aux participant·e·s l'opportunité d'explorer leurs émotions et ressentis à travers l'utilisation d'outils artistiques.

OBJECTIFS DE L'ATELIER

Approfondir le processus créatif et encourager l'expression des émotions en :

- Explorant différentes façons de les exprimer.
- Découvrant des moyens d'accueillir et de comprendre les émotions.
- Créant un espace propice à la communication et au partage autour des émotions.



ATELIER 4 Scan me

ACTIVITÉS

INTRODUCTION (5 min)

- Rappelez aux participant·e·s les règles établies collectivement (contrat de groupe, règles, accord, tableau, etc.) et ajustez-les si nécessaire, en fonction de leurs souhaits.
- Expliquez ensuite que cet atelier sera consacré à traverser, explorer et exprimer différentes émotions.
- Annoncez qu'il débutera par une activité ludique et dynamique axée sur le mouvement, permettant de donner forme à ces émotions.

ACTIVITÉS DE MISE EN SITUATION (20 min)

Playlist suggérée >> "Chill Out Music" disponible sur toutes les applications musicales, avec des pistes jouées de manière aléatoire.

À noter: si vous jouez de la musique pendant l'activité de mise en situation, assurez-vous qu'elle soit suffisamment neutre pour évoquer une diversité d'émotions.

1. Les participant·e·s se placent en cercle. Invitez un·e volontaire à proposer un **mouvement simple** et à le répéter plusieurs fois. Le reste du groupe répétera le mouvement ensemble. Une personne à côté prend la suite et propose un autre mouvement qui sera répété par le reste du groupe et ainsi de suite, afin que tout le monde propose un mouvement.
2. Répétez l'activité, mais cette fois invitez-les à proposer/créer un mouvement représentant l'une des émotions de base suivantes : **joie, tristesse, colère, peur.**
3. De la même manière, un·e volontaire commencera en montrant son mouvement représentant une émotion et le groupe le répètera ensemble. Une personne à côté prendra la suite et ainsi de suite. Assurez-vous de répéter cette activité pendant deux cycles complets afin que chaque participant·e ait la possibilité de représenter au moins deux émotions Vous pouvez ensuite inviter les participant·e·s à répéter un des mouvements proposés précédemment (ou un nouveau s'iels préfèrent), et à le faire évoluer en proposant :

- soit une suite du mouvement pour en créer un plus long ;
- soit une évolution/complexification du mouvement.

Exemples:

- Un·e participant·e répète un de ses mouvements et lui donne une suite en ajoutant d'autres mouvements.
- un·e participant·e répète un de ses mouvements et le répète plusieurs fois jusqu'à le modifier (en agrandissant le mouvement, ou en le réduisant, ou encore en changeant la dynamique, etc...).
- Un participant répète un de ses mouvements, puis crée une séquence en combinant plusieurs mouvements. Si cela est insuffisant, une émotion peut être laissée de côté.

Le groupe répète à chaque fois les mouvements proposés.

À noter : vous devez vous assurer que les quatre émotions identifiées auparavant ont été proposées au moins une fois dans les étapes 2 et3, éventuellement par vous si elles n'ont pas été proposées par les participant·e·s.

Si nécessaire, vous pouvez souligner que les émotions sont des surgissements naturels que chacun·e ressent de manière singulière. Elles peuvent surgir et disparaître de manière inattendue, comme des vagues.
Il est important de les accueillir et d'apprendre à les gérer.

ACTIVITÉ CRÉATIVE (90 min)

Playlist *suggérée >> "Chill Out Music" disponible sur toutes les applications musicales, avec des pistes jouées de manière aléatoire.*

Vous pouvez diffuser de la musique en fond sonore pendant les ÉTAPES 1 et 3 de l'activité créative : par exemple, Eternal garden de Nadav Cohen & Emma Jaffa.

Annoncez que les participant.e.s vont maintenant représenter les émotions, non plus avec le corps, mais par le dessin.

ÉTAPE 1 (25 min)

1. Les participant·e·s sont invité·e·s à **trouver une place** dans l'espace où iels se sentent à l'aise.
2. Distribuez à chaque participant·e 4 feuilles A5 et **invitez-les à dessiner les 4 émotions identifiées**, à savoir la joie, la tristesse, la colère et la peur.

Vous pouvez montrer un ou deux exemples préalablement préparés.
Encouragez-les à représenter les émotions sans utiliser de symboles ou d'images reconnaissables, mais plutôt en se référant **aux couleurs, aux formes, à l'énergie.**
Invitez-les à se reconnecter à leurs ressentis et aux mouvements explorés en début de séance. Le fait de se référer à une situation récente dans laquelle iels ont ressenti une émotion peut les aider à la dessiner plus facilement.
Important: les noms des émotions ne doivent pas être inscrits sur la feuille A5.
Les participant·e·s disposent de 20 minutes pour réaliser les dessins.

ÉTAPE 2 (25 min)

1. Placez les participant·e·s en cercle. Demandez-leur de **choisir une première émotion.** Puis, tout le monde place le dessin représentant cette dernière par terre, au centre du cercle, en le laissant au sol quelques instants afin que l'on puisse observer les diverses façons de représenter une émotion. Puis récupérez les dessins et mettez-les de côté
2. Faites de même pour les 3 autres émotions. (Quatre tours sont donc effectués pour couvrir toutes les émotions).

ÉTAPE 3 (30 min)

1. Préparez 4 quatre grandes feuilles de papier (A2) et placez chaque feuille à 4 endroits différents de la pièce.
2. Invitez les participant·e·s à récupérer leurs dessins et à les disposer comme suit:

- sur la première feuille (A2) les dessins (A5) représentant la tristesse,
- sur la feuille suivante ceux représentant la colère,
- et ainsi de suite.

Pour chaque feuille (A2) **il y aura quatre représentations d'une seule émotion.**

3. Invitez les participant·e·s à former des binômes et distribuez-leur une nouvelle feuille (A2). **Chaque binôme choisit une émotion (différente des autres binômes) afin de réaliser un collage dans l'étape suivante.**
À noter: si le nombre de participant·e·s est insuffisant, une émotion peut être laissée de côté).

