



NoT
STRESSED

PROGRAMME D'ÉTUDES

"Quoi ?! Je ne suis pas stressé !"

TITRE :

Programme d'études "Quoi ?! Je ne suis pas stressé !"

PROJET :

"What?! I'm not stressed!", 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

ÉDITEUR :

LINK DMT s.r.l., Italie

ÉDITRICE :

Danijela Matorcevic

AUTEURS:

Danijela Matorcevic;
Natalia Seriakova;
Marija Bumbak;
Jelena Ilić;
Marko Paunović;
Maja Katinić Vidović

DESIGN GRAFICO:

Sonja Badjura

TRADUIT DE L'ANGLAIS :

Ismael Páez Civico



Cofinancé par
l'Union européenne

Italie,2023



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	4
CONTEXTE DE CE PROGRAMME D'ÉTUDES	6
Programme de la formation	8
DES RECOMMANDATIONS POUR L'UTILISATION DE CE PROGRAMME ET L'ORGANISATION DE FORMATIONS SIMILAIRES	9
SESSIONS DÉVELOPPÉES DU COURS DE FORMATION : "QUOI ?! JE NE SUIS PAS STRESSÉ !"	11
Introduction au cours de formation et à la constitution du groupe	11
Partager ses propres expériences et réalités en matière de gestion et de prévention du stress chez les jeunes	14
Groupe cible de jeunes ayant moins d'opportunités de gérer le stress et l'anxiété.....	17
Comprendre le stress et les facteurs de stress	20
Le travail de jeunesse et l'éducation non formelle (ENF) dans la gestion du stress	24
Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : Musicothérapie	29
Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : Photographie	33
Coopération entre animateurs de jeunesse, artistes et psychologues pour une approche multidisciplinaire de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités	37
Rôle des pairs éducateurs/leaders dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes et interventions recommandées auprès des pairs	40
Garantir la qualité des ateliers multidisciplinaires de gestion du stress.....	44
Mentorat individuel et suivi des bénéficiaires, des jeunes ayant moins d'opportunités et faisant face au stress et à l'anxiété.	47
Évaluation et clôture de la formation.....	50

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 d'enseignement, 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 longue, les problèmes de santé mentale se sont encore accrus.

"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 fourniture de services thérapeutiques et la perte presque totale de toutes les occupations structurées (école, travail et formation) au sein de ce groupe de population¹."

"En raison des fermetures d'écoles et des mesures de distanciation sociale 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 d'un soutien structuré, piégés dans des contextes familiaux dysfonctionnels et dépendent largement des relations avec leurs pairs par le biais de l'utilisation non supervisée des médias sociaux²."

À une époque où les réseaux sociaux soulignent l'importance de la socialisation et de la publication de contenus pour que les autres puissent voir l'activité et l'environnement, les jeunes ressentent encore plus le besoin d'appartenir à un groupe 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 leur propre vie et à leurs réalisations.

Nos préoccupations concernent les différents niveaux du travail de jeunesse et leurs 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 considérablement la manière dont le travail de jeunesse et les approches à l'égard 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 animateurs de jeunesse qui s'attaquent à ces sujets et à ces groupes cibles. Ce projet vise à travailler sur les questions mentionnées en responsabilisant les jeunes ayant moins d'opportunités et les animateurs de jeunesse en produisant du matériel éducatif pertinent et en développant un partenariat stratégique de qualité entre les pays européens.

Objectifs du projet :

¹ Power, E., Hughes, S., Cotter, D. et Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. <https://www.cambridge.org/core/journals/irish-journal-of-psychological-medicine/article/youth-mental-health-in-the-time-of-covid19/7174278848C172FB81E367523B1F7C7D>)

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

- Donner aux animateurs de jeunesse les moyens de prévenir et de gérer le stress chez les jeunes marginalisés, grâce au développement d'un programme d'études inspirant et innovant, d'un LTTA et d'un cours en ligne pour la formation des animateurs de jeunesse.
- 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 à des ateliers d'approche pluridisciplinaire pour les bénéficiaires.
- Échanger des bonnes pratiques et développer un partenariat stratégique de qualité entre des partenaires de cinq pays européens aux réalités différentes en matière de gestion et de prévention du stress chez les jeunes.

Les activités du projet sont les suivantes

- A1 - Gestion de projet
- M1 - Réunion de lancement du projet
- Boîte à outils O1 "Quoi ? Je ne suis pas stressé !" - Boîte à outils permettant aux animateurs de jeunesse de mettre en place différents ateliers sur la prévention et la gestion du stress avec leurs bénéficiaires, des jeunes ayant moins d'opportunités ; avec une approche multidisciplinaire du sujet.
- M2 - Deuxième réunion de projet
- Programme d'études O2 "Quoi ? Je ne suis pas stressé !" - Ce programme vise à donner aux animateurs 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 qu'ils effectuent auprès des jeunes.
- 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 tous les jours 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 travail 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

CONTEXTE DE CE PROGRAMME D'ÉTUDES

"Quoi ?! Je ne suis pas stressé !" - Ce programme vise à donner aux animateurs 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 de leur travail avec les jeunes. Le programme est conçu comme un matériel de référence pour les formateurs de jeunes qui souhaitent organiser un stage de formation de 7 jours pour permettre aux animateurs de jeunesse de développer des compétences et des méthodes alternatives de prévention et de gestion du stress dans les situations quotidiennes en face à face et en ligne parmi les jeunes et dans le cadre du travail de jeunesse de nos jours. Le programme est composé d'une approche multidisciplinaire et de perspectives provenant de différents secteurs respectifs. Il comprend des plans de session détaillés, ainsi que des documents de référence, des lectures complémentaires et d'autres recommandations pour faciliter la multiplication.

Alors que la boîte à outils O1 de ce projet se compose de concepts théoriques, d'explications et de descriptions des concepts et d'ateliers individuels spécifiques à multiplier dans le cadre du travail direct avec les jeunes dans nos communautés, ce programme O2 comprend des instructions méthodiques sur la manière d'organiser une formation complète de 7 jours pour les travailleurs de jeunesse sur les thèmes du projet, afin qu'ils puissent continuer à encadrer, coacher, éduquer les jeunes dans nos communautés pour la prévention et la gestion du stress parmi eux et pour le développement de nouvelles méthodes lorsqu'ils travaillent avec des bénéficiaires directs dans les communautés.

On sait que la fluctuation des travailleurs de jeunesse entre les organisations (de travail) de jeunesse est importante et qu'elle dépend des progrès personnels et des perspectives des organisations de leur apporter davantage de défis. Les possibilités accrues de développement personnel des travailleurs de jeunesse influencent leur niveau de satisfaction et ils choisissent alors de rester plus longtemps dans l'organisation (de travail) de jeunesse concernée. Ce programme est conçu pour servir de base à une gestion de qualité des connaissances et à un futur renforcement des capacités dans les organisations partenaires, ainsi que dans d'autres organisations de jeunesse intéressées.

Les objectifs spécifiques du cours de formation de ce programme d'études sont les suivants :

- Poser les bases d'un processus d'apprentissage collectif de qualité dans le cadre de cette formation et fournir aux participants des informations utiles sur le projet et le programme ;
- Explorer et partager les informations et les bonnes pratiques de différents pays/réalités concernant les jeunes et la gestion du stress ;
- Comprendre le groupe cible des jeunes ayant moins d'opportunités, les obstacles auxquels ils sont confrontés et discuter des sources de stress et d'anxiété ;
- Développer la compréhension du stress et des facteurs de stress qui affectent les jeunes (avec moins d'opportunités) de nos jours ;
- Explorer le rôle que le travail de jeunesse et l'ENF peuvent jouer pour aider les jeunes à gérer le stress par le biais d'activités interactives et de techniques pratiques de gestion du stress ;
- Explorer la musique en tant qu'outil d'expression personnelle dans le cadre du travail avec les jeunes et pour gérer le stress des jeunes ayant moins d'opportunités ;
- Explorer la méthodologie de la prise de photos pour la gestion du stress chez les jeunes et développer des compétences en photographie ;
- Créer un espace pour découvrir de nouvelles approches multidisciplinaires de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités grâce à la coopération d'artistes, d'animateurs de jeunesse et de psychologues ;

- Créer un espace de discussion sur le rôle des éducateurs/leaders pairs dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes et travailler sur l'idéation d'interventions recommandées par les pairs ;
- Développer une meilleure compréhension de l'importance et des différents aspects du cadre de qualité lors de l'élaboration d'ateliers multidisciplinaires de gestion du stress ;
- Discuter du concept de mentorat et créer un espace pour développer des plans de mentorat spécifiques pour les jeunes ayant moins d'opportunités de faire face au stress et à l'anxiété ;
- Créer un espace permettant aux participants d'évaluer le cours de formation par le biais de différentes méthodes d'évaluation.

Ce produit intellectuel comprend les programmes de formation pour les éducateurs et les formateurs de jeunes, qui se composent des éléments/sujets suivants et des plans de session respectifs avec des ressources utiles :

- Introduction au cours de formation et constitution du groupe ;
- Partager ses propres expériences et réalités en matière de gestion et de prévention du stress chez les jeunes ;
- Groupe cible de jeunes ayant moins d'opportunités de gérer le stress et l'anxiété ;
- Comprendre le stress et les facteurs de stress ;
- Le travail des jeunes et l'éducation non formelle (ENF) dans la gestion du stress ;
- Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : la musicothérapie ;
- Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : Photographie ;
- Coopération entre les animateurs de jeunesse, les artistes et les psychologues pour une approche multidisciplinaire de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités ;
- Rôle des pairs éducateurs/leaders dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes et interventions recommandées des pairs ;
- Garantir la qualité des ateliers multidisciplinaires de gestion du stress ;
- Mentorat individuel et suivi des bénéficiaires, des jeunes ayant moins d'opportunités et faisant face au stress et à l'anxiété ;
- Évaluation et clôture de la formation.



Programme de la formation

Jour 1	
PM	Arrivée des participants
Soirée	Soirée de bienvenue
Jour 2	
AM	Introduction à la formation et constitution du groupe
PM	Partager ses propres expériences et réalités en matière de gestion et de prévention du stress chez les jeunes
PM	Réflexion et évaluation de la journée
Soirée	Soirée interculturelle
Troisième jour	
AM	Groupe cible de jeunes ayant moins d'opportunités de gérer le stress et l'anxiété
PM	Comprendre le stress et les facteurs de stress - I
PM	Réflexion et évaluation de la journée
Jour 4	
AM	Comprendre le stress et les facteurs de stress - II
PM	Le travail des jeunes et l'éducation non formelle (ENF) dans la gestion du stress
PM	Réflexion et évaluation de la journée
Jour 5	
AM	Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : Musicothérapie
PM	APRÈS-MIDI LIBRE !
Jour 6	
AM	Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : Photographie
PM	Coopération entre animateurs de jeunesse, artistes et psychologues pour une approche multidisciplinaire de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités
PM	Réflexion et évaluation de la journée
Jour 7	
AM	Rôle des pairs éducateurs/leaders dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes et interventions recommandées auprès des pairs
PM	Assurer la qualité des ateliers multidisciplinaires de gestion du stress
PM	Réflexion et évaluation de la journée
Jour 8	
AM	Mentorat individuel et suivi des bénéficiaires, des jeunes ayant moins d'opportunités et faisant face au stress et à l'anxiété.
AM	Évaluation et clôture de la formation
PM	Soirée "A bientôt".
Jour 9	
AM	Départ des participants

DES RECOMMANDATIONS POUR L'UTILISATION DE CE PROGRAMME ET L'ORGANISATION DE FORMATIONS SIMILAIRES

Le programme "Quoi ? Je ne suis pas stressé" a été créé pour permettre aux animateurs de jeunesse, actuels et futurs, 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. Ce faisant, les résultats du projet seront diffusés aux organisations travaillant dans le secteur de la jeunesse ainsi qu'à d'autres bénéficiaires grâce à la multiplication des sessions et des activités développées. Le curriculum est un matériel de ressource pour les éducateurs sur la façon d'organiser un cours de formation de 7 jours et de développer des compétences alternatives et des méthodes de prévention et de gestion du stress qui se produisent dans les situations quotidiennes en face-à-face et en ligne parmi les jeunes et dans le travail de jeunesse de nos jours.

En organisant un cours de formation à l'aide de ce programme, l'objectif est de développer les compétences suivantes chez nos animateurs de jeunesse, participants aux cours de formation basés sur ce programme :

- Connaissance du concept de stress et des facteurs de stress ;
- Connaissances et informations actualisées sur les causes du stress chez les jeunes ;
- Compétences en matière de techniques de gestion du stress et de prévention du stress chez les jeunes ;
- Compétences sur les méthodologies créatives et artistiques dans la gestion du stress dans le travail avec les jeunes ;
- Connaissances et compétences pour assurer la qualité des ateliers multidisciplinaires de gestion du stress ;
- Connaissance approfondie des moyens d'appliquer les activités/ateliers pertinents avec les jeunes ayant moins d'opportunités au niveau local.

Dans chaque session du programme, nous présentons des recommandations pertinentes complémentaires aux éléments présentés dans la session, qui pourraient être utiles aux formateurs de jeunes chargés d'organiser et d'animer les cours de formation basés sur ce programme. En outre, nous présentons ici quelques étapes et recommandations communes qui devraient être prises en compte pour une organisation de qualité des cours de formation basés sur ce programme :

Étape 1 : Avant la formation

- Les participants doivent recevoir des informations relatives à leur participation et à leur contribution par le biais du dossier d'information. Il s'agit de la logistique, des déplacements, des arrangements et des informations pertinentes liées au contexte local dans lequel la formation est organisée.
- L'organisation d'envoi doit informer les participants de l'importance de la diversité et de la tolérance lorsqu'ils travaillent avec des personnes issues de sociétés et de cultures différentes. Les participants doivent également être prêts à contribuer activement à la soirée interculturelle et à présenter leur propre culture, ainsi qu'à se préparer à des interactions interculturelles avec des participants d'autres cultures.
- Les organisations d'envoi doivent informer et préparer les participants aux recherches et aux tâches préalables qu'ils doivent effectuer avant leur arrivée. L'équipe d'organisation et les

formateurs doivent communiquer régulièrement à ce sujet avec les organisations d'envoi, ainsi que directement avec les animateurs de jeunesse participants, dans la mesure du possible.

