



NoT  
STRESSED

## BOÎTE À OUTILS

"Quoi ?! Je ne suis pas stressé !"

## TITRE :

Boîte à outils "Quoi ?! Je ne suis pas stressé !"

## PROJET :

"Quoi ? ! Je ne suis pas stressé !" financé par le JUGEND für Europa, l'agence nationale allemande pour le programme Erasmus+ Jeunesse.

## Les partenaires du projet sont :

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV, Allemagne
- Association for improvement of modern living skills "Realization", Croatie
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbie
- LINK DMT SRL, Italie
- Out of the Box International, Belgique
- Learning Wizard d.o.o., Croatie

## ÉDITEURS :

- Association for improvement of modern living skills "Realization", Croatie
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbie

## EDITORS :

Berna Xhemajli; Danijela Matorcevic

## AUTEURS:

Ivana Car;  
Berna Xhemajli;  
Natalia Seriakova;  
Jelena Ilić;  
Danijela Matorcevic;  
Marko Paunović;  
Čedo Velašević

## DESIGN GRAFICO:

Nikola Radovanović

## TRADUIT DE L'ANGLAIS :

Ismael Páez Cívico

2022



Cofinancé par  
l'Union européenne



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 des matières

RÉSUMÉ DU PROJET .....	1
INTRODUCTION ET STRUCTURE DE L'ENSEMBLE D'OUTILS.....	3
PARTIE 1 : CONCEPTS ET RECOMMANDATIONS.....	4
1.1. Les spécificités de l'organisation d'ateliers locaux avec des jeunes ayant moins de possibilités de gérer le stress et l'anxiété.....	5
1.2. Recommandations pour les travailleurs de jeunesse travaillant avec des jeunes sur le développement de mécanismes d'adaptation pour la gestion du stress. ....	12
PARTIE 2 : ATELIERS .....	14
2.1. Le stress et la reconnaissance des stresseurs.....	15
2.2. Le cercle des émotions .....	18
2.3. Techniques de relaxation.....	21
2.4. Pensées négatives sur l'inquiétude .....	24
2.5. La pleine conscience .....	27
2.6. Créer un "plan de relaxation" personnel .....	30
2.7. Compétences en matière de résolution de problèmes .....	32
2.8. Accepter .....	35
2.9. Le cercle de la vie .....	38
2.10. Écoutez vous .....	41
2.11. Tout le monde est un faiseur de sons.....	44
2.12. Soulager le stress par la musique .....	46
2.13. Photographie et facteurs de stress.....	49
2.14. La photographie comme technique de relaxation .....	52
2.15. Photographie pour la prévention du stress chez les jeunes.....	55
Références .....	57



NoT

STRESSED

## RÉSUMÉ DU PROJET

Les jeunes d'aujourd'hui sont beaucoup plus confrontés au stress que les générations précédentes. Les statistiques mondiales montrent que le taux de stress est plus élevé chez les jeunes que chez les adultes. Cela est dû à différents problèmes tels que les conflits entre pairs, les brimades dans les établissements scolaires, les situations financières, l'orientation professionnelle qui détermine leur avenir et leurs revenus, etc. La pandémie de Covid-19 ayant été présente dans nos vies pendant une période assez importante, les problèmes de santé mentale ont augmenté encore plus.

"Les effets psychosociaux du COVID-19 affectent les jeunes de manière disproportionnée. Les facteurs immédiats et à long terme par lesquels les jeunes sont affectés comprennent l'isolement social, les changements dans la prestation des services thérapeutiques et la perte presque totale de toutes les occupations structurées (école, travail et formation) dans ce groupe de population<sup>1</sup> ."

"En raison des fermetures d'écoles et des mesures d'éloignement social liées au COVID-19, des millions d'enfants ont été confinés à la maison. Bien que les familles, les communautés et les écoles aient tenté de s'adapter, parfois avec succès, de nombreux enfants et jeunes ont été privés de soutien structuré, piégés dans des contextes familiaux dysfonctionnels et dépendent largement des relations avec leurs pairs par l'utilisation non supervisée des médias sociaux<sup>2</sup> ."

À une époque où les réseaux sociaux soulignent l'importance de la socialisation et de la publication de contenu pour que d'autres puissent voir l'activité et l'environnement, les jeunes ressentent encore plus le besoin d'appartenir et d'être inclus. En outre, le temps passé sur les réseaux sociaux leur permet de voir davantage la vie des autres et de la comparer inconsciemment à la leur et à leurs réalisations.

Nos préoccupations sont pertinentes pour les différents niveaux du travail de jeunesse et les éléments de stress respectifs - tant pour les jeunes que pour les travailleurs de jeunesse à tous les niveaux du travail de jeunesse - local, national, européen et international - car la pandémie influence de manière significative la façon dont le travail de jeunesse et les approches des jeunes sont organisés de nos jours.

Il est donc urgent de s'attaquer à ce problème et de mobiliser les animateurs de jeunesse en Europe pour qu'ils contribuent à soutenir la santé mentale des jeunes. Cela peut se faire en responsabilisant à la fois les jeunes qui sont confrontés au stress et les travailleurs de jeunesse qui abordent ces sujets et ces groupes cibles. Ce projet vise à travailler sur les questions mentionnées en responsabilisant les jeunes ayant moins d'opportunités et les travailleurs de jeunesse en produisant du matériel éducatif pertinent et en développant un partenariat stratégique de qualité entre les pays européens.

Objectifs du projet :

- Donner aux animateurs de jeunesse les moyens de prévenir et de gérer le stress chez les jeunes marginalisés, grâce à l'élaboration d'un programme de cours, d'un LTTA et d'un cours en ligne inspirants et innovants pour la formation des animateurs de jeunesse.

---

<sup>1</sup> Power, E., Hughes, S., Cotter, D. et Cannon, M. (2020). La santé mentale des jeunes à l'heure de COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. doi:10.1017/ipm.2020.84

<sup>2</sup> Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protéger la santé mentale des jeunes pendant la pandémie de COVID-19 : Un engagement difficile et un processus d'apprentissage. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59(11), 1203-7. <https://www.researchgate.net/publication/344942775>

- Donner aux jeunes ayant moins d'opportunités les moyens de faire face aux mécanismes d'adaptation et de gérer le stress et l'anxiété, grâce à une boîte à outils innovante et des ateliers d'approche multidisciplinaire pour les bénéficiaires.
- Échanger des bonnes pratiques et développer un partenariat stratégique de qualité entre des partenaires de 5 pays européens ayant des réalités différentes en matière de gestion et de prévention du stress chez les jeunes.

Les activités du projet sont :

- A1 - Gestion de projet
- M1 - Réunion de lancement du projet
- Boîte à outils O1 "Quoi ? ! Je ne suis pas stressé !" - Boîte à outils pour les travailleurs de jeunesse afin de mettre en œuvre différents ateliers avec leurs bénéficiaires de jeunes avec moins d'opportunités sur la prévention et la gestion du stress ; avec l'approche multidisciplinaire du sujet.
- M2 - Deuxième réunion de projet
- O2 Curriculum "Quoi ? ! Je ne suis pas stressé !" - Curriculum destiné à donner aux travailleurs de jeunesse actuels et futurs les moyens d'éduquer, d'encadrer et de soutenir les jeunes ayant moins d'opportunités en matière de prévention et de gestion du stress, ainsi que de gérer leur propre stress dans le cadre du travail de jeunesse qu'ils effectuent.
- M3 - Troisième réunion du projet
- O3 Cours d'apprentissage en ligne "Quoi ? ! Je ne suis pas stressé !" - un outil numérique innovant et actualisé / un cours en ligne sur des sujets pertinents et avec des outils pour la prévention et la gestion du stress qui se produit dans des situations quotidiennes en face à face et en ligne parmi les jeunes et dans le travail de jeunesse de nos jours.
- C1 - LTTA - Formation de formateurs en animation de jeunesse pour la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités
- E1, E2, E3, E4, E5 - Conférences ouvertes en RS, IT, HR, DE, BE
- M4 - Réunion d'évaluation finale

Partenaires :

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR e.V., Allemagne
- Association for improvement of modern living skills "Realization", Croatie
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbie
- LINK DMT s.r.l., Italie
- Out of the Box International, Belgique
- Learning Wizard d.o.o., Croatie

## INTRODUCTION ET STRUCTURE DE L'ENSEMBLE D'OUTILS

Cette boîte à outils "Quoi ? ! Je ne suis pas stressé !" explique les concepts fondamentaux liés au stress et combine diverses techniques de relaxation. Elle peut être utile aux travailleurs de jeunesse désireux d'élargir leur panoplie d'outils et de travailler directement avec les jeunes.

Cette boîte à outils combine diverses techniques liées à la musique, à la photographie, à la résolution de problèmes, aux émotions et bien d'autres encore, dans le but de fournir un soutien complet pour faire face au stress. La combinaison de ces techniques et les explications scientifiques de leur efficacité en font une ressource précieuse pour le travail avec les jeunes. Les techniques décrites dans la boîte à outils peuvent être utilisées avec les jeunes qui font actuellement face au stress, ainsi que dans le cadre d'activités de prévention et de développement personnel.

Le kit d'outils se compose de deux parties principales. La première partie s'attache à fournir un aperçu détaillé des concepts de stress. Cette partie contient des informations fondamentales sur les réactions au stress, ses symptômes, le contexte physiologique du stress, ses effets et ses fonctions adaptatives. En outre, cette partie fournit des informations sur l'impact de Covid-19 sur la santé mentale des jeunes ainsi que sur les difficultés supplémentaires que les jeunes rencontrent. À la fin de la première partie, on trouve des recommandations utiles pour la mise en œuvre d'ateliers locaux destinés aux jeunes ayant moins d'opportunités de traiter le stress et l'anxiété. La deuxième partie du kit d'outils se compose de 15 ateliers qui peuvent être utilisés dans le cadre du travail avec les jeunes. Chaque description d'atelier fournit une description détaillée des activités ainsi que des suggestions de matériel de soutien pour sa mise en œuvre. Il est possible de mettre l'accent sur les documents à lire pour que les travailleurs de jeunesse puissent trouver des informations supplémentaires sur les techniques utilisées dans les ateliers. Les techniques utilisées sont spécifiquement axées sur la réduction des symptômes désagréables du stress et sur la promotion de la relaxation et de la gestion constructive du stress. Les ateliers portent sur les thèmes suivants : reconnaissance des facteurs de stress, émotions, techniques de relaxation, pensées négatives et inquiétudes, pleine conscience, aptitudes à la résolution de problèmes, satisfaction dans la vie et soulagement du stress par la musique et la photographie.

Enfin, nous espérons que ce manuel servira d'aide pour enrichir le travail des organisations de jeunesse et de catalyseur pour le partage des connaissances et des pratiques de gestion du stress. Nous espérons qu'il aidera les travailleurs de jeunesse à encourager les jeunes à avoir une vision d'ensemble, à prendre des initiatives et à améliorer leur satisfaction dans la vie, tout en suscitant l'inspiration pour la croissance et le développement personnel.

Auteurs

PARTIE 1 : CONCEPTS ET RECOMMANDATIONS



NoT

STRESSED



## 1.1. Les spécificités de l'organisation d'ateliers locaux avec des jeunes ayant moins de possibilités de gérer le stress et l'anxiété.

### Effets de la pandémie de COVID-19 chez les jeunes

Pendant la première vague de la pandémie, les contacts sociaux dans la vie réelle ont été fortement limités et entachés de la crainte de tomber malade ou de transmettre la maladie à d'autres personnes. Étant donné que la socialisation est un moyen important de réduire le stress pour de nombreuses personnes et de maintenir une bonne santé mentale, le fait de ne pas pouvoir voir d'autres personnes sans ressentir de l'anxiété quant aux conséquences possibles de l'interaction a eu un impact négatif sur les capacités de santé mentale à l'échelle mondiale. Selon l'OMS, la prévalence des problèmes de santé mentale a augmenté de 25 % à l'échelle mondiale en raison de la pandémie de COVID-19. L'épuisement associé à l'environnement mondial de la pandémie a été baptisé "fatigue pandémique" et constitue une réaction naturelle à un état prolongé de crise sanitaire. Il se caractérise par un manque de motivation pour suivre les précautions sanitaires ou par une extrême rigidité dans leur application, une fatigue et une baisse d'énergie, une surcharge d'informations, ainsi que des sentiments d'inefficacité, d'irritabilité et de mauvaise humeur générale<sup>3</sup>.

Les parents et les experts s'inquiètent des effets néfastes que les restrictions liées à la pandémie pourraient avoir sur les enfants.

cause aux enfants et aux jeunes. Les jeunes risquent déjà de développer des problèmes de santé mentale, puisque 50 % de toutes les maladies mentales de la vie commencent avant l'âge de 14 ans, et 75 % avant l'âge de 24 ans.<sup>4</sup> L'anxiété des jeunes tourne souvent autour de la façon dont les autres, en particulier les pairs, les perçoivent, ainsi que des inquiétudes concernant les résultats scolaires, le choix d'une voie dans la vie et l'apprentissage de la navigation dans le monde. L'UNICEF (2020) a signalé un impact significatif du COVID-19 sur la santé mentale des adolescents et des jeunes<sup>5</sup>.

En raison de la restriction des contacts sociaux, de nombreux jeunes se sentent isolés, seuls et frustrés. Certaines personnes ont pointé du doigt les jeunes socialisant, les accusant de propager la maladie aux membres plus âgés de leur famille. Les adolescents qui répondaient à leur besoin de contact avec leurs pairs ont pu ressentir une anxiété importante à l'idée de contaminer involontairement des personnes qui leur sont chères. Avec la fermeture des écoles et la transition abrupte vers les cours en ligne, de nombreux étudiants ont eu le sentiment de ne pas recevoir l'éducation dont ils avaient besoin, et les méthodes d'enseignement en ligne étaient souvent peu souhaitables, truffées de difficultés techniques ou utilisant

---

<sup>3</sup> OMS. (2022, 2 mars). La pandémie de COVID-19 entraîne une augmentation de 25 % de la prévalence de l'anxiété et de la dépression.

la dépression dans le monde. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

<sup>4</sup> Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.

<sup>5</sup> UNICEF. (2020). L'impact de COVID-19 sur la santé mentale des adolescents et des jeunes. <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth>



des méthodes de surveillance contraires à l'éthique pour se protéger de la malhonnêteté académique. Les jeunes vivant dans des foyers violents ont peut-être perdu de précieux refuges avec la fermeture des écoles et d'autres activités extrascolaires. L'impact économique de la pandémie peut entraîner une perte d'opportunités d'emploi pour les jeunes qui entrent sur le marché du travail, et de nombreux emplois peuvent offrir un revenu réduit. En outre, les jeunes d'aujourd'hui risquent de grandir dans un monde dans lequel ils supporteront une grande partie des conséquences à long terme de la pandémie et des crises qui y sont associées. Il est donc essentiel de donner aux jeunes d'aujourd'hui les moyens de gérer efficacement le stress et l'anxiété afin qu'ils puissent relever de manière constructive les défis qui les attendent.

Ces défis peuvent être encore plus difficiles pour les jeunes qui sont défavorisés de différentes manières. Les jeunes de statut socio-économique inférieur, ceux qui vivent dans des zones rurales, ceux qui sont sans abri ou sans emploi, ceux qui vivent avec un handicap ou en tant que minorité raciale, ethnique, de genre ou sexuelle sont confrontés à des stress supplémentaires spécifiques qui peuvent affecter leur qualité de vie. Ces personnes peuvent être plus vulnérables au stress, avoir des capacités réduites pour y faire face, manquer de motivation pour s'inscrire à des programmes visant à développer leurs capacités, ou manquer de ressources pour s'engager de manière significative dans ces programmes. Il est donc important de fournir un soutien supplémentaire aux jeunes qui sont exposés à des facteurs de stress cumulatifs.