4. Chaque binôme dispose de 15 minutes pour réaliser un collage au centre de la feuille A2 comme suit:

- le binôme récupère les feuilles A5 représentant l'émotion choisie;
- découpe/déchire/... ces dessins;
- réalise un collage sur le centre de la feuille A2 en veillant à laisser un espace blanc autour du collage et en utilisant les bouts des A5 découpés/déchirés.

5. Ensuite, chaque binôme a 10 minutes pour compléter les espaces blancs avec des couleurs, en transformant/faisant évoluer le collage déjà réalisé avec comme intention de sortir de l'émotion choisie ou d'en prendre soin). Veillez à ce que chacun·e à l'intérieur des binômes puisse s'exprimer durant cette expérience.

ÉTAPE 4 (20 min)

1. Les participant·e·s reviennent en cercle.
2. Chaque groupe présente la composition représentant l'émotion au sein du groupe, et la manière dont elle a évolué.

Si nécessaire, en guise de conclusion, **vous pouvez souligner l'importance de prendre conscience des émotions,** de les accueillir et de trouver ses propres moyens pour pouvoir les gérer et les exprimer.

CLÔTURE

EVALUATION (10 min)

1. Pour chaque participant·e

Chaque participant·e reçoit une feuille A4 avec 3 règles et doit indiquer sur une échelle de 1 à 10 la réponse aux questions suivantes:

- Quelle à été ta capacité à coopérer ?
- Quelle à été ta capacité à exprimer tes émotions dans les phases créatives ?
- Quel a été ton niveau de satisfaction générale à l'égard de la session ?

2. En groupe

Demandez aux participant·e·s d'écrire un mot (éventuellement dans leur langue maternelle) avec la couleur de leur choix sur une même feuille A4 (partagée pour tout le groupe) afin de qualifier leur expérience ou partager leurs émotions du moment.

Rappelez aux participant·e·s la prochaine réunion et invitez-les à ranger la salle.

CONSEILS POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

CONSEILS LIÉS À LA POSTURE

- Ne donnez cet atelier que si vous vous sentez à l'aise avec la thématique des émotions.
- Activités de mise en situation: veillez à démystifier et normaliser les émotions, en soulignant que c'est normal, que c'est quelque chose que tous les humains ressentent, que les émotions ne sont pas permanentes et qu'elles ont pour but de nous informer. Par exemple, quand on est triste, c'est probablement parce que quelque chose ou quelqu'un me manque et que j'ai besoin d'être consolé ; etc.
- Activité créative - Étape 1 & 2 : insiste sur le fait qu'il n'existe pas de représentation unique d'une émotion donnée, qu'elle peut être différente pour chacun·e d'entre nous et que, par conséquent, chaque dessin est juste.
- Activité créative - Étape 3 : veillez à ce qu'iels fassent le collage au centre de la feuille afin de réserver suffisamment d'espace pour l'étape 4.
- Conclusion: insistez sur l'importance d'être conscient·e, d'accueillir, d'exprimer et d'affronter les émotions avant d'apporter une réponse pour les gérer

CONSEILS PRATIQUES

- Préparez à l'avance 4 A5 par participant·e (et quelques-uns en rabe).
- Ayez avec vous deux exemples pour chaque émotion sur A5.
- Préparez 4 A2 en joignant 4 x 2 A3 avec un ruban adhésif.
- Passez en revue les capacités d'adaptation et les façons de gérer les émotions.

Voir également Conseils et recommandations (pag. 13)

LOGISTIQUE ET MATÉRIEL

EVALUATION (10 min)

- 20 A4 ((coupé en 2 pour avoir 40 A5)
- 8 A3 + 1 pour l'évaluation
- Ruban adhésif
- Pastels, marqueurs, crayons de couleur
- Feuilles pour l'évaluation A4 avec 3 règles (de 1 à 10) pour recueillir l'évaluation des participant.e.s (voir annexes)

EVALUATION PERSONNELLE POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

- Comment vous sentez-vous après avoir animé l'atelier ? Quel genre d'émotions avez-vous ressenti pendant l'atelier ?
- Dans quelle mesure a-t-il été facile/difficile pour vous d'établir et de maintenir un environnement sûr ? Être présent·e? Pour gérer les incidents (le cas échéant) ?
- Mettez en avant 2 moments qui se sont particulièrement bien passés et 2 moments que vous ferez différemment la prochaine fois (et comment).





ATELIER 5

OSE JOUER AVEC TA CRÉATIVITÉ

OSE JOUER AVEC TA CRÉATIVITÉ

PRÉSENTATION

Cet atelier combinant danse et art a pour objectif de renforcer la confiance en soi et l'autonomisation. Les participant·e·s seront invité·e·s à explorer leurs limites tout en s'immergeant dans le jeu et la créativité.

OBJECTIFS DE L'ATELIER

Renforcer les ressources des jeunes, leur confiance en eux·elles et leur sentiment d'autonomie en :

- Leur offrant l'opportunité d'explorer leur personnalité et de jouer avec leur créativité, d'abord individuellement, puis en interaction avec les autres.



ATELIER 5 Scan me

ACTIVITÉS

INTRODUCTION (5 min)

Rappelez aux participant·e·s les règles établies collectivement (contrat de groupe, règles, accord, grille, charte, etc.). Ajustez-les si nécessaire en fonction des souhaits des participant·e·s.