- Les participants doivent se préparer et effectuer des recherches sur les réalités de leur pays en ce qui concerne la gestion du stress chez les jeunes et ses causes. Ils doivent également préparer une présentation de leurs programmes existants sur ce sujet et des défis qu'ils rencontrent dans leur travail. En outre, les participants doivent inclure dans leur recherche des informations sur le groupe cible des jeunes ayant moins d'opportunités et sur leurs réalités. Ils doivent informer les organisateurs s'ils n'ont pas pu terminer cette étape, car cela peut affecter le déroulement des premières sessions, notamment en termes de temps.

Étape 2 : Pendant la formation

- Une soirée interculturelle devrait être organisée au cours de laquelle chaque culture/pays présente des faits intéressants et des caractéristiques de sa culture. Il peut s'agir d'informations démographiques, d'habitudes de la population, de plaisanteries communes, de l'apport de nourriture et de boissons, de musique ou de danses, etc. Il est préférable que cet événement soit organisé dès le premier ou le deuxième jour du stage de formation, afin de contribuer à une connaissance plus rapide et de meilleure qualité des uns et des autres.
- Le timing des activités peut dépendre de l'énergie du groupe, des connaissances et de la compréhension des participants, ainsi que de la productivité et des besoins. Le formateur doit faire preuve de souplesse en ce qui concerne le calendrier et s'adapter en conséquence afin d'atteindre les buts et objectifs fixés.
- Une courte session de réflexion et d'évaluation de la journée de travail doit avoir lieu après chaque journée de travail. Cette séance doit consister en une évaluation des activités, des méthodes de travail, des performances des formateurs et des recommandations pour les jours suivants afin d'adapter le programme aux besoins des participants.
- Outre l'évaluation/réflexion quotidienne, une session d'évaluation finale devrait être organisée à l'issue de toutes les sessions du programme. Cette session est d'une grande importance et doit être conçue avec différentes activités qui répondent aux besoins de tous les participants et respectent leur anonymat.
- Toutes les sessions et activités doivent être conçues selon des approches inclusives afin que les participants ne subissent aucune forme d'exclusion pendant qu'ils suivent le programme.

Étape 3 : Après la formation

- Une fois le cours de formation terminé, les organisateurs et les formateurs devraient contacter les participants au sujet des activités de suivi qu'ils ont conçues (ateliers). Ils doivent être consultés sur les plans de développement de ces activités et sur le soutien nécessaire. Enfin, les participants doivent fournir un retour d'information et rendre compte des actions qu'ils ont mises en place.

SESSIONS DÉVELOPPÉES DU COURS DE FORMATION : "QUOI ?! JE NE SUIS PAS STRESSÉ !"

Introduction au cours de formation et à la constitution du groupe

Titre de la session : Introduction au cours de formation et constitution du groupe

Durée du film : 180 minutes

Contexte :

La formation commence par l'accueil de tous les participants et la présentation de l'aspect principal de la formation et de son organisation. Il s'agit de la première réunion officielle des participants et des organisations. C'est à ce moment que le formateur communique toutes les informations importantes relatives au programme, aux aspects logistiques et aux informations pratiques. Les séances d'introduction doivent se dérouler dans une atmosphère détendue et inclure de courts jeux et des activités de construction de groupe. Comme les participants viennent de cultures et de réalités différentes, cette introduction jettera les bases de leurs échanges et de leur travail de groupe pendant le reste de la formation.

Objectif de la session : Établir les bases d'un processus d'apprentissage de qualité en groupe dans le cadre de cette formation et fournir aux participants des informations utiles sur le projet et le programme.

Objectifs :

- Présenter le projet, les thèmes, la formation et l'équipe ;
- Présenter un programme détaillé de la formation ;
- Apprendre à se connaître et créer un espace sûr pour les participants et les formateurs ;
- Réfléchir aux attentes, aux contributions et aux sentiments des participants ;
- Créer une base solide pour une participation active.

Compétences visées :

- Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage ;
- Compétence citoyenne ;
- Compétence multilingue ;
- Travail d'équipe ;
- Communication ;
- Gestion du temps ;
- Compétence numérique ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- Sensibilité culturelle et compétence en matière d'expression.

Méthodologie et méthodes : Apports ; jeux de noms ; exercices interactifs liés au programme ; exercices interactifs pour la constitution de groupes - Walk and Talk ; discussion.

Flux de la session :

I. Accueil et introduction (10 minutes)

Le formateur ouvre la session en se présentant et en souhaitant la bienvenue aux participants. Il présente ensuite le contexte de la formation, l'organisation d'où il vient, ainsi que son parcours personnel et son expérience en rapport avec le thème de la formation. Les autres membres de l'équipe travaillant sur le stage de formation suivent en partageant les mêmes informations. Ils mentionnent également le rôle qu'ils joueront au cours de la formation.

II. Quel est votre nom (30 minutes)

Tout le monde est assis en cercle (participants et membres de l'équipe). Une fois que l'équipe de projet a terminé la présentation, le formateur invite les participants à donner leur nom, leur pays d'origine et ce qu'ils font actuellement dans le domaine de l'animation socio-éducative. Une fois cette étape franchie, le formateur répartit les participants en quatre groupes, qui disposent de cinq minutes pour apprendre les noms des autres participants. Une fois cette étape franchie, le formateur fusionnera deux petits groupes en un seul, avec la même tâche : apprendre les noms des autres membres du grand groupe. Ils disposeront de 5 à 10 minutes pour le faire. Enfin, tous les participants reviendront dans le grand cercle et le formateur demandera à un volontaire d'essayer de présenter tous les participants par leur nom.

III. Le programme de la formation (20 minutes)

Le formateur présente le programme du cours de formation en détail, avec toutes les sessions décrites de manière à ce que les participants soient bien informés, et de façon à ne laisser aucune place aux malentendus. A cette fin, il serait bon de préparer des papiers de couleur avec les titres des sessions qui pourraient être affichés plus tard, ainsi que d'organiser cette partie de manière interactive, afin de s'assurer que les participants ont compris plus en détail ce qui est envisagé dans chaque session du programme de formation.

IV. Attentes, contributions et craintes (30 minutes)

Avant de commencer cette partie de la session, le formateur affichera au mur trois tableaux de papier : attentes, contribution personnelle et craintes, et s'assurera que les participants disposent du matériel nécessaire (stylos et post-it de différentes tailles et couleurs). Après avoir présenté le programme et répondu aux éventuelles questions, le formateur demande aux participants de dire ce qu'ils attendent du programme, des formateurs et du groupe. Ils feront également part de ce qu'ils pensent pouvoir apporter au cours de la formation, de l'expérience qu'ils ont acquise et de leurs antécédents personnels. Le formateur doit insister sur le fait que les participants peuvent faire part de toute crainte qu'ils pourraient avoir. Les participants disposent de 20 minutes pour réfléchir et noter leurs idées sur des post-it, qu'ils colleront ensuite sur les tableaux de conférence respectifs. Lorsque les participants ont terminé, le formateur présente le résumé des réponses des participants et examine chacune d'entre elles avec eux, un tableau à la fois.

V. Marcher et parler (65 minutes)

Si le temps le permet, cette activité doit être réalisée en plein air. Chaque participant reçoit une question (tirée de la liste des questions que le formateur considère comme importantes). Ensuite, chaque participant trouve un partenaire et le groupe quitte le bâtiment et commence à se promener dans la ville, guidé par le formateur. Tout en marchant, chaque paire discute de sa question et les deux personnes partagent leurs impressions/réflexions. Après quelques minutes de discussion, ils trouvent un nouveau

partenaire et le formateur leur pose une nouvelle question. Les questions potentielles pour cette activité peuvent être les suivantes :

- Quelle est votre occupation ou votre profession ?
- Qu'est-ce qui vous plaît et vous déplaît dans votre métier ou votre profession ?
- Que pourrait dire votre meilleur ami sur votre force de caractère ?
- Que pourrait dire votre meilleur ami sur la faiblesse de votre caractère ?
- Veuillez décrire deux ou trois événements de votre passé qui ont eu la plus grande influence sur ce que vous êtes aujourd'hui.
- Quelle est votre ou vos plus grande(s) peur(s) dans la vie ?
- Quel est votre ou vos plus grand(s) désir(s) dans la vie ?
- À quoi ressemble votre matinée, votre après-midi ou votre soirée idéale ?
- Pourquoi avez-vous choisi vos études ?
- Qu'est-ce qui vous rend heureux dans votre vie ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui vous rend triste dans votre vie ? Pourquoi ?
- Qu'avez-vous laissé chez vous pour venir ici ?
- Si vous pouviez changer quelque chose chez vous, que feriez-vous ?
- La chose la plus folle que vous ayez faite dans votre vie.
- Qu'est-ce qui vous ennue dans la vie ?
- Dans quelle ville aimeriez-vous vivre ? Dans quelle ville aimeriez-vous vivre ?
- Quelle est la musique ou la chanson qui vous fait le plus sentir chez vous/compris ? Pourquoi ?

Une fois qu'ils ont terminé, le formateur ramène les participants dans la salle plénière où il leur demande de discuter brièvement de leur impression sur l'activité et leur demande ce qu'ils ont appris les uns des autres au cours de cette activité.

VI. Règles du groupe (25 minutes)

Une fois la partie partage de la session terminée, le formateur affiche un tableau de papier intitulé "Règles du groupe" et demande aux participants d'écrire sur des post-its ce qu'ils voudraient avoir comme règle, dans le cadre du travail et en général, pendant la formation. Les formateurs peuvent également utiliser Menti à cette fin. Le formateur examinera les règles avec les participants et établira les règles de conduite à respecter pendant la formation. Le formateur écrira sur un nouveau tableau ou imprimera les résultats et les placera dans un endroit visible où tout le monde pourra les voir pendant la formation.

Matériel nécessaire : Tableau de conférence, post-it de différentes couleurs, stylos, marqueurs, feuilles A4, ordinateur portable, projecteur, accès à Internet.

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Il est important de noter que l'écriture des participants (sur les post-it) n'est pas toujours parfaitement lisible pour le formateur. Cependant, lorsqu'un participant demande une explication sur un post-it, il se peut qu'il ne se sente pas à l'aise pour répondre verbalement à ce moment-là. Si cela se produit, le formateur doit s'y préparer et aborder brièvement ce post-it à partir de son expérience personnelle, avant de passer au post-it suivant. Cette partie de la session doit donner lieu à de courtes discussions et à des moments de partage entre les participants sur les notes affichées.
- Pour les règles du groupe, le formateur peut demander aux participants de venir au tableau et de signer les règles du groupe comme un "accord d'apprentissage" entre eux.

Partager ses propres expériences et réalités en matière de gestion et de prévention du stress chez les jeunes

Titre de la session : Partage des expériences et des réalités en matière de gestion et de prévention du stress chez les jeunes

Durée du film : 180 minutes

Contexte :

Comme on le sait, le niveau de stress des jeunes a augmenté pendant et après la pandémie de Covid-19. Malheureusement, la pandémie a affecté les jeunes et leur environnement personnel à tous les niveaux : environnement de travail, vie sociale, éducation, employabilité, etc. En conséquence, de nombreuses initiatives et de nombreux programmes ont été mis en place pour permettre aux jeunes de faire face au stress que la nouvelle réalité, appelée surtout la nouvelle normalité, leur a fait subir. Au cours de cette session, les participants étudieront et découvriront comment les jeunes ont été affectés dans différents pays et quels mécanismes ont été créés pour les aider. Enfin, ils réfléchiront à d'autres solutions possibles à mettre en œuvre.

Objectif de la session : Explorer et partager les informations et les bonnes pratiques de différents pays/réalités concernant les jeunes et la gestion du stress.

Objectifs :

- Explorer la définition du stress ;
- Offrir aux participants un espace pour rechercher et trouver des informations sur le stress et sa prévention dans différentes communautés/pays ;
- Sensibiliser à la gestion du stress et trouver des similitudes et des différences entre les communautés/pays.

Compétences visées :

- Recherche ;
- Compétence multilingue ;
- Travail d'équipe ;
- Communication ;
- Présentation ;
- Compétence numérique ;
- Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- Sensibilité culturelle et compétence en matière d'expression.

Méthodologie et méthodes : Apports ; Travail de groupe ; Exposition ; Discussion.

Flux de la session :

- I. Qu'est-ce que le stress ? - Input (15 minutes)

Le formateur fournit des informations sur le thème du stress qui couvrent les aspects suivants du sujet :

- Définition du stress
- Événements susceptibles de déclencher le stress
- Impact du stress - symptômes physiques et psychologiques
- Les avantages d'une dose de stress dans les situations difficiles

Au cours de la formation, le formateur fait régulièrement le lien entre les informations données et l'expérience personnelle et demande régulièrement aux participants comment ils perçoivent les éléments de la formation.

II. Travail en petits groupes - Titres : Les jeunes en situation de stress (65 minutes)

Le formateur répartit les participants dans les groupes de leur pays. Si le nombre de participants venant d'un même pays est faible, le formateur peut constituer des groupes mixtes et ajuster la tâche en conséquence. La répartition se fera en accord avec les participants. Chaque groupe disposera d'un tableau de conférence et de matériel (journaux, magazines, etc.) pour créer la première page d'un journal. Les tâches pour le travail de groupe sont les suivantes

- Recherchez les statistiques de votre pays concernant les jeunes et le stress.
- Déterminer les principaux facteurs de stress (causes).
- Comment décririez-vous un jeune "typique" et son environnement (problèmes auxquels il est confronté) dans votre comté ?
- Quels sont les défis auxquels les institutions de santé, d'éducation ou autres sont confrontées lorsqu'elles abordent cette question ?

III. Exposition et présentations (60 minutes)

Une fois le travail de groupe terminé, chaque groupe présentera ses conclusions sur les tableaux de papier sous la forme de nouveaux titres, de premières pages. Les participants se déplacent et prennent des notes sur les différents pays. Après l'exposition, chaque groupe présente brièvement ses premières pages.