## Concept de stress et ses effets

Le stress est une réaction psychophysiologique généralisée normale aux menaces environnementales et aux exigences que notre environnement nous impose<sup>6</sup>. Il s'agit de la réaction que l'on éprouve lorsqu'on est confronté à un événement stressant (c'est-à-dire un facteur de stress). Un facteur de stress peut être toute situation qu'un individu juge importante mais qu'il a l'impression de ne pas pouvoir surmonter. Les gens ressentent du stress lorsqu'ils pensent que leurs capacités ou leurs aptitudes ne sont pas suffisantes pour répondre à la situation en cours<sup>7</sup>. Ces situations sont souvent des événements qui nécessitent une certaine adaptation, comme les grands événements de la vie, par exemple un divorce ou la naissance d'un enfant. Même les événements perçus comme positifs peuvent causer du stress s'ils impliquent un besoin d'adaptation. Cependant, l'expérience du stress n'est pas seulement liée à des événements importants de la vie - elle peut aussi être causée par des défis quotidiens, comme passer un examen ou être pressé<sup>8</sup>. Ce que les gens considèrent comme stressant est très individuel, car chaque personne a des expériences différentes, trouve des choses différentes importantes et a des croyances différentes sur ses capacités. On ne peut jamais savoir à quel point un événement donné est stressant pour quelqu'un ou si cette personne le trouve stressant du tout.

---

<sup>6</sup> Contrada, R., & Baum, A. (Eds.). (2010). *Le manuel de la science du stress : Biologie, psychologie et santé*. Société d'édition Springer.

<sup>7</sup> Spielberger, C. (1979.). *Stres i tjeskoba*. Zagreb : Globus.

<sup>8</sup> Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Naklada Slap.

Les symptômes du stress touchent le corps, l'esprit, les émotions et le comportement<sup>9</sup>. Une personne stressée peut remarquer que son cœur bat plus vite, qu'elle tremble, qu'elle transpire davantage, qu'elle perd l'appétit, qu'elle a du mal à dormir, qu'elle est fatiguée ou qu'elle ressent diverses douleurs dans le corps. Elle peut également ressentir de l'anxiété, de la peur, de la tristesse, de la colère, de l'irritabilité ou un engourdissement. Ces sensations peuvent les amener à modifier leur comportement, les incitant souvent à s'isoler, à éviter certaines activités ou à adopter des comportements à risque, comme la consommation de drogues. Le stress affecte également l'esprit - de nombreuses personnes stressées ressentent un sentiment de désorientation ou de déréalisation, des problèmes de mémoire ou une incapacité à prendre soin d'elles-mêmes ou des autres ou à prendre des décisions. Ces symptômes constituent ce qu'on appelle la réaction au stress<sup>10</sup>.

La réaction physiologique au stress comprend l'activation de la réaction dite de "lutte ou de fuite", qui mobilise l'énergie nécessaire pour surmonter avec succès un défi. Son but est de permettre aux personnes de travailler rapidement et efficacement afin de maîtriser une menace, d'être performantes lors d'une évaluation, etc. L'activation du système nerveux permet d'être plus alerte et de penser plus vite, tandis que la libération d'hormones facilite la libération de l'énergie stockée qui peut être nécessaire pour affronter ou fuir la menace. L'adrénaline provoque une augmentation de la pression artérielle et du pouls, ainsi qu'une respiration plus rapide et plus profonde afin d'apporter plus d'oxygène aux muscles. Les pupilles s'élargissent, la bouche devient sèche, la transpiration augmente et le sang est redirigé des organes viscéraux vers les muscles et le cerveau. Le cortisol augmente la libération du glucose et des réserves de graisse pour fournir plus d'énergie. Ces deux hormones influencent presque tous les organes du corps pour les préparer à faire face à la menace potentielle et le corps reste dans cet état d'activation jusqu'à ce que le cerveau envoie un signal indiquant que la menace est passée, la réaction de stress s'arrête alors et le corps revient à l'homéostasie. Ce mécanisme d'adaptation est utile à court terme<sup>11</sup>, mais les processus impliqués consomment beaucoup d'énergie et il est donc important que le corps retourne à l'homéostasie<sup>12</sup>. Un stress prolongé peut avoir des conséquences néfastes sur l'organisme, car la réaction de "lutte ou de fuite" peut épuiser nos ressources physiques et mentales et, par conséquent, ne pas être adaptable à long terme. S'il permet aux gens de s'adapter à leur environnement et de mobiliser le corps pour réagir rapidement, il entraîne également une dépense d'énergie et une fatigue de l'organisme et peut diminuer la capacité à prêter attention à d'autres choses qui peuvent se produire. L'état d'exposition à long terme au stress est appelé stress chronique et il est associé à divers troubles corporels, notamment des lésions tissulaires et un impact négatif sur le système immunitaire.

Les effets négatifs du stress apparaissent lorsque l'exposition à celui-ci est trop intense ou trop longue et qu'elle dépasse la capacité à le gérer. Si l'on vit de nombreuses situations stressantes en peu de temps, ou si une situation stressante dure longtemps, le corps peut rester dans un état de stress à long terme. Un stress fréquent et répété peut épuiser l'organisme et entraîner des conséquences néfastes. Un état prolongé de "lutte ou de fuite" peut avoir un impact négatif sur la santé, réduire les capacités d'attention, inciter à la mauvaise humeur et avoir d'autres conséquences qui peuvent interférer avec la vie quotidienne. Dans les situations auxquelles on ne peut pas s'adapter facilement, comme le chômage

---

<sup>9</sup> Hayes, S. C., i Hofmann, S. G. (2018). La TCC fondée sur le processus : la science et les compétences cliniques fondamentales de la thérapie cognitivo-comportementale. New Harbinger Publications.

<sup>10</sup> Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). Stres i tjelesno zdravlje. Naklada Slap.

<sup>11</sup> Dhabhar, F. S. (2014). Effets du stress sur la fonction immunitaire : le bon, le mauvais et le beau. Recherche immunologique, 58, 193-210.

<sup>12</sup> Dhabhar, F. S. (2014). Effets du stress sur la fonction immunitaire : le bon, le mauvais et le beau. Recherche immunologique, 58, 193-210.

prolongé ou la maladie, on est maintenu dans un état de stress plus longtemps que d'habitude et le corps ne peut pas revenir à l'homéostasie pour se reposer. C'est alors que le risque de troubles psychophysiologiques peut augmenter. Il s'agit de maladies qui sont causées ou exacerbées par des facteurs émotionnels.

Les plus fréquents de ces troubles sont cardiovasculaires, à savoir l'hypertension et les maladies coronariennes<sup>13</sup>. Les symptômes liés au système digestif, comme les nausées, les vomissements, les douleurs d'estomac ou la diarrhée, sont également souvent liés au stress. Les maladies endocriniennes les plus courantes liées au stress sont l'hyperthyroïdie et le diabète<sup>14</sup>. Le stress à long terme peut également avoir un effet négatif sur le système immunitaire - les personnes souffrant d'herpès ont souvent des poussées pendant les périodes de stress de leur vie. Le stress peut également entraîner divers problèmes mentaux, notamment la dépression, les crises de panique, l'anxiété et l'irritabilité. Les gens s'automédimentent souvent pendant le stress, ce qui peut ouvrir la porte à des problèmes de toxicomanie.

Un sentiment d'incertitude quant à l'avenir est souvent une source d'anxiété et de stress<sup>15</sup>. Lorsqu'on ne sait pas ce qui va se passer, on ne peut pas savoir comment s'y préparer. Le fait de connaître toutes les issues possibles n'aide souvent pas, mais peut plutôt déclencher une spirale d'anxiété et provoquer des sentiments encore plus désagréables. L'incertitude était omniprésente pendant la pandémie de COVID-19, l'évolution de la maladie, les options de traitement et les voies de transmission étant largement inconnues pendant une grande partie de la première vague pandémique, et les changements constants des directives en matière de santé et de sécurité laissant les gens dans l'incertitude quant à savoir s'ils faisaient tout ce qu'ils pouvaient pour se protéger. Le virus représentait un danger nouveau et direct auquel les gens n'avaient jamais été confrontés auparavant et ils ne savaient pas à quel point ils étaient censés avoir peur. De nombreuses personnes avaient l'impression d'être plus vigilantes à l'égard de tout symptôme corporel pouvant indiquer une éventuelle infection, ce qui les amenait à suranalyser des sensations qu'elles n'auraient peut-être pas remarquées autrement. Cet état constant d'alerte et d'anticipation signifiait que la réaction de "lutte ou de fuite" était déclenchée plus souvent que d'habitude. Les personnes qui n'avaient jamais ressenti d'anxiété importante auparavant ne savaient pas comment y faire face, tandis que les personnes souffrant de troubles anxieux ne pouvaient pas accéder aux ressources de soins importantes. En ce sens, la pandémie était (et est toujours) une situation de stress chronique. Le manque de motivation, la fatigue et l'irritabilité que de nombreuses personnes ont commencé à ressentir lorsque la fin de la pandémie n'était toujours pas en vue après des mois de restrictions peuvent être attribués à une réaction au stress.

**Il n'existe pas de méthode parfaite et définitive pour gérer le stress.** Toute activité réalisée dans l'intention de soulager les symptômes liés au stress peut être considérée comme une méthode de gestion du stress. Chaque personne a des techniques qui lui conviennent, qui peuvent être utiles sur le moment, mais qui ne sont pas toutes constructives à long terme. La consommation d'alcool et de drogues, par exemple, peut permettre d'évacuer rapidement et efficacement la tension, mais peut entraîner des problèmes plus graves à long terme. Il est donc important d'encourager l'utilisation de stratégies de soulagement du stress qui ont des résultats favorables à long terme et n'entraînent pas d'autres effets néfastes.

---

<sup>13</sup> Havelka, M. (1995). Psychologie de la santé. Université de Zagreb - Faculté de médecine.

<sup>14</sup> Havelka, M. (1995). Psychologie de la santé. Université de Zagreb - Faculté de médecine.

<sup>15</sup> Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.

Les facteurs de stress pouvant déclencher différentes réactions, différentes techniques sont nécessaires pour y faire face. Ce manuel décrit les techniques qui agissent sur les réactions émotionnelles, physiologiques, comportementales et affectives au stress. Les ateliers présentés dans la deuxième partie de ce manuel combinent diverses techniques afin d'aider les jeunes à faire face au stress d'une manière adaptée à leurs préférences personnelles.

## **Les spécificités de l'organisation d'ateliers locaux avec des jeunes**

Lors de l'organisation d'ateliers locaux avec des jeunes ayant moins d'opportunités, il est essentiel de garder à l'esprit les spécificités de cette population. Cela inclut les limitations qu'ils ont sur l'accessibilité de telles opportunités, les besoins et la situation dans leurs sociétés, et d'autres aspects sociaux liés qui ont un impact sur leur engagement dans les activités interactives ainsi que l'environnement qui peut causer du stress parmi ce groupe. Nous décrivons ci-dessous plusieurs aspects importants que les travailleurs de jeunesse et les éducateurs devraient prendre en compte dans les processus de mise en œuvre et d'organisation d'ateliers locaux avec des jeunes ayant moins d'opportunités.

### **Créer un lien et une confiance, encourager la participation active**

Les jeunes peuvent particulièrement apprécier les contacts sociaux et la création de liens entre eux. À ce stade de développement, il peut être important d'avoir un sentiment d'appartenance et de confiance les uns envers les autres. Par conséquent, il peut être bénéfique de prévoir suffisamment de temps pour la socialisation, par exemple en incluant des pauses après chaque atelier ou en combinant des ateliers sur le stress avec des ateliers qui visent à promouvoir les liens entre les participants. Dans de nombreux cas, les participants peuvent hésiter à s'approcher les uns des autres. Pendant la pandémie de COVID-19, les contacts sociaux ont été restreints et les jeunes n'ont pas eu beaucoup de possibilités de passer du temps ensemble en personne, ce qui peut accroître la prudence lors de nouvelles rencontres. De plus, certains jeunes peuvent avoir des difficultés importantes avec l'anxiété sociale et les sentiments de détresse dans les situations sociales. Parler devant le groupe, présenter leurs idées ou partager des opinions impopulaires peuvent être considérés comme des situations stressantes et il est souhaitable d'aborder ces situations avec compréhension pour les participants. Les animateurs peuvent inclure des actions de renforcement positif après de telles activités (comme des félicitations, des applaudissements ou des compliments sur l'activité). Ces actions de renforcement peuvent contribuer à créer une atmosphère positive et à promouvoir le sentiment de confiance entre les participants. En outre, dans un travail avec des jeunes, on peut s'attendre à une atmosphère positive. Il est possible que certains d'entre eux incluent des blagues et de l'humour dans les ateliers. L'animateur/formateur peut s'en féliciter et contribuer à la bonne humeur (à condition que l'humour ne soit pas trop distrayant).

### **Favoriser l'interactivité et prévenir les distractions**

Les animateurs doivent accorder une attention particulière au niveau d'interaction pendant les activités. Les jeunes peuvent préférer les activités qui les font participer et les incluent dans le processus. Par

conséquent, la meilleure option n'est pas de leur offrir des solutions ou des réponses, mais d'essayer de leur demander d'abord leur opinion et de les encourager à trouver eux-mêmes des attitudes et des opinions alternatives.

Le niveau d'interaction pendant les ateliers peut être affecté par l'utilisation des téléphones portables. Les jeunes sont habitués à interagir sur les médias sociaux et à vérifier assez souvent ce qui se passe en ligne. Les téléphones portables peuvent également affecter le niveau de concentration des jeunes, et ils peuvent avoir du mal à maintenir leur attention sur une tâche spécifique. Les téléphones portables peuvent être une source de distraction, et les participants peuvent ressentir le besoin de vérifier les SMS, les photos et les profils d'autres personnes. Les animateurs ne doivent pas ignorer l'utilisation des téléphones portables, mais l'inclure dans les activités (comme dans certains ateliers décrits dans la deuxième partie) ou demander aux participants de ne pas utiliser leur téléphone portable pendant des activités spécifiques en leur donnant des explications appropriées.

### **Analyse des facteurs de risque**

Lorsqu'il aborde un sujet spécifique, le travailleur de jeunesse doit avoir à l'esprit le contexte des participants. Plus précisément, les défis qu'ils peuvent rencontrer dans la vie (études, interactions familiales, partenariat, gestion de carrière, amitiés et autres) et leur environnement (problèmes spécifiques au pays, normes socioculturelles et autres). Lorsque vous abordez un sujet spécifique, il est souhaitable d'inclure des exemples et de les relier au contexte quotidien des participants. Cela peut favoriser une meilleure compréhension du contenu ainsi que la mise en œuvre des connaissances nouvellement acquises dans la vie quotidienne.

En outre, il est bon de garder à l'esprit que les jeunes deviennent de jeunes adultes. Ils ont déjà vécu diverses expériences de vie et acquis différentes compétences et connaissances. Leurs expériences et leurs opinions doivent être traitées avec respect. L'animateur peut s'attendre à ce que les participants soient capables de faire preuve d'esprit critique, de prendre en compte le point de vue des autres et d'assumer la responsabilité de leurs actes. L'animateur peut garder à l'esprit ces capacités et les mettre au défi (par exemple en encourageant la pensée critique). Les jeunes peuvent également faire preuve de créativité dans leurs réponses et proposer des idées non conventionnelles. Toutes ces capacités constituent une bonne base pour la réalisation des activités.

Lorsque l'on travaille avec des jeunes, il est bon de garder à l'esprit que certains d'entre eux peuvent être exposés à divers facteurs de risque. Certains jeunes sont confrontés à la pauvreté, au manque de possibilités d'emploi, à un statut socio-économique inférieur, à un handicap ou à une minorité raciale, ethnique, sexuelle ou autre, à des familles toxiques, à des réseaux sociaux peu développés, à des événements stressants ou traumatisants au niveau de la communauté, à la violence, etc. Les jeunes exposés à ces réalités et à d'autres facteurs de risque peuvent être confrontés à des défis spécifiques. Lorsqu'il aborde des sujets sensibles, le travailleur de jeunesse doit garder à l'esprit ces facteurs et les différents contextes dans lesquels évoluent les jeunes, et toujours aborder ces sujets avec soin et respect, sans porter atteinte à la dignité de quiconque.

