

DASSS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

LIVRET



Ce document a été élaboré dans le cadre du projet DASS avec la contribution de tous les partenaires du consortium.

"Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui ne reflète que les opinions des auteur.rice.s, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qui y sont contenues."



SOMMAIRE

PRÉFACE	4
1. INTRODUCTION	
1.1 DESCRIPTION DU PROJET DASS	5
1.2 DASS ET SES OBJECTIFS	7
1.3 GROUPES CIBLES	8
2. DANSE ET ARTS CONTRE LE STRESS	10
2.1 QU'EST-CE QUE LA DANSE ?	11
2.2 QU'EST-CE QUE LA CRÉATIVITÉ ?	11
3. MÉTHODOLOGIE	12
3.1 POURQUOI CETTE MÉTHODOLOGIE ?	14
3.2 IMPORTANT AVANT DE COMMENCER	
3.2.1 CONSEILS POUR LES ANIMATEUR.RICE.S	15
3.2.2 RÈGLES DE BIENVEILLANCE POUR UN ESPACE SÉCURISÉ	20
3.3 RETOURS DES ANIMATEUR.RICE.S SUR LES ATELIERS	
3.3.1 RETOURS SUR LES ATELIERS EN LIGNE	22
3.3.2 RETOURS SUR LES ATELIERS DE DANSE EN PRÉSENTIEL	24
4. ACTIVITÉS	
4.1 ATELIERS EN LIGNE	25
ATELIER 0 : PRÉSENTATION DU PROGRAMME DASS	26
ATELIER 1 : L'ART DANS DES SITUATIONS STRESSANTES	27
ATELIER 2 : LE SON DES ÉMOTIONS	29
ATELIER 3 : EXPRESSION DANSÉE	31
ATELIER 4 : STRATÉGIES POSITIVES	33
4.2 ATELIERS DE DANSE EN PRÉSENTIEL	35
ATELIER 1 : FAÇONNEZ VOTRE MOUVEMENT POUR DANSER	35
ATELIER 2 : COLOREZ VOS ÉMOTIONS ET DANSEZ!	37
ATELIER 3 : DANSE TON HISTOIRE	38
CONCLUSION	40
LIENS D'INTÉRÊT	41
ANNEXES	
ANNEXE I : RECHERCHE TRANSNATIONALE	43
ANNEXE II : ANALYSE STATISTIQUE	47
ANNEXE III : LES ATELIERS CONÇUS PAR LES PARTICIPANT.E.S	55



Cher lecteur.rice,

Ce livret que vous tenez entre vos mains a été élaboré par les partenaires de DASS avec beaucoup de soin et d'affection, dans l'espoir d'aider les jeunes dans des moments difficiles. Si vous êtes un.e professionnel.le travaillant avec les jeunes, dans le milieu des arts ou de la santé mentale et physique, vous trouverez dans ses pages un ensemble précieux d'activités prêtes à être appliquées avec vos groupes.

En parcourant les différentes sections du livret, vous découvrirez des outils et des méthodes utiles dont vous, en tant qu'intervenant.e auprès des jeunes, pourrez vous emparer afin de les armer de moyens créatifs pour la gestion du stress. Pour y parvenir, nous avons pensé explorer différentes formes d'art afin de stimuler la créativité et favoriser l'expression de soi et tout type d'émotions (quel que soit leur effet sur nous). Afin de faciliter l'expression sans paroles, car parfois elles sont difficiles à prononcer, surtout à l'adolescence, nous consacrons une part importante à l'art de la danse et du mouvement qui peut indéniablement contribuer à la libération et à la gestion du stress, le corps étant le temple des émotions et la « mémoire inconsciente des événements » (*Fabio DOLCE_chorégraphe_cie Essevesse*)

Dans ce livret, on vous propose deux ensembles d'activités composés d'ateliers avec des instructions détaillées sur la façon de les mettre en œuvre avec vos groupes. La première série d'activités est constituée d'ateliers en ligne qui peuvent être mis en œuvre à la fois virtuellement et physiquement, et ils explorent chacun différents types d'art. Le deuxième ensemble d'activités est composé d'ateliers de danse en présentiel, qui comprennent des tutoriels vidéo présentant les activités de mouvement conçues pour évacuer le stress.

De plus, nous vous fournissons des conseils utiles et des commentaires sur notre expérience personnelle pour la mise en œuvre des ateliers, qui vous guideront tout au long du programme et garantiront une mise en œuvre réussie.

Nous espérons vivement que ce livret constituera un guide et un outil pratique pour aider les jeunes à retrouver un équilibre mental et physique et ainsi lutter contre la détresse et le stress.

Merci,
les partenaires DASS

**CE N'EST PAS LA CHARGE
QUI VOUS BRISE,
C'EST LA FAÇON DONT VOUS
LA PORTEZ!**

1. INTRODUCTION

1.1 DESCRIPTION DU PROJET DASS

Le projet DASS « Dance Against Stressful Situations » a été créé en tenant compte des conséquences des confinements et de la crise due à la Covid-19 sur la santé mentale, notamment des jeunes, qui ont été submergé.e.s de stress, de tensions et d'une surcharge émotionnelle. Bien que les jeunes soient de grand.e.s utilisateur.rice.s des outils numériques et des réseaux sociaux, la nouvelle réalité de la vie sociale pendant la pandémie a provoqué une privation d'éléments vitaux : la liberté et l'interaction. Un pourcentage considérable de jeunes a également subi des conséquences sur la santé physique, l'isolement, des problèmes de relations familiales, l'incertitude quant aux projets de vie et à l'avenir, ainsi que la pression virtuelle et le cyberharcèlement.

Le projet aborde les niveaux accrus de stress que vivent les jeunes dans des situations difficiles et traumatisantes et développe des approches créatives pour lutter contre les effets psychiques négatifs qui peuvent suivre. Il se concentre principalement sur l'autonomisation des jeunes, avec une attention particulière pour celle.ux qui vivent des situations défavorisées, en les aidant à surmonter les malaises auxquels iels peuvent être confronté.e.s dans leur vie quotidienne.

Plus précisément, le projet DASS comprend le développement et l'application de la danse et d'autres formes d'art comme outils pour aider les jeunes à se centrer sur elle.ux-mêmes et à prendre conscience de leur corps, à évacuer le stress, à retrouver l'équilibre et ainsi à améliorer leur qualité de vie et leurs relations avec les autres.

Le projet DASS est cofinancé par la Commission Européenne dans le cadre des programmes Erasmus+, KA220 – Partenariats de coopération dans la jeunesse et implique cinq partenaires de cinq pays différents:



Cie Essevesse (France) – Coordinateurs du projet, basé à Marseille. Une association 1901 dirigée par les chorégraphes Antonino CERESIA et Fabio DOLCE. Les deux artistes combinent leurs connaissances thérapeutiques et leurs visions artistiques pour développer les trois axes principaux de la cie :
Création, Éducation, Recherche.

En savoir plus :

<https://essevesse.com>



CEIPES (Italie) – Centre international pour la promotion de l'éducation et du développement, est une organisation à but non lucratif fondée en 2007 et basée à Palerme, en Italie. Elle anime un réseau de plus de 8 associations européennes et extra-européennes centrées sur l'éducation, la formation et le développement social.

En savoir plus :

<https://ceipes.org/>



Fundacja Diversity Hub (Pologne) – est une organisation à but non lucratif dont l'objectif initial est de fournir un soutien expert dans le domaine de la gestion de la diversité. Ils fournissent des connaissances, de l'expérience et des bonnes pratiques et aident les entreprises à tirer parti de la diversité tout en ayant un impact sur le changement social.

En savoir plus :

<https://www.diversityhub.pl>



Smart Umbrella Management Solutions (Grèce) – est un hub intelligent et un centre de support pour l'innovation, les start-ups, les scale-ups et les industries créatives. Il constitue un centre virtuel d'affaires et de développement pour les entreprises par le biais de conseils, de coaching, de mentorat, de formation professionnelle et de soutien par le biais d'activités de projets européens.

En savoir plus :

<https://www.smartumbrella.eu/>



Asociacija "Aktyvus jaunimas" (Lituanie) – est une organisation à but non lucratif qui réunit de jeunes leaders lituanien.ne.s désireux.euses de travailler pour faciliter un dialogue interculturel et renforcer les compétences de la jeunesse européenne.