IV. Discussion (40 minutes)

Le formateur pose des questions sur les tâches effectuées au cours de l'activité précédente. Voici quelques-unes des questions à poser lors de la discussion :

- A-t-il été difficile de trouver des informations au cours de vos recherches ?
- Quelles sources d'information avez-vous utilisées pour obtenir les statistiques et les informations sur les réalités de vos pays ?
- Quelles sont les similitudes et les différences que vous avez constatées en écoutant les présentations des réalités des différentes communautés/pays ?
- Quel peut être le rôle et l'impact des institutions sur la prévention du stress chez les jeunes ?
- Existe-t-il des bonnes pratiques provenant de différents pays qui pourraient être mises en œuvre dans votre communauté ?

Matériel nécessaire : Tableau de conférence, post-it de différentes couleurs, stylos, marqueurs, magazines, ciseaux, colle, feuilles A4, ordinateurs portables (nombre dépendant du nombre de groupes), projecteur, accès à Internet.

Documents de référence et lectures complémentaires :

- Institut mondial du bien-être ; articles et informations sur le stress <https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/stress-management/>
- Définir le stress au travail chez les jeunes ; document de recherche ; https://www.researchgate.net/publication/325566150_Defining_Work_Stress_in_Young_People
- Étude "Young Europe" publiée par la Fondation TUI ; https://www.tui-stiftung.de/wp-content/uploads/2022/07/2022_07_06_JungesEuropa2022_Report.pdf
- Articles et informations sur les facteurs extérieurs et leurs effets sur les jeunes <https://www.greens-efa.eu/opinions/youth-mental-health/>

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Cette session est liée au travail de recherche qui a été demandé aux participants avant leur arrivée au cours de formation. Le formateur doit s'assurer que les participants l'ont informé des résultats de la recherche afin de mieux organiser le temps imparti pour le travail de groupe.

Groupe cible de jeunes ayant moins d'opportunités de gérer le stress et l'anxiété

Titre de la session : Le groupe cible des jeunes ayant moins d'opportunités face au stress et à l'anxiété

Durée du film : 180 minutes

Contexte :

Les jeunes ayant moins d'opportunités sont confrontés à davantage d'obstacles dans la vie en raison des limitations auxquelles ils sont confrontés au quotidien et sont donc davantage confrontés au stress et à l'anxiété. L'éducation non formelle pourrait être l'un des mécanismes permettant de faire face au stress et à l'anxiété. Pour ce faire, il faut d'abord aider les jeunes à comprendre l'importance de reconnaître et de traiter le stress et l'anxiété, puis continuer à développer des programmes spécifiques de travail pour la jeunesse qui abordent ces questions, et les mettre en contact avec des professionnels ou des opportunités existantes qui traitent le stress et l'anxiété de manière professionnelle.

Dans le cadre de cette formation, cette session est axée sur la compréhension de notre groupe cible de jeunes ayant moins d'opportunités et sur la discussion de leurs réalités et des défis qu'ils rencontrent et qui conduisent au stress et à l'anxiété. Cela constituera une bonne base pour toutes les sessions suivantes du stage de formation, de sorte que les animateurs de jeunesse participants augmenteront leurs compétences pour soutenir ce groupe cible (et sa gestion du stress et de l'anxiété) d'une manière de qualité.

Objectif de la session : Comprendre le groupe cible des jeunes ayant moins d'opportunités, les obstacles auxquels ils sont confrontés et discuter des sources potentielles de leur stress et de leur anxiété .

Objectifs :

- Définir et comprendre le terme "jeunes ayant moins d'opportunités" ;
- Souligner l'importance de la segmentation du groupe cible des jeunes ayant moins d'opportunités lorsqu'il s'agit de répondre à leurs besoins spécifiques en matière d'intégration dans la communauté et de gestion du stress ;
- Mieux comprendre les obstacles et les causes de stress auxquels sont confrontés les jeunes moins favorisés.

Compétences visées :

- Compétence en matière de citoyenneté ;
- Analytique ;
- Pensée critique ;
- Communication et collaboration ;
- Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- Sensibilité culturelle et compétence en matière d'expression.

Méthodologie et méthodes : Contribution ; Travail de groupe ; Remue-méninges ; Présentations.

Flux de la session :

I. Qui sont les jeunes ayant moins d'opportunités (45 minutes)

Le formateur a préparé une présentation détaillée avec un apport théorique sur le groupe cible - les jeunes avec moins d'opportunités. La présentation comprend l'ordre du jour suivant :

- Définition du terme Jeunes ayant moins d'opportunités
- Qui sont les personnes ayant moins d'opportunités en Europe ?
- Leur participation à l'éducation non formelle (ENF)
- Inclusion sociale et exclusion des jeunes ayant moins d'opportunités
- Obstacles pratiques et personnels

Après la présentation, le formateur demande aux participants ce qui leur vient d'abord à l'esprit lorsqu'on leur demande quels sont les obstacles auxquels ce groupe cible est confronté dans sa vie quotidienne au sein de sa communauté. Une fois la liste des obstacles potentiels établie, les participants disposent de 10 à 15 minutes pour donner leur avis. Les participants disposent de 10 à 15 minutes pour donner leur avis sur la question. Ensuite, une discussion plénière doit avoir lieu afin d'examiner quelles sont les situations les plus courantes dans lesquelles ces jeunes sont le plus exposés à un niveau de stress élevé. Toutes ces situations seront regroupées (par exemple, obstacles éducatifs, obstacles sociaux, obstacles liés à la santé, etc.)

II. Brainstorming - Groupes cibles et segmentation (25 minutes)

Le formateur explique qu'outre la définition d'un groupe cible, il convient de procéder à une segmentation plus spécifique des groupes et des communautés afin de connaître les défis auxquels ils sont confrontés et de mieux s'adresser à eux pour obtenir de l'aide. Une brève séance de brainstorming a ensuite lieu, au cours de laquelle le formateur recueille auprès des participants des informations sur le groupe cible, notamment des données démographiques, le contexte socio-économique, l'éducation antérieure, les centres d'intérêt et les passions, afin de créer un profil détaillé du groupe cible. Les principales caractéristiques des groupes en général sont inscrites sur le tableau de conférence.

III. Travail en petits groupes (60 minutes)

Les formateurs répartissent les participants en petits groupes. Chaque groupe a pour tâche de discuter d'une catégorie spécifique d'obstacles évoqués dans la partie précédente de la session (par exemple, les obstacles éducatifs, les obstacles sociaux, les obstacles liés à la santé, etc.)). En outre, ils doivent réfléchir aux causes et aux conséquences de ces obstacles dans la production de niveaux de stress plus élevés chez les jeunes ayant moins d'opportunités. En outre, ils reçoivent les questions suivantes à inclure dans leurs tâches pour une meilleure segmentation et une meilleure compréhension des groupes cibles avec lesquels ils travaillent :

Qui : S'agit-il d'adolescents, de milléniaux ou de baby-boomers ? S'agit-il d'hommes ou de femmes ? Où vont-ils et que font-ils ?

Quoi : Participent-ils à des activités de jeunesse ? A quel type d'activités de jeunesse participent-ils/elles travaillent ? Quelles sont les sources de leurs problèmes et pourquoi ont-ils besoin de soutien ? Quelle est la source de leur stress ?

Où : Où vivent-ils, quel est leur environnement ? Où utilisent-ils le travail de jeunesse ?

Pourquoi : Pourquoi sont-ils importants pour notre sujet ?

Ils disposent de 60 minutes pour travailler sur cette tâche et se préparer à une courte présentation.

IV. Présentations (50 minutes)

Tous les groupes reviennent en plénière pour présenter leurs résultats. Lorsqu'un groupe a terminé sa présentation, le formateur ouvre la voie à la discussion et aux contributions. Lorsque tous les groupes auront présenté leurs résultats, le formateur soulignera les points clés liés aux obstacles énumérés auxquels les jeunes ayant moins d'opportunités sont confrontés et les causes et conséquences les plus importantes des facteurs de stress énumérés.

Matériel nécessaire : Tableau de conférence, post-it de différentes couleurs, stylos, marqueurs, feuilles A4, ordinateur portable, projecteur, accès à Internet, autocollants, ruban adhésif ou punaises pour fixer le tableau de conférence au mur.

Documents de référence et lectures complémentaires :

- **T-Kit 8 : Inclusion sociale (publié par le Conseil de l'Europe et la Commission européenne.)**
<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>
- **T-Kit 6 : Training Essentials (publié par le Conseil de l'Europe et la Commission européenne.)**
<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-6-training-essentials>
- Les jeunes avec moins d'opportunités <https://youthcoop.pt/fewer-opportunities/>

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Lors du travail en petits groupes sur la cohorte spécifique d'obstacles et les causes et conséquences de ces obstacles dans l'augmentation des niveaux de stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités, il est recommandé que les formateurs/organiseurs organisent une bibliothèque vivante avec les jeunes appartenant à ces groupes cibles, si cela est possible. S'il n'est pas possible de rencontrer les jeunes en personne, il serait bon d'essayer d'organiser des entretiens en ligne avec eux, en séance plénière.



Comprendre le stress et les facteurs de stress

Titre de la session : Comprendre le stress et les facteurs de stress

Durée : 180 + 180 minutes

Contexte :

Pour pouvoir faire face avec succès à tout facteur influençant la vie d'une personne, il faut le comprendre en profondeur. Les jeunes sont malheureusement confrontés aujourd'hui à une grande quantité de stress. Pour pouvoir y faire face et le gérer, ils doivent comprendre d'où il vient et disposer de mécanismes pour savoir comment le gérer. Cette session est conçue avec plusieurs activités et tâches pour que les participants apprennent le concept du stress, les facteurs de stress, ses causes et comment il affecte les jeunes dans une communauté de nos jours.

Objectif de la session : Développer la compréhension du stress et des facteurs de stress qui affectent les jeunes (avec moins d'opportunités) de nos jours.

Objectifs :

- Apprendre le concept de stress et de facteurs de stress ainsi que les aspects pertinents ;
- Réfléchir aux causes du stress chez les jeunes ;
- Explorer les différents aspects de la gestion du stress et sa relation avec la santé physique et mentale ;
- Stimuler la pensée critique et analytique des animateurs de jeunesse à l'égard du stress et des facteurs de stress qui affectent les jeunes (avec moins d'opportunités) de nos jours.

Compétences visées :

- Travail d'équipe ;
- Analytique ;
- Pensée critique ;
- Pensée créative ;
- Communication ;
- Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- Sensibilité culturelle et compétence en matière d'expression.

Méthodologie et méthodes : Défi de groupe - plusieurs activités et tâches interactives ; théâtre forum ; débriefing ; quiz ; travail de groupe et discussion.

Flux de la session :

I. Introduction au thème et à la session (20 minutes)

Le formateur commence la session en présentant aux participants les activités de la session. Ensuite, il donne des informations sur le sujet en abordant les concepts et les aspects suivants du stress :

- Le stress

- Facteurs de stress
- Les causes du stress
- Comprendre le stress et son impact.

II. Pop ballons (15 minutes)

Le formateur donne un ballon à chaque participant et lui demande d'écrire une cause de stress dans sa vie sur un morceau de papier et de le placer à l'intérieur du ballon. Ils disposent d'environ 5 à 7 minutes pour le faire. Lorsque tout le monde a terminé, le formateur invite les participants à faire éclater leur ballon et à partager avec le groupe la cause de stress inscrite sur leur papier.

III. Cartographie de l'esprit (25 minutes)

Le formateur crée une carte mentale sur un tableau blanc ou une grande feuille de papier, et demande aux participants d'y ajouter les causes de stress qu'ils ont partagées ou auxquelles ils peuvent s'identifier. Ils sont encouragés à faire part de leurs réflexions et de leurs expériences concernant chaque cause de stress. Puis, tous ensemble, discutez de la fréquence de ces causes et des solutions possibles pour gérer le stress. Cette activité permet aux travailleurs de jeunesse participants de comprendre comment exprimer leurs facteurs de stress et de voir que d'autres peuvent être confrontés à des défis similaires, ce qui favorise l'empathie et le sentiment d'appartenance à une communauté. Elle fournit également une représentation visuelle des causes du stress et peut servir de point de départ à d'autres discussions et à la résolution de problèmes.

IV. Travail en petits groupes (60 minutes)

Le formateur répartit les participants en petits groupes. Les participants des groupes sont invités à analyser différents aspects de la gestion du stress. Les sujets répartis entre les groupes sont les suivants

- Les formes de stress et leurs manifestations.
- Environnements de stress habituels.
- Les facteurs de stress les plus courants avec des exemples.
- Impact du stress sur la santé physique.
- Impact du stress sur la santé mentale.

V. Présentations (60 minutes)

Tous les groupes reviennent en plénière pour présenter leurs résultats. Chaque groupe dispose d'environ 5 à 7 minutes pour faire sa présentation. Lorsqu'un groupe a terminé sa présentation, le formateur ouvre la voie à la discussion et aux contributions.

VI. Exercice interactif en groupes - Théâtre forum I (100 minutes)

Introduction au théâtre forum : Le théâtre forum est un type de théâtre qui offre une plateforme pour explorer différentes questions sociales et encourage la participation du public. Ici, nous l'utilisons pour explorer les facteurs de stress auxquels les jeunes peuvent être confrontés. Les formateurs forment des petits groupes de 4 à 5 travailleurs de jeunesse participants et demandent à chacun de penser à un moment où il a été confronté au stress lorsqu'il était jeune. Chaque groupe doit rédiger un bref texte sur une situation commune en se concentrant sur la cause du stress et sur la façon dont la personne a réagi.

VII. Exercice interactif en groupes - Théâtre forum II (50 minutes)

Le formateur invite chaque groupe à jouer son texte devant le groupe. Après la première représentation, les formateurs demandent au public de discuter des changements possibles dans le scénario et de suggérer d'autres réponses pour les différents personnages impliqués. Ensuite, pour la deuxième représentation, les formateurs encouragent les membres du public à interagir avec les interprètes, à

prendre la place d'un interprète et à essayer différentes solutions. Par exemple, un membre du public peut jouer une réponse différente au facteur de stress, tandis que l'interprète original et d'autres membres du public réagissent. Ils répètent ce processus pour chaque texte, en explorant différents facteurs de stress et différentes réponses.