## Analyse des facteurs de protection

Outre la prise de conscience et l'analyse des facteurs de risque, il existe divers facteurs de protection des jeunes qui favorisent l'organisation d'ateliers avec des jeunes locaux ayant moins d'opportunités. Parmi ces facteurs, citons le développement physique positif, la réussite scolaire/le développement intellectuel, une bonne estime de soi, l'autorégulation émotionnelle, de bonnes capacités d'adaptation et de résolution de problèmes, l'engagement et les liens dans deux ou plusieurs des contextes suivants : l'école, avec les pairs, le sport, l'emploi, la spiritualité et l'art ou la culture<sup>16</sup>. Certains des ateliers décrits dans la deuxième partie du manuel traitent du développement de facteurs de protection tels que les capacités de résolution de problèmes et l'autorégulation émotionnelle. Il est souhaitable de travailler au renforcement de ces facteurs de protection car ils peuvent contribuer à l'affirmation positive des jeunes dans la société.

---

<sup>16</sup> Facteurs de risque et de protection pour les jeunes | Youth.gov. <https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/risk-and-protective-factors-youth>

## 1.2. Recommandations pour les travailleurs de jeunesse travaillant avec des jeunes sur le développement de mécanismes d'adaptation pour la gestion du stress.

Les travailleurs de jeunesse ont un rôle essentiel à jouer pour soutenir et aider les jeunes à développer des mécanismes de gestion du stress. Ils sont l'un des principaux acteurs qui répondent aux besoins des jeunes et sont conscients des problèmes auxquels ils sont confrontés. Il est important de souligner que les défis des jeunes sont différents de ceux des adultes, car ils sont encore dans la phase d'apprentissage du sens des responsabilités, de la navigation dans les repères sociaux, de l'identification et de la gestion des limites dans la vie, etc. Pour ces raisons et bien d'autres encore, il est important que les travailleurs de jeunesse disposent des compétences et des informations nécessaires pour les aider à travailler avec les jeunes, à répondre à leurs besoins et à leurs intérêts, et à développer des compétences pour les mécanismes d'adaptation à cet égard. Le contenu suivant comprend une série de recommandations que les travailleurs de jeunesse devraient prendre en compte lorsqu'ils travaillent avec des jeunes sur le développement de mécanismes de gestion du stress.

### Lorsqu'il travaille avec des jeunes, le travailleur de jeunesse peut garder à l'esprit les éléments suivants :

- Il est bon de veiller à établir une bonne relation. Les adolescents peuvent réagir à l'autorité par la rébellion, et il est bon de ne pas le prendre personnellement.
- L'animateur doit respecter la diversité des jeunes et **être conscient des différences de culture, de religion, d'éducation, de milieu socio-économique** et autres facteurs similaires, car ils peuvent influencer la manière dont les jeunes s'engagent avec lui. Les jeunes défavorisés peuvent provenir de milieux différents et avoir vécu des expériences préjudiciables qui leur posent des difficultés lorsqu'ils abordent certains sujets.
- Il est bon de respecter la **vie privée** des jeunes. L'animateur ne doit pas les obliger à divulguer des informations personnelles s'ils ne le souhaitent pas. De même, l'animateur ne doit pas partager ces informations avec d'autres personnes, pas même avec les membres de leur famille.
- Il est bon de respecter l'**autonomie** des jeunes. L'animateur peut demander leur consentement lorsqu'il fait des exercices, leur demander leur avis, leurs impressions, leurs opinions et leurs projets pour mettre en place des activités de suivi basées sur ce qu'ils ont appris dans l'atelier.
- Il est recommandé d'avoir une compréhension du **contexte**. Le niveau de développement, la personnalité, l'histoire et l'environnement social peuvent avoir un impact sur la disposition des jeunes à participer aux ateliers et sur la façon dont ils comprennent les cours.
- L'animateur doit être conscient que les jeunes défavorisés peuvent avoir un niveau variable de soins à domicile, et que certains peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire.
- Lorsqu'il travaille avec un jeune handicapé, l'animateur de jeunesse doit lui demander s'il a besoin d'un aménagement et le suivre en lui fournissant le soutien et l'aménagement nécessaires.
- L'animateur doit faire preuve de **bonnes capacités de communication**. Les adolescents se tournent souvent vers les personnes en position d'autorité pour savoir comment interagir avec les autres. L'animateur doit essayer d'être un exemple positif, de maintenir une communication ouverte et honnête, et de respecter les limites des autres.

- Le travailleur de jeunesse doit maintenir des limites. Il est bon d'être conscient de son rôle d'enseignant et de ne pas aborder les jeunes comme un ami, un conseiller ou un parent.
- Il est bon de demander une supervision si nécessaire. Il peut être difficile de travailler avec des adolescents. Il est bon qu'un travailleur de jeunesse en soit conscient et sache quand il peut avoir besoin d'en parler avec un collègue ou un superviseur.

### **L'animateur doit s'efforcer de transmettre les messages suivants aux jeunes :**

- Mener un mode de vie sain, bien manger, dormir suffisamment, faire de l'exercice et passer régulièrement du temps avec ses proches constituent la base d'une bonne santé mentale et physique. Aucune stratégie de soulagement du stress ne peut compenser des déficits dans ces domaines fondamentaux de fonctionnement, et tous les participants devraient s'efforcer d'améliorer leurs habitudes dans ces domaines.
- Personne ne peut et ne doit éliminer complètement l'anxiété de sa vie. L'anxiété est importante pour notre survie, et c'est un mécanisme évolutif que les gens ne peuvent pas surmonter. On peut toutefois apprendre à vivre avec elle, à la réguler et à écouter ce qu'elle nous dit.
- Il est bon de se rappeler que le stress et l'anxiété sont différents pour chacun. Personne ne devrait réprimander ou embarrasser quelqu'un s'il a des difficultés dans une situation que vous trouvez facile à surmonter. Pour eux, cela peut être difficile.
- Il existe de nombreuses techniques de gestion du stress et de l'anxiété que l'on peut essayer. Toutes ne fonctionnent pas pour tout le monde. Beaucoup d'entre elles nécessitent une certaine pratique pour atteindre leur pleine efficacité. Il est bénéfique d'essayer plusieurs techniques, d'évaluer comment elles s'intègrent au mode de vie et de continuer à utiliser celles qui répondent aux besoins.
- Si une certaine technique a cessé d'être utile, on peut répéter le processus décrit ci-dessus et choisir une autre technique. En fonction des circonstances de la vie et de la situation à laquelle une personne est confrontée, les techniques qui ont été les plus bénéfiques peuvent changer avec le temps.
- Il n'y a pas de honte à demander l'aide d'un professionnel. La gestion du stress et de l'anxiété peut être accablante et de nombreuses personnes trouvent qu'elles ne peuvent pas y faire face seules. Un professionnel peut être en mesure d'identifier les domaines exacts dans lesquels vous vous débattiez et vous offrir un soutien inestimable pour surmonter les difficultés auxquelles vous êtes confronté.
- L'exposition au stress à court terme peut être utile car elle améliore la concentration, la focalisation et le niveau d'énergie. Elle peut même être bénéfique pour le système cardiovasculaire si une personne est consciente qu'elle peut être utile et la perçoit comme une excitation utile.
- La pleine conscience est une capacité humaine fondamentale à être présent. Ce n'est pas une religion, mais un état de conscience et d'attention qui nous permet d'observer, de mieux comprendre et de vivre pleinement le moment présent.



PARTIE 2 : ATELIERS



NoT

STRESSED



## 2.1. Le stress et la reconnaissance des stresseurs

**Titre de l'atelier :** "Stress et reconnaissance des stresseurs"

**Durée :** 90 minutes

**Le contexte :**

Cet atelier vise à fournir une compréhension de base des termes liés au stress et une élaboration détaillée des réactions au stress. Au cours de l'atelier, la différence entre les facteurs de stress et le stress est expliquée. La connaissance de ces différences est importante car elle aide les participants à distinguer une situation stressante d'une réaction stressante. Elle leur permet également de réaliser que si une chose représente un facteur de stress pour une personne, elle n'en représente pas forcément un pour une autre. En outre, cet atelier peut aider les participants à distinguer leurs propres réactions au stress et à les diviser en catégories. La catégorisation de ces réactions peut les aider à mieux comprendre leurs réactions et à les reconnaître plus rapidement. Les activités donneront aux participants l'occasion de réfléchir à leur propre expérience du stress, et les encourageront à utiliser ces nouvelles informations dans leur vie quotidienne comme un outil pour réussir à gérer le stress.

**Objectif de l'atelier :**

Comprendre les concepts liés au stress et les différentes catégories de réactions au stress.

**Objectifs :**

- Créer un espace pour que les participants puissent réfléchir à leurs propres réactions face au stress ;
- Comprendre la différence entre les facteurs de stress et le stress ;
- Comprendre la diversité des réactions au stress ;
- Établir une bonne communication et un sentiment de confiance entre les participants ;
- Promouvoir le bien-être bio-psychologique et social des participants grâce aux connaissances acquises et à leur application dans la vie quotidienne.

**Compétences abordées :**

- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- Collaboration et communication ;
- Compétence citoyenne.

**Méthodologie et méthodes :**

- Réflexion personnelle
- Travaillez en petits groupes ;
- Travaillez en binôme ;
- Discussion de groupe.

**Flux d'ateliers :**

- I. "Le stress et moi" (10 minutes)

L'animateur demande aux participants de rejoindre le cercle et de s'asseoir. Ils sont invités à réfléchir à ce qui pourrait être une situation stressante pour eux. Après une ou deux minutes, les participants sont invités à former des paires et à partager leurs pensées avec leur partenaire. Cette méthode permet aux participants de communiquer leurs préoccupations et de se rendre compte que d'autres peuvent avoir des difficultés similaires. Elle permet également aux participants de faire le lien entre leurs expériences passées en matière de stress et les nouvelles informations fournies par les activités suivantes.

## **II. "Cartographier le stress" (55 minutes)**

Après la réflexion et le travail en binôme, l'animateur demande aux participants de s'asseoir en cercle et de partager ce qui serait un "stress" pour eux. Ensuite, certains participants donnent différents exemples de situations et de réactions de stress dont ils ont parlé précédemment. L'animateur les note sur deux colonnes. À la fin de l'énumération des exemples, l'animateur écrit les noms des colonnes : "Stresseur" et "Stress" sous lesquelles la catégorisation a eu lieu et demande aux participants de faire la différence entre ces deux termes. En outre, l'animateur élargit la compréhension des participants et souligne les principales différences entre le stress et les stresseurs. Cette partie devrait durer environ 10 minutes.

La tâche suivante invite les participants à réfléchir plus avant sur les réactions stressantes. Les participants sont divisés en quatre groupes - Pensées, Émotions, Réactions corporelles et Comportement. Chaque groupe reçoit une feuille de papier et est chargé de discuter et d'écrire quelques exemples de réactions stressantes liées à sa catégorie. Les groupes disposent de 20 minutes pour en discuter.

Ensuite, chaque groupe présente ses exemples en plénière et après chaque groupe, l'animateur fournit des informations supplémentaires sur chaque catégorie de réactions - pensées, émotions, réactions corporelles et comportement. Les groupes disposent d'un maximum de 5 minutes pour leurs présentations.

À la fin de cette activité, les participants sont invités à choisir la catégorie de réactions stressantes qui les concerne le plus et à changer de place en conséquence dans les quatre nouveaux groupes, afin de réfléchir aux connaissances acquises précédemment. Cette activité peut prendre jusqu'à 5 minutes.

## **III. Discussion de groupe (25 minutes)**

L'animateur invite les participants à s'asseoir en cercle afin d'entamer une discussion. Cette discussion comporte certains des éléments du débriefing, ce qui est bénéfique pour la clôture de cet atelier.

La discussion de groupe peut être bénéfique pour intégrer les nouvelles informations acquises dans la vie quotidienne. La discussion est principalement axée sur l'utilisation des informations relatives aux réactions stressantes pour détecter rapidement l'apparition du stress. L'animateur entame la discussion sur chaque sujet en posant les questions suggérées ci-dessous.

- Quels termes avons-nous mentionnés aujourd'hui ?
- Comment vous êtes-vous senti pendant ces activités ?
- Que pensez-vous des quatre catégories de réactions ?
- Comment pourriez-vous utiliser ce modèle dans votre vie quotidienne ?
- Comment ce modèle pourrait-il être un "capteur" de votre niveau de stress ?
- Pourrait-elle être utilisée pour la prévention du stress et pourquoi ?

### **Matériel nécessaire :**

Papiers de format B1, support pour tableau de conférence et papiers pour tableau de conférence, marqueurs.

### Documents de référence et lectures complémentaires :

- Informations fondamentales sur le stress : <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---11---Stress-and-Anxiety.pdf> (en anglais)
- Informations sur le stress et les facteurs de stress : <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiété---Fiches d'information/Fiche d'information sur l'anxiété---10---Coping-with-Stress.pdf>
- Informations fondamentales sur l'anxiété : <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---01---What-is-Anxiety.pdf> (en anglais)

### Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :

- Si les participants ne souhaitent pas partager leurs exemples, il convient de respecter leurs préférences et de ne pas les pousser à partager leurs impressions. Si les exemples fournis par les participants sont insuffisants, un animateur peut en fournir d'autres.
- Il n'est pas nécessaire d'utiliser le tableau de conférence, mais il est souhaitable de disposer d'un outil de représentation visuelle du contenu comme une présentation PowerPoint ou similaire.

## 2.2. Le cercle des émotions

**Titre de l'atelier :** "Le cercle des émotions"

**Durée :** 90 minutes

**Le contexte :**

Cet atelier est axé sur le développement de l'intelligence émotionnelle. Plus précisément, les activités sont axées sur la reconnaissance de ses propres émotions et de celles des autres, ainsi que sur la dénomination de ces émotions. Les jeunes peuvent manquer du vocabulaire nécessaire pour exprimer leurs émotions mais aussi pour reconnaître et répondre de manière adéquate aux émotions des autres. Il peut être difficile pour eux de nommer spécifiquement ce qu'ils ressentent. Nommer les émotions peut aider à mieux comprendre la situation et ses propres réactions. De même, le fait de prendre conscience de ses propres réactions et d'être capable d'exprimer ses émotions peut soulager certaines personnes. Les activités de cet atelier encouragent les participants à examiner de plus près leurs propres émotions et celles des autres et à s'entraîner à les reconnaître.

**Objectif de l'atelier :**

Améliorer les connaissances des participants sur le cercle des émotions et améliorer leur capacité à reconnaître leurs propres émotions et celles des autres.

**Objectifs :**

- Élargir le vocabulaire des participants en ce qui concerne les émotions et leur importance ;
- Pratiquer l'écoute active et prendre le point de vue de l'autre personne ;
- S'entraîner à exprimer ses propres émotions ;
- Établir une bonne communication et un sentiment de confiance entre les participants ;
- Promouvoir l'utilisation du cercle des émotions dans les activités et les conversations de la vie quotidienne.

**Compétences abordées :**

- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- Compétences analytiques ;
- Coopération et communication ;
- Compétence citoyenne.

**Méthodologie et méthodes :**

- Entrée ;
- Brainstorming ;
- Travaillez en petits groupes ;
- Travaillez en binôme ;
- Débriefing.

**Flux d'ateliers :**

I. Émotions énergiques (10 minutes)

L'animateur demande aux participants de se lever et de marcher dans la pièce. Pendant qu'ils marchent, l'animateur leur demande de faire un visage de surprise et d'ajouter quelques gestes et mouvements corporels pour montrer à quoi ressemble cette émotion. Après un certain temps, l'animateur leur demande de faire de même pour la tristesse, puis la colère, le dégoût, puis la peur et enfin le bonheur. Les participants peuvent copier les mouvements et les gestes des autres et, après quelques minutes, on leur demande de revenir à leur place.

## **II. Les émotions comme symptômes (25 minutes)**

Les participants s'assoient en cercle et l'animateur introduit le sujet des émotions. Il/elle insiste sur le fait que les émotions sont comme des symptômes et qu'elles sont les signes permettant d'interpréter la situation. Par exemple, la peur apparaît généralement lorsqu'une personne est en danger ou lorsque quelque chose la menace. Après cette introduction, les participants sont divisés en 5 groupes et chaque groupe a pour tâche de réfléchir à ce que pourraient être les fonctions d'autres émotions de base. Lorsque les discussions en petits groupes sont terminées, les participants sont invités à présenter leurs conclusions aux autres.