En savoir plus :

<https://activeyouth.lt/>

Le projet comprend plusieurs activités visant à produire trois outils principaux. Le premier fait référence au développement et à l'expérimentation de « 5 ateliers en ligne » conçus pour former (en ligne) des animateur.rice.s de jeunesse dans les pays partenaires et dont vous trouverez des informations utiles plus loin dans le document. Le deuxième résultat fait référence à l'élaboration du présent livret DASS contenant la méthodologie développée, des conseils et des activités pour faire face au stress et aux émotions annexes. Le troisième et dernier résultat fait référence au développement de l'application « Mind yourself » qui est une application mobile pour les jeunes combinant des activités de pleine conscience, de danse et d'autres formes d'art, ainsi que des informations sur le stress et des citations motivationnelles.

1.2 DASS ET SES OBJECTIFS



Le projet DASS traite les défis vécus par les jeunes à travers un parcours éducatif réparti en différents ateliers, permettant l'élaboration des effets thérapeutiques de la danse et d'autres formes d'art, suite à une prise de conscience des expériences vécues à travers l'expérimentation des activités artistiques proposées. Le projet développe une approche créative qui peut agir à long terme au profit des jeunes et de leur mieux-être, tout en combattant les impacts négatifs d'une éventuelle crise.

Objectifs :

- Favoriser des réponses créatives pour les jeunes vivant des situations difficiles.
- Développer la sensibilité artistique tout en favorisant le bien-être en traitant le stress mental et physique des jeunes.
- Favoriser l'identification, la compréhension et l'expression des émotions sans crainte du jugement.
- Offrir aux jeunes des outils qui puissent fonctionner contre le stress dans le long terme à travers la danse et d'autres formes d'art complémentaires, surtout après la pandémie.
- Promouvoir l'inclusion sociale, et la diversité ainsi que le dialogue interculturel.
- Favoriser l'utilisation éducative et positive des outils numériques chez les jeunes, en créant un environnement d'apprentissage virtuel sécurisé.
- Élargir les compétences des animateur.rice.s de jeunesse à travers la formation sur des méthodologies innovantes à appliquer dans leur travail quotidien.
- Améliorer la qualité du travail de jeunesse.
- Renforcer les compétences du personnel des partenaires pour comprendre et faire face aux défis des jeunes et améliorer l'impact des organisations dans le domaine de la jeunesse.

Pendant la pandémie, de nombreuses institutions au niveau national et européen ont mené des recherches sur les conséquences sur la santé mentale et physique des personnes en raison des mesures prises tout au long de la période covid-19. Pour sensibiliser et être plus proactifs, les ministères et services de la santé ont diffusé des listes consultatives avec des propositions d'actions pour rester en bonne santé physique et mentale. Les actions les plus prometteuses et les plus efficaces suggérées dans ces listes comprennent l'adoption d'un passe-temps qui inclut l'art et/ou l'exercice physique.

De plus, la recherche que nous avons menée dans les pays partenaires du consortium suggère que des initiatives similaires, publiques ou privées, se sont développées plus intensément après la pandémie ([Annexe I](#)). Ces activités ciblent le bien-être de la santé mentale, en particulier des jeunes qui ne savent pas comment gérer le stress et l'anxiété. Les outils utilisés pour développer ces activités comprennent de multiples formes d'art, les plus efficaces et les plus largement utilisées étant la danse et le mouvement en général, le dessin, l'écriture créative, etc. ([voir Annexe II](#)).



1.3 GROUPES CIBLES

De nos jours, les jeunes sont des utilisateur.rice.s expert.e.s des avancées technologiques et des réseaux sociaux et ont tendance à se tourner vers ces outils pour obtenir un soutien et des solutions à leurs problèmes. À ce propos, le projet DASS fournit des outils essentiels tant aux personnes qui peuvent jouer un rôle clé dans l'aide aux jeunes qu'aux jeunes elle.ux-mêmes.



Le livret DASS, qui contient des bonnes pratiques, des méthodologies, des activités et des exercices pratiques, s'adresse principalement aux professionnel.le.s qui travaillent étroitement avec les jeunes et s'efforcent de les élever et de faciliter leur parcours à l'adolescence. Ce livret constitue donc un outil innovant qui peut être utilisé par les animateur.rice.s de jeunesse pour orienter les jeunes. Pour être plus précis, dans ce contexte, les travailleur.euse.s auprès des jeunes comprennent les groupes suivants :

- Éducateur.rice.s
- Enseignant.e.s
- Formateur.rice.s
- Artistes
- Professionnel.le.s de la danse
- Art-thérapeutes
- Thérapeutes
- Les travailleur.euse.s sociales
- Mentors
- Médiateur.rice.s
- Autres professionnel.le.s travaillant avec les jeunes

Le Livret DASS s'adresse aussi indirectement aux jeunes puisque les outils proposés seront utilisés avec elle.ux, afin de les aider à gérer leur stress causé par des situations et des phénomènes difficiles et/ou imprévisibles.

Cependant, les jeunes sont également directement concernés par le projet DASS, à travers le développement de l'application « Mind yourself » qui contient des outils pour soutenir leur équilibre physique et mental. Le groupe cible de cette initiative comprend les jeunes qui appartiennent à ces catégories :

- Âgés de 16 à 30 ans
- Vivant dans les banlieues et les zones rurales
- Vivant dans des conditions défavorisées
- Vivant dans des quartiers difficiles
- Jeunes vulnérables
- Jeunes migrant.e.s
- NEET

2. DANSE ET ARTS CONTRE LE STRESS

Les mots ne suffisent pas pour permettre à une personne de s'exprimer pleinement. Souvent, il n'y a pas de mots pour traduire un état émotionnel ou un sentiment, et c'est pourquoi beaucoup d'artistes utilisent leur médium pour en tirer quelque chose, quelque chose qui souvent ne peut être défini par des mots, même par elle.ux. La seule chose qui ait du sens, ce sont leurs œuvres. Grâce à cette procédure, iels peuvent se libérer – au moins pendant un certain temps – de ce besoin de communiquer ce sentiment ou cet état émotionnel spécifique.

C'est pourquoi nous utilisons l'art pour favoriser un mieux-être et combattre le stress. Bien sûr, à travers ce programme, nous n'allons pas former des artistes; nous partageons des outils qui, grâce à l'utilisation de médiums artistiques, stimulent la créativité nécessaire pour exprimer des émotions et développer la conscience et découverte de soi. Cela peut certainement aider à faire face à une situation de stress. Étant donné que l'art n'a pas besoin d'être nécessairement compris, surtout lorsqu'il sort d'une représentation classique et qu'il reste un moyen d'expression singulier, il donne l'opportunité de mettre de côté la communication verbale ordinaire qui implique une nécessité de compréhension pour les interlocuteur.rice.s, pour favoriser le développement du potentiel expressif sans crainte de savoir si on va nous comprendre ou pas. Transformer par exemple les émotions causées par le stress en couleurs, sons, mouvement, poésie, images et tout support auquel une personne se rapporte, avec comme seul objectif de libérer une émotion. De plus, lorsque nous regardons ce que nous produisons à travers une forme d'art, nous pouvons parfois déverrouiller la compréhension de nous-mêmes sur un sujet abordé, et cela ressort comme une expérience unique et personnelle.

L'utilisation de la danse comprend certainement tout ce qui est mentionné ci-dessus, et en plus, la force particulière de cette forme d'art réside dans le fait que le mouvement du corps est impliqué. Le corps est le temple des émotions, toutes nos expériences laissent une trace dans notre corps. Si nous laissons le mouvement exprimer les émotions qui peuvent y être nouées, nous pourrions nous libérer d'une douleur psychique et physique.

La danse favorise aussi l'intégration au sein d'un groupe tout en valorisant sa singularité via une ambiance ludique. L'interaction avec les autres peut aussi aider à surmonter ses limites et à accroître les compétences en communication. Le sentiment de faire partie d'un groupe peut également être très utile lorsque nous nous sentons submergé.e.s par des situations stressantes, car nous pouvons partager nos émotions et apprendre des expériences des autres.