ACTIVITÉS DE MISE EN SITUATION (15 min)

Playlist suggérée
>> Ernie, Album: Fat Freddys Drop
>> This room, Album: Fat Freddys Drop

1. Invitez les participant·e·s à **se déplacer dans la salle** et à se re-familiariser avec l'espace (en marchant en avant, en arrière, sur les côtés - voir la partie CONSEILS POUR LES FACILITATEUR·ICE·S ci-dessous). Jouez avec le rythme (entre rapide, moyennement rapide et une marche tranquille) en les invitant à changer de directions constamment et à occuper toute la salle.
2. Après quelques minutes, invitez-les à **garder un rythme soutenu** (en se déplaçant toujours dans n'importe quelle direction), et à **prononcer leur nom/surnom**, une personne à la fois au hasard, et à **rouler par terre** (ou aller au sol et se relever) pour revenir debout le plus rapidement possible et ré-entamer la marche. Veillez toujours à démarrer le jeu à titre d'exemple.
3. Une fois que tout le monde a roulé par terre une fois, invitez-les à répéter l'expérience mais cette fois en levant un peu plus le ton de leur voix pour prononcer leur prénom/surnom, si possible, avant la roulade. A noter: Idéalement iels devraient répéter cette activité jusqu'à à être en mesure de crier leur prénom/surnom (si possible ! Si cela semble trop dur de crier, les participant·e·s peuvent simplement répéter l'activité avec le ton de la voix qui leur convient).
4. Ensuite, invitez les participant·e·s à crier ou à prononcer à nouveau leur prénom/surnom une personne à la fois, et cette fois, **les autres devront s'arrêter** où qu'iels soient et se disposer pour pouvoir observer la personne ayant crié le prénom/surnom qui, son tour, créera un mouvement. **Les autres devront suivre et copier le mouvement en même temps.** Vous pouvez répéter cette activité plusieurs fois et chaque fois qu'un·e participant·e montre un mouvement, invitez-les à allonger/développer le nouveau mouvement proposé (en combinant plusieurs mouvements par exemple).
5. Une fois terminée l'activité, invitez-les à **reprendre la marche** dans la salle, dans n'importe quelle direction, à un rythme relativement soutenu. Après environ une minute, invitez-les à créer un cercle pour terminer l'activité, à respirer tou·te·s ensemble pendant quelques secondes et à se préparer pour l'activité suivante.

ACTIVITÉ CRÉATIVE (70 min)

ÉTAPE 1 (30 min)

Playlist suggérée

>>Sophonisbe-Sahale remix, Jugurta

>>Khayyam, Jugurta

>>Odalisque, Jugurta

1. Invitez chaque participant·e à **penser à 3 choses:**

- une chose qu'iels aiment vraiment ;
- une chose qu'iels n'aiment vraiment pas ;
- une chose neutre (qu'iels n'aiment ni n'aiment pas).

Ces choses peuvent être n'importe quoi : de la nourriture, le sport, les matières scolaires, les couleurs, la musique, etc. Iels doivent les écrire sur une feuille de papier, dans la langue avec laquelle les participant·e·s se sentent à l'aise.

2. Invitez-les à réfléchir à **3 traits d'eux-mêmes** (personnalité, traits personnels, parties du corps, origines, famille, ami.e.s, culture, environnements...):

- un trait qu'iels aiment vraiment ;
- un trait qu'iels n'aiment vraiment pas ;
- un trait neutre.

Iels devraient les écrire sur la même feuille de papier toujours dans la langue choisie (maternelle ou autre)..

3. Invitez-les maintenant à combiner les mots écrits, en mélangeant au hasard des parties de ces mots et à **inventer un mot** complètement nouveau.

Exemple:

les mots choisies sont :

Réponses activité 1 : Chocolat ; Tristesse ; Vert

Réponses activité 2 : Yeux ; danse ; philosophie.

Chocolat Tristesse Vert Yeux danse ; philosophie

Mot inventé : Chotrisveeuxseloso

Ce n'est qu'un exemple, les participant.e.s pourront mélanger les mots comme iels le souhaitent.

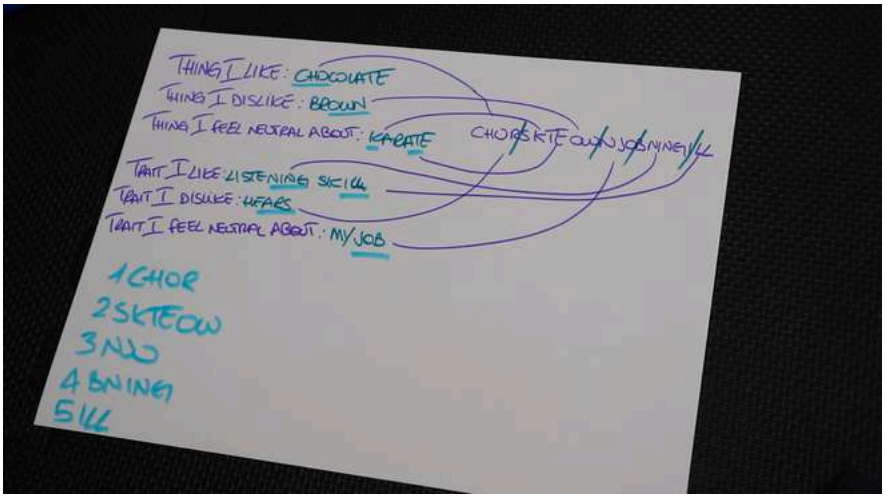
A la fin, chaque participant·e aura donc inventé un mot relativement long et qui n'existe pas dans le vocabulaire actuel, combinant des parties des mots écrits parmi les choses :

- aimées,
- pas aimées
- envers lesquelles iel se sent neutre (tant en général que sur soi ou son environnement).

Le mot doit être écrit sur la même feuille de papier.

4. Invitez-les à diviser leur mot inventé en 5 sections : iels auront 5 nouveaux mots plus petits (cela pourra être : une lettre, une syllabe, un petit mot qui n'existe pas, ...)..

Exemple:
Chotrisveeuxseloso
Chos | risve | eux | se | loso



MAINTENANT : un moment de jeu amusant !

5.Divisez les participant·e·s en paires et donnez-leur une grande feuille de papier (A3 ou A2) qui leur servira de support pour l'activité suivante.

6.Chaque duo désigne une personne A et une personne B.

Demandez-leur d'utiliser le matériel créatif (que vous aurez disposez juste avant cette activité, afin de garder la surprise; voir section Matériel ci-dessous), pour représenter leurs 5 sections comme suit: (Important: Assurez-vous de régler un minuteur)

- La personne A représente la première section (Chot) sur la feuille pendant une minute.
- Ensuite, la personne B dispose d'une minute à son tour pour représenter sa première section de son mot inventé, en commençant par là où A aura terminé sa représentation sur la feuille.
- La personne A représentera désormais sa 2ème section (risve) à partir de la dernière action de B sur la feuille pendant une minute
- À leur tour, iels répètent le processus pour toutes les sections restantes.