## **III. Le cercle des émotions (35 minutes)**

Les participants rejoignent le cercle et l'animateur leur demande d'énumérer les noms de toutes les autres émotions auxquelles ils peuvent penser. Il est prévu que les participants partagent différents types d'émotions comme la jalousie, l'espièglerie, l'espoir, etc. Chaque participant reçoit ensuite une présentation visuelle d'un "cercle des émotions" où les émotions sont regroupées en catégories plus grandes par couleurs. Ensuite, ils sont divisés en paires et doivent accomplir la tâche suivante : l'un d'entre eux doit raconter une histoire ou un événement récent, et l'autre doit écouter et essayer de reconnaître les émotions qu'il entend en utilisant le cercle des émotions. Les émotions reconnues sont ensuite partagées avec le membre qui a raconté l'histoire, et ils analysent ensemble si quelque chose d'autre doit être inclus ou exclu de la liste. Ils échangent ensuite leurs rôles, puis l'autre membre du binôme partage son histoire et le premier identifie les émotions.

## **IV. Débriefing (20 minutes)**

Lorsque tout le monde est de retour dans un grand cercle, l'animateur peut commencer la discussion et le débriefing des activités. L'animateur peut utiliser les questions suivantes.

- Comment t'es-tu senti pendant les activités d'aujourd'hui ?
- A-t-il été facile ou difficile de se rappeler les noms des différentes émotions ?
- Comment était-ce d'identifier les émotions des autres ?
- Comment était-ce d'entendre les émotions que d'autres ont identifiées dans votre situation ?
- Quelle est la conclusion la plus importante pour vous après cet atelier ?
- Dans quelles autres situations pourriez-vous utiliser le cercle des émotions ? Comment ?

### **Matériel nécessaire :**

Papiers de format B1, marqueurs, document "Le cercle des émotions".

### **Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Informations fondamentales sur la roue des émotions : <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>
- Document gratuit sur le cercle des émotions : <https://feelingswheel.com/>
- Informations de base sur les émotions : <https://www.mindbodygreen.com/articles/emotion-wheel>

- Informations sur la fonction des émotions :  
<https://openpress.usask.ca/introductiontopsychology/chapter/functions-of-emotions/>  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201612/the-function-emotions>

**Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Dans la première activité, les émotions peuvent être organisées de manière aléatoire. Il n'est pas nécessaire de respecter l'ordre suggéré, et certaines émotions peuvent également être répétées.
- Dans la troisième activité, les participants doivent être invités à choisir une situation qui n'est pas trop importante ou dérangeante pour eux. Le mieux est de choisir une situation d'intensité faible à moyenne.

## 2.3. Techniques de relaxation

**Titre de l'atelier :** " Techniques de relaxation "

**Durée :** 90 minutes

**Le contexte :**

Répondre à ses propres réactions physiologiques au stress peut être exigeant. Il est probable que les jeunes ne connaissent pas les différentes techniques de relaxation corporelle qu'ils peuvent utiliser en cas de réactions stressantes. Cet atelier présente des techniques qui peuvent être facilement mises en œuvre. Les techniques de relaxation corporelle peuvent être très efficaces et entraîner une détente instantanée. Les participants ont la possibilité d'apprendre à les utiliser et d'en ressentir immédiatement les effets. En outre, grâce à la mise en œuvre de l'atelier, ils sont encouragés à utiliser ces techniques dans la vie quotidienne et à choisir la technique qui leur convient le mieux dans une situation spécifique. Inclure ces techniques de relaxation dans son propre plan de relaxation peut être très bénéfique pour faire face au stress.

**Objectif de l'atelier :**

Apprendre à pratiquer les techniques de relaxation et prendre conscience du mécanisme biologique à l'origine de leur efficacité.

**Objectifs :**

- Apprendre les techniques de relaxation corporelle ;
- Comprendre le mécanisme biologique derrière les techniques ;
- Pour pratiquer la respiration abdominale ;
- Pour apprendre à maîtriser le stress ;
- Apprendre à établir une connexion avec le corps pendant le stress ;
- Promouvoir l'utilisation des techniques de relaxation dans la vie quotidienne.

**Compétences abordées :**

- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- Compétence citoyenne ;
- Le travail d'équipe ;
- La communication.

**Méthodologie et méthodes :**

- Relaxation guidée ;
- Entrée ;
- Discussion de groupe.

**Flux d'ateliers :**

**I. Compteur d'énergie (10 minutes)**

Les participants se lèvent et marchent dans la pièce. L'animateur leur donne pour instruction de marcher comme s'ils avaient beaucoup d'énergie. Ensuite, ils doivent marcher comme s'ils n'avaient presque pas



d'énergie, puis comme s'ils avaient une quantité moyenne d'énergie, et ainsi de suite. L'animateur peut utiliser différents termes pour décrire la quantité d'énergie. En outre, lors de la prochaine série de niveaux d'énergie, l'animateur ajoute des tâches supplémentaires au niveau d'énergie. Par exemple, lorsque les participants sont censés marcher comme s'ils avaient beaucoup d'énergie, ils doivent aussi se donner des "high five", lorsqu'ils n'ont pas beaucoup d'énergie, ils doivent se saluer, et à un niveau moyen, ils doivent se dire bonjour.

## **II. Technique de relaxation "Expirez en respirant" (20 minutes)**

Les participants sont invités à s'asseoir confortablement et sont informés que le thème principal de l'activité suivante sera la respiration. L'animateur leur demande de prêter attention à leur respiration et de ne pas modifier leur style naturel de respiration, mais de l'observer. Il leur demande d'observer les mouvements de leur corps lorsqu'ils respirent, ainsi que le rythme de leur respiration. Il leur demande ensuite de commencer à inspirer par le nez et à expirer par la bouche, puis de commencer à respirer avec leur ventre. Ils peuvent mettre leurs mains sur le ventre pour sentir le ventre se soulever à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration. Après quelques minutes de respiration de cette manière, l'animateur introduit le comptage en respirant. Les participants sont guidés pour inspirer dans le rapport 2/4 où l'inspiration dure 2 temps et l'expiration 4 temps. Après un certain temps, l'animateur explique que chaque participant peut utiliser son propre ratio, mais que l'expiration doit toujours être deux fois plus longue que l'inspiration et leur permet de respirer comme ils le souhaitent.

## **III. Détente par le massage (15 minutes)**

Après l'exercice de respiration, les participants sont guidés dans un exercice d'auto-massage. Ils sont invités à se masser les jambes, les genoux, les cuisses, le ventre, les épaules, les bras, le cou, le cuir chevelu, etc. Après avoir guidé l'automassage, l'animateur donne des instructions pour que chaque participant puisse procéder au massage de la manière dont il le souhaite. Certains peuvent masser uniquement les cheveux, d'autres uniquement le dos ou uniquement les jambes, tandis que d'autres encore peuvent choisir de masser plusieurs parties du corps. Pendant le massage, l'animateur explique que cette activité active le système nerveux parasympathique et élabore brièvement son lien avec la sensation de calme et de détente. En outre, il établit un lien avec la production d'ocytocine et les émotions agréables. À la fin de l'exercice, l'animateur explique que ce mécanisme biologique est similaire dans cet exercice, le précédent et le suivant et que les participants peuvent choisir entre ces techniques, en fonction de la situation et de leurs préférences.

## **IV. Réflexion "Détente corporelle" (20 minutes)**

Dans l'activité suivante, l'animateur guide les participants dans une relaxation musculaire progressive. Les participants sont invités à serrer d'abord les muscles de leurs pieds, puis à les détendre. Ce processus se poursuit pour chaque partie du corps, en commençant par les pieds jusqu'à la tête. Comme lors des activités précédentes, ils procèdent avec les jambes, les muscles du ventre, le cou, les bras et les paumes, et continuent avec les lèvres, le nez, les yeux et les oreilles jusqu'à ce que tous les muscles du visage aient été contractés puis relâchés. Les participants doivent détendre les muscles deux fois plus longtemps qu'ils ne les ont serrés.

## **V. Débriefing (25 minutes)**

L'animateur entame une courte session de débriefing sur les activités de cet atelier. Il/elle utilise les questions suivantes, dans l'ordre présenté ci-dessous, pour faciliter la discussion de groupe :

- Quelles techniques de relaxation avons-nous utilisées aujourd'hui ?
- Comment vous sentiez-vous après ces activités ?
- Laquelle vous a le plus plu ? Y a-t-il quelque chose qui ne vous a pas convenu ?

- Que pensez-vous de l'utilisation de ces techniques dans votre vie quotidienne ?
- Dans quelles situations peuvent-ils vous être utiles ?

**Matériel nécessaire :**

Papiers de format B1, Marqueurs.

**Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Informations fondamentales sur la respiration et son importance : <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Panic-Stations/Panic-Stations---11---Breathing.pdf>
- Réentraînement à la respiration : <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Social-Anxiety/Social-Anxiety---Information-Sheets/Social-Anxiety-Information-Sheet---03---Breathing-Retraining.pdf> (en anglais seulement)
- Script de relaxation musculaire progressive : <https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script>
- Explications biologiques des effets anti-stress de l'auto-massage : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290532/>

**Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Si certains participants souhaitent éviter de toucher certaines parties du corps pendant ces activités, il convient de respecter leurs préférences.

## 2.4. Pensées négatives sur l'inquiétude

**Titre de l'atelier :** "Pensées négatives sur l'inquiétude"

**Durée :** 90 minutes

**Le contexte :**

La façon de penser à quelque chose peut avoir un effet important sur l'expérience d'une personne. La façon de penser peut déterminer si une personne sera heureuse ou frustrée par rapport à une situation donnée et peut même affecter sa santé. Les pensées peuvent être une source de souffrance disproportionnée par rapport à la réalité. Un autre élément important est que les gens peuvent souvent être inconscients de leurs propres pensées et ne pas les aborder de manière critique. Cet atelier invite les participants à réfléchir à différentes pensées concernant l'inquiétude et à rechercher des alternatives. Ils auront l'occasion de réfléchir à différentes informations pour créer des versions plus réalistes des pensées répertoriées. Les pensées négatives sur l'inquiétude sont souvent un fardeau supplémentaire dans les situations stressantes et il est bénéfique de travailler sur la sensibilisation à leur sujet.

**Objectif de l'atelier :**

Aider les participants à comprendre qu'ils peuvent réfléchir à des pensées courantes sur le stress et l'inquiétude et les restructurer en versions plus constructives.

**Objectifs :**

- Sensibiliser aux mythes courants liés au stress ;
- Pratiquer l'écoute active et prendre le point de vue de l'autre personne ;
- Établir une bonne communication et un sentiment de confiance entre les participants ;
- Promouvoir la pensée critique.

**Compétences abordées :**

- Renforcement de l'esprit d'équipe ;
- La communication ;
- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- Compétence numérique.

**Méthodologie et méthodes :**

- Auto-réflexion ;
- Travaillez en petits groupes ;
- Présentations.

**Flux d'ateliers :**

**I. Auto-réflexion "L'anxiété et moi" (10 minutes)**

En guise d'introduction au sujet, l'animateur demande aux participants s'ils se sont déjà trop inquiétés. Les participants sont assis en cercle et après quelques minutes d'autoréflexion, ils commencent à partager leurs expériences. Les animateurs peuvent également leur demander comment ils ont su que ce degré

d'inquiétude était excessif et si la situation pour laquelle ils s'inquiétaient a été résolue de manière positive ou négative.

## **II. Petits groupes sur "Psycho-mythes" (50 minutes)**

Après la petite discussion, les participants sont invités à former des petits groupes. Chaque participant doit trouver son groupe en reconnaissant l'expression faciale des autres participants. Un groupe montre un visage en colère, le suivant un visage heureux, certains participants montrent un visage triste, d'autres un visage surpris et enfin un visage craintif. De cette façon, les participants sont divisés en cinq groupes et chaque groupe représente une expression émotionnelle. Comme il s'agit d'émotions de base, les participants devraient reconnaître facilement les expressions faciales. Les participants ne doivent pas dire à haute voix quelle émotion ils affichent et recherchent, mais simplement observer les autres, se déplacer dans la pièce et rejoindre leur groupe émotionnel.

Après la répartition des groupes, chaque groupe reçoit un papier sur lequel figure un mythe commun sur le stress ou l'inquiétude sur lequel il va travailler. Les mythes inclus sont les suivants :

1. Chaque fois que je suis stressé, mon corps subit des dommages.
2. S'inquiéter rend fou.
3. Si vous allez voir un psychothérapeute, c'est la preuve que vous êtes fou.
4. Dès que je commencerai à me sentir stressée ou inquiète, je ne pourrai plus m'arrêter.
5. Si je m'inquiète d'un mauvais résultat, il est moins probable que ce résultat se produise.

Le groupe peut commencer à travailler sur ces mythes en énumérant les arguments qui soutiennent la thèse et en incluant diverses expériences avec le sujet (par exemple, j'en ai entendu parler sur les médias sociaux). Ils disposent de 15 à 20 minutes pour terminer cette tâche et informent l'animateur lorsqu'ils ont terminé. Lorsque tous les groupes ont terminé, la prochaine étape et la tâche donnée par l'animateur est d'essayer de trouver des explications alternatives. Dans cette étape, les participants peuvent réfléchir aux arguments contre ces mythes, ils peuvent utiliser le brainstorming, faire des recherches sur Internet ou utiliser d'autres sources disponibles pour trouver des arguments contre ces mythes. Comme précédemment, ils disposent d'environ 20 minutes pour terminer cette tâche. Puis, dans la dernière étape, ils peuvent rédiger leur conclusion. À ce stade, l'animateur doit rendre visite à chaque groupe pour vérifier leurs conclusions, avant l'activité suivante de partage des connaissances. Une version vraie possible de ces mythes peut être la suivante :

1. Le stress à court terme ne nuit pas à l'organisme et, dans la plupart des cas, il peut être bénéfique, surtout si la personne le pense.
2. S'inquiéter peut être très inconfortable, mais cela ne vous rendra pas fou.
3. Consulter un psychothérapeute n'est pas une preuve de folie, mais un signe qu'une personne est prête et capable de s'engager dans son bien-être.
4. Il existe de nombreuses techniques qui peuvent nous permettre de nous détendre à nouveau (comme les techniques de respiration).
5. S'inquiéter du résultat ne peut pas le rendre moins possible en soi, prendre des mesures pour se préparer peut aider (mais même cela n'est pas applicable dans toutes les situations).

## **III. Présentations (30 minutes)**

Une fois le travail de groupe effectué, l'animateur forme de nouveaux groupes mixtes à partir des groupes existants. Les groupes sont formés de manière à ce que 5 membres de chaque groupe rejoignent un nouveau groupe afin que chaque nouveau groupe ait un représentant des mythes sur lesquels il travaillait auparavant. Ainsi, ces nouveaux groupes auront également cinq membres, un pour chaque mythe. Ensuite, les participants sont invités à se présenter les uns aux autres en petits groupes le mythe sur lequel ils travaillaient. Ils sont également invités à discuter brièvement des trois étapes de la réflexion sur le mythe : 1) les arguments pour, 2) les arguments contre et 3) la conclusion. Chaque participant dispose

d'environ cinq minutes pour discuter du sujet et les autres peuvent dire s'ils sont d'accord ou non avec la conclusion finale. Il est bon que l'animateur visite chaque groupe pour vérifier si les membres ont compris les conclusions.

**Matériel nécessaire :**

- Stylos, Papiers.

**Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Informations fondamentales pour comprendre le côté bénéfique du stress : [https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

**Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Lorsqu'il visite les groupes, l'animateur ne doit pas donner immédiatement la "bonne réponse" (s'il est nécessaire d'aider le groupe), mais seulement demander aux participants de faire des recherches supplémentaires.