VIII. Discussion (30 minutes)

Après les représentations, le formateur invite les participants à une brève séance de discussion sur ce qu'ils ont appris sur le sujet et sur la façon dont ils pourraient réagir dans des situations similaires. Les questions suivantes sont utilisées pour la discussion :

- Comment vous sentez-vous pendant l'activité ?
- Avez-vous appris quelque chose de nouveau qui vous aidera à mieux comprendre les facteurs de stress et à gérer le stress ?
- Comment pouvez-vous utiliser cet exercice lorsque vous travaillez avec des jeunes ayant moins d'opportunités ?

Matériel nécessaire : Tableau de conférence, post-it de différentes couleurs, stylos, marqueurs, feuilles A4, ordinateurs portables (pour le travail en groupe), projecteur, accès à Internet.

Documents de référence et lectures complémentaires :

- Organisation mondiale de la santé : "Faire ce qui compte en période de stress - Guide illustré" https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=Cj0KCQjw1_SkBhDwARIsANbGpFusWiKyMkvm3uWNbslZPC_qrmhXEPycXyJT3Q0VuQZC0o-20k6i8JgaArCxEALw_wcB
- Que savez-vous de la santé mentale ? Forum européen de la jeunesse https://youth.europa.eu/get-involved/your-rights-and-inclusion/how-much-do-you-know-about-mental-health_en
- La santé mentale en Europe - statistiques et faits https://www.statista.com/topics/7916/mental-health-in-europe/#topicHeader_wrapper
- Forum européen de la jeunesse, The social, economic and mental health impact of COVID-19 on young people in Europe report (L'impact social, économique et sur la santé mentale du COVID-19 sur les jeunes en Europe) <https://www.youthforum.org/files/European20Youth20Forum20Report20v1.2.pdf>
- Les effets de Covid-19 sur la santé mentale et le bien-être psychologique des jeunes / Une revue actualisée de la littérature <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/COVID-19+mental+health.pdf/6f17b66e-019f-1b34-0031-fc3cdda9ef3e?t=1663861381000>

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Lors de la préparation de la contribution sur les concepts et les aspects du stress, il est conseillé au formateur de se référer aux différentes sources fournies dans la partie "Documents de référence et lectures complémentaires". Il est conseillé d'adapter et de personnaliser la contribution en fonction de la pertinence pour les travailleurs de jeunesse participants et de leurs réalités.
- Dans le cadre de l'activité d'éclatement des ballons, si les participants ne sont pas très enthousiastes à l'idée de partager leurs causes personnelles de stress, le formateur doit leur demander de jouer un peu avec les ballons en groupe (de sorte que les ballons soient mélangés entre les différents participants) avant de les éclater et de lire les causes de stress écrites sur les morceaux de papier à l'intérieur des ballons.

- Lors de la représentation du théâtre forum, les formateurs doivent décider du nombre de fois qu'un scénario doit être joué. Cela dépend de la complexité de la situation scénarisée et des différentes possibilités dont le groupe a discuté après la première représentation originale. Les formateurs doivent être conscients du caractère potentiellement fastidieux d'un scénario, ainsi que de la durée globale de la session disponible. Si les participants sont très impliqués dans cette activité, il est recommandé de la prolonger de manière adéquate.



Le travail de jeunesse et l'éducation non formelle (ENF) dans la gestion du stress

Titre de la session : Le travail de jeunesse et l'éducation non formelle (ENF) dans la gestion du stress

Durée du film : 180 minutes

Contexte :

La question de la gestion du stress chez les jeunes, en particulier ceux qui ont moins d'opportunités, devient de plus en plus importante dans la société d'aujourd'hui. Ces jeunes sont souvent confrontés à une série de défis et de difficultés qui peuvent contribuer à des niveaux élevés de stress, notamment la pauvreté, le manque d'accès à l'éducation et à l'emploi, et des systèmes de soutien limités. L'impact du stress sur les jeunes peut être important, entraînant une série de conséquences négatives, notamment une baisse des résultats scolaires, une diminution de la qualité de vie et un risque accru de problèmes de santé mentale. Le travail de jeunesse, axé sur l'éducation non formelle (ENF), est bien placé pour aider à relever ces défis en fournissant aux jeunes les compétences, les connaissances et le soutien dont ils ont besoin pour gérer efficacement le stress. L'ENF est conçue pour être flexible, attrayante et adaptée aux besoins et aux intérêts des jeunes, et elle est de plus en plus utilisée comme outil d'intervention visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être. Grâce à une variété d'activités et d'expériences, l'ENF offre aux jeunes la possibilité d'explorer et de comprendre les causes du stress, de développer des stratégies d'adaptation et des techniques de gestion du stress, et d'entrer en contact avec d'autres personnes qui peuvent être confrontées à des défis similaires. En renforçant la résilience, l'estime de soi et la confiance, l'ENF peut aider les jeunes à mieux gérer le stress et à mener une vie plus saine et plus épanouissante. Dans cette session, les animateurs de jeunesse ont l'occasion de découvrir les meilleures pratiques et les approches fondées sur des données probantes en matière de gestion du stress, de réfléchir à leurs propres expériences et défis, et d'explorer de nouvelles façons d'aider les jeunes à gérer le stress et l'anxiété par le biais du travail de jeunesse et de l'ENF.

Objectif de la session : Explorer le rôle que le travail de jeunesse et l'ENF peuvent jouer pour aider les jeunes à gérer le stress par le biais d'activités interactives et de techniques pratiques de gestion du stress.

Objectifs :

- Revoir la compréhension des spécificités des termes "travail de jeunesse" et "ENF" ;
- Discuter du rôle du travail de jeunesse et de l'éducation non formelle (ENF) dans la gestion du stress chez les jeunes ;
- Fournir aux participants des outils et des techniques pratiques pour gérer le stress et l'anxiété dans le contexte de l'ENF ;
- Encourager les participants à explorer et à partager leurs propres expériences et perspectives sur la gestion du stress dans le contexte du travail de jeunesse ;
- Aider les animateurs de jeunesse à créer un environnement favorable et inclusif dans lequel les jeunes se sentent à l'aise pour parler de leur santé mentale.

Compétences visées :

- Compétence en matière de citoyenneté ;
- Résolution de problèmes ;

- Analytique ;
- Pensée critique ;
- Communication et collaboration ;
- Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- Sensibilité culturelle et compétence en matière d'expression.

Méthodologie et méthodes : Apports des formateurs ; exercice "Où vous situez-vous ?"; exercice "Diriger la fantaisie" ; travail en petits groupes ; présentations ; débriefing.

Flux de la session :

I. Qu'est-ce que l'ENF et le travail de jeunesse (15 minutes) ?

Le formateur commence par expliquer le déroulement et les objectifs de la session. Le formateur établira également une compréhension commune des principaux concepts de la session :

- Éducation non formelle
- Travail de jeunesse

À cette fin, il convient d'utiliser les documents fournis par le Conseil de l'Europe et la Commission européenne qui définissent ces concepts (référencés dans la section Documents de référence).

II. "Exercice "Où vous situez-vous ? Le travailleur de jeunesse / l'éducateur de l'ENF et son rôle (30 minutes)

Le formateur prépare la salle de travail pour l'exercice du baromètre. Il/elle prend du ruban adhésif ou tout autre matériel utile pour tracer une ligne au milieu de la pièce, la divisant en deux. D'un côté, il/elle place le papier avec le titre "Je suis d'accord" et de l'autre côté de la pièce, il/elle place le papier avec le titre "Je ne suis pas d'accord". Ensuite, le formateur place deux feuilles de tableau de papier sur le mur, l'une indiquant le "rôle du facilitateur/formateur de l'ENF" et l'autre le "rôle de l'animateur de jeunesse". Une liste d'au moins 10 affirmations relatives au rôle des formateurs en ENF et des animateurs de jeunesse (liste d'exemples d'affirmations en cours d'explication) sera utilisée pour cet exercice. Le formateur demande aux participants de se placer au milieu et leur explique qu'ils devront s'écarter de la ligne vers la gauche ou vers la droite pour montrer leur position sur la question (ils se rapprochent du papier "Je suis d'accord" ou du papier "Je ne suis pas d'accord"). Ils doivent se placer au point qui représente le mieux leur opinion actuelle.

Après les instructions, ils commencent l'activité en donnant la première affirmation liée au sujet.

- "Le rôle principal des formateurs en ENF est de créer un environnement propice à l'apprentissage et de guider les participants tout au long du processus d'apprentissage.

Le formateur encourage les participants à s'écarter de la ligne vers la gauche ou vers la droite pendant qu'ils écoutent les points de vue des autres. Il demande ensuite à ceux qui se trouvent à gauche ou à droite de partager leur opinion, puis à ceux qui se trouvent au milieu. L'un des formateurs note ou écrit les points essentiels sur le tableau de papier. La session se poursuit jusqu'à ce que le formateur lise toutes les déclarations et que les participants partagent leurs impressions après s'être positionnés d'un côté ou de l'autre de la ligne. Exemples de déclarations :

- "Les formateurs de l'ENF devraient connaître les différents styles d'apprentissage afin de s'assurer que tous les participants sont impliqués.
- "Les formateurs en ENF devraient être en mesure de faciliter les discussions et d'encourager le partage de perspectives différentes.

- "Les formateurs en ENF devraient être en mesure de créer un environnement d'apprentissage sûr et inclusif pour les participants.
- "Les formateurs de l'ENF devraient évaluer en permanence leurs méthodes d'enseignement afin d'améliorer la qualité de leur formation.
- "Les formateurs en ENF devraient s'efforcer de responsabiliser les participants en leur fournissant les outils et les ressources nécessaires pour poursuivre leur apprentissage au-delà de la session de formation.
- "Les animateurs de jeunesse doivent offrir aux jeunes un environnement sûr et inclusif.
- "Le rôle des animateurs de jeunesse est de donner aux jeunes les moyens de prendre leurs propres décisions.
- "Les animateurs de jeunesse doivent permettre aux jeunes de développer de nouvelles compétences et de nouveaux centres d'intérêt.
- "Les animateurs de jeunesse doivent être à l'écoute des besoins et des préoccupations des jeunes et les aider à trouver des solutions.
- "Les animateurs de jeunesse doivent créer des programmes qui reflètent la diversité des jeunes qu'ils servent.

III. La santé mentale dans l'environnement de travail et mes expériences ? (45 minutes)

Le formateur ouvre cette activité en soulignant que nous gérons parfois le stress dans notre travail quotidien sans même nous rendre compte que le stress nous touche ou touche les personnes qui nous entourent. Il mentionne ensuite que cette session permettra aux participants de se remémorer cette expérience en utilisant la technique de la "fantaisie dirigée". Les instructions et le déroulement de l'activité sont les suivants :

Étape 1 : Le formateur demande aux participants de prendre une position confortable. Si la salle le permet, ils sont invités à s'allonger et à prendre une position confortable ou à se détendre sur leur chaise. Ensuite, ils ferment les yeux et sont invités à se représenter dans leur environnement de travail.

Étape 2 : Le formateur commence à faire preuve de fantaisie en parlant d'une voix apaisante et en ramenant les participants à leur environnement de travail et à leur situation potentielle de stress (vous trouverez ci-dessous un exemple d'histoire à utiliser pour cette partie).

Étape 3 : Le formateur demande aux participants d'ouvrir les yeux et de revenir au cours de formation. Il entame une réflexion et une discussion sur la gestion du stress, leur expérience personnelle et leur technique. Pour ce faire, il pose les questions suivantes :

- Comment vous êtes-vous senti pendant l'exercice de fantaisie dirigée ?
- Quels sont les éléments clés du stress dont vous vous souvenez en entendant la voix du formateur et les exemples cités ?
- Quelqu'un peut-il nous dire comment il a surmonté ces situations de stress ?
- Pouvez-vous vous souvenir d'une expérience personnelle liée au stress dans votre travail d'animateur de jeunesse ou de formateur en ENF ?
- Quels sont les défis potentiels que vous prévoyez pour mettre en œuvre des techniques de gestion du stress dans votre travail d'animateur de jeunesse / de formateur en ENF ?
- Quel rôle pensez-vous jouer dans la gestion du stress dans les environnements de formation de l'ENF ?
- Comment pouvez-vous aider et encourager les autres à gérer le stress dans les environnements de formation de l'ENF ?

Exemple d'histoire pour l'exercice de fantaisie dirigée :

Vous êtes l'animateur de jeunesse / le formateur de l'ENF et vous dirigez un atelier d'ENF pour un groupe de jeunes participants. Vous avez planifié cet atelier depuis des semaines et vous êtes impatient de présenter votre contenu et d'avoir un impact positif sur les participants.

Au début de l'atelier, tout semble bien se passer. Les participants sont motivés et réagissent bien à vos activités. Cependant, au fur et à mesure que l'atelier se poursuit, les choses commencent à se compliquer. L'un des participants devient perturbateur et vous avez du mal à le faire se concentrer sur le contenu.

En même temps, vous commencez à ressentir la pression d'animer l'atelier et de vous assurer que tout le monde est impliqué et apprend. Les participants cessent de se concentrer sur l'atelier et ne pensent plus qu'à éviter le stress causé par cette personne. Votre rythme cardiaque commence à augmenter et vous commencez à vous sentir anxieux et stressé.

Vous êtes stressé, mais vous essayez de gérer la situation et de réduire le stress des participants. Que faites-vous maintenant pour contrôler votre propre stress ? Quelles mesures avez-vous prises pour éliminer les causes du stress ? Comment avez-vous géré les conséquences du stress ? Avez-vous fait une seule chose et cela a fonctionné ou avez-vous dû essayer plusieurs techniques ? Comment cela a-t-il influencé votre dynamique de travail dans l'atelier ?

IV. Le travail de jeunesse et les méthodes d'ENF pour la gestion du stress ? - Boîte à outils "Quoi ? Je ne suis pas stressé !" (50 minutes)

Le formateur présente diverses techniques de gestion du stress et des pratiques de pleine conscience qui peuvent aider les animateurs de jeunesse à travailler avec des jeunes ayant moins d'opportunités de faire face au stress et à l'anxiété. A cette fin, le PPT sera développé sur la base du matériel disponible dans la boîte à outils "Quoi ?! Je ne suis pas stressé !" (lien dans la section "Documents de référence").