Plus de precisions:

- à chaque fois, iels doivent commencer à représenter leurs sections (n° 1, 2, 3, 4, 5) à partir du tout dernier endroit de la feuille choisie par leur partenaire: le début de B est toujours la fin de A, et le début de A est toujours la fin de B (hormis la toute première section qu' A initie où iel le souhaite car iel débute sur une feuille vierge).
- Les participant·e·s choisissent leur façon d'interpréter leurs sections. Par exemple, ce que le mot Chot évoque, ou encore le mot risve, et ainsi de suite. En s'inspirant de la sonorité du mot, ou toute autre source qui vient à l'esprit à la lecture de chaque section.
- Assurez-vous d'annoncer aux participant·e·s que ce sera un « jeu » rapide et qu'iels doivent respecter le timing imparti.
- Pensez à leur donner 5 min pour préparer le matériel avant de débuter le jeu.
- Anticipez toujours les 10 dernières secondes avec un compte à rebours afin de leur permettre de terminer l'action qu'iels sont en train de faire.

A la fin, il y aura 1 production par groupe représentant des mots imaginaires véhiculant des sentiments de sympathie, d'antipathie et de neutralité.

ETAPE 2 (40 min)

Playlist suggérée
>>Bossa Nova Classics

1. Demandez à chaque binôme de **choisir le travail d'un autre binôme.**

- Après avoir observé la production, invitez-les à recréer, à l'aide de mouvements et de déplacements dans l'espace, leur interprétation de ce qui se trouve sur la feuille de papier.
- Pour ce faire, iels doivent utiliser le sol comme s'il s'agissait de la feuille de papier vierge de la production choisie, et le mouvement, pour représenter tout ce qu'iels voient sur le papier.
- Les participant·e·s disposent de 30 minutes pour créer la chorégraphie (un ensemble de mouvements et de déplacements).
- Iels doivent prêter attention aux textures, aux traits, aux couleurs, aux matériaux... utilisés dans la production et les traduire en mouvement.
- Iels doivent également utiliser l'espace de la pièce en plaçant leurs mouvements en fonction de la position des éléments sur la feuille de papier.
- Invitez-les également à choisir leur propre musique en fonction de leur origine culturelle ou simplement de leurs goûts, qui sera jouée durant l' exécution de leur chorégraphie.

2. Une fois prêt·e·s, invitez-les à **montrer leur chorégraphie au reste du groupe** (10 min).

Partage (10 min)
Tout commentaire est bienvenu lors d'un échange de groupe en cercle.

CLÔTURE

EVALUATION (10 min)

1. Par chaque participant.e

Chaque participant·e reçoit un A4 avec 3 règles et est invité.e à indiquer sur une échelle de 1 à 10 la réponse aux questions suivantes:

- Quelle a été ta capacité à coopérer en duo ?
- Penses-tu que la séance a facilité un renforcement personnel ?
- Quel est ton niveau de satisfaction générale à l'égard de la séance ?

2. En groupe:

Demandez aux participant·e·s d'écrire un mot (éventuellement dans leur langue maternelle) avec la couleur de leur choix sur une même feuille A3 (partagé avec tou·te·s) pour qualifier leur expérience ou partager l'émotion ressentie sur le moment. Ensuite, le groupe doit créer une « phrase » inventée en utilisant un mot de chaque participant·e, sans trop se soucier du sens de la phrase (puisqu'iels devront probablement la créer à partir de mots de langues différentes), qui symbolise l'union de chaque individualité au sein du groupe et son côté interculturel et originel.
Iels pourraient également s'amuser à la lire à haute voix et jouer avec.

Rappelez aux participant·e·s la prochaine réunion et invitez-les à nettoyer la salle.

CONSEILS POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

1. Pour l'activité d'activités de mise en situation A), vous pouvez demander aux participant·e·s de marcher en avant, en arrière, d'un côté à l'autre, de rouler sur le sol, de sauter d'un point à l'autre, de ramper, d'accélérer, de changer de direction et de niveau au fur et à mesure de leur progression de l'activité, afin de favoriser un terrain de jeu et de leur donner des idées d'exploration ainsi que d'échauffer leur corps de manière plus profonde. Cela vous permettra de respecter le timing proposé des activités.
2. Pour l'activité A de l'étape 1), les participant·e·s pourraient avoir besoin de plus de temps pour trouver quelque chose ou un trait d'elles·eux-mêmes pour lequel iels se sentent neutres. Si des difficultés se présentent avec ce genre d'activités, encouragez-les à choisir la première chose qui leur vient à l'esprit, sans y accorder trop d'importance. Cela pourrait les aider à travailler avec leurs instincts et éviter de trop intellectualiser. Et si c'est encore dur et que rien ne leur vient à l'esprit, iels pourraient écrire le mot "NEUTRE" ou "RIEN" à la place.
3. Pour l'activité E de l'étape 1), veillez à régler un minuteur afin de gérer le temps et favoriser un terrain ludique.

Voir également Conseils et recommandations(pag. 13)

LOGISTIQUE ET MATÉRIEL

- Système audio (les haut-parleurs sont également ok)
- Connexion Internet
- Spotify or YouTube ou toute autre plateforme où vous pouvez trouver n'importe quelle musique
- Une salle propre et chauffée avec suffisamment d'espace selon le nombre des participant·e·s.
- Des vêtements confortables pour les participant·e·s.
- 4 feuilles de papier (A3 ou A2)
- Matériel d'art: tableaux, photographies, cartes postales, rubans, rubans de couleur, crayons de couleur, pastels, plumes, morceaux de tissu, ...
- Feuilles pour l'évaluation A4 avec 3 règles (de 1 à 10) pour recueillir l'évaluation des participant·e·s (voir annexes).

EVALUATION PERSONNELLE POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

1. Comment vous sentez-vous après avoir animé l'atelier ? Quel genre d'émotions avez-vous ressenti pendant l'atelier ?
2. Dans quelle mesure a-t-il été facile/difficile pour vous d'établir et de maintenir un environnement sûr ? Être présent·e? Pour gérer les incidents (le cas échéant) ?
3. Mettez en avant 2 moments qui se sont particulièrement bien passés et 2 moments que vous ferez différemment la prochaine fois (et comment).