## 2.5. La pleine conscience

**Titre de l'atelier :** "La pleine conscience"

**Durée :** 90 minutes

**Le contexte :**

La pleine conscience peut améliorer le bien-être psychologique et physique, réduire la souffrance causée par le stress, les problèmes mentaux et les maladies physiques, développer la paix et la stabilité intérieures, cultiver la compassion pour soi et pour les autres, et encourager la libération et le développement du potentiel humain. L'approche de la pleine conscience utilisée est dépourvue de contexte religieux ou spirituel et convient donc à tous. Les membres de toute tradition religieuse peuvent utiliser cette approche et elle n'entre pas en conflit avec les croyances religieuses. La pleine conscience peut être utilisée pour accepter les situations, les émotions, son propre corps et les autres personnes tels qu'ils sont, et adopter la perspective d'un observateur. Cet atelier vise à fournir des informations de base sur la pleine conscience et à expérimenter des moments de pleine conscience.

**Objectif de l'atelier :**

Développer des compétences d'observation attentive et d'attention au moment présent.

**Objectifs :**

- Acquérir une compréhension de base de la pleine conscience ;
- Pratiquer l'écoute et l'observation attentives ;
- Promouvoir l'acceptation de soi ;
- Promouvoir l'utilisation de la pleine conscience dans la vie quotidienne.

**Compétences abordées :**

- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- Analytique ;
- Pensée critique.

**Méthodologie et méthodes :**

- Energiser - mélange de musique ;
- Brainstorming ;
- Travaillez en binôme ;
- Visualisation guidée ;
- Discussion de groupe.

**Flux d'ateliers :**

**I. Energiser "Mélange musical" (15 minutes)**

L'animateur commence la première activité en expliquant aux participants qu'ils vont maintenant jouer différentes chansons et qu'ils peuvent se lever et commencer à se déplacer dans la pièce. Ils peuvent jouer différents genres de musique et choisir des chansons dont le rythme diffère. Par exemple, il peut s'agir de

rock, de jazz, de pop, de musique classique ou de musique de danse. Les participants peuvent modifier leurs mouvements corporels en fonction du genre musical.

## **II. Qu'est-ce que la pleine conscience ? (15 minutes)**

En guise d'introduction au sujet, l'animateur demande aux participants ce que serait la pleine conscience et ce qu'ils en savent. Les participants sont assis dans un grand cercle, et ils commencent à partager leurs opinions et à s'exprimer librement. Après un brainstorming sur la définition de la pleine conscience, l'animateur invite les participants à s'asseoir par deux et à parler brièvement de leurs expériences de la pleine conscience et de leurs expériences similaires de la méditation ou de certaines techniques de relaxation cognitive. Lorsque les deux membres du binôme ont parlé, l'animateur peut inviter les participants à partager leurs expériences dans le grand cercle.

## **III. Visualisation guidée "Expérimenter la pleine conscience" (10 minutes)**

Dans cette activité, les participants sont invités à se lever et à marcher dans la pièce, tandis que l'animateur leur donne des instructions supplémentaires. Les participants sont invités à prêter attention aux différents éléments de la pièce qu'ils peuvent voir, comme les rideaux, les fenêtres et les meubles, et à observer les formes qu'ils voient. Ensuite, ils doivent prêter attention aux sons qui les entourent, se demander quel est le son le plus fort qu'ils peuvent voir, et quels sont les autres sons présents. Après les sons, les participants sont invités à s'observer les uns les autres - différentes personnes qui marchent également. À la dernière étape de cette phase, ils s'observent en train de marcher et peuvent essayer d'imaginer comment ils seraient vus d'en haut, comme s'ils se regardaient depuis un hélicoptère.

## **IV. Travail en petits groupes (20 minutes)**

Après la visualisation guidée, les participants arrêtent lentement le mouvement et sont invités à s'asseoir et à former des petits groupes. Dans les petits groupes, chaque participant reçoit un stylo. Il leur est demandé de poursuivre leurs observations. Ils concentrent leur attention sur le stylo et sont invités à observer les différentes formes du stylo et ses couleurs. Ensuite, les participants observent les petites imperfections du stylo et sont invités à noter leurs pensées telles que : "J'aime ça." et "Je n'aime pas ça.", de les observer, et de laisser ces pensées s'envoler (ils peuvent imaginer une pensée s'envolant dans les airs) et de déplacer leur attention vers une autre caractéristique du stylo.

Ensuite, ils portent leur attention sur leur respiration et essaient d'observer l'air qui entre dans les narines, la façon dont leur corps bouge en respirant et leurs pensées comme "C'est bien. ou "C'est mauvais". "L'animateur leur rappelle qu'ils doivent simplement observer ces pensées et, finalement, les laisser partir et laisser la respiration être telle qu'elle est.

Dans la phase finale, les participants observent leur propre corps, leurs pieds, genoux, cuisses, ventre, mains et ongles et imaginent leur poitrine, leur visage et leurs cheveux. Ils observent également les pensées suivantes : "C'est bien ou j'aime ça. et "C'est mauvais ou je n'aime pas ça". "L'animateur leur rappelle d'observer ces pensées et, au bout d'un certain temps, de les laisser partir et d'observer simplement leur corps tel qu'il est.

## **V. Réflexion "Discussion de groupe" (30 minutes)**

Pour un débriefing, les participants s'assoient en cercle et l'animateur dirige la discussion. Les questions pour un débriefing sont énumérées ci-dessous dans l'ordre suggéré :

- Que faisons-nous dans cette activité ?
- Comment vous sentiez-vous pendant l'activité ? Comment vous sentez-vous maintenant ?
- Qu'est-ce qui vous a plu ? Qu'est-ce qui ne vous a pas plu ?
- Qu'est-ce qui a été difficile et qu'est-ce qui a été facile pour vous ?

- Comment était-ce "laisser aller les pensées" ?
- Quelle est la principale conclusion que vous pouvez tirer de cette activité ?
- Comment pouvez-vous l'utiliser dans votre vie ?
- Que pouvez-vous observer d'autre comme ça ?

**Matériel nécessaire :**

Haut-parleurs, ordinateur portable ou autre dispositif pour accéder aux chansons, stylos.

**Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Informations fondamentales sur la pleine conscience : <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>
- Pratique de la marche consciente : <https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/>
- Avantages de la pleine conscience : <https://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>

**Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Dans la première activité, les genres musicaux peuvent être répétés et mélangés dans un ordre différent. D'un autre côté, il n'est pas conseillé de répéter une chanson spécifique.
- L'animateur peut choisir de faire jouer la musique également pendant la deuxième activité. Dans ce cas, il est suggéré d'utiliser une musique instrumentale relaxante, qui peut être jouée en arrière-plan sans perturber le déroulement de l'activité.





## 2.6. Créer un "plan de relaxation" personnel

**Titre de l'atelier :** Créer un "plan de relaxation" personnel

**Durée :** 90 minutes

**Le contexte :**

Cet atelier permet aux participants d'étudier différentes techniques pour faire face au stress. Il est possible que les jeunes ne connaissent pas les différentes techniques de gestion du stress, même si elles sont disponibles, gratuites et faciles à mettre en œuvre. Dans cet atelier, les participants ont la possibilité d'étudier différentes techniques de relaxation et de découvrir ce qui peut les aider à faire face au stress, ainsi que les avantages spécifiques de chaque technique. En outre, cet atelier aide les participants à réfléchir à l'utilisation pratique de ces techniques et les encourage à les utiliser dans des situations stressantes. Les participants apprendront à réfléchir aux situations dans lesquelles ils peuvent les utiliser et à envisager les différents obstacles qu'ils pourraient rencontrer dans leur mise en œuvre. La création d'un plan de relaxation personnel peut les aider à faire le lien entre l'apprentissage des techniques de relaxation et leur utilisation dans la vie réelle.

**Objectif de l'atelier :**

Réfléchir à sa propre expérience des techniques de relaxation et apprendre à surmonter les obstacles à leur utilisation dans la vie quotidienne.

**Objectifs :**

- Comprendre l'importance de la création d'un plan de relaxation personnel ;
- Faire le lien entre les techniques de relaxation et les situations stressantes ;
- Promouvoir l'utilisation des techniques de relaxation dans la vie quotidienne.

**Compétences abordées :**

- Renforcement de l'esprit d'équipe ;
- Compétences civiques
- Analytique ;
- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre.

**Méthodologie et méthodes :**

- Travaillez en petits groupes ;
- Travail individuel ;
- Travail en binôme et discussion.

**Flux d'ateliers :**

**I. Energiser "Théâtre" (10 minutes)**

L'atelier commence par une courte activité de dynamisation. Dans cette activité, les participants se font passer pour des personnages célèbres. L'animateur leur donne des instructions pour se lever et bouger comme une "dame en rouge", puis comme un "James Bond", comme une "Beyoncé", "Roger Federer", "Nikola Tesla", etc. L'animateur peut proposer différents personnages célèbres. Il est suggéré de les choisir dans différents contextes, comme l'art, la science, la musique, le sport, etc.

## **II. Travail en petits groupes : Plan de relaxation (50 minutes)**

Lorsque les participants sont à nouveau assis dans le grand cercle, l'animateur leur demande de se souvenir des techniques de gestion du stress qu'ils connaissent. Il s'attend à ce que les participants énumèrent différentes techniques, comme celles liées aux émotions, à la relaxation, à la pleine conscience, etc. Les participants sont ensuite invités à former des petits groupes de cinq personnes et à créer une liste de ces techniques, puis à l'élargir en recherchant d'autres techniques disponibles sur Internet. Après avoir dressé la liste des techniques de gestion du stress, les participants peuvent créer leur propre plan de relaxation individuel. Pour créer ce plan, ils peuvent utiliser les questions figurant sur le tableau de papier. Les questions les incitent à poursuivre leur réflexion sur le sujet. Les questions peuvent porter sur les points suivants :

- Quelles sont les situations stressantes que vous rencontrez souvent ?
- Quelles sont vos réactions à leur égard ?
- Quelles techniques pourriez-vous utiliser pour vous aider dans chaque situation ?

Après avoir créé son propre plan individuel, chaque participant le présente aux autres membres du petit groupe et leur demande d'autres idées. Après que le groupe ait aidé un participant, le suivant du groupe présente son plan jusqu'à ce que tout le monde ait reçu l'aide du groupe.

## **III. Plan de relaxation "Pair up" (30 minutes)**

Lorsque le travail en petits groupes est terminé, les participants continuent à travailler en binômes. Ils discutent des différents obstacles qui pourraient les empêcher d'intégrer leur plan de relaxation dans leur vie quotidienne et essaient de trouver différentes idées pour y faire face. Ils travaillent sur chaque plan pendant quinze minutes. Ils peuvent changer de rôle après les quinze minutes, ou après chaque question. Ils peuvent utiliser les questions suivantes pour faciliter le déroulement de la discussion.

- De quoi avez-vous besoin pour vous engager dans ces activités ?
- Qu'est-ce qui peut rendre la mise en œuvre de ces techniques plus difficile pour vous ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous aider à surmonter cet obstacle (pour chaque technique) ?
- Quelqu'un peut-il vous apporter une aide ou une motivation supplémentaire ?
- Que diriez-vous maintenant à votre futur moi pour vous motiver à utiliser ces techniques ?

### **Matériel nécessaire :**

Stylos, papiers, marqueurs, tableau à feuilles mobiles et papiers pour tableau à feuilles mobiles.

### **Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Idées pour le plan de relaxation :  
[http://www.fosteringresilience.com/pdf/stress\\_management\\_plan.pdf](http://www.fosteringresilience.com/pdf/stress_management_plan.pdf)  
<https://parentandteen.com/managing-stress-coping-with-challenges/>  
<https://drspar.com/one-week-stress-management-plan/>
- Techniques de relaxation :  
[https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjw1ICZBhAzEiwAFfvFhDkUJprFxDo0X4s22XfAa3HiCHZISD8oOugBQTxFp1XSYDuCdEWRoCJakQAvD\\_BwE](https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjw1ICZBhAzEiwAFfvFhDkUJprFxDo0X4s22XfAa3HiCHZISD8oOugBQTxFp1XSYDuCdEWRoCJakQAvD_BwE)

### **Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Les participants peuvent décorer leur plan de relaxation et il peut leur être conseillé de l'emporter chez eux et de le placer dans un endroit visible pour se rappeler de l'utiliser.

## 2.7. Compétences en matière de résolution de problèmes

**Titre de l'atelier :** "Compétences en matière de résolution de problèmes"

**Durée :** 100 minutes

**Le contexte :**

Rencontrer des problèmes fait partie de la vie quotidienne. Si certains problèmes sont faciles à résoudre, d'autres peuvent entraîner des difficultés et des émotions désagréables. Les jeunes peuvent se trouver confrontés à des problèmes qui nécessitent une concentration et une réflexion stratégique pour les résoudre. Il existe de nombreuses techniques de résolution de problèmes qui peuvent être utilisées dans de telles situations et fournir une orientation dans la résolution d'un problème. Cet atelier présente une version modifiée d'une des techniques de base de résolution de problèmes qui peut être utile dans différentes situations. Les participants ont la possibilité de définir leur problème et d'y réfléchir à l'aide de questions spécifiques, de méthodes interactives et de travaux de groupe. Écouter le problème de quelqu'un d'autre peut fournir une perspective différente lors de l'analyse de ses propres problèmes. De plus, écouter les opinions et les perspectives des autres sur son propre problème peut fournir des indications supplémentaires pour sa résolution.

**Objectif de l'atelier :**

Améliorer la capacité à résoudre les problèmes et les compétences d'analyse des situations stressantes pour une gestion constructive du stress.

**Objectifs :**

- Apprendre les techniques de résolution de problèmes ;
- Promouvoir la prise en charge de ses propres problèmes ;
- Établir une bonne communication et un sentiment de confiance entre les participants ;
- Pratiquer l'écoute active.

**Compétences abordées :**

- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- Analytique ;
- Pensée créative et critique ;
- Communication et collaboration ;
- Compétences civiques.

**Méthodologie et méthodes :**

- Travaillez en binôme ;
- Réflexion et travail individuels ;
- Débriefing.

**Flux d'ateliers :**

- I. Travail en binôme "Définir un problème" (20 minutes)

Au début de l'atelier, l'animateur explique brièvement que l'atelier sera axé sur les compétences de résolution de problèmes. Dans la première activité, les participants travaillent en binôme et pendant la discussion en binôme, chaque participant doit choisir un problème sur lequel il souhaite réfléchir davantage. Pour lancer la conversation, l'animateur demande aux participants d'utiliser les questions suivantes :

- Ce problème est-il pertinent pour vous maintenant ?
- Le contrôle de ce problème est-il entre vos mains ?
- Ce problème est-il soluble (existe-t-il des options pour résoudre ce problème) ?

Les participants peuvent travailler à tour de rôle, chacun pendant 10 minutes.

## **II. Travail individuel "Processus de résolution de problèmes" (50 minutes)**

Après la discussion sur le choix d'un problème et sa discussion, l'animateur les invite à nouveau dans le grand cercle. Il leur explique qu'ils peuvent maintenant réfléchir individuellement au problème en suivant certaines étapes. Les étapes peuvent être écrites sur le tableau de conférence ou montrées numériquement, par exemple sur une diapositive PowerPoint. Les étapes doivent être suivies dans l'ordre suivant :

1. Définissez un problème dans une phrase.
2. Dressez la liste des différentes idées pour le résoudre.
3. Choisissez trois solutions préférées.
4. Écrivez les avantages et les inconvénients de chaque solution.
5. Écoutez votre intuition pour choisir la première solution que vous voulez essayer.
6. Notez un point d'action qui peut constituer la première étape.
7. Ajoutez qui s'occupera de ce point d'action et jusqu'à quand.
8. Encouragez-vous à vous engager dans cette action - visualisez ce que vous ressentirez lorsque vous réussirez.

Les participants disposent de 50 minutes pour cette partie et peuvent travailler à l'intérieur ou à l'extérieur de la salle de travail.

## **III. Débriefing (30 minutes)**

Après la résolution individuelle des problèmes, les participants se rassemblent à nouveau en un grand cercle. L'animateur commence le débriefing de l'activité en posant les questions suivantes.

- Qu'avons-nous fait dans cet atelier ?
- Comment vous êtes-vous sentis pendant le travail en binôme ?
- Comment était-ce pour vous de travailler à la résolution de votre problème ?
- Quelles étapes vous ont été les plus utiles ?
- Certaines des étapes ont-elles été difficiles pour vous ?
- Que pensez-vous de cette technique ?
- Dans quelles autres situations de votre vie pouvez-vous l'utiliser ?