Après la présentation de la boîte à outils et des techniques pertinentes, les participants sont répartis en petits groupes pour un maximum de 45 minutes de travail et sont invités à analyser et à choisir quelques techniques qu'ils considèrent comme plus efficaces et à partager leurs impressions sur les techniques choisies avec les autres. Ils sont également invités à essayer certaines des techniques au sein de leur petit groupe. Des explications imprimées sur les techniques seront disponibles et les formateurs les aideront à travailler en groupe, au cas où ils n'auraient jamais pratiqué ces techniques auparavant. En fonction du niveau d'expérience, le formateur sélectionnera des techniques simples ou plus compliquées dans la boîte à outils. Je ne suis pas stressé !

V. Discussion : Comment ces méthodes sont-elles applicables dans mon environnement de travail de jeunesse et d'ENF ? (40 minutes)

Les participants rejoignent la plénière et le formateur entame la session de discussion en utilisant les questions suivantes :

- Quelles techniques de gestion du stress avez-vous testées dans votre petit groupe ?
- Comment avez-vous choisi les techniques ? Qu'est-ce qui vous a amené à choisir une technique spécifique de gestion du stress ?
- Comment vous êtes-vous senti en pratiquant ces techniques ?
- Laquelle de ces techniques vous a le plus marqué et pourquoi ?
- Pouvez-vous penser à une situation spécifique dans votre environnement de travail de jeunesse ou d'ENF où vous pourriez appliquer les techniques que vous avez apprises aujourd'hui ?
- Comment envisagez-vous d'intégrer ces méthodes de gestion du stress dans votre travail quotidien avec les jeunes ayant moins d'opportunités ?
- Comment pensez-vous que ces techniques peuvent bénéficier aux jeunes avec lesquels vous travaillez ?
- Pouvez-vous nous faire part des préoccupations ou des difficultés que vous rencontrez dans la mise en œuvre de ces techniques de gestion du stress dans votre travail ?

- De quel soutien pensez-vous avoir besoin pour intégrer avec succès ces méthodes dans votre travail quotidien ?
- Comment comptez-vous continuer à développer vos compétences en matière de techniques de gestion du stress ?
- Que pouvez-vous retirer de cette session pour l'utiliser dans votre travail quotidien avec les jeunes ayant moins d'opportunités ?

Matériel nécessaire : Duct tape ou tout autre matériel pour tracer une ligne au milieu de la pièce ; un papier sur lequel est écrit "Je suis d'accord" ; un papier sur lequel est écrit "Je ne suis pas d'accord" ; 2 feuilles de tableau de conférence ; une liste d'au moins 10 affirmations liées au rôle des formateurs en ENF et des animateurs de jeunesse ; des stylos ou des marqueurs pour écrire sur les feuilles de tableau de conférence ; une histoire préparée pour susciter la fantaisie (prévoir plusieurs options) ; la boîte à outils "Quoi ?! Je ne suis pas stressé !

Documents de référence et lectures complémentaires :

- Boîte à outils "Quoi ? Je ne suis pas stressé !" <https://www.link-dmt.eu/what-im-not-stressed/>
- L'essentiel du travail de jeunesse <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>
- Travail de jeunesse, Conseil de l'Europe <https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>
- Éducation non formelle, Conseil de l'Europe <https://www.coe.int/en/web/european-youth-foundation/non-formal-education>
- Manuel pour les animateurs de l'éducation non formelle du Conseil de l'Europe : <https://rm.coe.int/16807023d1>

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Avant de commencer la session, le formateur doit s'assurer que tout le monde est à l'aise avec le fait de devoir fermer les yeux, car cela peut être effrayant pour certaines personnes.
- Une version imprimée des techniques de gestion du stress (tirée de la boîte à outils "Quoi ?! Je ne suis pas stressé !") doit être fournie, afin de ne pas créer une situation où les participants ne peuvent pas accéder à la boîte à outils/au matériel pour essayer les techniques.



Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : Musicothérapie

Titre de la session : Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : Musicothérapie

Durée du film : 180 minutes

Contexte :

La musicothérapie est une approche qui utilise la musique pour améliorer le bien-être physique, émotionnel, cognitif et social des individus, y compris des jeunes. Dans le cadre du travail avec les jeunes, la musicothérapie peut contribuer à résoudre divers problèmes de santé mentale, de développement et d'ordre social auxquels ils sont confrontés. En utilisant la musique dans le cadre d'activités structurées et thérapeutiques, les jeunes peuvent s'exprimer, développer leur conscience de soi, acquérir des compétences sociales, réduire le stress et l'anxiété et améliorer leur qualité de vie en général. Les musicothérapeutes qualifiés sont formés pour concevoir et animer des séances de musicothérapie adaptées aux besoins et aux objectifs de chaque jeune. La musique, sous toutes ses formes, aide les individus à s'exprimer. Elle peut contribuer à la guérison et à l'amélioration du bien-être émotionnel général. S'engager dans le processus créatif de la création musicale peut être une expérience thérapeutique et un soulagement du stress pour les jeunes. Dans l'ensemble, la création musicale peut être une expérience positive et agréable pour les jeunes, les aidant à grandir et à se développer dans de multiples aspects de leur vie.

Objectif de la session : Explorer la musique en tant qu'outil d'expression personnelle dans le travail de jeunesse et pour gérer le stress des jeunes ayant moins d'opportunités .

Objectifs :

- Développer une meilleure compréhension de la musique et de ses avantages pour gérer le stress ;
- Explorer les activités de base qui utilisent la musique comme méthode d'éducation à la gestion du stress ;
- Expérimenter comment l'intégration du groupe et la collaboration, dans le processus de création musicale, peuvent être importantes pour les jeunes ;
- Explorer le potentiel de la musique dans l'éducation et le travail des jeunes en tant qu'outil d'expression personnelle, de créativité, de travail d'équipe et, enfin, la relier à la gestion du stress et au conseil.

Compétences visées :

- Expression de soi ;
- Pensée créative et critique ;
- Travail d'équipe ;
- Prise de décision ;
- Gestion du temps.

Méthodologie et méthodes : Energiser - Danser ; Exercice d'écoute ; Créer de la musique - travail de groupe ; Présentations et discussion ; Débriefing.

Flux de la session :

I. Échauffement (20 minutes)

La session commence par une activité d'échauffement simple et amusante qui fait appel à la musique et au mouvement, telle qu'une danse de groupe. Une personne se tient au milieu du cercle et danse, les autres personnes du cercle répètent les mouvements, jusqu'à ce que la personne du milieu invite la personne suivante. L'activité est terminée lorsque tous les participants ont pris part à la danse. Cela permet de mettre les participants dans un bon état d'esprit et de créer une atmosphère positive et favorable.

II. Introduction au sujet (10 minutes)

Le formateur commence par expliquer l'objectif de la session et les avantages de l'utilisation de la musique pour gérer le stress, en particulier lorsqu'il s'agit de travailler avec des jeunes ayant moins d'opportunités.

III. Écoute musicale (10 minutes)

Ensuite, le formateur fait écouter aux participants une sélection de musique apaisante et relaxante. Il les encourage à fermer les yeux, à se concentrer sur leur respiration et à se laisser envahir par la musique.

IV. Imagerie guidée (20 minutes)

Le formateur guide les participants dans un exercice d'imagerie guidée, les encourageant à s'imaginer dans un endroit paisible et apaisant, comme une plage ou une forêt. Il utilise un langage descriptif et encourage les participants à faire appel à leurs sens, par exemple en entendant les vagues ou en sentant l'air frais.

V. Mes chansons préférées (20 minutes)

Dans cette partie, le formateur affiche 4 tableaux de conférence et demande aux participants de partager (écrire sur un post-it) leur choix de a :

- chanson pour se détendre
- chanson pour l'inspiration
- chanson pour la bonne humeur
- une chanson d'amour

Cette activité peut également être mise en œuvre à l'aide de téléphones intelligents et, par exemple, de l'application Mentimeter.com.

VI. Création musicale (70 minutes)

Ensuite, les participants ont l'occasion de pratiquer la musique. Le formateur fournit aux participants des instruments ou d'autres outils pour faire de la musique (percussions, xylophones, flûtes à bec, etc.) et les encourage à expérimenter et à créer leur propre musique, individuellement ou en petits groupes.) et les encourage à expérimenter et à créer leur propre musique, individuellement ou en petits groupes. Cette expérience peut être thérapeutique et cathartique et peut aider à relâcher la tension et le stress.

Le processus de création musicale à l'aide d'instruments se déroule étape par étape :

1) Choisissez un instrument : Décidez de l'instrument dont vous voulez jouer et pratiquez régulièrement pour améliorer vos compétences. (5 minutes)

2) **Créez une mélodie et une progression d'accords.** Créez une mélodie simple sur l'instrument que vous avez choisi. Une mélodie est l'air principal d'une chanson, généralement jouée au piano ou à la guitare. Le groupe peut utiliser ses smartphones, si nécessaire. Les accords sont des groupes de notes jouées ensemble et peuvent ajouter de la profondeur à la mélodie. Expérimentez différentes progressions d'accords pour trouver celle qui convient le mieux à votre mélodie. (20 minutes)

3) **Ajoutez des paroles :** Rédigez des paroles qui complètent la mélodie et la progression des accords. Les paroles doivent exprimer une histoire ou un message que vous souhaitez transmettre. (20 minutes)

4) **S'entraîner à jouer et à chanter :** Entraînez-vous à jouer de l'instrument et à chanter la mélodie et les paroles ensemble. (20 minutes)

5) **Faites jouer la musique !** Chaque groupe doit présenter ce qu'il a préparé.

Tâches supplémentaires (facultatives) :

- Enregistrez votre performance : Utilisez un appareil d'enregistrement, tel qu'un smartphone ou un enregistreur audio numérique, pour enregistrer votre performance.
- Modifier et affiner : Écoutez l'enregistrement et apportez les changements ou les modifications nécessaires. Ajoutez des instruments ou des sons supplémentaires si vous le souhaitez.

VII. **Débriefing (30 minutes)**

Après l'activité de création musicale, le formateur invite les participants à faire le point sur ce qu'ils ressentent et sur les émotions qu'ils ont éprouvées au cours de l'activité. Les questions suivantes sont utilisées pour cette session :

- Comment vous sentiez-vous lorsque vous faisiez de la musique ?
- Qu'avez-vous appris ?
- Dans quelle mesure a-t-il été facile/difficile pour vous de suivre les trois étapes du processus de création musicale ?
- Vous êtes-vous senti stressé ou détendu en réalisant ces trois étapes de la création musicale ?
- Y a-t-il quelque chose que vous avez appris aujourd'hui et qui peut être utilisé dans votre travail professionnel ?
- Comment pouvons-nous utiliser la musique dans notre travail avec les jeunes ayant moins de possibilités de gérer le stress et l'anxiété ? Veuillez énumérer les différentes recommandations auxquelles vous pouvez penser.

Matériel nécessaire : Tableau de conférence, post-it de différentes couleurs, stylos, marqueurs, feuilles A4, projecteur, accès à Internet, au moins 3 ordinateurs portables.

Documents de référence et lectures complémentaires :

- 7 façons dont la musique peut aider à réduire le stress et l'anxiété <https://www.ascap.com/help/wellness/7-ways-music-reduces-stress-anxiety>
- Le pouvoir de la musique pour réduire le stress <https://psychcentral.com/stress/the-power-of-music-to-reduce-stress>
- Quelques liens utiles pour créer de la musique avec les jeunes : Make Beats 101 : <https://makebeats101.com/>
- Quelques liens utiles pour créer de la musique avec les jeunes : Little Bits : <https://littlebits.com/music>

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Avant de commencer la session, le formateur doit s'assurer qu'il dispose d'une bonne connexion Internet et d'un nombre suffisant d'ordinateurs portables pour les participants.
- Pour l'activité sur la création musicale, le formateur doit veiller à disposer d'un nombre suffisant d'instruments ou d'objets pouvant servir d'instruments.



Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : Photographie

Titre de la session : Utilisation d'une méthodologie créative/artistique dans la gestion du stress dans le cadre du travail avec les jeunes : Photographie

Durée du film : 180 minutes

Contexte

Certaines études ont montré que la prise de photos contribue à réduire le stress parce qu'à ce moment-là, l'individu réimagine son environnement. Cela s'applique également au fait de regarder des photos agréables. En émergeant d'une photographie, l'individu recadre l'environnement, ses pensées, ses valeurs et ses intérêts. La photographie peut être considérée comme une sorte d'échappatoire mentale en période de stress élevé. Les smartphones modernes ont beaucoup évolué en termes de capacités d'appareil photo, et nombre d'entre eux sont capables de prendre de bonnes photos. En général, les smartphones haut de gamme offrent de meilleures capacités photographiques, mais même les modèles bas de gamme peuvent produire de bons résultats, surtout si le photographe sait comment travailler avec les limites de l'appareil. Au cours de cette session, les participants ont la possibilité d'en apprendre davantage sur l'utilisation de la photographie comme technique de gestion du stress, de mettre en pratique leurs compétences en photographie en vue d'un travail futur et de s'exercer avec des jeunes dans le cadre d'activités de jeunesse.

Objectif de la session : Explorer la méthodologie de la prise de photos pour la gestion du stress chez les jeunes et développer les compétences photographiques .

Objectifs :

- Explorer les concepts théoriques sur la photographie en tant que technique de gestion du stress;
- Explorer les outils qui peuvent être utilisés en ligne et hors ligne pour l'édition de photographies;
- Partager de bons exemples et de bonnes pratiques en matière d'animation socio-éducative utilisant la photographie;
- Discuter des différentes possibilités d'utilisation de la photographie dans le cadre de la gestion du stress chez les jeunes.

Compétences visées :

- Expression de soi ;
- Pensée créative et critique ;
- Analytique ;
- Communication ;
- Travail d'équipe ;
- Prise de décision ;
- Gestion du temps.