2.1 QU'EST-CE QUE LA DANSE ?

La danse peut prendre plusieurs formes et chaque être humain peut avoir sa propre définition de ce mot. Selon notre origine culturelle ou notre éducation, la danse peut être très différente. La danse est mouvement, et à partir de cette définition, vous pouvez attribuer n'importe quelle signification qui a du sens pour vous. Il y a trois choses vitales qui dansent sans arrêt: la psyché, le cœur et les parties du corps mises en mouvement par notre respiration; elles sont en mouvement constant, elles ne s'arrêtent jamais. Donc, une partie de nous danse toujours. Bien sûr, il existe des formations qui permettent d'apprendre des techniques spécifiques issues de l'histoire de la danse : danses folkloriques, danse classique, contemporaine, hip hop, danses de salon, voguing, street dance, afro, etc. Cependant, il y a toujours de la place pour l'expression corporelle singulière, et c'est ce que nous voulons aborder à travers ce programme.



2.2 QU'EST-CE QUE LA CRÉATIVITÉ ?

La créativité peut être perçue de diverses manières, comme une prédisposition naturelle et biologique de l'esprit humain ou comme un « style de pensée », englobant la façon dont nous percevons, traitons et prenons des décisions suite à une information. Par conséquent, la créativité peut être définie comme un trait humain universel, représentant le potentiel de notre esprit à générer des visions intérieures, à construire des idées et à assembler des connaissances en quelque chose de nouveau et de plus grand. Bien que certaines personnes possèdent une particulière inclination naturelle pour la créativité, le fait le plus important est que chacun.e de nous peut être créatif.ve, et nous avons chacun.e une façon unique de l'exprimer!

À travers le projet DASS, nous abordons la créativité comme une attitude qui peut être découverte et mise en œuvre quelles que soient nos prédispositions innées. Cette approche considère la créativité comme une combinaison de compétences, d'expériences, de connaissances et d'attitudes qui peuvent être utilisées dans diverses situations. Nous visons à vous présenter une version de la créativité accessible à tou.te.s. Notre objectif est de libérer la CRÉATIVITÉ, ce qui implique une attitude de confiance envers soi-même afin de trouver sa propre voie. Nous proposons un voyage qui inclut l'expérience de différentes formes d'art, qui peuvent aider à gérer le stress, exprimer des émotions, cultiver l'acceptation de soi et ainsi surmonter les défis de la vie.

Quel est votre moyen d'expression préféré ? Nous espérons que ce livret vous aidera à identifier votre approche unique pour intégrer la créativité et l'art dans votre vie quotidienne et votre travail auprès des jeunes.

Le Livret DASS propose 2 ensembles d'activités. Le 1er fait référence à quatre ateliers en ligne et le 2ème, à trois ateliers de danse en présentiel.

Un fait important et fondamental à garder à l'esprit pour comprendre la méthodologie proposée est qu'être créatif.ve et faire de l'art sont deux domaines différents. Dans ce contexte, nous nous concentrons principalement sur l'être créatif.ve car **TOUT LE MONDE PEUT ÊTRE CRÉATIF.VE !** ([Qu'est-ce que la créativité?](#))

Ce qui nous a motivé dans la création d'ateliers en ligne réside dans le fait de créer des outils pour les travailleur.euse.s de jeunesse afin d'être mieux préparé.e.s en cas d'un confinement ultérieur. Cependant, il est possible d'adapter le contenu pour des séances en présentiel si besoin. L'animateur.rice devra adapter les ateliers en conservant bien leur essence.

La méthodologie que nous avons utilisée pour les deux séries d'ateliers utilise la créativité comme un outil qui favorise une connexion profonde avec soi pour faire face au stress. Cela implique la mise en place d'un espace sécurisé, l'utilisation d'activités d'intégration, d'activités créatives et le partage d'expérience à travers l'évaluation.

En ce qui concerne la partie créative, cœur de la démarche, les activités sont proposées de manière à laisser un espace d'interprétation aux participant.e.s, elles ne sont pas considérées comme des exercices. Un exercice implique une manière plus ou moins correcte de mener une activité, et pour ce que nous proposons, il n'y a pas de manières fausses ou correctes de participer à l'activité, mais il y a autant de manières que le nombre de participant.e.s puisque leur interprétation de l'activité est la chose la plus importante à ce moment précis. Dans le cadre proposé (voir [Activités](#)), en ce qui concerne la partie créative, l'animateur.rice ouvrira simplement les activités et laissera les participant.e.s s'adapter, en fonction de leur compréhension de ce qui est dit. Il n'y aura ni bien ni mal et aucun jugement des animateur.rice.s envers les participant.e.s ou des participant.e.s envers leurs pairs.

Nous proposons cette méthodologie afin d'inviter les participant.e.s à trouver des solutions, leurs propres solutions lorsqu'ils sont confronté.e.s à une « énigme ». Dans notre méthodologie, l'« énigme » est représentée par le fait que les activités soient ouvertes à de multiples interprétations et donc, à de multiples résultats : **QUE FAIRE ?** En faisant leur choix, iels stimuleront leur créativité et s'affirmeront en quelque sorte et, quel que soit le résultat obtenu, iels confronteront leur solution dans le moment présent. Cela pourrait aider à déverrouiller le fonctionnement des participant.e.s dans une situation de stress, en les aidant à trouver leur propre façon d'y faire face.

La durée de chaque activité proposée est très flexible en fonction des possibilités des participant.e.s, cependant vous trouverez des suggestions de temps pour chaque activité dans les sessions ci-dessous. Que les ateliers soient animés en ligne ou en présentiel, la durée peut différer, et l'animateur.rice prendra en compte la dynamique du groupe. D'autre part, l'ordre dans lequel les ateliers sont mis en œuvre est d'une grande importance. Les 2 ensembles d'ateliers ont été créés dans un ordre chronologique, favorisant progressivement l'introspection des participant.e.s et la création du groupe. Il est donc conseillé de suivre l'ordre des ateliers tels qu'ils sont proposés.

La méthodologie utilisée pour les deux ensembles d'activités repose sur les mêmes principes. Cependant, certaines différences cruciales sont apparues lors des phases de test du projet DASS :

Ateliers en ligne

Les ateliers en ligne impliquent l'utilisation de diverses formes d'art: dessin, son, écriture, chant, danse, arts visuels (vidéos, photographies, etc.), comme base de stimulation de la créativité. Chaque atelier comprend une activité brise-glace, plusieurs activités créatives et une évaluation personnelle et collective.

Pour participer à ces ateliers, il n'y a pas besoin de compétences particulières, car les activités créatives seront interprétées par les participant.e.s à leur manière et avec leurs capacités.

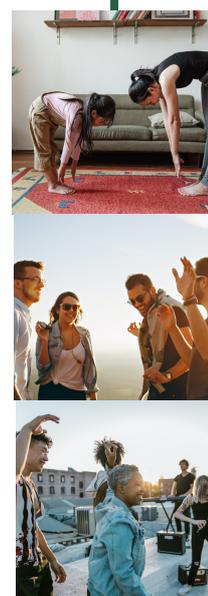
Les participant.e.s ne seront jamais obligé.e.s de montrer le fruit de leur créativité pendant les séances, afin de maintenir leur expérience aussi personnelle et intime qu'ils le souhaite et s'exprimer pleinement, sans crainte du jugement. Cependant, les participant.e.s pourront partager leur travail, si envie. Cet aspect est très important à prendre en considération si l'animateur.rice décide d'animer ces ateliers en présentiel.

Nous recommandons une réunion en ligne avec les participant.e.s avant le début du programme ([Atelier 0](#)) pour expliquer ses spécificités et les règles d'un espace virtuel sécurisé. La promotion d'un espace virtuel sécurisé est cruciale pour notre méthodologie et est abordée plus en détail ci-dessous ([règles de bienveillance](#)).

Ateliers de danse en présentiel

Les ateliers de danse se composent de 4 moments : l'échauffement, qui est le même pour les trois ateliers ; les activités créatives, qui sont présentées avec une progression tout au long du programme ; les étirements, qui restent les mêmes pour les trois ateliers ; un espace pour partager les émotions ou commentaires des participant.e.s.

Avant l'échauffement, l'animateur.rice demandera aux participant.e.s s'ils présentent des douleurs ou des problèmes corporels particuliers, en veillant à ce qu'ils les prennent en considération : nous ne proposons pas ici un cours de danse mais un atelier axé sur l'expression et la créativité. Cependant, lors de l'échauffement et des étirements, nous partageons quelques exercices spécifiques qui doivent être adaptés au public en question. En présence de personnes en situation de handicap physique, le mieux est de leur demander comment elles pourraient s'adapter : elles sauront ce qui est possible et comment éviter de se blesser. En présence de personnes psychotiques, vous devrez animer les ateliers avec un.e expert.e de la psychose en question.