### **Matériel nécessaire :**

Papiers, stylos, tableaux à feuilles mobiles et papiers pour tableaux à feuilles mobiles.

### **Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Informations fondamentales sur la résolution de problèmes :  
<https://asq.org/quality-resources/problem-solving>
- Techniques supplémentaires de résolution de problèmes :

<https://www.sessionlab.com/blog/problem-solving-techniques/>

[https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC\\_00.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_00.htm)

- Obstacles à la prise de décision : <https://29k.org/how-to-improve-decision-making>  
<https://www.proschoolonline.com/blog/hurdles-faced-effective-decision-making>  
<https://www.verywellmind.com/problems-in-decision-making-2795486>

**Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Si les participants ne parviennent pas à résoudre leur problème au cours de l'atelier, l'animateur peut les encourager à continuer à y travailler une autre fois, à demander l'aide d'autres personnes ou à rechercher d'autres techniques de résolution des problèmes.

## 2.8. Accepter

**Titre de l'atelier :** "Accepter"

**Durée :** 60 minutes

**Le contexte :**

Cet atelier est axé sur la mise en perspective d'un problème spécifique. Les participants se verront présenter le "modèle 3A" qui peut les aider à réfléchir davantage à leurs problèmes et à les analyser d'une nouvelle manière. Ce modèle sert également d'introduction au thème de l'acceptation des situations telles qu'elles sont. L'acceptation peut être bénéfique lorsque la situation ne peut être changée par l'individu. Pour mettre en pratique ces compétences, les participants sont guidés à travers un exercice de visualisation qui combine également les éléments de la pleine conscience, qui était le sujet de l'un des ateliers précédents. La technique décrite devrait aider les participants à accepter leurs émotions et états confortables mais aussi inconfortables. La discussion de groupe à la fin de l'atelier comporte les éléments d'un débriefing et les questions suggérées pour une discussion devraient encourager les participants à utiliser la technique du nouveau gain dans la vie quotidienne.

**Objectif de l'atelier :**

Améliorer la capacité des participants à observer l'émotion sans y réagir immédiatement et promouvoir l'acceptation des émotions telles qu'elles sont.

**Objectifs :**

- S'entraîner à reconnaître ses propres émotions ;
- Souligner l'importance de la réflexion stratégique ;
- Améliorer la capacité d'accepter ses propres émotions ;
- Promouvoir l'observation des émotions dans la vie quotidienne.

**Compétences abordées :**

- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- Analytique ;
- Pensée créative et critique ;
- Communication et collaboration ;
- Compétences civiques.

**Méthodologie et méthodes :**

- Énergisant ;
- Entrée ;
- Visualisation guidée ;
- Débriefing.

**Flux d'ateliers :**

I. Energizer "Play time" (15 minutes)

Pour faire le plein d'énergie, les participants peuvent jouer à un jeu traditionnel pour enfants. Le but du jeu est de toucher les pieds des autres avec son propre pied. Au début du jeu, les participants sont rassemblés en cercle les uns à côté des autres et mettent leurs mains au milieu du cercle. À un, deux et trois, ils sautent du milieu du cercle. Les participants jouent à tour de rôle et chaque participant a un saut à utiliser. Le participant dont le pied est touché pendant ces sauts est éliminé. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul participant et que la victoire lui revienne.

## **II. Accepter les émotions (20 minutes)**

Les participants sont réunis en un grand cercle et l'animateur annonce le thème de l'atelier. Il poursuit avec une brève explication du modèle 3A. 3A signifie Attaque, Évitement et Acceptation. Dans une situation problématique ou stressante, une personne peut soit attaquer le facteur de stress (ce qui signifie faire quelque chose pour y remédier, comme utiliser des techniques de résolution de problèmes), soit l'éviter (ce qui n'est pas toujours possible ou bénéfique), soit l'accepter. Ces éléments peuvent être écrits sur un tableau à feuilles mobiles. Dans les activités suivantes, l'accent sera mis sur l'acceptation des émotions ou de la situation telles qu'elles sont. Dans la première technique, les participants apprennent à accepter leurs propres émotions. Il leur est demandé de fermer les yeux et de respirer naturellement pendant quelques minutes. Ensuite, ils sont invités à imaginer une situation faiblement à moyennement stressante et à dire comment ils se sentent habituellement dans cette situation. Ensuite, l'animateur leur demande de se concentrer uniquement sur cette émotion. Ils doivent essayer d'en imaginer la forme, la couleur, la texture et l'endroit où elle se trouve dans leur corps. Ils doivent simplement observer cette émotion comme ils observent un objet et essayer de la visualiser clairement. À la fin de l'exercice, les participants sont guidés pour concentrer leur attention sur leur respiration et leur corps en mouvement avec la respiration, puis sur les différents sons autour d'eux et enfin pour ouvrir lentement les yeux et observer la pièce dans laquelle ils se trouvent.

## **III. Débriefing (25 minutes)**

Lorsque l'exercice précédent est terminé, l'animateur peut commencer un débriefing. L'animateur peut guider le débriefing et les participants peuvent partager leurs impressions sur chaque question. Les questions pour le débriefing sont présentées ci-dessous.

- Qu'avons-nous fait pendant l'exercice ?
- Comment avez-vous imaginé l'émotion comme une forme ?
- Comment vous êtes-vous senti après l'exercice ?
- Quelles sont les parties de l'exercice qui vous plaisent le plus ?
- Dans quel but cette technique peut-elle être utilisée ?
- Dans quelles situations de votre vie pourriez-vous l'utiliser ?

### **Matériel nécessaire :**

Tableau de conférence et feuilles de tableau de conférence, Marqueurs

### **Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Informations sur l'acceptation de la détresse et le scénario de la pleine conscience des émotions : <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Facing-Your-Feelings/Facing-Your-Feelings---02---Accepting-Distress.pdf>
- Matériel pour tolérer la détresse : <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Facing-Your-Feelings/Facing-Your-Feelings---04---Tolerating-Distress.pdf>

### **Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Lorsqu'il est demandé aux participants d'imaginer leur émotion, l'animateur peut proposer différentes questions sur l'aspect de l'émotion afin que les participants puissent l'imaginer plus facilement. Les participants ne sont pas censés répondre à ces questions à voix haute, mais seulement visualiser l'émotion.





## 2.9. Le cercle de la vie

**Titre de l'atelier :** "Le cercle de la vie"

**Durée :** 90 minutes

**Le contexte :**

Cet atelier est axé sur l'évaluation de la satisfaction de sa propre vie. Chaque personne possède différents domaines de vie, comme les amitiés, la santé, l'introspection, les obligations professionnelles ou scolaires, etc. Certains d'entre eux peuvent être très développés tandis que d'autres peuvent être négligés. Dans le meilleur des cas, une personne peut avoir un bon équilibre entre les différents domaines de la vie et atteindre cet équilibre peut aider à gérer le stress. Pour atteindre cet équilibre, il est nécessaire de prendre conscience de ces domaines et de leur état actuel. Dans cet atelier, les participants ont la possibilité de dresser une liste des domaines importants de leur vie et d'évaluer leur niveau de satisfaction à leur égard. Après l'analyse, ils sont encouragés à prendre des mesures pour accroître l'équilibre entre ces domaines. Plus précisément, les participants apprennent à utiliser les objectifs SMART pour créer des étapes visant à améliorer la satisfaction dans un domaine spécifique de la vie.

**Objectif de l'atelier :**

Réfléchir aux différents rôles dans la vie et à la satisfaction dans la vie, ainsi que créer des objectifs personnels SMART pour améliorer la satisfaction dans un aspect spécifique de la vie.

**Objectifs :**

- Réfléchir aux activités et processus de la vie quotidienne ;
- Comprendre les composantes des objectifs SMART ;
- Promouvoir l'utilisation du cercle de vie et évaluer la satisfaction.

**Compétences abordées :**

- Teambuilding ;
- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- La communication ;
- Analytique ;
- Compétence numérique ;
- Pensée créative et critique.

**Méthodologie et méthodes :**

- Réflexion individuelle ;
- Travaillez en petits groupes ;
- Travaillez en binôme ;
- Discussion de groupe.

**Flux d'ateliers :**

- I. Le cercle de la vie (40 minutes)

Dans cette activité, les participants ont la possibilité de réfléchir aux différents rôles dans leur vie afin d'accroître leur satisfaction dans la vie. L'animateur explique comment procéder et chaque participant reçoit une feuille de papier et un stylo. Les participants sont invités à dessiner un grand cercle sur le papier, puis à le diviser en huit morceaux. Le dessin du cercle doit ressembler à une pizza en tranches ou à une roue de vélo. L'animateur peut demander aux participants de réfléchir aux différents rôles qu'ils jouent dans leur vie et de désigner les huit rôles les plus importants pour eux. Les participants sont invités à associer les rôles aux "parts de pizza" en écrivant le rôle à côté d'une part de pizza. À l'étape suivante, les participants ajoutent le chiffre zéro au centre du cercle et le chiffre dix à l'extérieur de la "tranche", tandis que les autres chiffres sont écrits entre les deux. Ils doivent estimer leur degré de satisfaction pour chaque rôle de leur vie, de zéro à dix, et remplir la quantité correspondante de la "tranche". Après avoir fini d'estimer leur satisfaction, les participants auront une image claire des domaines de leur vie dont ils sont le plus et le moins satisfaits.

Les participants sont ensuite invités à former des binômes et à travailler ensemble pendant les minutes suivantes. Chaque participant peut choisir deux domaines qui ont obtenu les scores les plus bas et en discuter davantage en binôme. Les binômes peuvent utiliser certaines des questions ci-dessous pour faciliter le déroulement de la discussion. L'animateur peut écrire les questions sur un tableau à feuilles mobiles et les placer dans un endroit visible de la pièce. Les questions pour cette tâche sont les suivantes :

- Qu'est-ce qui ne vous satisfait pas dans ce rôle/aspect de la vie ?
- À quoi ressemblerait une version idéale de ce système ?
- Quelle part de votre temps investissez-vous dans ce rôle/aspect ?
- Pourquoi ce rôle/aspect est-il important pour vous ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de vous engager davantage dans ce rôle/aspect ?

## **II. Le cercle de la vie "SMART it up" (50 minutes)**

Dans cette activité, les participants forment des groupes de cinq personnes. Ils travailleront sur les objectifs SMART et créeront des objectifs pour améliorer leur satisfaction vis-à-vis des rôles/aspects de la vie dont ils étaient le moins satisfaits. Chaque participant reçoit un petit document expliquant la signification d'une des lettres de l'acronyme "SMART". Lorsque tous les membres du groupe ont lu l'explication de leur lettre spécifique, ils partagent avec les autres ce à quoi cette lettre spécifique fait référence. Il est souhaitable de suivre l'ordre spécifique pour présenter la lettre aux autres membres du groupe. Plus précisément, le premier doit être un participant qui a lu la lettre "S", puis "M", "A", "R" et à la fin la lettre "T".

Lorsque tous les membres du groupe sont informés de la signification de chaque lettre, chaque membre doit essayer de rédiger un objectif SMART pour améliorer sa satisfaction à l'égard d'un rôle/aspect spécifique. Ils peuvent écrire un objectif par rôle/aspect dont ils sont le moins satisfaits. Après avoir écrit les objectifs, les participants peuvent partager en groupe ce qu'ils ont trouvé et les autres peuvent partager des suggestions supplémentaires et leurs commentaires sur l'objectif spécifique.

### **Matériel nécessaire :**

Papiers, stylos, documents à distribuer pour les explications SMART, tableau de conférence et papiers pour tableau de conférence.

### **Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Informations de base sur les objectifs SMART : <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>  
<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/>

- Informations de base sur la roue de la vie : <https://www.thecoachingtoolscompany.com/wheel-of-life-complete-guide-everything-you-need-to-know/>  
<https://positivepsychology.com/wheel-of-life-coaching/>

**Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Les photocopies SMART ne doivent pas nécessairement être imprimées sur papier mais peuvent être distribuées aux participants de manière numérique (par exemple par e-mail). De même, les questions présentées sur un tableau à feuilles mobiles peuvent être présentées sur une diapositive PowerPoint ou un autre outil numérique.



## 2.10. Écoutez vous

**Titre de l'atelier :** "Écoutez-vous"

**Durée :** 90 minutes

**Le contexte :**

Cet atelier vise à fournir les bases des techniques d'expression. Les participants ont l'occasion de pratiquer l'écriture créative d'une chanson comme une forme de soulagement du stress. S'exprimer par le biais de chansons peut être utile lorsqu'il est difficile de traiter les émotions et lorsqu'une personne ne peut ou ne veut pas parler directement aux autres de sa situation. Écrire une chanson peut être bénéfique car cela peut encourager une réflexion plus approfondie sur la situation et ses propres réactions. S'engager dans une telle activité peut être utile pour faire face à des réactions stressantes. D'un autre côté, il est possible que cette technique ne convienne pas à tout le monde et d'autres techniques sont présentées. Les participants ont la possibilité d'essayer deux autres techniques et d'utiliser leurs capacités d'écriture. Ils peuvent essayer le style "flux de conscience", qui peut être bénéfique lorsque l'intensité des émotions est élevée, et le style "journal", qui est utile pour élaborer sur les expériences quotidiennes. Ces techniques d'écriture peuvent en outre soutenir le traitement des émotions.

**Objectif de l'atelier :**

Améliorer la capacité à exprimer ses propres émotions et pensées dans des situations stressantes et apprendre des techniques créatives pour faire face au stress.

**Objectifs :**

- Pratiquer l'expression des émotions ;
- Pratiquer l'écoute active et respecter les impressions d'autrui ;
- Stimuler la pensée créative et l'écriture créative ;
- Promouvoir l'utilisation des techniques d'écriture comme moyen de soulager le stress.

**Compétences abordées :**

- Compétence personnelle ;
- La compétence plurilingue ;
- Sensibilisation culturelle et compétence d'expression ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- Compétences sociales et civiques.

**Méthodologie et méthodes :**

- Entrée ;
- Écriture créative - création de chansons ;
- Présentations ;
- Débriefing.

**Flux d'ateliers :**

- I. Créez votre chanson (35 minutes)

Les participants sont assis en cercle et l'animateur leur pose quelques questions pour introduire le sujet, par exemple s'ils ont déjà eu des difficultés à s'exprimer et s'il leur a été difficile de décrire exactement ce qu'ils ressentent. Après les commentaires des participants, l'animateur explique qu'au cours de l'atelier, ils vont essayer de créer leur propre chanson et que celle-ci peut être utile pour traiter les émotions. Les participants sont invités à réfléchir à une situation donnée et à l'émotion dominante dans cette situation, puis à essayer d'écrire une chanson à ce sujet. Il peut s'agir des paroles d'une chanson ou d'une forme plus structurée comme un haïku ou une autre forme de poésie.

## **II. Écrivez-le (20 minutes)**

Après avoir écrit une chanson, les participants sont invités à essayer une autre technique qui peut être utilisée pour soulager le stress. Tout le monde ne préférant pas forcément les mêmes techniques, l'animateur en décrit deux autres. Les participants peuvent penser à une situation stressante qui s'est produite dans le passé, mais qui n'est plus aussi stressante pour eux maintenant. Ils peuvent choisir de décrire cette situation dans le style "flux de conscience" ou dans le style "journal". L'animateur peut fournir des instructions supplémentaires pour les deux styles. Dans le style "flux de conscience", les participants peuvent écrire exactement ce qui leur vient à l'esprit, y compris chaque petite pensée. Ils peuvent inclure les pensées qui ont un rapport direct avec la situation à laquelle ils pensent, ainsi que toutes les autres pensées moins pertinentes qui leur viennent à l'esprit.

Dans le style journal intime, les participants peuvent se concentrer davantage sur la description spécifique de ce qui s'est passé exactement et utiliser des descriptions détaillées du contexte, des personnes impliquées et des actions qui ont eu lieu, tout en ajoutant leurs impressions et leurs réflexions sur ces événements. Si le temps le permet, les participants peuvent essayer d'utiliser ces deux techniques.