Méthodologie et méthodes : Brainstorming ; travail de groupe ; contribution ; exercices de prise de photos ; présentations ; discussion.

Flux de la session :

I. Remue-méninges (10 minutes)

Les participants font un brainstorming sur la façon dont la photographie aide à gérer le stress et est bénéfique pour la santé mentale en général. Le formateur facilite le processus de brainstorming et les participants sont invités à écrire leurs idées sur des notes autocollantes. Le formateur les regroupe ensuite en fonction de leurs similitudes.

II. Travail en binôme - "Emotions" (15 minutes)

Le formateur poursuit la session en donnant les instructions suivantes aux participants : Essayons ! Dans cette boîte, il y a 20 émotions différentes écrites sur un petit morceau de papier. Chaque paire doit choisir deux émotions et, à l'aide d'un smartphone, prendre une photo de l'autre représentant l'émotion inscrite sur le papier. L'ensemble du processus dure environ 20 minutes. La liste des 20 émotions différentes comprend les éléments suivants : bonheur, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût, honte, culpabilité, jalousie, envie, amour, contentement, excitation, nostalgie, mélancolie, anxiété, frustration, irritation, embarras, gratitude.

III. Partage en plénière (20 minutes)

Chaque paire commence à présenter les photos et le reste du groupe doit essayer de deviner l'émotion exprimée sur la photo. Le formateur permet aux participants d'expliquer leur approche et de répondre aux questions.

IV. Commentaires sur la photographie et la gestion du stress (15 minutes)

Le formateur présente un bref exposé sur la photographie et la gestion du stress. La présentation se compose des éléments clés suivants relatifs à la façon dont la photographie est liée à la gestion du stress :

- Concentre l'attention sur le moment présent : La photographie exige que vous soyez pleinement présent dans l'instant et que vous fassiez très attention à ce qui vous entoure. Cela peut vous aider à détourner votre attention du stress et des soucis, et vous permettre d'être plus attentif et plus détendu.
- Encourager la créativité : Prendre des photos et expérimenter différentes compositions et perspectives peut être un excellent moyen d'exercer ses muscles créatifs. Cela peut contribuer à réduire le stress en fournissant un exutoire sain pour vos émotions et votre énergie.
- Connexion avec la nature : Passer du temps dans la nature et prendre des photos de paysages naturels et d'animaux sauvages peut être un excellent moyen de réduire le stress. Il a été démontré que le contact avec la nature fait baisser le taux de cortisol et améliore l'humeur, deux facteurs qui contribuent à réduire le stress.
- Il procure un sentiment d'accomplissement : La création d'une série de photographies ou d'un journal photo peut vous donner un sentiment d'accomplissement et de satisfaction. Cela peut contribuer à renforcer l'estime de soi et à réduire le stress en fournissant un exutoire positif pour vos émotions et votre énergie.
- Renforcement des liens sociaux : Le partage de vos photographies avec d'autres personnes, que ce soit par l'intermédiaire des médias sociaux ou en personne, peut renforcer vos liens sociaux et vous donner un sentiment d'appartenance à une communauté. Cela peut contribuer à réduire le stress en offrant un réseau de soutien composé d'amis et de membres de la famille qui peuvent vous encourager et vous comprendre.

V. Temps de photographie - Travail en petits groupes (50 minutes)

Le formateur divise le groupe en petits groupes. Chaque groupe a pour mission de prendre une photo sur un thème donné, puis d'en créer une version actualisée à l'aide d'un logiciel de retouche. Voici quelques thèmes simples et accessibles pour la photographie d'extérieur au moyen d'un smartphone : Fleurs et plantes, Couchers et levers de soleil, Vie de la rue, Architecture, Nourriture, Eau, Animaux, Paysages, Reflets ou Objets et détails.

Ensuite, le formateur présente une liste de logiciels de retouche photo gratuits pour les smartphones, chaque groupe devant choisir un logiciel :

- Google Photos
- Instagram
- Snapseed
- Lightroom
- VSCO
- Canva
- PicsArt
- Polarr
- Fotor
- Pixlr

VI. Exposition, présentations et discussion (15 minutes)

Chaque groupe rejoint la salle de travail et partage sa photo et la technique utilisée pour l'améliorer. Après les présentations, le formateur demande au groupe de partager les résultats de l'apprentissage et la façon dont ils ont vécu le processus de prise de photos pour un sujet particulier.

VII. Café du monde : Conclusions sur l'utilisation de la photographie dans le travail de jeunesse pour la gestion du stress (55 minutes)

Les formateurs organisent les tables pour la méthode World Café. Il est prévu que 4 ou 5 participants soient assis à chaque table. Sur chaque table, il doit y avoir une feuille en papier vide.

Les formateurs accueillent chaleureusement tous les participants au "NOT stressed café" et leur expliquent le déroulement du processus et l'étiquette du café.

Le processus consiste en 4 tours de 10 minutes, au cours desquels les participants réfléchissent, discutent et gribouillent librement les sujets/questions donnés. À la fin de chaque tour, les participants changent de table et vont s'asseoir à une autre table pour discuter du sujet suivant avec les autres participants du prochain tour de 10 minutes. Les participants doivent se déplacer librement en tant qu'individus, et non en tant que groupe, d'une table à l'autre. L'important est que chaque participant puisse contribuer aux quatre sujets/questions et discuter avec le plus grand nombre possible de participants.

Pour chaque table, un participant est choisi comme "hôte" qui restera à cette table pendant toute la durée de l'activité. Il résumera toutes les discussions qui se sont déroulées jusqu'à présent à cette table à chaque nouveau groupe/ensemble de participants arrivant à cette table à chaque tour.

Les 4 sujets/questions pour les 4 tours de discussion sont les suivants :

1. Partager de bons exemples et de bonnes pratiques en matière de travail avec les jeunes en utilisant la photographie ;
2. Avantages de l'utilisation de la photographie dans la gestion du stress travail des jeunes avec des jeunes ayant moins d'opportunités ;
3. Défis liés à l'utilisation de la photographie dans le cadre de la gestion du stress travail des jeunes avec des jeunes ayant moins d'opportunités ;

4. Recommandations sur l'organisation d'activités photographiques de travail de jeunesse avec des jeunes ayant moins d'opportunités

Après les 4 tours de table, les participants volontaires sont invités à partager les résultats de leurs discussions avec l'ensemble du groupe en séance plénière. Les formateurs prennent note des points clés.

Matériel nécessaire : Smartphones ; tableaux de conférence ; cartes ; post-it de différentes couleurs ; stylos ; marqueurs ; feuilles A4 ; projecteur ; accès à Internet.

Documents de référence et lectures complémentaires :

Voici quelques livres recommandés pour les photographes amateurs :

- "La photographie numérique pour les nuls" par Julie Adair King <https://www.amazon.com/Digital-Photography-Dummies-Julie-Adair/dp/111960964X>
- "Street Photography Now" par Sophie Howarth et Stephen McLaren <https://www.amazon.com/Street-Photography-Now-Sophie-Howarth/dp/0500289077>

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Le formateur doit s'assurer que tous les participants disposent d'un smartphone. Si certains d'entre eux n'ont pas de smartphone, le formateur doit créer des groupes plus petits pour partager les appareils entre eux.
- Pour la présentation des photographies en plénière, il serait bon de disposer d'un projecteur LCD pour une visualisation plus large des photographies en grand groupe.



Coopération entre animateurs de jeunesse, artistes et psychologues pour une approche multidisciplinaire de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités

Titre de la session : Coopération entre les travailleurs de jeunesse, les artistes et les psychologues pour une approche multidisciplinaire de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités

Durée du film : 180 minutes

Contexte :

La coopération entre les animateurs de jeunesse, les artistes et les psychologues devient de plus en plus importante dans le domaine de la gestion du stress chez les jeunes moins favorisés. Ces personnes sont confrontées à de nombreux défis et difficultés dans leur vie quotidienne, notamment la pauvreté, la marginalisation et l'accès limité à différents types de services et d'opportunités. En conséquence, ils éprouvent souvent des niveaux élevés de stress et d'anxiété, ce qui peut avoir un impact significatif sur leur santé mentale et leur bien-être. Pour relever ces défis, une approche multidisciplinaire de la gestion du stress est nécessaire. Cela implique une collaboration entre les animateurs de jeunesse, les artistes et les psychologues, qui apportent leurs compétences et leurs points de vue uniques. Les animateurs de jeunesse apportent leur soutien et leurs conseils aux jeunes, en les aidant à identifier et à traiter les causes profondes de leur stress. Les artistes utilisent l'expression créative pour offrir un exutoire thérapeutique aux jeunes, tandis que les psychologues utilisent des techniques fondées sur des preuves pour aider les jeunes à gérer leurs émotions et à réduire leur stress. Cette approche reconnaît l'importance d'une approche holistique et intégrée de la gestion du stress, prenant en compte non seulement les aspects psychologiques et émotionnels, mais aussi le contexte social et culturel dans lequel vivent les jeunes ayant moins d'opportunités. En travaillant ensemble, les animateurs de jeunesse, les artistes et les psychologues peuvent fournir aux jeunes les outils et les ressources dont ils ont besoin pour gérer le stress, améliorer leur santé mentale et leur bien-être et, en fin de compte, mener une vie plus épanouissante et plus réussie.

Objectif de la session : Créer un espace pour découvrir de nouvelles approches multidisciplinaires de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités grâce à la coopération d'artistes, d'animateurs de jeunesse et de psychologues.

Objectifs :

- Explorer le rôle des animateurs de jeunesse, des artistes et des psychologues dans la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités ;
- Identifier les pratiques et les stratégies efficaces pour une approche multidisciplinaire de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités ;
- Développer de nouvelles activités basées sur la coopération entre les animateurs de jeunesse, les artistes et les psychologues pour lutter contre le stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités.

Compétences visées :

- Pensée créative ;
- Communication ;

- Collaboration ;
- Compétences en matière de recherche ;
- Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage ;
- Compétences civiques.

Méthodologie et méthodes : Apports théoriques ; jeux de rôle ; travail en équipe ; présentations et débriefing.

Flux de la session :

I. Introduction au sujet et à la tâche (5 minutes)

Le formateur commencera la session en expliquant aux participants le déroulement et les objectifs généraux de la session. Ensuite, il/elle explique l'importance d'impliquer différentes approches d'artistes, d'animateurs de jeunesse et de psychologues à des fins multidisciplinaires lorsqu'il s'agit de gérer le stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités.

II. Travail en petits groupes - approches de la gestion du stress (25 minutes)

Le formateur invite les participants à se répartir en trois groupes pour travailler sur une question spécifique en fonction de leur rôle - ils sont invités à jouer le rôle d'un artiste, d'un animateur de jeunesse ou d'un psychologue. Ils doivent rejoindre un groupe en fonction de leurs connaissances, de leur expérience et/ou de leurs intérêts. Les questions pour chaque groupe sont les suivantes

- Artistes - Comment les artistes gèrent-ils le stress ?
- Animateurs de jeunesse - comment gèrent-ils les participants souffrant de stress et d'anxiété ?
- Psychologues - comment la gestion du stress est-elle perçue par les psychologues ?

Ils disposent de 30 minutes pour travailler sur les questions et préparer leur présentation.

III. Présentations (30 minutes)

Tous les groupes rejoignent la plénière pour présenter leur travail. Le formateur donne à chaque groupe un temps de présentation estimé à 5 minutes, suivi d'une séance de questions-réponses.

IV. Travail en petits groupes - approche multidisciplinaire de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités (90 minutes)

Le formateur informe les participants que, dans cette partie de la session, il y aura une combinaison de groupes pour travailler sur une autre tâche. Il/elle prend 2 ou 3 membres de chaque groupe (artistes, animateurs, psychologues) et forme de nouveaux groupes. Leur tâche consiste à développer des approches multidisciplinaires de la gestion du stress chez les jeunes ayant moins d'opportunités en combinant leurs rôles d'artistes, d'animateurs de jeunesse et de psychologues. plus précisément, ils doivent concevoir un atelier/une activité qui aborde ce sujet. ils disposent de 90 minutes pour ce faire et d'un modèle comprenant les sections suivantes :

Nom de la session	
But et objectifs	
Méthodologie	
Session étape par étape	
Matériel et compétences nécessaires	

Ressources pour les animateurs	
Résultats souhaitables de la session	

V. Présentations et discussion (30 minutes)

Une fois le travail de groupe terminé, chaque groupe présentera son travail. Après chaque présentation, le formateur et les autres participants auront la possibilité de poser des questions, de partager leurs pensées et leurs sentiments et de discuter de ce qui a été présenté.

Matériel nécessaire : Tableau de conférence, post-it de différentes couleurs, stylos, marqueurs, feuilles A4, ordinateur portable, projecteur, accès à Internet, modèle pour le plan de la session.

Documents de référence et lectures complémentaires :

- Inclusion sociale - impliquer les jeunes ayant moins d'opportunités dans les projets internationaux https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/618d310a-ecfd-4dea-aeb0-432a3094d42c/Social_inclusion_involving_young_people_with_fewer_opportunities_in_international_projects.pdf
- Salto Inclusion et diversité : "De qui parlons-nous ?" <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>
- Recherche européenne sur les avantages des projets internationaux pour les jeunes ayant moins d'opportunités <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3230/ImpactOfMobilityOnYPFO.pdf>

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Le formateur doit s'assurer que les groupes sont répartis de manière égale pendant la première partie de la session. Il est également important que les participants soient dans les groupes où ils peuvent contribuer le plus au sujet. Comme certains travailleurs de jeunesse sont souvent créatifs, voire artistiques, nous nous attendons à ce qu'un certain nombre de nos participants se considèrent comme des créatifs ou des artistes. Par ailleurs, il arrive souvent que, dans le cadre du travail de jeunesse avec des jeunes ayant moins d'opportunités, nos animateurs soient issus d'études ou d'une formation professionnelle en psychologie, en pédagogie ou dans d'autres domaines pertinents. Nous nous attendons donc à ce qu'un certain nombre de nos participants soient familiers avec la psychologie et son approche de la gestion du stress.
- Au départ, lors de ce travail en petits groupes au début de la session, nous avons envisagé de répartir les participants dans les trois petits groupes (un artiste, un animateur de jeunesse ou un psychologue) en fonction de leurs connaissances, de leur expérience et/ou de leurs centres d'intérêt. Cependant, il pourrait être intéressant de mélanger les participants dans chaque groupe. De cette manière, nous pouvons obtenir des discussions en petits groupes plus stimulantes tout au long de la session. Les futurs formateurs qui multiplieront cette session devront choisir leur propre stratégie et approche en la matière, en fonction de la dynamique du groupe et de leurs besoins d'apprentissage (qui diffèrent d'un cours de formation à l'autre).