3.1 POURQUOI CETTE MÉTHODOLOGIE ?



Cette méthodologie est spécifiquement adaptée pour répondre aux besoins des jeunes.

L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes formatrices de la vie où l'esprit est ouvert aux explorations créatives, qui permettent aux individu.e.s de construire leur identité, de reconnaître leur responsabilités sociales, de développer leur capacité à faire face à des situations stressantes et à réguler leurs émotions. Par conséquent, la créativité joue un rôle essentiel permettant de grandir et de s'épanouir.

L'esprit adolescent est orienté vers la recherche de nouveautés et d'expériences, qui sont nécessaires pour atteindre la maturité cognitive et émotionnelle. Alors que nous passons de l'enfance à l'âge adulte, nous devons nous explorer nous-mêmes et le monde qui nous entoure, prendre des décisions et nous construire pour définir la direction de la vie future. De nombreuses études en neurosciences ont démontré que la phase d'adolescence est une période de changements importants dans le cerveau, où de nouvelles connexions se forment et où le cerveau lui-même atteint la maturité, la stabilité et une structure relativement permanente. Cependant, ce processus est souvent très chaotique, générant des doutes, des expériences désagréables ou même un sentiment de solitude et d'isolement social. Elle peut être considérée comme une période de la vie naturellement stressante.

La méthodologie présentée dans ce livret est conçue pour soutenir le développement des adolescent.e.s en leur permettant d'explorer leur moi intérieur et de trouver des outils d'expression de soi. Ce n'est pas un guide sur la façon de devenir artiste ou danseur.euse, mais une méthode complète pour créer, réfléchir, connecter l'esprit et le corps et trouver son propre chemin vers le développement de soi et faire face aux difficultés.

Imaginez être un.e adolescent.e, avec votre corps en train de changer, éprouvant diverses nouvelles émotions et voulant faire partie de la société, avoir une voix et être indépendant.e. En partageant notre méthodologie, nous vous invitons à créer un espace sécurisé qui soutienne les besoins de développement des jeunes, les aidant à s'accepter et à se soulager des expériences stressantes.

Il est recommandé d'utiliser la méthodologie présentée au sein de votre groupe, non seulement en tant qu'un programme à part entière, mais dans le cadre de votre travail quotidien avec les jeunes.

**AMUSEZ-VOUS A
SCULPTER LE RYTHME
AVEC VOTRE GROUPE !**

3.2 IMPORTANT AVANT DE COMMENCER



3.2.1 Conseils pour les animateur.ice.s

Pendant que vous laissez décanter ces informations sur la méthodologie, il y a quelques points importants à prendre en considération avant de commencer. Sur la base de notre expérience personnelle, les partenaires du projet DASS, nous avons rassemblé des conseils pour vous sur la manière d'utiliser au mieux ce programme.

Il existe certaines directives à suivre qui sont valable à la fois pour les activités en ligne et en présentiel. Dans un premier temps, nous partagerons des conseils généraux à utiliser lors de la mise en œuvre des activités, et plus loin, nous ferons une distinction entre les points principaux pour les activités en ligne et ceux pour les activités en présentiel. Enfin et surtout, nous donneront des informations sur la façon d'établir un espace sécurisé au sein des ateliers.

Conseils généraux

En tant que travailleur.euse auprès des jeunes, il est important d'être prêt.e à animer des ateliers qu'ils soient en ligne ou en présentiel. Ces conseils sont un bon point de départ pour avoir une meilleure idée de la façon de partager avec vos participant.e.s un atelier riche en expériences. Que vous travailliez avec un.e participant.e ou un groupe, il y a quelques conseils clés à garder à l'esprit pour assurer un atelier réussi.

Il est recommandé de travailler avec au moins un.e autre animateur.rice pour guider les activités. Iel représentera un soutien, des idées et des perspectives différentes. N'oubliez pas que votre rôle en tant qu'animateur.rice est de guider les activités et non de juger les participant.e.s. Ce point est important, car lorsqu'un.e participant.e se sent observé.e, iel ne pourra potentiellement pas se détendre complètement et s'immerger dans l'activité créative. Chaque émotion surgie et chaque interprétation d'une activité doivent rester les bienvenues et il est important de s'assurer que les participant.e.s se sentent soutenu.e.s.

Lors de l'animation d'ateliers, la gestion du temps est cruciale. Un.e animateur.rice doit gérer le temps en fonction des résultats attendus des ateliers. Le temps peut être utilisé pour atteindre différents objectifs: si l'on donne peu de temps par exemple, cela peut encourager les participant.e.s à terminer ou répéter les activités créatives plus tard, seul.e.s à la maison. D'un autre côté, si l'on donne plus de temps, cela peut inciter les participant.e.s à se dépasser dans le processus de recherche grâce au cadre instauré. Jouez avec le temps et soyez flexible, utilisez-le en fonction des objectifs que vous souhaitez atteindre. Gardez une trace du temps et communiquez-le aux participant.e.s, afin qu'ils n'aient pas à s'en soucier et qu'ils puissent se concentrer sur l'activité créative. De plus, assurez-vous de faire des pauses quand nécessaire.

La création d'un espace sécurisé (plus d'infos ci-dessous) est l'une des clés d'un cadre réussi, que ce soit en ligne ou en présentiel. Pour les activités en ligne, gardez à l'esprit que les participant.e.s ne se connaissent peut-être pas, iels pourraient être très différent.e.s, issus d'environnements et d'expériences variés, y compris de milieux défavorisés. De ce fait, être à l'écoute des besoins et des préoccupations de chacun.e est cruciale pour assurer la valorisation de tou.te.s.

À la fin des activités, invitez les participant.e.s à partager leurs réflexions, donnez-leur un espace pour discuter, car des conclusions ou questionnements utiles sont souvent partagés. Cependant, il est important de ne pas les forcer à parler car cela pourrait les mettre mal à l'aise.

Garder une atmosphère d'apprentissage dynamique tout au long de l'atelier en maintenant une attitude optimiste et de bonne humeur, favorise la bonne réussite d'un atelier. Féliciter les réalisations, les différences et les similitudes du groupe peut favoriser un sentiment d'appartenance et encourager un processus d'apprentissage fructueux pour toutes les parties concernées. Même si certaines personnes ont choisi de ne pas participer à des activités spécifiques, il est crucial de remercier chacun.e pour son implication à la fin de la session.



Point important à retenir : en choisissant de ne pas participer à une activité, un.e participant.e acte un choix précis de participation. Les participant.e.s peuvent s'appropriier leur parcours d'apprentissage lorsqu'ils ont la possibilité de décider dans quelle mesure iels souhaitent être impliqué.e.s dans les activités. Certaines personnes peuvent participer pleinement à toutes les activités proposées, tandis que d'autres peuvent préférer regarder à distance ou s'abstenir complètement de certaines activités. Tous les choix sont valables et doivent être respectés. Les participant.e.s qui ne participent pas activement à une activité pourraient être en mesure de participer à la même activité à un autre moment, dans un autre groupe, avec un.e autre animateur.ice, ou jamais, alors souvenez-vous de ce point quand vous serez face à un NON d'un.e participant.e.

Dans l'ensemble, l'animation d'ateliers peut être une expérience amusante et enrichissante tant pour l'animateur.ice que pour les participant.e.s. En gardant ces conseils à l'esprit, vos ateliers seront réussis et agréables pour toute le monde.



Conseils pour les activités en ligne

Animer un atelier en ligne peut être une expérience stimulante et enrichissante. Un atelier en ligne réussi nécessite une préparation minutieuse, une communication claire et une attitude positive.

Pour commencer, **une bonne préparation technique** est cruciale. Tout d'abord, il est important de choisir une plateforme en ligne adaptée. Un.e animateur.ice doit connaître la plateforme et se familiariser avec les outils et les paramètres de la plateforme : comment créer des salles séparées, comment désactiver ou activer les microphones, comment lire des vidéos avec des sons, etc. Deuxièmement, les participant.e.s doivent être informé.e.s à l'avance des sites Web ou des applications qui seront utilisés lors de chaque atelier. Vous pourriez peut-être présenter les applications et les outils en ligne au début de l'atelier et laisser un peu de temps aux participant.e.s pour se familiariser avec ou, si possible, les informer au préalable par vos moyens de communication. Pour une interaction et une implication plus fluides, conseillez aux participant.e.s de privilégier les ordinateurs plutôt que les téléphones ou les tablettes.