ATELIER 6

SCULPTURE EN MOUVEMENT

SCULPTURE EN MOUVEMENT

ATELIER 6

PRÉSENTATION

Cet atelier, le dernier d'une série de six, combine danse et art plastique pour s'appuyer sur toutes les explorations précédentes. Son objectif est de renforcer l'estime de soi, l'autonomisation et la qualité de la communication au sein du groupe.

OBJECTIFS DE L'ATELIER

Renforcer les ressources des jeunes, leur confiance en eux·elles et leur sentiment d'autonomie en :

- Proposant un processus de co-création en petits groupes avec l'utilisation d'un nouveau type de matériel artistique.
- Favorisant une expérience commune enrichissante et inclusive.



WORKSHOP 6

Scan me

ACTIVITÉS

INTRODUCTION (5 min)

Rappelez aux participant·e·s les règles établies collectivement (contrat de groupe, règles, accord, tableau, charte, etc.) et ajustez-les si nécessaire en fonction de leurs suggestions. Encouragez ensuite les participant·e·s à partager ce qu'iels ont exploré et appris lors des cinq ateliers précédents. Proposez-leur de s'inspirer de ces expériences pour les intégrer à la séance du jour, afin de conclure ensemble ce parcours créatif.

ACTIVITÉS DE MISE EN SITUATION (10 min)

Playlist suggérée
>>This is not a tango, Album: It is not a crime

1. Invitez les participant·e·s à **former un cercle** et présentez l'activité.
2. Demandez à un·e volontaire de commencer.

Cette personne **propose un mouvement** tout en restant dans sa position initiale dans le cercle (Position 1).
Ensuite, elle se dirige vers une autre personne du cercle et échange sa place avec elle.
La personne qui prend la place vacante (Position 1) reproduit d'abord le mouvement proposé par le·a premier·e volontaire, puis propose un nouveau mouvement.
L'action se répète de la manière suivante :

- La personne qui prend la Position 1 reproduit le mouvement de la personne précédente et propose ensuite un nouveau mouvement.
- Iel se déplace vers une autre personne qui prendra sa place à la Position 1 qui répétera son mouvement et ainsi de suite.

L'activité continue jusqu'à ce que chaque participant·e ait eu l'occasion de participer plusieurs fois.
Puis, répétez l'invitation en variant la vitesse pour dynamiser l'énergie du groupe et proposez de changer le premier volontaire pour démarrer un nouveau cycle, afin de changer en même temps la place dans le cercle où les mouvements auront lieu (Position 2).

ACTIVITÉ CRÉATIVE

Playlist suggérée
>> Pour toutes les activités, recherchez : Deep focus (vous trouverez une playlist à partir de laquelle vous pourrez utiliser n'importe quel morceau. Disponible sur Spotify, YouTube...)

ETAPE 1 (30 min)

1. Au préalable, placez divers matériels artistiques dans l'espace (boîtes en carton, rubans adhésifs, scotch, tissus, trombones, pastels, sable coloré, laine, plumes, etc.). Veillez à éviter les objets dangereux ou ceux qui pourraient évoquer des souvenirs douloureux. Assurez-vous de disposer les deux feuilles A2 au sol, suffisamment éloignées l'une de l'autre.
2. Invitez les participant·e·s à se déplacer dans l'espace pour découvrir le matériel fourni.

Demandez-leur ensuite de former 2 groupes autour des deux A2.
Chaque groupe est invité à créer une œuvre d'art 3D en utilisant le matériel artistique disponible dans l'espace.
Encouragez les participant·e·s à suivre leur inspiration tout en soulignant l'importance de la contribution de chacun·e au travail collectif.

A noter: Gardez à l'esprit que vous êtes responsable de la gestion du temps.

ÉTAPE 2 (15 min)

1. Encouragez les participant·e·s (chacun·e pour soi) à trouver une place dans l'espace et à explorer jusqu'à 10 mouvements possibles qui pourraient symboliser une partie ou la totalité de l'œuvre du groupe, sans forcément trop les retenir au départ. Rappelez-leur qu'iels peuvent effectuer ces mouvements debout, sur le sol, en sautant. etc.
2. Invitez ensuite les participant·e·s à sélectionner 3 mouvements parmi ceux explorés précédemment et à les mémoriser.

ÉTAPE 3 (25 min)

1. Invitez les participant·e·s à rejoindre leur groupe et à **créer ensemble une chorégraphie utilisant les 3 mouvements choisis par chacun·e**. La chorégraphie doit comprendre au moins 12 mouvements. Attribuez-leur 20 minutes pour créer la chorégraphie. Important: rappelez aux participant·e·s d'accueillir le mouvement de chacun·e sans les juger.
2. Les participant·e·s sont ensuite invité·e·s à choisir leur propre musique en fonction de leur origine culturelle ou simplement de leurs goûts, qui sera jouée durant l'exécution de leur chorégraphie.
3. Enfin, invitez les participant·e·s à présenter leur chorégraphie (5 min).

ÉTAPE 4 (5 min)

1. Invitez les groupes à prendre un moment de réflexion et, s'iels le souhaitent, à observer leur sculpture précédemment réalisée et à la modifier s'il le faut, pour qu'elle corresponde le plus possible à leur chorégraphie.

Partage (10 min)
Les participant·e·s forment un cercle pour le partage final (tout commentaire sur l'expérience est bienvenu).

CLÔTURE

EVALUATION (10 min)

1. Par chaque participant·e

Chaque participant·e reçoit un A4 avec 3 règles et est invité.e à indiquer sur une échelle de 1 à 10 la réponse aux questions suivantes:

- Quelle a été ta capacité à coopérer en groupe ?
- Penses-tu que la séance a facilité un renforcement personnel ?
- Quel est ton niveau de satisfaction générale à l'égard de la séance ?