## **III. Présentations (20 minutes)**

Après avoir créé leurs œuvres d'art, l'animateur invite les participants à rejoindre le grand cercle. L'animateur encourage les participants à partager leurs chansons et leurs histoires et ils peuvent choisir ce qu'ils veulent partager. Il peut s'agir uniquement d'une chanson ou d'une histoire de journal intime, ou de toutes les créations. Si certains participants n'ont pas envie de partager, il est possible de leur permettre de sauter la partie présentation. Au lieu de la présentation, ils peuvent partager ce qu'ils ont ressenti après l'écriture.

## **IV. Débriefing (15 minutes)**

Après les présentations des créations des participants, l'animateur commence la session de débriefing. Celle-ci peut aider les participants à mieux reconnaître les avantages des méthodes utilisées et à les considérer comme des méthodes de réduction du stress. L'animateur peut utiliser les questions suivantes pour lancer la discussion :

- Quelles techniques utilisons-nous aujourd'hui ?
- Comment vous sentiez-vous avant, et comment vous sentiez-vous après l'écriture ?
- Quelle technique vous convient le mieux ?
- Pour quoi ces techniques pourraient-elles être utiles ?
- Pensez-vous qu'ils peuvent aider à relâcher la tension après des événements stressants et comment ?
- Dans quelles autres situations de votre vie pourriez-vous les utiliser ?

### **Matériel nécessaire :**

Papiers, stylos.

**Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Avantages de la tenue d'un journal pour réduire le stress : <https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-journaling-for-stress-management-3144611>
- Informations sur le lien entre la musique et le stress : <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>

**Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Dans cet atelier, les participants peuvent choisir individuellement ce sur quoi ils veulent écrire, mais il est bon de leur demander de choisir une situation qui n'est pas très pertinente pour eux.

## 2.11. Tout le monde est un faiseur de sons

**Titre de l'atelier :** "Tout le monde est un faiseur de son"

**Durée :** 120 minutes

**Le contexte :**

Dans cet atelier, les participants ont la possibilité de créer leur propre instrument de musique et de travailler ensemble à la création d'une nouvelle chanson. Le travail collaboratif peut être bénéfique pour soulager le stress et améliorer les compétences sociales. En travaillant ensemble à la création d'une nouvelle chanson, les participants peuvent améliorer leurs compétences en matière d'écoute active, de partage de leurs propres attitudes, de prise d'initiative, de soutien aux autres, d'expression d'opinions impopulaires et de tolérance des différences. En outre, cet atelier fait passer le message que la pratique de la musique n'est pas réservée à ceux qui ont une formation musicale, mais qu'elle est accessible à tous. Jouer de la musique peut contribuer à réduire le stress et il est bon de l'inclure dans une liste personnelle d'outils de relaxation.

**Objectif de l'atelier :**

Soutenir l'utilisation de la musique comme technique de relaxation et la relier à la gestion du stress dans la vie quotidienne.

**Objectifs :**

- Pratiquer l'expression par la musique ;
- Promouvoir l'expression dans une langue non maternelle ;
- Pratiquer l'écoute active et prendre le point de vue de l'autre personne ;
- Établir une bonne communication entre les participants ;
- Promouvoir l'utilisation de la musique comme technique de relaxation.

**Compétences abordées :**

- Renforcement de l'esprit d'équipe ;
- Compétence personnelle ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- La compétence plurilingue ;
- Sensibilisation culturelle et compétence d'expression ;
- Compétences sociales et civiques.

**Méthodologie et méthodes :**

- Travail individuel ;
- Travaillez en petits groupes ;
- Discussion de groupe.

**Flux d'ateliers :**

- I. Travail individuel "Créez votre instrument" (40 minutes)

Avant le début de cet atelier, l'animateur doit préparer différents objets et matériaux recyclés. Ces objets doivent être de forme et d'usage différents. Par exemple, certains peuvent ressembler à un petit bol, d'autres à de petits récipients ou à de petits grains (par exemple des boutons). Au début de l'atelier, les participants sont invités à créer leurs instruments de musique à l'aide d'objets recyclés. Plus précisément, la version finale de l'instrument peut être un bol rempli de boutons qui sont utilisés comme instrument de percussion. L'animateur leur donne les instructions mentionnées et leur accorde 30 minutes pour réaliser cette tâche. Après avoir créé leurs instruments, les participants sont invités à les tester. L'animateur leur demande d'en jouer comme ils sont heureux, puis comme ils sont en colère et enfin comme ils sont nerveux.

## **II. Travail en petits groupes "Groupe de musique" (60 minutes)**

Après avoir testé leurs instruments, les participants reçoivent des instructions pour l'activité suivante. Ils peuvent former des petits groupes de cinq à six participants. Chaque groupe a pour tâche de trouver une chanson qu'ils jouent ensemble en utilisant leurs instruments. Il doit s'agir d'une chanson directement ou indirectement liée au stress. Les participants doivent écrire les paroles ensemble et créer le fond instrumental. Ils peuvent également adapter des chansons qu'ils connaissent déjà. En outre, ils peuvent utiliser différents genres de musique, comme le rap, le style pop et bientôt, ainsi qu'utiliser différents contextes historiques.

## **III. Réflexion "Présentations" (20 minutes)**

Après avoir créé leurs chansons, les participants sont à nouveau réunis dans le grand cercle. L'animateur les invite à présenter leur travail et les encourage à partager leurs chansons avec les autres. Chaque chanson devrait durer quelques minutes et l'animateur peut commencer à applaudir après chaque présentation. Ensuite, l'animateur demande aux participants de dire comment ils ont coopéré à cette tâche et ce qu'ils pensent de l'utilisation de la musique comme moyen de réduire le stress.

### **Matériel nécessaire :**

Papiers, stylos, boutons, grains, petits récipients et autres matériaux recyclés.

### **Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Informations fondamentales sur la musicothérapie :  
<https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>  
<https://positivepsychology.com/music-therapy/>
- Techniques de musicothérapie :  
<https://positivepsychology.com/music-therapy-activities-tools/>

### **Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Dans la première activité, différents matériaux peuvent être utilisés. Les participants peuvent même aller dehors et ramasser des objets dans la nature, comme des petites pierres et des graines. L'essentiel est que l'instrument créé soit fonctionnel et produise du son.



## 2.12. Soulager le stress par la musique

**Titre de l'atelier :** "Soulager le stress par la musique"

**Durée :** 90 minutes

**Le contexte :**

Cet atelier est axé sur la réflexion sur l'influence qu'une musique spécifique a sur l'auditeur. Il existe de nombreux genres musicaux différents et chaque personne préfère des genres différents dans des situations différentes. L'écoute d'une musique similaire à l'état émotionnel d'une personne peut la soulager et l'aider à traiter ses propres émotions. En général, lorsque les gens sont tristes, ils ont tendance à choisir de la musique triste, ce qui peut les aider à traiter leurs émotions. D'un autre côté, si les gens ne sont pas tristes et qu'ils choisissent de la musique triste, ils peuvent se sentir plus tristes qu'avant en l'écoutant. Cela signifie que la musique peut susciter des émotions et qu'elle peut être utile pour gérer sa propre humeur. Dans cet atelier, les participants travailleront sur différentes activités qui peuvent les aider à évaluer leur humeur en écoutant différentes chansons et cet atelier lui-même peut les aider à prendre conscience qu'ils peuvent utiliser la musique pour soulager le stress ou pour gérer leur propre humeur.

**Objectif de l'atelier :**

Réfléchir à l'expérience personnelle d'écoute de la musique et souligner que la musique peut susciter des émotions spécifiques.

**Objectifs :**

- Réfléchir à ses propres préférences musicales ;
- Pour découvrir le pouvoir de la musique pour soulager le stress ;
- Promouvoir l'utilisation de la musique pour susciter des émotions.

**Compétences abordées :**

- Compétence personnelle ;
- La compétence plurilingue ;
- Analytique ;
- La pensée créative ;
- Compétences sociales et civiques.

**Méthodologie et méthodes :**

- Énergisant ;
- Classification musicale - activité
- Réflexions et discussions en groupe.

**Flux d'ateliers :**

**I. Énergisant (20 minutes)**

Pour l'introduction à cet atelier, l'animateur demande aux participants de former des petits groupes. Ils peuvent former des groupes en utilisant des genres musicaux. Chaque participant reçoit son genre et ne

doit pas le partager avec les autres à voix haute. En revanche, les participants doivent imiter le genre musical en question, par exemple en imitant un interprète, en émettant des sons caractéristiques ou en bougeant d'une manière spécifique. Une fois que les participants ont reconnu les autres membres de leur groupe, ils s'assoient et forment de petits cercles. L'animateur demande aux groupes de partager leurs expériences et de réfléchir aux questions suivantes :

- Écoutez-vous de la musique lorsque vous avez l'impression d'avoir besoin d'un soutien émotionnel ?
- Quel type de musique préférez-vous dans ces moments-là ?
- L'écoute de la musique vous aide-t-elle à vous sentir plus calme et plus détendu ?
- Préférez-vous les chansons instrumentales ou avec paroles comme technique anti-stress ?

## **II. Évaluation musicale (30 minutes)**

Après les discussions en petits groupes, les participants sont invités à se lever et à créer une ligne à travers la pièce. Ils doivent se placer les uns à côté des autres pour créer une ligne diagonale. La ligne ainsi créée servira de continuum de un à dix. L'animateur peut expliquer aux participants quel coin/extrémité du continuum correspondra à l'évaluation la plus basse, et quel autre à l'évaluation la plus élevée. Pour vérifier la compréhension des participants, l'animateur peut leur demander de choisir où ils veulent se placer sur ce continuum en fonction de ce qu'ils ressentent à ce moment-là. Ceux qui se sentent le mieux se placeront dans le coin correspondant aux notes les plus élevées, et ceux qui se sentent moins bien se placeront dans le coin opposé. Ils se placent en diagonale les uns par rapport aux autres, et tous les autres participants peuvent se placer quelque part entre les deux. Lorsque les participants ont compris comment utiliser ce continuum, l'animateur poursuit l'activité. L'animateur fait jouer différentes chansons sur les haut-parleurs et les participants doivent choisir ce qu'ils pensent de chaque chanson. L'animateur peut faire jouer différentes chansons : des chansons très lentes et tristes, des chansons énergiques, des chansons instrumentales, de la musique de danse, de la musique électronique, etc. Pour chaque chanson, les participants déterminent ce qu'ils ressentent à l'écoute de cette chanson et expriment leurs sentiments en se plaçant sur une partie spécifique du continuum. Les participants sont également informés qu'ils peuvent changer de position pendant la chanson. Lorsque l'animateur arrête une chanson, quelques participants sont invités à expliquer pourquoi ils ont choisi ce point précis du continuum.

## **III. Réflexion et discussion en groupe (20 minutes)**

Après avoir écouté la musique, les participants forment à nouveau un grand cercle. L'animateur peut lancer une discussion de groupe sur l'activité précédente. Au cours de la discussion, les participants devraient conclure que la musique peut susciter des émotions spécifiques. Si une personne écoute de la musique joyeuse ou relaxante, elle commencera probablement à ressentir ces émotions. L'animateur peut utiliser les questions suivantes pour la session de réflexion :

- Comment vous êtes-vous senti pendant l'activité précédente ?
- Avez-vous ressenti des différences en écoutant les différentes chansons ?
- Êtes-vous d'accord pour dire que la musique peut susciter des émotions ? Expliquez.

## **IV. La musique comme technique anti-stress (20 minutes)**

La dernière activité de cet atelier consiste à discuter de l'utilisation de la musique dans la vie quotidienne comme technique anti-stress. Les participants sont invités à travailler par deux et à discuter ensemble de la fréquence à laquelle ils écoutent de la musique, des types de musique qu'ils écoutent, de la situation dans laquelle ils se trouvent, s'ils écoutent de la musique joyeuse, relaxante ou énergique, etc. Les participants discutent pendant 10 minutes, puis partagent en plénière.

**Matériel nécessaire :**

Feuilles de papier de format B1, marqueurs, document " Le cercle des émotions ".

**Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Informations fondamentales sur le lien entre la musique et les émotions : <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>

## 2.13. Photographie et facteurs de stress

**Titre de l'atelier :** " La photographie contre les facteurs de stress "

**Durée :** 120 minutes

**Le contexte :**

Cet atelier relie l'expression émotionnelle et la photographie. Dans les situations stressantes, certaines personnes ont tendance à demander de l'aide et à ressentir un soulagement en parlant à quelqu'un, tandis que pour d'autres, il peut être difficile de verbaliser ce qui se passe. Dans de telles situations, certains préfèrent traiter les choses par eux-mêmes et s'engager dans d'autres activités. L'art peut être très bénéfique dans de telles situations. Utiliser la photographie comme moyen de soulager le stress n'est pas courant et il peut être utile de sensibiliser les jeunes à son utilisation, en particulier ceux qui se définissent comme étant de type artistique. Dans cet atelier, les participants ont l'occasion de créer des photographies liées à des émotions agréables ainsi que des photographies d'émotions désagréables liées au stress. Ce contraste entre les émotions agréables et désagréables peut favoriser une identification plus rapide des émotions liées au stress. L'élargissement de son propre vocabulaire lié aux diverses émotions agréables et désagréables peut être bénéfique pour améliorer son intelligence émotionnelle et le traitement des émotions. En outre, cet atelier encourage les participants à partager leurs impressions par le biais de la photographie, à recevoir un retour d'information et à écouter les opinions et les attitudes des autres.

**Objectif de l'atelier :**

Améliorer la capacité à identifier les émotions agréables et désagréables et à les exprimer par la photographie.

**Objectifs :**

- Élargir le vocabulaire lié aux émotions ;
- S'entraîner à exprimer ses propres émotions et attitudes ;
- Promouvoir l'utilisation de la roue des émotions dans les activités de la vie quotidienne.

**Compétences abordées :**

- Teambuilding ;
- Analytique ;
- Pensée créative et critique ;
- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- La compétence plurilingue.

**Méthodologie et méthodes :**

- Énergisant ;
- Travail en petits groupes ;
- Travaillez en binôme ;
- Présentations ;
- Réflexion et discussion.

## Flux d'ateliers :

### I. Energizer (15 minutes)

L'atelier commence par une courte séance de stimulation. L'animateur invite les participants à faire le tour de la pièce. Pendant qu'ils marchent, l'animateur leur donne des instructions supplémentaires. Plus précisément, lorsqu'ils entendent un mot prononcé par l'animateur, ils doivent adopter une posture corporelle correspondant à ce mot et rester figés dans cette posture pendant quelques secondes. L'animateur peut utiliser différents mots afin de stimuler la créativité des participants. Par exemple, il peut utiliser des mots comme "balle", "froid", "singe", "surprise", "vent", "image", etc.

### II. Travail en petits groupes "Séance photo" (45 minutes)

Après l'énergisant, les participants sont à nouveau invités dans le grand cercle et l'animateur explique l'activité suivante. La tâche des participants consiste à travailler en petits groupes et à prendre des photos d'émotions agréables (comme le calme, la joie ou la paix) et d'émotions désagréables liées au stress (comme la pression, l'anxiété ou l'impuissance). Ils peuvent choisir une émotion précise et prendre une photo qui leur rappelle cette émotion. De même, ils ne doivent pas savoir quelle émotion exacte ils prennent en photo, mais seulement dans des catégories aussi larges que les émotions agréables liées à la relaxation et les émotions désagréables liées au stress. Ils peuvent prendre des photos de personnes (s'ils ont leur consentement), des photos d'objets, de la nature, etc. Il serait bon que les participants puissent utiliser l'espace extérieur pour cette activité.

### III. Travail en binôme "Détecter l'émotion" (30 minutes)

Lorsque les participants ont préparé leurs photos, ils sont invités à travailler en binôme. Chaque participant montre sa photo à son binôme, qui doit deviner de quelle émotion il s'agit. On s'attend à ce qu'ils nomment diverses émotions liées au stress, comme se sentir dépassé, menacé, déconcentré, hors de contrôle, frustré ou désespéré. On s'attend également à ce que les participants élargissent leur vision des émotions agréables et identifient différents états comme le sentiment de gratitude, d'espoir, de valorisation, de courage et de puissance. S'il est difficile de définir une émotion pour chaque photo, les participants peuvent choisir deux émotions ou plus qui conviennent le mieux à cette photo. Les participants travaillent à tour de rôle pendant cette tâche.