Un atelier en ligne réussi nécessite une préparation psychique adéquate aussi bien pour le facilitateur.ice que pour les participant.e.s. Partagez avec elle.ux le but des ateliers et les attentes. Informez-les de l'interactivité, des médiums artistiques utilisés et de l'intimité nécessaire à ces ateliers. Cela signifie que pendant ces derniers, et pour vivre pleinement l'expérience, les participant.e.s doivent **privilégier un espace calme et privé**, une pièce qui permette de se concentrer, être soi, être détendu.e.s, sans aucune interférence.

De plus, VOTRE bonne préparation est extrêmement importante. Familiarisez-vous avec les activités brise-glace et les activités créatives de l'atelier pour pouvoir les communiquer très clairement – une communication claire dans les activités en ligne est cruciale et peut être plus délicate que lors des activités en présentiel.

Pour la création d'un espace sécurisé en ligne, il est important que chacun.e puisse exprimer ses inquiétudes ou ses limites avec vous. Ceci peut être réalisé en leur permettant de vous poser des questions ou de s'exprimer à travers un **chat privé** sur la plateforme utilisée. D'autres conseils sur la création d'un espace sécurisé sont présentés ci-dessous.

En conclusion, animer un atelier en ligne nécessite une préparation minutieuse, une communication claire et une attitude positive. Fournir un espace sécurisé et respectueux à tou.te.s les participant.e.s est essentiel pour créer un environnement d'apprentissage dynamique et engageant. En suivant ces conseils, VOUS assurerez des ateliers en ligne enrichissants et réussis pour vous et vos groupes.



Conseils pour les activités dansées en présentiel

Que l'on propose des ateliers en ligne ou en présentiel, la visée est toujours la même : l'autonomisation des jeunes par le biais des arts. Avec le programme que nous proposons, les activités en présentiel sont développées principalement à travers la danse et quelques considérations sont nécessaires pour assurer la sécurité et le confort de tou.te.s.

Avant de commencer toute activité physique, il est important de procéder à un échauffement adéquat et efficace en toute sécurité. Prenez le temps de montrer chaque mouvement et assurez-vous que les participant.e.s comprennent comment les exécuter correctement. Si vous souhaitez utiliser le contact physique avec des participant.e.s pour enseigner la bonne technique, **demandez toujours la permission avant.**

Pendant les activités, il est important de créer une atmosphère ludique et détendue qui puisse encourager les participant.e.s à s'exprimer et à interagir durant les activités. Encouragez le jeu et l'espièglerie pour évacuer toute tension et mettre tout le monde à l'aise. N'oubliez pas que chacun.e a une personnalité unique et qu'il n'y a **pas de mauvaise façon d'aborder une activité** ou de s'exprimer tant que cela est fait dans le respect.

En même temps, il est important de s'assurer que tout le monde reste en sécurité et respecte les directives ou précautions nécessaires. Si une activité physique particulière pourrait être dangereuse, assurez-vous de **communiquer clairement toutes les mesures de sécurité et précautions nécessaires** aux participant.e.s. Vous pouvez consulter nos conseils pour la mise en œuvre des étirements et de l'échauffement dans nos tutoriels vidéo préparés par des professionnels (liens : [Échauffement](#); [Étirements](#)).

Tout au long de l'atelier, assurez-vous d'écouter activement les participant.e.s et de leur apporter soutien et encouragement quand nécessaire. Encouragez-les également à se soutenir les un.e.s les autres ; cela aidera à renforcer le sens de la communauté et la cohésion au sein du groupe.

En résumé, animer un atelier de danse en présentiel nécessite une attention particulière à la sécurité, tout en créant un environnement amusant et engageant. En suivant ces conseils et en favorisant une atmosphère bienveillante, vous assurerez un atelier réussi et agréable pour VOUS et vos groupes.

DASSS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS





3.2.2 Règles de bienveillance pour un espace sécurisé (virtuel et en présentiel)

Les règles suivantes sont collectées afin que vous puissiez assurer un espace virtuel sécurisé et plus généralement prévenir le cyberharcèlement. Ils doivent être considérés comme des conseils ou des lignes directrices pour des ateliers en ligne ou avec une approche mixte.

Règles internes pour un espace virtuel sécurisé

Communication - Vocabulaire

- Demandez aux participant.e.s leur nom ou leurs surnoms ainsi que leur pronom s'ils souhaitent l'exprimer, pour vous assurer que chaque participant.e soit genré.e comme iel le souhaite. Un langage inclusif fait preuve de bienveillance.
- Demandez aux participant.e.s s'ils souhaitent partager quelque chose qui pourrait les offenser. Vous pouvez les inviter à vous envoyer un message privé, si quelque chose dit a été inappropriée.
- En ce qui concerne les activités de danse, vous devrez toujours demander s'il y a des soucis particuliers, des douleurs, et inviter les participant.e.s à respecter leur corps et son état.
- Invitez les participant.e.s à utiliser l'option « lever la main » s'ils ont des questions ou s'ils ont besoin de dire quelque chose pendant que quelqu'un d'autre parle.
- Assurez-vous que les participant.e.s disposent d'un espace pour partager leurs émotions ou leurs remarques.

Espace virtuel sécurisé

Planification de la réunion

- Mettez un mot de passe de sécurité pour rejoindre la réunion (seul.e.s les utilisateur.rice.s qui ont le lien d'invitation ou le mot de passe pourront rejoindre l'activité).
- Placez une salle d'attente, de cette façon seul.e.s les utilisateur.rice.s admis.es par l'hôte peuvent rejoindre la réunion.
- Paramètres vidéo pour les participant.e.s : en tant qu'hôte ou co-hôte de la réunion, activez au début tous les paramètres liés à la sécurité de la réunion.
- Choisissez les options avancées dont vous avez besoin comme: couper le micro des participant.e.s lors de l'entrée ou approuver/bloquer l'entrée des utilisateur.rice.s selon les pays/régions spécifiques.
- Ne publiez jamais en ligne le lien de la réunion.



Lors de la mise en œuvre de la réunion, dans les paramètres de sécurité, vous pouvez :

- Verrouiller la réunion.
- Activer la salle d'attente.
- Masquer les photos de profil.
- Autorisez les participant.e.s à partager l'écran, à discuter, à se renommer, à se désactiver et à démarrer la vidéo.
- Rappelez aux participant.e.s de ne pas se distraire entre elle.ux.

Important :

gardez toujours à l'esprit que la réunion en ligne doit être gérée avec la même considération et le même respect qu'une réunion en présentiel.

Alerte au cyberharcèlement

Cyberharcèlement : activité consistant à utiliser Internet pour blesser ou effrayer une autre personne, notamment en lui envoyant des messages désagréables.



Le cyberharcèlement est l'intimidation avec l'utilisation des technologies numériques. Cela peut se faire sur les réseaux sociaux, plates-formes de messagerie, plates-formes de jeux et téléphones mobiles. C'est un comportement répété, visant à effrayer, irriter ou faire honte aux personnes ciblées. Les exemples comprennent :

- répandre des mensonges ou publier des photos ou des vidéos embarrassantes d'autrui sur les réseaux sociaux.
- envoyer des messages, des images ou des vidéos blessants, abusifs ou menaçants via des plateformes de messagerie.
- usurper l'identité d'autrui et envoyer des messages méchants à d'autres en leur nom ou via de faux comptes.

Le harcèlement et le cyberharcèlement peuvent souvent se produire parallèlement, mais le cyberharcèlement laisse une empreinte numérique – un enregistrement qui peut s'avérer utile pour fournir des preuves et ainsi aider à arrêter les abus.

Le cyberharcèlement, sous ses différentes formes, est très courant, en particulier chez les enfants et les adolescent.e.s et est facilité par l'utilisation accrue de la technologie.

Les conséquences du cyberharcèlement pourraient être graves, notamment sur la santé mentale, pouvant conduire au suicide dans les cas extrêmes.

Bien que les parents, les écoles et les sites de réseaux sociaux en ligne soient encouragés à fournir un environnement en ligne sécurisé, on sait peu de choses sur les voies légales qui pourraient être utilisées pour prévenir le cyberharcèlement ou agir comme moyen de dissuasion.

Pour en savoir plus, visitez [ce lien](#).