2. En groupe :

Demandez aux participant·e·s d'écrire un mot (éventuellement dans leur langue maternelle) avec la couleur de leur choix sur une même feuille A3 (partagé avec tou·te·s) pour qualifier leur expérience ou partager l'émotion ressentie sur le moment. Ensuite, le groupe doit créer une « phrase » inventée en utilisant un mot de chaque participant·e, sans trop se soucier du sens de la phrase (puisqu'iels devront probablement la créer à partir de mots de langues différentes), qui symbolisent l'union de chaque individualité au sein du groupe et son côté interculturel et originel. Iels pourraient également s'amuser à la lire à haute voix et jouer avec

CONSEILS POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

- Pour les activités de mise en situation , puisque la position 1 (position où chaque nouveau mouvement est proposé) est toujours la même, il vous est aussi possible de changer la position 1 à l'intérieur du cercle afin de générer un déplacement au sein de ce dernier.

Jouer avec la vitesse des actions peut également apporter une stimulation ultérieure.

- Pour l'étape 1 activité A), veillez à disposer le matériel dans l'espace de manière à faciliter les déplacements et à susciter la curiosité, en créant un environnement propice à une exploration ludique.

- Pour l'étape 2 activité A), encouragez les participant·e·s à se remémorer les mouvements déjà explorés, en intégrant diverses qualités, dynamiques, niveaux, etc.

- Pour l'étape 3 activité C), demandez aux participant·e·s s'iels souhaitent que le groupe observateur se positionne à un endroit particulier dans la salle, en fonction de l'exécution spatiale de leur chorégraphie.

- Pour l'ensemble des activités munissez vous d'un minuteur afin de gérer le temps.

Voir également Conseils et recommandations (pag. 13)

CLÔTURE

EVALUATION (10 min)

1. Par chaque participant·e

Chaque participant·e reçoit un A4 avec 3 règles et est invité.e à indiquer sur une échelle de 1 à 10 la réponse aux questions suivantes

- Quelle a été ta capacité à coopérer en groupe ?
- Penses-tu que la séance a facilité un renforcement personnel ?
- Quel est ton niveau de satisfaction générale à l'égard de la séance ?

2. En groupe:

Demandez aux participant·e·s d'écrire un mot (éventuellement dans leur langue maternelle) avec la couleur de leur choix sur une même feuille A3 (partagé avec tou·te·s) pour qualifier leur expérience ou partager l'émotion ressentie sur le moment. Ensuite, le groupe doit créer une « phrase » inventée en utilisant un mot de chaque participant·e, sans trop se soucier du sens de la phrase (puisqu'iels devront probablement la créer à partir de mots de langues différentes), qui symbolisent l'union de chaque individualité au sein du groupe et son côté interculturel et originel. Iels pourraient également s'amuser à la lire à haute voix et jouer avec.

LOGISTIQUE ET MATÉRIEL

- Feuilles pour l'évaluation A4 avec 3 règles (de 1 à 10) pour recueillir l'évaluation des participant·e·s (voir annexes).
- Système audio, câblage et adaptateurs adaptés à vos appareils.
- Logiciel ou application musicale, accès internet.
- Matériel d'art : feuilles A2, boîtes en carton, scotch, rubans, tissu, trombones, pastels, sable coloré, laine, plume, magazines, ciseaux, colle...
- Important: assurez-vous d'inclure du matériel qui pourrait aider les participant·e·s à renouer avec leur culture et à la partager avec les autres à travers les activités créatives (ex. des tissus provenant de leur pays, ainsi que des magazines, des photos de leur pays ou de leur peuple, et toutes autres idées que vous pourriez avoir).

EVALUATION PERSONNELLE POUR LES FACILITATEUR.RICE.S

- Comment vous sentez-vous après avoir animé l'atelier ? Quel genre de sentiments avez-vous ressenti pendant l'atelier ?
- Dans quelle mesure a-t-il été facile/difficile pour vous d'établir et de maintenir un environnement sûr ? Être présent·e? Pour gérer les incidents (le cas échéant) ?
- Mettez en avant 2 moments qui se sont particulièrement bien passés et 2 moments que vous ferez différemment la prochaine fois (et comment).

UN PROCESSUS D'APPRENTISSAGE CONTINU

La réflexion est la clé d'un processus d'apprentissage continu. Veillez à réfléchir à ce qui s'est passé à deux niveaux : au sein du groupe et en vous-même.

- **Au sein du groupe**

Prenez le temps de revenir sur l'atelier et sur ce qui s'est passé dans le groupe en général et au niveau individuel. Passez en revue l'évaluation des participant.e.s et prenez le temps de l'intégrer.

- **Évaluer l'expérience pour soi-même**

Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous est arrivé. Quels étaient vos pensées et vos sentiments ? Qu'est-ce qui s'est bien passé ou mal passé ? Pourquoi cela s'est-il bien ou mal passé ? Que pouvez-vous apprendre de cette expérience ? Quelle compétence pouvez-vous améliorer ? Célébrez ce qui s'est bien passé et, si nécessaire, changez quelque chose dans votre façon d'animer l'atelier, d'encourager la créativité, de gérer le temps, etc.

Parler à d'autres personnes de cette expérience peut vous aider à intégrer ce qui s'est passé tout au long de l'atelier. N'hésitez pas à partager vos questions et vos doutes avec vos collègues, car cela vous sera bénéfique, mais aussi au groupe. Si vous le jugez nécessaire, demandez une supervision adéquate.

Surtout, continuez à essayer, à expérimenter les ateliers et à réfléchir ! Restez curieux.euse et soyez gentil avec vous-même !

Si vous souhaitez en savoir plus sur la danse et les activités artistiques, vous pouvez consulter nos liens d'intérêt (liens à ajouter dans la version finale).