Rôle des pairs éducateurs/leaders dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes et interventions recommandées auprès des pairs

Titre de la session : Rôle des pairs éducateurs/leaders dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes et **interventions** recommandées des pairs

Durée du film : 180 minutes

Contexte :

L'éducation par les pairs est un processus éducatif qui implique que des jeunes soient formés et soutenus pour éduquer leurs pairs sur un sujet particulier. Dans l'éducation par les pairs, le rôle de l'éducateur est partagé entre l'enseignant et les élèves, ce qui en fait une approche collaborative et participative de l'apprentissage. Le soutien émotionnel, quant à lui, est un type de soutien qui consiste à aider les individus à comprendre et à gérer leurs émotions. Cela peut se faire par le biais d'une écoute active, d'une validation et d'une orientation, ainsi qu'en fournissant des ressources appropriées et en orientant vers un soutien professionnel si nécessaire. Il est important d'apporter un soutien émotionnel aux pairs, car cela peut contribuer à promouvoir la santé mentale et le bien-être, à réduire les sentiments de stress, d'isolement et de solitude, et à accroître la résilience. Au cours de cette session, les participants partageront les principes clés et les meilleures pratiques de l'éducation par les pairs et du soutien émotionnel. La session est conçue avec des activités interactives et participatives qui permettent aux participants de comprendre l'importance de l'éducation par les pairs dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes.

Objectif de la session : Créer un espace de discussion sur le rôle des pairs éducateurs/leaders dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes ; et travailler sur l'idéation d'interventions recommandées par les pairs.

Objectifs :

- Comprendre le rôle des éducateurs/animateurs de pairs dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes ;
- Discuter du rôle des éducateurs pour les pairs dans la prévention et la gestion du stress et dans l'apport d'un soutien émotionnel aux jeunes ;
- Proposer des interventions recommandées par les pairs pour la prévention et la gestion du stress chez les jeunes.

Compétences visées :

- Pensée créative ;
- Communication ;
- Collaboration ;
- Compétences en matière de recherche ;
- Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage ;
- Compétences civiques.

Méthodologie et méthodes : Apports ; Méthodologie de l'aquarium ; Travail de groupe ; Présentations.

Flux de la session :

I. Introduction à la session et au sujet (20 minutes)

Le formateur présente aux participants le thème de la session et explique l'importance d'apporter un soutien émotionnel aux autres, en particulier dans le cadre du travail de jeunesse et de l'éducation non formelle (ENF). Le formateur présente les données suivantes sur ce sujet :

- Rôle des pairs éducateurs en général ;
- Soutien émotionnel par les pairs dans les situations de stress ;
- Soutien entre pairs pour améliorer les compétences en matière de communication, de relations interpersonnelles et de leadership chez les éducateurs et les animateurs de pairs.

Il existe différents concepts définis sur ces sujets. Le formateur doit essayer d'utiliser les ressources officielles et proposer aux participants les différents points de vue présentés.

II. Méthodologie de l'aquarium : Comprendre le soutien émotionnel des pairs (60 minutes)

Après avoir présenté les principaux concepts, il est temps de lancer le débat sur le soutien émotionnel et la spécificité de l'éducation par les pairs en matière de soutien émotionnel. Dans cette session, nous utilisons la méthodologie appelée "Fishbowl". Il s'agit d'une méthode d'éducation non formelle (ENF) qui implique qu'un petit groupe de personnes participe à une conversation ou à une discussion, tandis que le reste du groupe observe. Les participants des groupes d'observateurs sont également invités à changer constamment de place avec ceux qui participent à la discussion. Il s'agit d'un outil utile pour promouvoir la participation active et la dynamique de groupe, tout en permettant à tous les participants d'observer et d'apprendre de l'expérience, ainsi que de prendre une position active dans la discussion après l'avoir observée pendant un certain temps.

Ce qui suit est un guide étape par étape sur la façon d'animer une session Fishbowl :

Étape 1 : Sélectionner les participants : Choisissez un petit groupe de participants qui prendra part à la discussion. Idéalement, le groupe devrait être composé de personnes représentant des perspectives et des expériences différentes. Vous pouvez demander aux participants qui souhaitent faire partie des 4 premiers et les laisser se porter volontaires.

Étape 2 : Aménager l'espace : Disposez les chaises en cercle, avec un plus petit groupe de chaises à l'intérieur du cercle. Ce groupe intérieur de chaises sera occupé par les participants qui discuteront du sujet. Les autres participants s'assoient à l'extérieur du cercle et observent la discussion.

Étape 3 : Introduire le sujet : Expliquez l'objectif du Fishbowl et le sujet qui sera discuté. Assurez-vous que tous les participants comprennent les règles de la session, comme le fait de parler un par un, de respecter les opinions des autres et de maintenir un ton positif et constructif.

Étape 4 : Lancer la discussion : Les participants du cercle intérieur entament la discussion. Encouragez-les à partager leurs expériences, leurs opinions et leurs idées sur le sujet. Les autres participants doivent rester silencieux et observer la discussion. Vous pouvez assurer une discussion dynamique en fournissant des sujets de discussion. Exemples d'affirmations pour guider la discussion sur ce sujet :

- "Je crois fermement que le fait d'apporter un soutien émotionnel aux pairs est un aspect important de l'établissement de relations positives et de la promotion du bien-être.
- "Je ne sais pas toujours comment apporter un soutien émotionnel aux autres, mais je suis prêt à apprendre et à faire de mon mieux.
- "Je pense qu'offrir un soutien émotionnel à ses pairs devrait être un effort commun et non la responsabilité d'une seule personne.
- "Je pense qu'il est essentiel d'apporter un soutien émotionnel aux pairs, mais je crois aussi qu'il faut respecter des limites et prendre soin de soi.

- "Je pense que le soutien émotionnel des pairs peut avoir un impact significatif sur la santé mentale et le bien-être d'une personne, et je crois qu'il devrait être prioritaire dans n'importe quel contexte.

Étape 5 : Changez de participant : Expliquez aux participants que s'ils veulent prendre la parole, ils doivent taper sur l'épaule d'une personne du cercle intérieur. Cela signifie qu'une personne du cercle intérieur se lève et permet à un ou plusieurs participants du cercle extérieur d'entrer dans le cercle intérieur pour participer à la discussion. Les participants qui se trouvaient dans le cercle intérieur doivent maintenant s'asseoir dans le cercle extérieur pour observer.

Étape 6 : Répétition : poursuivez le processus de lecture des déclarations en changeant de participants et en permettant à différentes personnes de prendre part à la discussion.

Étape 7 : Débriefing : Pendant que les participants participent à un débat ouvert, le formateur doit noter les points clés importants pour le sujet abordé, qui orienteront le débat dans des directions qui permettront d'atteindre les objectifs de la session. Après la session Fishbowl, le formateur organise une brève session de débriefing avec tous les participants pour réfléchir à l'expérience.

III. Travail en petits groupes (50 minutes)

Après le débat général, le formateur divise les participants en quatre groupes de travail et leur donne pour mission d'étudier les méthodes de gestion du stress et de déterminer celles qui sont applicables dans le contexte de l'éducation par les pairs. Chaque groupe doit travailler sur les mêmes questions, qui sont les suivantes :

- Quel est le rôle des éducateurs/animateurs de pairs dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes ?
- Quelles peuvent être les interventions innovantes des pairs dans la prévention et la gestion du stress chez les jeunes ?

Ils disposent de 45 minutes pour accomplir leur tâche et se préparer à une présentation de leur travail.

IV. Présentation et discussion (50 minutes)

Les participants sont invités à se joindre à la plénière et à présenter les résultats de leurs travaux. Chaque groupe dispose de 5 à 7 minutes pour présenter son travail, puis une courte session de questions et de commentaires a lieu après chaque présentation.

Matériel nécessaire : Chaises disposées en cercle pour l'activité Fishbowl ; documents de référence et ressources officielles sur le soutien émotionnel et l'éducation par les pairs ; liste des points clés de la section d'introduction à présenter et à soumettre au débat ; document sur la méthode Fishbowl et instructions pour l'animation ; tableaux à feuilles mobiles ; marqueurs, ordinateur portable, projecteur.

Documents de référence et lectures complémentaires :

- Éducation par les pairs <https://mypeer.org.au/planning/what-are-peer-based-programs/program-types/peer-education/>
- Cadre pour les programmes d'éducation des jeunes par les pairs https://www.ippf.org/sites/default/files/peer_education_framework.pdf
- Manuel d'éducation par les pairs pour les jeunes https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-

[193/CD%20telling%20it%20like%20it%20is%20peer%20education%20and%20training%20manual.pdf](#)

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Il est important d'encourager les participants à partager leurs observations et leurs idées et à réfléchir à ce qu'ils peuvent appliquer dans leur travail et leur vie personnelle. Remarque : il est important d'adapter la méthode du Fishbowl aux besoins du groupe et au sujet abordé.



Garantir la qualité des ateliers multidisciplinaires de gestion du stress

Titre de la session : Assurer la qualité des ateliers multidisciplinaires de gestion du stress

Durée du film : 180 minutes

Contexte :

L'espace dans lequel on séjourne et passe du temps est important. L'environnement affecte l'humeur générale d'une personne. Il est donc important de sensibiliser les gens à cette question. Un environnement de qualité est particulièrement important lorsqu'une activité ou un atelier est consacré à l'éducation à la gestion du stress et lorsque le groupe cible est constitué de groupes sensibles tels que les jeunes ayant moins d'opportunités. Au cours de cette session, les participants auront l'occasion de discuter des différents aspects de la mise en place d'un environnement de qualité pour les ateliers multidisciplinaires de gestion du stress et d'explorer différentes études de cas pour un apprentissage pratique.

Objectif de la session : Développer une meilleure compréhension de l'importance et des différents aspects de la qualité lors de l'élaboration d'ateliers multidisciplinaires de gestion du stress.

Objectifs :

- Discuter de l'importance de la qualité de l'espace et du cadre général d'un atelier ;
- Explorer les différents aspects de la qualité des ateliers multidisciplinaires de gestion du stress ;
- Développer des recommandations sur ce qu'il faut faire et ne pas faire lorsque l'on pense à la qualité d'une partie spécifique de l'atelier sur la gestion du stress dans le travail de jeunesse avec des jeunes ayant moins d'opportunités.

Compétences visées :

- Pensée créative ;
- Communication ;
- Travail d'équipe ;
- Compétences en matière de recherche ;
- Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage ;
- Compétence en matière de citoyenneté ;
- Pensée critique.

Méthodologie et méthodes : Brainstorming ; travail en petits groupes ; présentations et discussion.

Flux de la session :

I. Pourquoi la qualité d'un espace et d'un cadre général d'ateliers est-elle importante ? (20 minutes)

Au début de la session, le formateur pose les questions suivantes aux participants :

- Quel est l'aspect le plus important pour vous dans un environnement de travail ?
- Qu'aimez-vous avoir/voir dans la pièce ?
- Qu'est-ce qui vous déplaît dans la pièce ?

Les formateurs dirigent ensuite ce premier échange de réflexions en vue de parvenir à une compréhension commune de la qualité d'un espace et du cadre général d'un atelier d'animation socio-éducative.

Le formateur demande ensuite aux participants de partager leurs réflexions sur la question : Pourquoi la qualité d'un espace et d'un cadre général d'ateliers est-elle importante ? Pendant que les participants donnent leur avis, le formateur écrit au tableau les mots clés de leurs impressions/réflexions.

Ensuite, le formateur les informe que cette session est conçue pour souligner l'importance de disposer d'un cadre de qualité pour les ateliers multidisciplinaires de gestion du stress, ce qui sera fait au moyen d'exemples pratiques et de l'exploration d'études de cas.

II. Mise en place d'une qualité pour la gestion du stress ateliers multidisciplinaires - travail en petits groupes (90 minutes)

Après un bref brainstorming, le formateur répartit les participants en 5 groupes qui devront travailler à la conception d'un cadre de qualité pour les ateliers multidisciplinaires de gestion du stress. Chaque groupe reçoit un tableau de papier avec une partie/un titre spécifique sur lequel il doit travailler. Chaque groupe devra réfléchir aux différents aspects et questions auxquels il faut répondre, penser, préparer, organiser et mettre en œuvre pour que cette partie spécifique de l'atelier soit d'un niveau de qualité élevé. Ils doivent organiser la présentation de leur travail de groupe sous la forme de recommandations sur ce qu'il faut faire et ne pas faire lorsqu'ils réfléchissent à la mise en place d'un cadre de qualité pour une partie spécifique de l'atelier.

Les parties / tâches / titres de l'atelier sont les suivants :

1. Environnement de travail ;
2. Participation des jeunes : approche des jeunes, soutien, invitation, apprentissage, suivi ;
3. Implication des partenaires/parties prenantes ;
4. Gestion d'équipe : gestion des processus et répartition des tâches lors de l'élaboration d'ateliers pluridisciplinaires sur la gestion du stress ;
5. Contenu : Approche et matériel de formation.

En guise d'inspiration et d'outils utiles, les participants reçoivent également des études de cas, des exemples d'ateliers de travail de jeunesse préparés auparavant. Les participants peuvent les analyser et voir ce qu'ils ont de bien et ce qui devrait être amélioré, afin de rehausser la qualité de leur cadre. Les exemples d'études de cas fournis peuvent être un bon point de départ pour les participants qui commencent à se poser des questions sur les différents aspects d'un atelier et leur qualité.

III. Présentations et discussions (70 minutes)

Une fois que les groupes ont terminé leurs tâches, ils se réunissent et présentent leur travail. Chaque groupe dispose de 10 minutes pour présenter son travail sous la forme de recommandations sur ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire lors de l'élaboration d'un cadre de qualité pour une partie spécifique de l'atelier.