3.3 RETOURS DES ANIMATEUR.RICE.S SUR LES ATELIERS

3.3.1 Retours des ateliers en ligne

Les ateliers en ligne DASS ont été mis en œuvre dans les pays partenaires, à savoir la France, l'Italie, la Pologne, la Grèce et la Lituanie. Six rendez-vous en ligne ont été conçus pour tester notre méthodologie avec des jeunes qui souhaitaient faire face au stress à travers des outils artistiques. Iels nous ont donc aidé à développer ce programme grâce à leur retours d'expérience (pour le contenu de ce livret et le contenu de l'APP) et ainsi à affiner les 4 ateliers en ligne proposés plus loin. Le format en ligne était difficile et le consortium a été unanime sur le fait qu'après la COVID-19, les participant.e.s aux ateliers artistiques préfèrent se rencontrer en personne et éviter les webcams. Cependant, il a été important pour nous de garder un format en ligne afin de pouvoir mesurer l'impact que ces ateliers pourraient avoir en cas de futur confinement. Pour certain.ne.s jeunes participant.e.s, cela a été particulièrement difficile, mais les participant.e.s plus âgés, avec le recul nécessaire, l'ont trouvé très intéressant. Les participant.e.s issus de milieux défavorisés ont trouvé le programme utile. L'attitude positive de l'animateur.ice et le respect de la vie privée et des émotions ont été cruciaux. Les ateliers axés sur la danse et le mouvement ont reçu les critiques les plus positives et ont été les plus populaires. Un espace sécurisé était important et il a été plus facile à créer une fois que les participant.e.s se sont saisis de la rencontre. Une bonne préparation s'est également avérée cruciale, y compris un environnement calme. Dans l'ensemble, le programme a été efficace contre le stress et les participant.e.s ont déclaré avoir appris de nouvelles techniques pour exprimer leurs émotions.



En France, les animateurs ont rencontré des difficultés telles que l'abandon de la part de certain.ne.s participant.e.s et des difficultés avec le format en ligne. Cependant, ils se sont adaptés aux besoins des participant.e.s, ont répété des ateliers à plusieurs reprises en fonction de leur planning et ont réussi à créer un espace très sécurisé pour l'expression artistique. Les participant.e.s ont apprécié la variété du programme, les outils virtuels, le caractère ludique et la structure des ateliers, bien qu'iels aient exprimé le désir d'une interaction en présentiel. Les animateurs ont reçu des commentaires positifs et ont apprécié l'opportunité d'améliorer leurs compétences. Vous pouvez consulter [ici les commentaires des participant.e.s](#).



En Italie, la formation ciblait les jeunes socialement défavorisés. Les participant.e.s ont manifesté leur intérêt mais ont eu du mal avec le format en ligne. Iels ont trouvé le dessin des émotions efficace et souhaité des expériences en présentiel. L'animatrice a ajusté son approche en fonction des commentaires des participant.e.s, créant ainsi un espace inclusif et sécurisé. Les difficultés techniques et l'engagement dans les médias sociaux ont posé des défis, mais les méthodologies et la facilitatrice ont été très appréciées. L'animatrice recommande un format hybride et insiste sur l'importance de la préparation et l'inclusivité.



L'animatrice grecque a dû faire face à des problèmes de calendrier et aux hésitations des participant.e.s. Cependant, elle a favorisé une atmosphère amicale, ce qui a donné lieu à de la créativité et à des expériences positives. L'environnement sécurisant et confortable facilité par l'animatrice a été particulièrement apprécié ainsi que les séances de relaxation et d'expression de soi. Les participant.e.s ont identifié les domaines dans lesquels iels souhaitent s'améliorer et ont exprimé leur développement personnel à la suite de la formation. Vous pouvez consulter [ici les commentaires des participant.e.s.](#)



Le facilitateur lituanien a rencontré des difficultés pour rassembler les participant.e.s mais a trouvé des progrès et du plaisir tout au long des ateliers en ligne. Il souligne les défis d'impliquer des participant.e.s réservés et a fourni des recommandations pour une communication et une sélection des participant.e.s plus efficaces. En sortant de sa zone de confort, l'animateur en a tiré de précieuses leçons.



En Pologne, les participant.e.s ont dû faire face à un stress important et à des hésitations initiales. L'animateur a progressivement encouragé la participation et l'harmonie individuelle. Les participant.e.s plus âgé.e.s ont montré plus d'ouverture, tandis que les adolescent.e.s plus jeunes préféraient travailler de manière autonome. L'approche individuelle et le traitement des difficultés étaient cruciaux. Les participant.e.s ont trouvé l'expérience encourageante et inspirante, mais la technique pour favoriser un engagement actif doit être établie au préalable. L'animateur suggère des ateliers en présentiel (ou mélangés: en ligne et en présentiel) pour les jeunes participant.e.s et encourage vivement le respect de la vie privée et la participation volontaire.

Dans l'ensemble, les animateur.rice.s ont souligné l'importance de s'adapter aux participant.e.s, de créer un espace sécurisant et inclusif et de valoriser les besoins individuels. Iels ont pu observer les avantages que les approches créatives apportent aux jeunes, dans la découverte de soi, à leur manière, quand iels sont encouragé.e.s à essayer de nouvelles choses, ou des choses connues de façon différente, dans le respect de leur volonté, de leurs émotions et de leurs personnalités.

3.3.2 Retours des ateliers de danse en présentiel

Sur la base des commentaires des 10 animateur.rice.s de jeunesse ayant participé à la formation internationale du projet DASS, les activités de danse et la méthodologie utilisées pendant les sessions ont été très appréciées. La séance d'échauffement a été particulièrement appréciée pour préparer à la fois le corps et l'esprit aux activités créatives, la majorité des participant.e.s ont exprimé leur intention d'intégrer les techniques apprises dans leur travail quotidien avec les jeunes. La séance d'échauffement était jugée efficace pour 'briser la glace', dynamiser, et créer un espace de mouvement en toute sécurité. Il a été suggéré de diversifier certains exercices et de bien prendre en compte les besoins des participant.e.s ayant des blessures ou des limites physiques.

Les participant.e.s ont trouvé l'atelier « **Façonnez votre mouvement pour danser** » particulièrement précieux pour l'introduction de nouveaux outils et langage d'expression. Il a permis d'exprimer librement les idées à travers la danse et a favorisé le mouvement à travers des formes simples.

Dans l'ensemble, les participant.e.s ont trouvé les ateliers utiles et bien structurés. Ils ont apprécié l'adaptabilité de la méthodologie à différentes situations et recommandé d'assurer une variété de musique pendant les activités ainsi que de donner aux participant.e.s la possibilité de travailler individuellement ou en groupe.

Les activités dansées ont permis l'exploration des émotions des participant.e.s et l'expression par le mouvement. Les activités liées au stress ont été particulièrement utiles pour le conscientiser et y faire face. De plus, les techniques d'étirement apprises ont été très appréciées: la majorité des participant.e.s souhaitent les intégrer dans leur travail quotidien avec les jeunes.

Sur la base de ces commentaires, il est évident que les activités de danse et la méthodologie employées dans les ateliers ont un gros potentiel bénéfique pour les jeunes. C'est un outil qui peut en effet aider les jeunes à analyser les effets d'événements traumatisants, à répondre à leurs besoins et à autonomiser les personnes défavorisées. Ces activités fournissent de nouveaux outils et techniques que vous pourrez intégrer dans vos activités non formelles, permettant aux jeunes d'explorer différentes formes d'expression et de faire face à leurs défis.

Il est important de noter que bien que ces activités aient des avantages thérapeutiques, elles ne peuvent pas remplacer les soins professionnels ou leurs interventions en cas de crise. Cependant, lorsqu'ils sont utilisés de manière appropriée, le mouvement, la danse et d'autres formes d'art peuvent vous servir d'outils précieux pour les soutenir tout au long de leur parcours de guérison et de croissance personnelle.





4.1 Ateliers en ligne

Vous trouverez ci-dessous la description des activités, de la structure et des informations inhérentes à chaque atelier (4 en tout) afin d'en assurer la mise en œuvre. Comme écrit précédemment, ils sont conçus pour le virtuel mais une adaptation en présentiel est tout à fait possible. Chaque atelier repose sur un médium artistique en particulier pour identifier les émotions et s'exprimer, et il est pensé pour combattre le stress. Les 4 ateliers sont précédés d'un rendez-vous d'introduction ([Atelier 0](#)) qui permettra la présentation du programme aux participant.e.s.