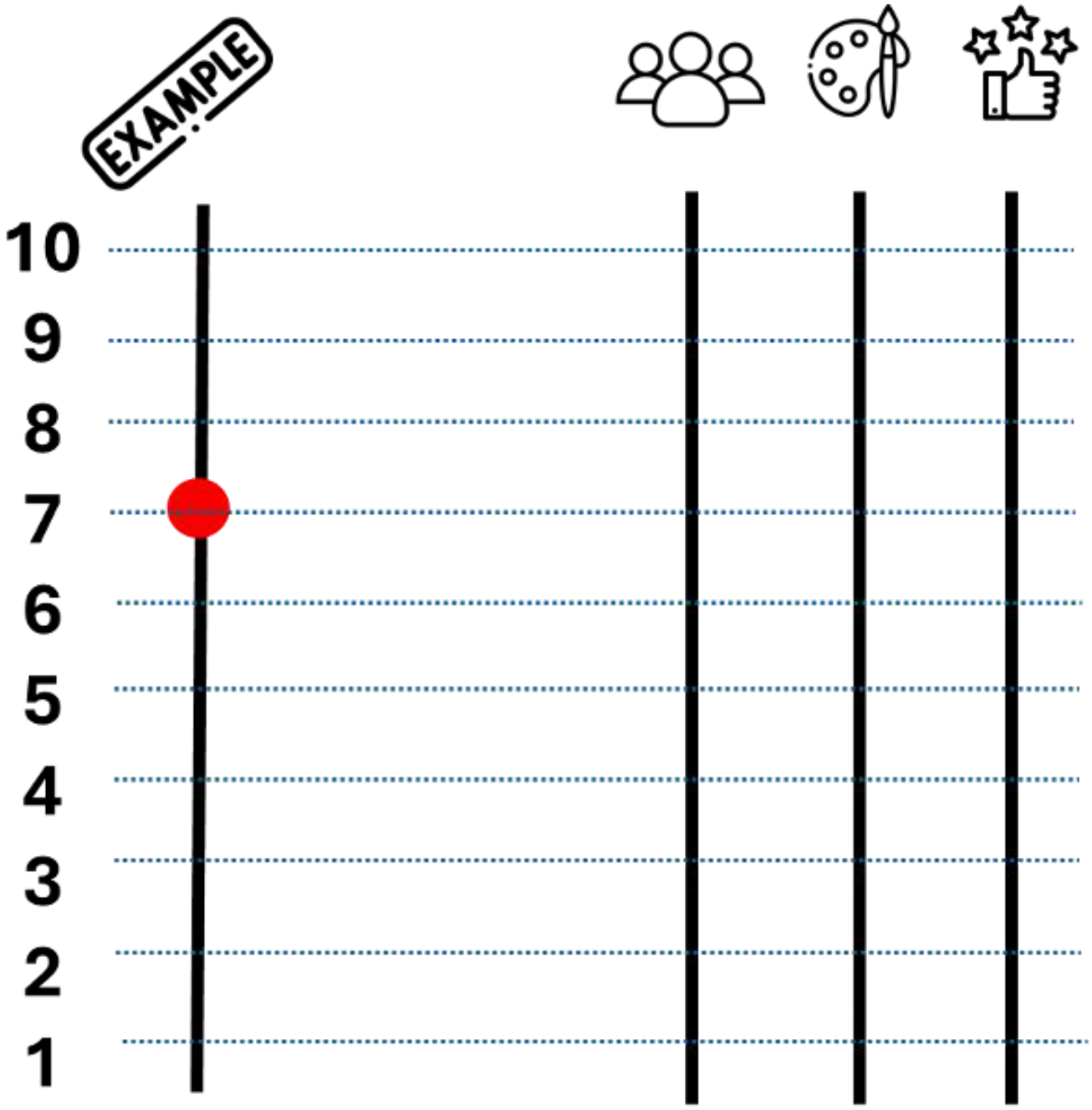
ANNEXES

Annexes

Formulaire d'évaluation - ateliers 1 & 2

Chaque participant.e reçoit un A4 avec 3 règles et est invité à indiquer sur une échelle de 1 à 10 :

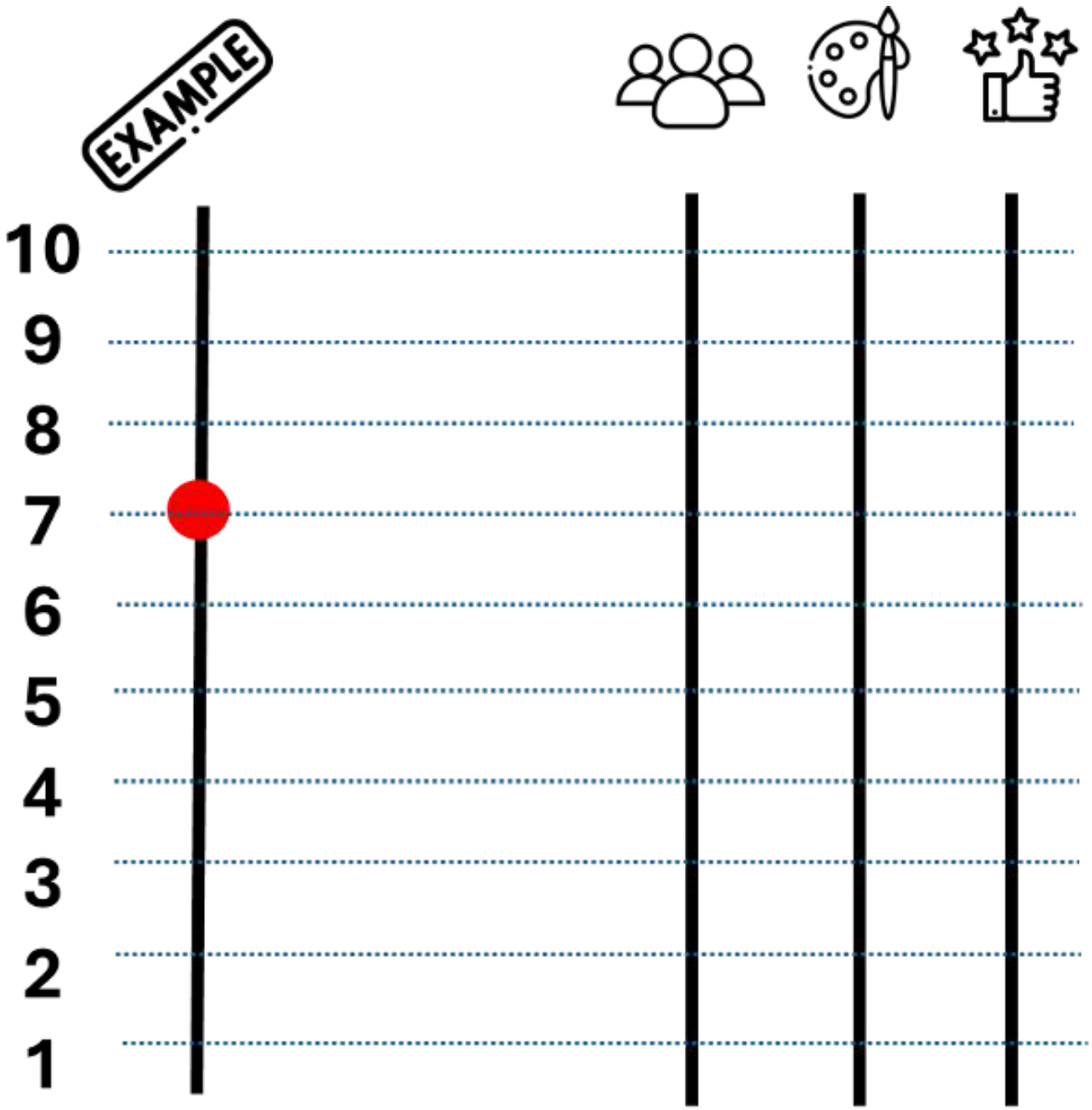
- à quel point ils se sentent à l'aise dans le groupe
- à quel point ils se sentent à l'aise avec la danse/l'art
- leur niveau de satisfaction par rapport à la séance