Après chaque présentation, un temps est consacré aux questions supplémentaires et à la clarification de certains points.

Matériel nécessaire : Tableau de conférence, post-it de différentes couleurs, stylos, marqueurs, feuilles A4, ordinateur portable, projecteur, accès à Internet.

Documents de référence et lectures complémentaires :

- 5 avantages d'une bonne conception du lieu de travail <https://humanyze.com/blog-advantages-of-good-workplace-design/#:~:text=La%20conception%20et%20structure%20de,et%20ergonomie%20de%20l'espace%20de%20travail>
- Avantages non monétaires accordés au personnel <https://www.pacificprime.sg/blog/advantages-of-a-good-workplace-design/>
- Projet CREST d'OTB International : <https://cresteu.org>

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Les exemples d'études de cas donnés aux participants peuvent être liés au travail de jeunesse sur la gestion du stress avec les jeunes ayant moins d'opportunités, ou ils peuvent être liés à des sujets généraux du travail de jeunesse. Ils peuvent être développés en détail ou non. Il serait bon que les participants reçoivent à la fois des exemples d'ateliers de bonne qualité et d'autres qui ne le sont pas ; des exemples directement liés au sujet et d'autres qui ne le sont pas. Il est important que les études de cas présentées incitent les participants à poser des questions, à analyser ce qui est de qualité et ce qui manque encore pour qu'un atelier soit de qualité.

Mentorat individuel et suivi des bénéficiaires, des jeunes ayant moins d'opportunités et faisant face au stress et à l'anxiété.

Titre de la session : Mentorat individuel et suivi des bénéficiaires, des jeunes ayant moins d'opportunités et faisant face au stress et à l'anxiété

Durée du film : 180 minutes

Contexte :

Dans le cadre du travail de jeunesse, le mentor joue un rôle important en soutenant et en guidant les jeunes dans leur développement personnel et professionnel. Il s'agit notamment de donner des conseils, de partager des expériences et de servir de modèle positif. Les mentors peuvent aider les jeunes à développer leur estime de soi, à se fixer des objectifs et à surmonter les difficultés auxquelles ils peuvent être confrontés. En outre, ils peuvent les guider dans leurs choix d'études et de carrière, et les aider à réaliser leurs aspirations. En fin de compte, le rôle d'un mentor dans le travail de jeunesse est d'aider les jeunes à grandir et à réussir, tant sur le plan personnel que professionnel. Chaque animateur de jeunesse devrait être disponible pour ses bénéficiaires (les jeunes ayant moins d'opportunités) également après les ateliers d'ENF et les activités de travail de jeunesse, sous la forme d'un mentor. Cette session est donc importante pour préparer les animateurs de jeunesse participants à leur rôle de mentor dans le suivi des activités de travail de jeunesse avec les jeunes ayant moins d'opportunités et qui sont confrontés au stress et à l'anxiété.

Objectif de la session : Discuter du concept de mentorat et créer un espace pour développer des plans de mentorat spécifiques pour les jeunes ayant moins d'opportunités de faire face au stress et à l'anxiété.

Objectifs :

- Discuter du concept de mentorat ;
- Réfléchir et discuter des qualités d'un mentor ;
- Créer des plans d'action de mentorat spécifiques pour les bénéficiaires - les jeunes ayant moins d'opportunités et faisant face au stress et à l'anxiété.

Compétences visées :

- Communication ;
- Compétences analytiques ;
- Pensée critique ;
- Compétence en matière de citoyenneté ;
- Compétence en matière d'entrepreneuriat ;
- Travail d'équipe.

Méthodologie et méthodes : Contribution et discussion en groupe ; brainstorming silencieux en salle ; travail en petits groupes ; présentations et discussion.

Flux de la session :

I. Introduction au mentorat et à la fonction de mentor (30 minutes)

Le formateur commence la session en présentant le concept de mentorat et en expliquant pourquoi il est important. Ensuite, les participants sont répartis en petits groupes et sont invités à discuter des questions suivantes :

- Quelles sont, selon vous, les qualités importantes d'un mentor ?
- Avez-vous eu l'occasion d'exercer le rôle de mentor ?
- Quels sont les avantages d'avoir un mentor ?

Après 10 minutes de discussion, chaque groupe partage les résultats de sa discussion et dresse ensemble une liste de toutes les qualités (sur lesquelles tout le groupe est d'accord) qui sont importantes pour un mentor de jeunes.

Ensuite, ils sont dirigés vers la deuxième tâche où, dans les mêmes petits groupes, ils doivent créer un collage ou une affiche qui représente leur mentor idéal. Chaque affiche doit inclure une description des connaissances, des compétences et des attitudes du mentor, ainsi que toute autre qualité qu'ils jugent importante. Les groupes disposent de 20 minutes pour terminer leur travail et présenter leurs affiches à l'ensemble du groupe.

II. Situations de stress et d'anxiété pour les jeunes ayant moins d'opportunités (15 minutes)

Lors de l'exercice silencieux au sol, le formateur place 4 tableaux de papier sur le sol avec les titres/questions suivants relatifs à nos bénéficiaires, les jeunes ayant moins d'opportunités :

- Situations possibles de stress et d'anxiété - liées à l'école ;
- Situations possibles de stress et d'anxiété - liées à la famille ;
- Situations possibles de stress et d'anxiété - liées au temps libre ;
- Situations possibles de stress et d'anxiété - travail de jeunesse en relation avec la communauté.

Le formateur invite les participants à contribuer silencieusement en écrivant différents exemples de situations qui leur viennent à l'esprit. Ce processus dure 15 minutes.

III. Situations de mentorat dans la gestion du stress travail des jeunes avec des jeunes ayant moins d'opportunités (90 minutes)

Les formateurs répartissent les participants en paires ou en trios.

1. Chaque paire/trio est invité à réfléchir aux caractéristiques d'un mentor idéal et aux différentes situations de stress et d'anxiété pour les jeunes ayant moins d'opportunités.
2. Ils doivent trouver une situation spécifique, imaginaire ou tirée de leur vie réelle, et l'expliquer (qui est impliqué ; décrire le jeune ayant moins d'opportunités et ses besoins ; quels étaient les facteurs de stress impliqués ; comment le stress/l'anxiété a été exprimé ; quel était le contexte de la situation).
3. Après avoir défini et expliqué la situation, les participants doivent maintenant élaborer un plan d'action de mentorat sur la manière d'approcher les jeunes et de les aider à gérer les facteurs de stress, le stress et l'anxiété définis dans le contexte situationnel défini. Au cours de ce processus, ils doivent se rappeler les caractéristiques identifiées d'un mentor idéal et s'assurer de les utiliser dans les actions de mentorat prévues. Lors de l'élaboration des plans d'action de mentorat, il est conseillé aux participants de veiller à bien planifier les actions immédiates, ainsi que certaines actions de mentorat nécessaires à plus long terme. S'il est nécessaire d'impliquer une communauté plus large dans le processus, en plus des jeunes eux-mêmes, il est bon d'adapter les plans de mentorat en conséquence.

IV. Présentations (45 minutes)

Tous les binômes/trios rejoignent la plénière pour une présentation de leurs plans d'action de tutorat pour les bénéficiaires. Chaque paire/trio doit présenter son travail au reste des participants, en expliquant le contexte situationnel, ainsi que les qualités et les caractéristiques de son plan et en expliquant son rôle en tant que mentor. Après la présentation de tous les binômes/trios, le formateur ouvre l'espace aux questions et aux commentaires sur les similitudes et les différences entre les plans de mentorat.

Matériel nécessaire : Tableau de conférence, post-it de différentes couleurs, stylos, marqueurs, feuilles A4, ordinateur portable, projecteur, accès à Internet.

Documents de référence et lectures complémentaires :

- 11 rôles et responsabilités pour construire une meilleure relation entre mentor et mentoré : <https://eller.arizona.edu/news/2022/06/11-roles-responsibilities-you-build-better-mentor-mentee-relationship>
- "The Stress Survival Guide for Teens : CBT Skills to Help You Deal with Stress" par Jennifer Shannon : <https://jennifershannon.com/monkey-mind-books/books-for-teens/the-anxiety-survival-guide-for-teens/>
- "The Resilience Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles" (Le facteur de résilience : 7 clés pour trouver sa force intérieure et surmonter les obstacles de la vie) par Karen Reivich et Andrew Shatte : https://www.goodreads.com/book/show/1466276.The_Resilience_Factor

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Le formateur doit utiliser la première partie de la session pour clarifier le rôle du mentor et le processus de mentorat afin de faciliter le processus de création des plans et de soutenir l'apprentissage des participants sur ce sujet.
- Lors de l'exercice en silence, les formateurs doivent veiller à laisser suffisamment de temps aux participants pour se concentrer et pour inscrire les différentes idées possibles sur différentes feuilles du tableau de conférence. Même si, à un moment donné, les participants semblent bloqués et n'ont plus d'idées, les formateurs doivent les encourager en leur posant d'autres sous-questions et en les incitant à réfléchir à d'autres situations.
- Connaissant la spécificité des plans de mentorat, le formateur doit avoir à l'esprit de vérifier régulièrement chaque groupe pendant le travail de groupe. Il doit également leur fournir des sources utiles qui les guident dans la création de plans et la spécification du rôle d'un mentor.



Évaluation et clôture de la formation

Titre de la session : Evaluation et clôture de la formation

Durée : 90 minutes

Contexte :

L'objectif de la session d'évaluation est de recueillir les commentaires des participants sur la qualité du cours de formation. Cette activité permet aux participants d'exprimer leurs pensées et leurs opinions sur le contenu, l'exécution et l'efficacité globale du programme de formation. Ce faisant, le facilitateur peut évaluer les forces et les faiblesses du cours de formation et apporter les améliorations nécessaires pour que les futures sessions de formation soient de meilleure qualité. La session d'évaluation contribue également à renforcer le sens de l'engagement et de la participation des participants, puisqu'ils ont leur mot à dire sur la qualité de la formation qu'ils reçoivent. L'objectif de la session d'évaluation est d'améliorer continuellement la qualité du cours de formation à l'ENF et de s'assurer qu'il répond aux besoins et aux attentes des participants.

Objectif de la session : Créer un espace pour que les participants puissent évaluer le cours de formation par le biais de différentes méthodes d'évaluation.

Objectifs :

- Fournir un retour d'information et évaluer le programme de la formation ;
- Évaluer la performance des formateurs et les méthodes choisies ;
- Évaluer les aspects logistiques de la formation ;
- Évaluer l'apprentissage individuel tiré de la formation.

Compétences visées :

- Compétences analytiques ;
- Expression créative ;
- Communication ;
- Compétences en matière d'alphabétisation ;
- Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage.

Méthodologie et méthodes :

- Évaluation écrite ;
- Évaluation verbale ;
- Évaluation visuelle.

Flux de la session :

I. Raconter une histoire (10 minutes)

Le formateur commence par raconter l'histoire de la formation, en commençant par le premier jour, et demande aux participants de fermer les yeux. Il rappelle aux participants toutes les sessions. Il présente

ensuite les thèmes, les activités, les objectifs du programme et les attentes initiales fixées au début de la formation. Il est important de souligner le travail effectué et surtout les conclusions de chaque journée. Cela aidera les participants à se souvenir de tout le travail qu'ils ont accompli et facilitera le processus d'évaluation.

II. Formulaire d'évaluation écrite (30 minutes)

Le formateur a préparé un formulaire d'évaluation à l'avance (il peut s'agir d'une version imprimée ou numérique, par exemple Google forms, Menti). Le formulaire d'évaluation doit être anonyme et est communiqué à tous les participants, qui disposent de 30 minutes pour le remplir. Le formulaire d'évaluation doit être structuré en 5 domaines d'évaluation :

- Retour d'information et évaluation du programme de formation ;
- Retour d'information et évaluation du travail des formateurs et des animateurs ;
- Retour d'information et évaluation des aspects logistiques de l'organisation de la formation ;
- Auto-évaluation - développement personnel ;
- Suggestions finales, préoccupations et commentaires, ainsi que l'évaluation générale.

III. Pizza - évaluation visuelle (20 minutes)

Le formateur présente sur le tableau de papier un graphique sous forme de pizza avec différents aspects de la formation. Chaque participant a pour tâche d'inscrire sur le graphique "pizza" fourni les commentaires concernant les différents aspects du stage de formation. Il peut s'agir d'aspects à évaluer : Programme, Méthodes d'apprentissage, Formateurs, Ma propre contribution, Temps libre et réseautage, Équipe logistique, Nourriture et lieu ou Dynamique de groupe. En marquant d'un "point" ou d'un "x" plus près du centre de la "pizza", les aspects évalués sont jugés plus positivement. Une fois que tout le monde a placé ses notes, le formateur peut commenter le résultat final.

IV. Évaluation verbale (30 minutes)

L'activité finale de l'évaluation est le tour d'évaluation verbal dans l'ensemble du groupe. Le formateur invite toutes les personnes présentes en plénière à partager brièvement leurs impressions sur le programme et leur expérience générale au cours de la formation. Une fois que tout le monde a fait part de ses impressions, les formateurs sont les derniers à ajouter quelque chose, puis ils clôturent officiellement le stage de formation.

Matériel nécessaire : Papiers Post-it ; formulaire d'évaluation ; ordinateurs portables ; accès à Internet ; projecteur ; stylos ; marqueurs ; couleurs.

Documents de référence et lectures complémentaires :

- Techniques et méthodes supplémentaires/différentes pour la mise en œuvre de la session
<https://www.withyou-th.org/handbook/method/pizza/>
<https://www.withyou-th.org/handbook/method/thermometer/>

Recommandations pour les futurs formateurs qui multiplieront cette session :

- Le formulaire d'évaluation en ligne est plus facile, plus convivial et plus respectueux de l'environnement. Avant la mise en œuvre de la session, le formateur doit demander si tout le monde dispose d'un appareil permettant d'accéder au formulaire d'évaluation ; si ce n'est pas le cas, le formateur leur en fournit un.



ÉDITEUR:



LINKDMT^{SRL}