ATELIER 0 : PRÉSENTATION DU PROGRAMME DASS

Objectif général : Présenter le programme DASS et les ateliers aux participant.e.s.

Participant.e.s : Maximum 10 jeunes

Temps total estimé : 30'

Activité d'intégration : 10'

En premier lieu, vous vous présenterez et vous inviterez les participant.e.s à se présenter (avec au moins leur nom ou surnom et leur genre s'ils souhaitent l'exprimer).

Activité d'intégration

En ligne: [Roue des émotions](#).

Partagez l'écran avec la roue des émotions. Chaque participant.e devra jouer l'émotion qui sortira au hasard, essayant de la transmettre à travers l'expression du visage et les mouvements du corps.

En présentiel: créez un QR code de la roue des émotions en ligne ou construisez une roue vous-même: découpez un cercle de carton, divisez-le en clous de girofle et dessinez un émoticône sur chaque part. Découpez une flèche de carton et assemblez le tout avec des attaches. Puis vous ferez de même qu'en ligne.



Présentations

- Présentez [Les règles de bienveillance](#) et créez un espace virtuel sécurisé.
- Présentez le [projet DASS](#) et partagez l'application « Mind yourself ».
- Présentez tous les outils qui seront utilisés et le matériel nécessaire afin que les participant.e.s se familiarisent avec, comme [Jamboard](#).
- Expliquez bien que les 4 ateliers sont conçus pour qu'ils vivent une expérience intime, cependant ils pourront faire partie de la communauté DASS en produisant du contenu pour les réseaux sociaux, s'ils le souhaitent .
- Rappelez ce qu'est le [cyberharcèlement](#) et l'importance de l'éviter.
- Invitez les participant.e.s à être seul.e.s pendant les 4 ateliers et, si possible, à trouver un espace calme.
- Définissez les règles du groupe avec les participant.e.s afin qu'ils fassent partie intégrante du choix du cadre.

Matériaux et logistique

En ligne :

- Internet, un ordinateur ou une tablette avec appareil photo, la plate-forme utilisée (zoom, google meet, autre), [PPT](#).
- [Roue des émotions](#) .

En présentiel :

- QR code ou roue des émotions fabriquée.

ATELIER 1 : L'ART DANS DES SITUATIONS STRESSANTES

Objectif général : Analyse des facteurs de stress dans la vie quotidienne des jeunes, surtout ceux encourus depuis le début de la pandémie, et introduction aux méthodologies de la danse et du mouvement.

Objectifs spécifiques :

- Initier les jeunes à l'identification de leurs émotions à travers des méthodes créatives.
- Favoriser l'écoute de leurs besoins.
- S'exprimer par la peinture et le dessin.

Participant.e.s : 10 jeunes

Durée totale estimée : 90'

Introduction (10')

- Rappelez aux participant.e.s de garder un espace sécurisé.
- Présentez les principaux objectifs de l'atelier.
- Montrez cette [vidéo de danse](#) créée pendant la pandémie ou [celle-ci](#) afin de montrer aux participant.e.s un exemple de créativité qui a surgit pendant la pandémie.
- Présentez la structure du 1er l'atelier: une activité d'intégration, des activités créatives, une auto-évaluation et une évaluation de groupe.

Activité d'intégration (5')

Invitez les participant.e.s à prononcer, chacun.e à leur tour, leur nom/surnom, en rappelant leur genre (s'ils le souhaitent) et en partageant un mouvement qui les représente.

(ex. Joe dit son nom '**Joe**', son pronom '**il**' et fait un signe de la main avec son bras).

Chacun.e répétera les noms, les pronoms et les mouvements des personnes précédentes dans l'ordre chronologique.

À la fin de la présentation, la dernière personne répétera le nom, le pronom et le mouvement de chaque participant.e dans le bon ordre chronologique. N'hésitez pas à proposer de l'aide!

À savoir

Pour cet atelier nous proposons le dessin/couleurs comme moyen d'expression pour les participant.e.s. Iels auront le choix entre le virtuel et le matériel [voir matériaux].

Veillez lire ou relire attentivement [la méthodologie](#) décrite plus haut afin de vous préparer à la façon dont vous devrez faciliter l'atelier.

À la fin de cet atelier, chaque participant.e, à partir du message qu'il souhaite transmettre en public suite à l'expérience vécue, s'il souhaite faire partie de la communauté DASS, pourra produire du contenu pour les réseaux sociaux du projet.

Activités créatives (30')

1ère activité (5')

Invitez les participant.e.s à attribuer :

- une couleur à la période de leur vie avant la pandémie ;
- une couleur à la période de la pandémie ;
- une couleur à leur vie actuelle.

2ème activité (15')

Invitez maintenant les participant.e.s à dessiner (toute forme autorisée) :

- un trait de A à B représentant leur vie avant la pandémie ; (5')
- un trait de A à B représentant leur vie pendant la pandémie ; (5')
- un trait de A à B représentant leur vie actuelle. (5')

3ème activité (10')

Invitez les participant.e.s à raconter leur histoire avant, pendant et après la pandémie, en marquant une feuille de papier, par ex. écrire, dessiner, colorier, peindre, etc., en tenant compte de ce qui a surgit durant les 2 activités précédentes (option virtuelle possible). Iels devraient terminer leur œuvre avec des traits, formes et/ou couleurs vers lesquels iels aimeraient tendre dans leur vie.

(Assurez-vous de répondre aux questions des participant.e.s en tenant compte de la méthodologie).

Débriefing et évaluation

Nous proposons une évaluation créative de l'expérience vécue à travers [Jamboard](#) (ex. à traduire de l'anglais au français).

Questions suggérées : comment vous sentez-vous ? Avez-vous déjà essayé de donner une forme et une couleur à vos émotions ? Trouvez-vous cela utile ?

Activité en option

Si les participant.e.s souhaitent faire partie de la communauté DASS en ligne, invitez-les à utiliser leur créativité afin de transmettre leur message via les réseaux sociaux. Invitez-les à taguer [@dass_project](#) sur Tik Tok, [@dassproject1](#) sur Instagram Reel, et d'utiliser le **#dassproject**.

Matériaux et logistique

Papiers, couleurs, peinture, internet, ordinateur personnel ou tablette avec appareil photo, la plateforme utilisée (zoom ou autres).

Sites de peinture/dessin en ligne gratuits :

- [esquisser ensemble](#)
- [Kelki](#)
- [Peinture sumo](#)
- [Aggie](#)

Musiques gratuites :

- [Freemusicarchive.org](#)
- [Epidemicsound.com](#)
- [Freesound.org](#)
- [Bibliothèque audio YouTube](#)

ATELIER 2 : LE SON DES ÉMOTIONS

Objectif général : Adapter l'approche thérapeutique en fonction des problématiques soulevées dans l'atelier précédent. Travailler sur les situations stressantes, la détresse, les peurs et les réactions.

Objectifs spécifiques :

- Identifier les émotions.
- S'exprimer par le son et les mots.
- Partager les émotions.
- S'écouter les un.e.s les autres.

Participant.e.s : 10 jeunes

Durée totale estimée : 90'



Introduction (5')

Rappelez toujours aux participant.e.s de garder un espace sécurisant si nécessaire. Présentez la structure de l'atelier 2 : même structure que le 1er atelier.

Activité d'intégration (5')

Trouvez le/la Chef.fe d'orchestre

Une personne parmi les participant.e.s se désignera comme la personne 'XA', et sera invitée à quitter la salle (dans la version en ligne, envoyez-la vers une autre salle).

Une deuxième personne se désignera étant le/la Chef.fe d'orchestre.

Une fois les rôles établis, le/la chef.fe d'orchestre produira un son simple (par exemple, des claquements de mains ou des pulsations sur la poitrine) que tout le monde devra reproduire simultanément. À chaque changement de son de le/la Chef.fe, les autres devront suivre au plus vite et ainsi de suite.

Avant que XA ne rentre dans la salle, vous devrez suggérer aux participant.e.s d'éviter de fixer le/la Chef.fe afin de ne pas dévoiler son identité.

XA, une fois rentré.e dans salle commune, aura trois chances pour identifier le/la Chef.fe.

À savoir

Pour cet atelier nous proposons le son, les mots, la poésie, la musique et les chansons comme moyen d'expression pour les participant.e.s. Iels auront le choix entre le virtuel et le matériel [voir matériaux].

Comme pour l'atelier précédent, à la fin, chaque participant.e aura la possibilité de contribuer au contenu développé par la communauté DASS en ligne.