Formulaire d'évaluation - ateliers 3 & 4

Chaque participant.e reçoit un A4 avec 3 règles et est invité à indiquer sur une échelle de 1 à 10 :

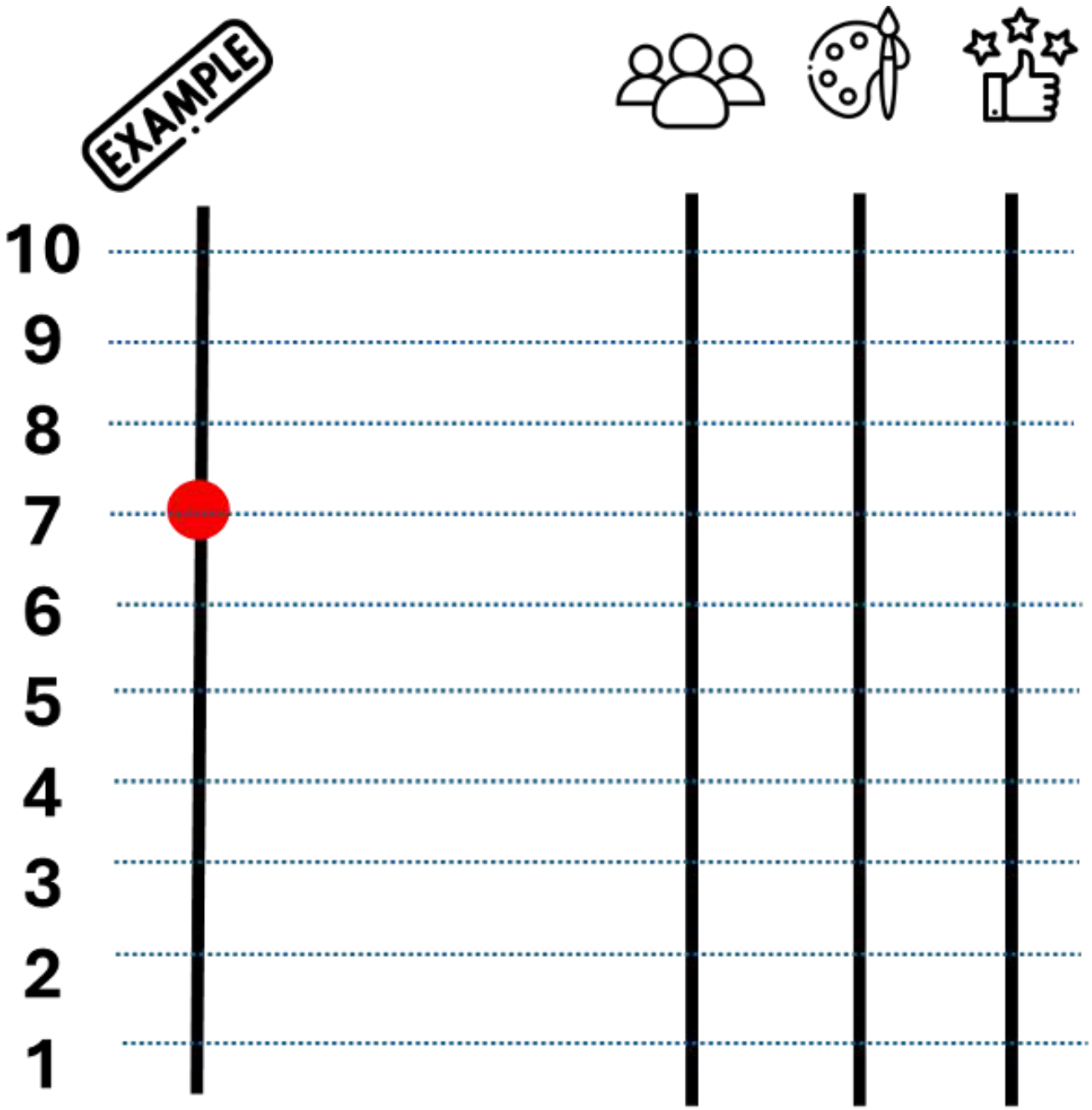
- leur capacité à coopérer en duo
- leur capacité à s'exprimer à travers la danse/l'art
- leur niveau de satisfaction à l'égard de la séance.



Formulaire d'évaluation - ateliers 5 & 6

Chaque participant.e reçoit un A4 avec 3 règles et est invité à indiquer sur une échelle de 1 à 10

- leur capacité à coopérer en groupe
- à quel point ils se sentent renforcés par la séance
- leur niveau de satisfaction à l'égard de la séance.



Vademecum

Utilisez ce formulaire pour vous aider à préparer et évaluer vos ateliers.



ECHAUFFEMENT

ACTIVITÉS CRÉATIVES



MUSIQUE

MATÉRIEL



EVALUATION