### IV. Discussion (30 minutes)

Après les présentations, l'animateur invite tous les participants à rejoindre la plénière pour une brève discussion sur les tâches. Après avoir recueilli les impressions de chaque participant ou binôme, l'animateur lance la discussion sur la photographie et les facteurs de stress, en relation avec les facteurs et les situations de stress utilisés dans l'activité précédente. L'animateur demande aux groupes comment ils peuvent utiliser la photographie pour surmonter les facteurs de stress et les situations stressantes de la vie quotidienne.

## Matériel nécessaire :

Téléphones portables, Appareils photo, Document sur le cercle des émotions, Imprimante, Papiers

## Documents de référence et lectures complémentaires :

- Lien entre le soulagement du stress et la photographie : <https://www.ossweb.com/ways-photography-helps-you-to-manage-stress-and-anxiety.html>  
<https://wildromanticphotography.com/melbourne/tips-advice/what-are-the-benefits-of-a-photographer/>
- Techniques de photothérapie :

<https://phototherapy-centre.com/phototherapy-techniques/>

- Informations fondamentales sur la roue des émotions : <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>
- Document gratuit sur le cercle des émotions : <https://feelingswheel.com/>

**Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Pour prendre les photos, les participants peuvent utiliser leur appareil photo ou leur téléphone portable. Il peut être conseillé aux participants de prendre leur propre appareil photo avant le début de l'atelier, mais il n'est pas nécessaire de l'avoir.
- Avant la troisième activité, les photos peuvent être imprimées. Ainsi, il sera plus facile pour les participants de discuter de chaque photographie. D'un autre côté, ce n'est pas nécessaire si les conditions ne permettent pas l'impression et les participants peuvent se montrer les photos sur l'écran du téléphone portable ou de l'appareil photo.

## 2.14. La photographie comme technique de relaxation

**Titre de l'atelier :** La photographie comme technique de relaxation

**Durée :** 120 minutes

### **Le contexte :**

La photographie n'est pas souvent mentionnée comme une technique de relaxation. Pour les jeunes qui préfèrent les techniques expressives pour évacuer le stress, elle peut constituer un moyen de relaxation utile. Dans cet atelier, les participants sont encouragés à créer une histoire et à la raconter en utilisant la photographie. Cela peut être bénéfique pour le traitement des événements qui se sont produits dans l'histoire. En outre, la photographie en soi peut être utile à la relaxation. Prendre des photos implique parfois de marcher dans la nature, d'étudier l'environnement et de réfléchir à ce qui est présenté, et toutes ces activités peuvent être bénéfiques pour la relaxation. La participation à cet atelier peut encourager certains des participants à utiliser la photographie plus souvent pendant leur temps libre. On s'attend à ce que les participants aient des expériences différentes en matière de photographie. Si certains seront plus experts, il est possible que les autres ne s'adonnent pas à ce type d'activité. Cet atelier peut leur donner l'occasion de partager leurs expériences.

### **Objectif de l'atelier :**

Encourager l'expression personnelle par la photographie et sensibiliser à l'utilisation de la photographie comme technique de relaxation.

### **Objectifs :**

- Pratiquer l'expression personnelle ;
- Pratiquer l'écoute active et respecter les impressions d'autrui ;
- S'entraîner à exprimer ses propres émotions par le biais de techniques créatives ;
- Stimuler la créativité et les capacités d'analyse des participants ;
- Promouvoir l'utilisation de la photographie comme technique de relaxation.

### **Compétences abordées :**

- Teambuilding ;
- Analytique ;
- Compétence personnelle, sociale et apprendre à apprendre ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- La compétence plurilingue ;
- La pensée créative.

### **Méthodologie et méthodes :**

- Tâche créative : racontez-moi votre histoire ;
- Présentations ;
- Travaillez en petits groupes ;
- Débriefing.

### **Flux d'ateliers :**

### **I. Créer par la photographie "Raconte-moi ton histoire" (60 minutes)**

Au début de cet atelier, les participants sont réunis en un grand cercle et l'animateur leur donne des instructions pour la première activité.

Leur tâche consiste à créer une histoire liée au stress et à la raconter à l'aide de photographies. Ils peuvent choisir de créer une histoire complètement nouvelle ou de raconter une histoire tirée de leur expérience. Il peut également s'agir d'un événement qui s'est produit auparavant et qui est maintenant terminé, ou de quelque chose qui est toujours d'actualité pour eux. Ils ne sont pas obligés de rédiger une histoire, mais cela peut être bénéfique s'ils le souhaitent, car écrire d'abord l'intrigue peut aider à créer l'histoire. Après l'instruction, les participants peuvent aller prendre des photos fraîches pour leurs histoires. Il serait bon que les participants puissent aller dehors pour prendre les photos. Le nombre de photos pouvant être utilisées pour raconter l'histoire n'est pas limité.

### **II. Présentations (30 minutes)**

Après avoir créé leur histoire, les participants sont réunis en petits groupes. Chaque groupe doit compter cinq à six participants. L'animateur peut utiliser l'idée de faire des sons pour former les groupes. Les participants peuvent choisir le type de son qu'ils veulent faire et se déplacer dans la pièce. Ils peuvent claquer des doigts, taper dans leurs mains, faire des sons "mmm" ou "ssss", ou tout autre son qu'ils imaginent. Ils peuvent choisir différents sons et les changer au cours de l'activité. Lorsque l'animateur dit "groupes", les participants qui font le même son peuvent se joindre pour former un groupe.

Après avoir formé les groupes, les participants peuvent présenter leur travail les uns aux autres, et chaque participant doit disposer de suffisamment de temps pour présenter son histoire. Après chaque présentation, les autres participants peuvent partager leurs impressions sur l'histoire. Lorsque tous les membres du groupe ont terminé la présentation de l'histoire, les participants peuvent commenter s'il y a des similitudes entre les histoires. Cela peut les aider à analyser ce qu'ils viennent d'entendre, ainsi qu'à utiliser le temps si d'autres groupes n'ont pas encore terminé. L'animateur peut rendre visite à chaque groupe pour apporter un soutien supplémentaire si nécessaire.

### **III. Réflexion "Discussion de groupe" (30 minutes)**

Après la présentation des histoires individuelles, les participants sont à nouveau réunis en un grand cercle. L'animateur commence le débriefing afin de réfléchir aux expériences des activités précédentes et de promouvoir l'utilisation de la photographie comme technique de relaxation dans la vie quotidienne. L'animateur peut utiliser les questions suivantes pour guider la discussion :

- Comment vous sentiez-vous lorsque vous preniez les photos ?
- Comment était-ce pour vous de raconter l'histoire à travers la photographie ?
- Quelle est votre principale conclusion sur l'utilisation de la photographie comme thérapie ?
- Comment la photographie pourrait-elle vous aider à gérer le stress ?
- Recommanderiez-vous à votre ami d'utiliser cette technique et quel en serait l'avantage ?

#### **Matériel nécessaire :**

Papiers de format B1, Marqueurs

#### **Documents de référence et lectures complémentaires :**

- Manuel de photogravure : <https://www.spectrovisio.net/pdftiedostot/PhotoEuropeHandbook.pdf>
- Informations sur l'art-thérapie : [L'art-thérapie peut-elle soulager le stress ? | Sage Neuroscience Center \(sageclinic.org\)](http://Lart-thérapie peut-elle soulager le stress ? | Sage Neuroscience Center (sageclinic.org))



[Art-thérapie : Definition, Types, Techniques, and Efficacy \(verywellmind.com\)](https://www.verywellmind.com)

- Directives pour la prise de photos : [Comment réduire le stress avec la photographie \(erickimphotography.com\)](https://www.erickimphotography.com)

**Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :**

- Dans la première activité, si les participants choisissent l'histoire de leur propre expérience, il ne doit pas s'agir d'une situation très stressante, mais d'une situation d'intensité faible à moyenne pour eux.

## 2.15. Photographie pour la prévention du stress chez les jeunes

**Titre de l'atelier :** "La photographie pour la prévention du stress chez les jeunes".

**Durée :** 90 minutes

### **Le contexte :**

La photographie est utilisée de nos jours à de nombreuses fins et pour exprimer différentes émotions ou situations de la vie. Pour beaucoup de gens, elle est considérée comme une activité de détente et un passe-temps, et pour certains, comme une profession. La photographie étant une activité très créative et divertissante, elle sera promue et encouragée au cours de cet atelier pour la prévention du stress chez les jeunes. Les participants ont la possibilité de créer une affiche de prévention en utilisant des photographies au cours de cet atelier. Les participants peuvent créer des photos liées au stress (ou au manque de stress). Avec les photos, ils peuvent mettre en évidence un message clé sur le stress et l'inclure sur un poster. Le message peut être une conclusion ou un enseignement qu'ils ont tiré du stress et qu'ils souhaitent partager avec d'autres jeunes. De cette manière, ils peuvent réfléchir à différentes techniques et attitudes en matière de stress et partager ces connaissances pour prévenir le stress à long terme. En outre, cet atelier permet aux participants d'aiguiser leurs compétences en matière de travail en équipe. Ils sont invités à travailler en groupe, à discuter de différentes idées, à fournir des arguments pour leur propre opinion et à respecter celle des autres. Ils ont l'occasion de prendre des initiatives et de travailler sur l'idée jusqu'à sa version finale. À la fin de l'atelier, les participants sont invités à présenter leur travail, ce qui leur permet de développer davantage leurs compétences en communication.

### **Objectif de l'atelier :**

Utiliser la créativité et le travail de groupe pour sensibiliser les gens à la gestion du stress.

### **Objectifs :**

- Réfléchir aux connaissances acquises sur la gestion du stress ;
- Promouvoir la sensibilisation des jeunes à la gestion du stress ;
- Améliorer les compétences de présentation des participants ;
- Promouvoir et stimuler la prise d'initiative chez les jeunes à travers la photographie et la créativité ;
- Développer des compétences en matière d'esprit d'équipe et de communication, essentielles pour assumer la responsabilité de l'exécution de la tâche.

### **Compétences abordées :**

- Teambuilding ;
- Compétence citoyenne ;
- Compétence en matière d'entrepreneuriat ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- Compétences sociales et civiques.

### **Méthodologie et méthodes :**

- Travaillez en petits groupes ;
- Présentations et discussion.

## Flux d'ateliers :

### I. Travail en petits groupes "Création d'une affiche" (60 minutes)

Au début de cette activité, l'animateur annonce le thème de l'atelier. L'objectif de la première activité est de créer une affiche de prévention du stress. Pour créer une affiche, les participants peuvent créer de nouvelles photos ou utiliser celles de différents magazines ou journaux. Ils peuvent également utiliser des marqueurs et d'autres matériels qu'ils trouvent utiles. Les participants doivent travailler en petits groupes. L'animateur peut former les groupes en utilisant l'idée d'une "étoile". Les participants peuvent se déplacer dans la pièce et lorsque l'animateur dit "étoile", ils doivent créer une étoile en tenant leurs mains. Chaque "étoile" peut être formée de cinq à six participants. Après quelques tours de création d'"étoiles", l'animateur met fin au jeu et les participants doivent rester dans l'"étoile" qu'ils ont créée à ce moment-là.

Ensuite, l'animateur donne d'autres instructions concernant les affiches. Il informe les participants que les affiches doivent contenir un titre, des photos et au moins un message principal que les participants souhaitent mettre en avant. Ils peuvent disposer le contenu de différentes manières et décorer l'affiche en utilisant différents matériaux de bureau.

### II. Présentations (30 minutes)

Après avoir créé les affiches, les participants se rassemblent en un grand cercle. Chaque groupe peut présenter son affiche aux autres et expliquer l'idée qui se cache derrière l'affiche. Après chaque présentation, l'animateur et les autres participants peuvent faire des commentaires et poser des questions sur l'affiche. Lorsque tous les groupes ont fini de présenter leurs posters, les participants peuvent accrocher leurs posters au mur pour créer une petite galerie. Les participants peuvent ensuite "noter" les meilleurs éléments des affiches et écrire leurs commentaires sur un post-it qui peut ensuite être placé à côté de l'élément noté de l'affiche.

## Matériel nécessaire :

Papiers de format B1, Marqueurs, Photographies imprimées, Imprimante et papiers, Crayons, Ruban adhésif, Patafix ou similaire, Matériel de bureau pour décorer les affiches, Magazines, journaux, papiers Post-it.

## Documents de référence et lectures complémentaires :

- Techniques de photo-thérapie : <https://phototherapy-centre.com/phototherapy-techniques/>
- Manuel de photogravure : <https://www.spectrovisio.net/pdfriedostot/PhotoEuropeHandbook.pdf>
- Exemple d'infographie sur la prévention du stress : [Stress Tips for College Students #Infographic | by Ryan | Medium](#)

## Recommandations pour les futurs travailleurs de jeunesse multipliant cet atelier :

- Les affiches doivent être créées sur un papier suffisamment grand pour contenir plusieurs images, un titre et des sous-titres. La taille B1 est suggérée mais il n'est pas nécessaire d'utiliser exactement cette taille.

## Références

- Power, E., Hughes, S., Cotter, D. et Cannon, M. (2020). La santé mentale des jeunes à l'heure de COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. doi:10.1017/ipm.2020.84
- Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protéger la santé mentale des jeunes pendant la pandémie de COVID-19 : Un engagement difficile et un processus d'apprentissage. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59(11), 1203-7. <https://www.researchgate.net/publication/344942775>
- OMS. (2022, 2 mars). La pandémie de COVID-19 entraîne une augmentation de 25 % de la prévalence de l'anxiété et de la dépression dans le monde. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- UNICEF. (2020). L'impact de COVID-19 sur la santé mentale des adolescents et des jeunes. <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth>
- Contrada, R., & Baum, A. (Eds.). (2010). *Le manuel de la science du stress : Biologie, psychologie et santé*. Société d'édition Springer.
- Spielberger, C. (1979.). *Stres i tjeskoba*. Zagreb : Globus.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Naklada Slap.
- Hayes, S. C., i Hofmann, S. G. (2018). *La TCC fondée sur le processus : la science et les compétences cliniques fondamentales de la thérapie cognitivo-comportementale*. New Harbinger Publications.
- Dhabhar, F. S. (2014). Effets du stress sur la fonction immunitaire : le bon, le mauvais et le beau. *Recherche immunologique*, 58, 193-210.
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M., et Gałeczki, P. (2013). La dépression et les moyens de faire face au stress : une étude préliminaire. *Medical science monitor : journal médical international de la recherche expérimentale et clinique*, 19, 1050-1056.
- McGonigal, K. (2013). Comment faire du stress votre ami. *Ted Global, Édimbourg, Écosse*, 6, 13.
- Havelka, M. (1995). *Psychologie de la santé*. Université de Zagreb - Faculté de médecine.
- Dhabhar, F. S. (2009). A hassle a day may keep the pathogens away : the fight-or-flight stress response and the increase of immune function. *Integrative and comparative biology*, 49(3), 215-236.
- Powell, T., et Enright, S. (2015). *Anxiété et gestion du stress*. Routledge.
- Meuret, A. E., White, K. S., Ritz, T., Roth, W. T., Hofmann, S. G., & Brown, T. A. (2006). Panic attack symptom dimensions and their relationship to illness characteristics in panic disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 40(6), 520-527.
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.
- Gamer, M., & Büchel, C. (2012). L'ocytocine renforce spécifiquement les réponses parasympathiques dépendantes de la valence. *Psychoneuroendocrinology*, 37(1), 87-93.
- Chrisler, J. C., & McCreary, D. R. (2010). *Handbook of gender research in psychology* (Vol. 1, p. 558). New York : Springer.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Réduction du stress basée sur la pleine conscience et avantages pour la santé : A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

- Aide juridique du Queensland. (2015, 5 décembre). Directives pour travailler avec les enfants et les jeunes. <https://www.legalaid.qld.gov.au/About-us/Policies-and-procedures/Best-practice-guidelines/Guidelines-for-working-with-children-and-young-people>



ÉDITEURS :