Activités créatives (30')

1ère activité (2')

- Invitez les participant.e.s à réfléchir à leur production finale de l'atelier précédent et à noter quelques mots clés (entre 6' et 10').

2ème activité (3')

- Invitez-les à créer et mémoriser un rythme ou d'en choisir un déjà existant (30 sec - 1') en tapant des mains ou autre. Vous pouvez utiliser [BeepBox](#).

3ème activité (3')

- Invitez-les à écrire une chanson (rap ou poésie) à partir des mots clés qu'y seront inclus, en utilisant le rythme créé ou choisi.

4ème activité

- Invitez les participant.e.s à partager leur chanson avec le groupe (s'ils le souhaite).

Débriefing et évaluation

Question suggérée : quel type d'émotion exprimez-vous dans votre chanson ?
Utilisez Jamboard.

Activité en option

Comme pour le premier atelier, si les participant.e.s souhaitent faire partie de la communauté DASS en ligne, invitez-les à utiliser leur créativité afin de transmettre leur message via les réseaux sociaux. Invitez-les à taguer [@dass_project](#) sur Tik Tok, [@dassproject1](#) sur Instagram Reel, et d'utiliser le [#dassproject](#).

Matériaux et logistique

Papiers, stylos ou crayons, réseaux sociaux, internet, ordinateur personnel ou tablette avec appareil photo, la plate-forme utilisée.

Lien vers les outils d'écriture virtuelle :

- [Oiseau conteur](#)
- [Sauteur d'histoire](#)
- [Bipbox](#)

Musiques gratuites :

- [Freemusicarchive.org](#)
- [Epidemicsound.com](#)
- [Freesound.org](#)
- [Bibliothèque audio YouTube](#)



ATELIER 3 : EXPRESSION DANSÉE

Objectif général : Favoriser l'expression des émotions à travers le mouvement et développer la connexion avec soi et les autres.

Objectifs spécifiques :

- Travailler en duo.
- S'exprimer par la danse et le mouvement.
- Se connecter aux autres par le mouvement.
- Partager les émotions.
- Créer une chorégraphie à deux.

Participant.e.s : 10 jeunes

Durée totale estimée : 90'

Présentation (5')

Rappelez toujours les [règles de bienveillance](#) si besoin. Rappelez la structure de l'atelier qui est la même que les 2 précédents.

Activité d'intégration (5' max)

Douche émotionnelle

Invitez les participant.e.s à reproduire le mouvement que l'on fait quand on se douche, avec l'idée de se laver des tensions émotionnelles et corporelles. Iels commenceront par la tête, masseront les épaules et les bras, traverseront le corps et finiront par les jambes et les pieds. Gardez un mouvement très énergique.

À savoir

Lors de cet atelier le médium utilisé sera la danse et l'expression corporelle. À un certain moment de l'atelier, les participant.e.s travailleront en duo (première activité du programme qui prévoit une interaction créative).



Activités créatives (40')

1ère activité - Moment de détente (10')

- Invitez les participant.e.s à fermer les yeux (si possible) pour se connecter avec l'inspiration et l'expiration pendant au moins 2'.
- Invitez-les maintenant à imaginer un endroit agréable où iels se sentent à l'aise, pendant au moins 3'-5'.
- Invitez-les à imaginer une danse à cet endroit, pendant environ 2'-3'.
- Invitez les participant.e.s à se concentrer à nouveau sur leur respiration et, après 1', invitez-les à ouvrir les yeux.

[\(Exemple de musique relaxante à partager avec les participant.e.s\).](#)

2ème activité (5')

- A partir de la danse imaginée, invitez les participant.e.s à choisir et expérimenter 5 mouvements.

3ème activité (10')

- Séparez les participant.e.s en duos au hasard (en ligne: utilisez les breakout rooms).
- Invitez chaque duo à créer une chorégraphie à partir des 10 mouvements créés (5 par personne). Iels pourraient s'inspirer de la [vidéo](#) partagée lors du 1er atelier.

4ème activité (15')

- Invitez chaque duo à montrer sa chorégraphie au reste du groupe.

Débriefing et évaluation

Question suggérée : comment s'est déroulée l'interaction avec votre partenaire ?
Utilisez Jamboard.

Activité en option

La même que pour les ateliers précédents.

Matériaux et logistique

- Musique, réseaux sociaux, internet, ordinateur ou tablette, la plateforme utilisée.
- [Lien vers la musique proposée](#)

ATELIER 4 : STRATÉGIES POSITIVES

Objectif général : Travailler sur l'autonomisation et participer activement à la lutte contre le stress à travers la mise en œuvre de stratégies positives.

Objectifs spécifiques :

- Identifier une stratégie de lutte contre le stress valable.
- Appliquer la stratégie créée à travers des médiums artistiques.
- Développer la communication à travers un travail en groupe.

Participant.e.s : 10 jeunes

Durée totale estimée : 90'



Introduction (10')

Rappelez toujours aux participant.e.s [les règles](#) si besoin et présentez la structure de l'atelier.

Activité d'intégration (10')

Option 1 - Pouvez-vous m'écouter maintenant ?

Il s'agit d'une activité de teambuilding et de coopération. L'un.e des participant.e.s (le/la descripteur.rice) décrira une image, les autres (les dessinateur.rice.s) devront la dessiner selon la description. L'image peut être générée par [ce programme](#).

Les dessinateur.rice.s devront être le plus précis.es possible pour gagner.

Le/la descripteur.rice devra décrire l'image au mieux.

À la fin de l'activité, le dessin qui ressemblera le plus à l'image, gagnera.

(Cette activité favorise le développement des compétences de communication et du travail en équipe).



Option 2 - L'art de la feuille de calcul

C'est une activité qui peut être utile en ligne.

Pour la réalisation de cette activité, le [modèle suivant](#) est requis (veuillez vous assurer de générer une copie de ce modèle avant de l'utiliser). Le groupe devra reproduire l'image, ensemble. Pour ce faire, chaque participant.e devra écrire des numéros sur les cases afin de faire apparaître la bonne couleur (comme vous pouvez le voir sur le tableau de gauche, par exemple le numéro 1 correspond au rouge, et ainsi de suite – plus de précisions ci-dessous). Les participant.e.s n'auront que 10 minutes pour réaliser la meilleure réplique de l'image donnée.

Précisions : Si vous cliquez sur les couleurs paraissant sur le tableau, le numéro correspondant apparaîtra sur le fx du fichier excel.

Cette activité est recommandée pour dynamiser l'atelier.

À savoir

Au cours de cet atelier, les participant.e.s utiliseront leurs compétences de communication afin de développer l'autonomie, la réflexion, la coopération et la créativité. Les participant.e.s formeront 2 groupes de 5 personnes (de genres mélangés) afin de travailler ensemble et de créer une nouvelle activité créative conçue pour aider les jeunes à faire face au stress, avec une approche positive.

Activités créatives (30')

1ère activité

- Invitez les participant.e.s à réfléchir au(x) outil(s)/médium(s) qui leur ont apporté des effets positifs lors des ateliers précédents.

2ème activité

- Créez 2 salles en ligne (breakout rooms) pour 2 groupes de 5 personnes et invitez chaque participant.e à partager les outils et médiums choisis avec ses pairs.

3ème activité

- Invitez chaque groupe à inventer et proposer une nouvelle activité créative à partir des médiums identifiés lors de l'activité précédente.

Débriefing et évaluation

Question suggérée : que pensez-vous de l'impact des arts envers les jeunes?

Utilisez Jamboard.

Activité en option

La même que pour les ateliers précédents. Après cet atelier, vous pouvez inviter les participant.e.s à utiliser et expérimenter leur activité pour créer le contenu pour les réseaux DASS.

Matériaux et logistique

- Réseaux sociaux, internet, ordinateur ou tablette, la plateforme utilisée.
- [Lien vers le générateur d'images virtuelles.](#)
- [Lien vers le modèle de l'image pour le brise-glace](#) (faire une copie).

Activités proposées par nos participant.e.s après l'Atelier 4

Cet atelier final a permis à nos participant.e.s de se connecter, de s'exprimer en groupe, de développer la créativité collective et l'engagement au sein d'un ensemble d'individu.e.s.

Vous trouverez les ateliers inventés des participant.e.s français.es et italien.ne.s en [Annexe III](#) de ce Livret.

4.2 ATELIERS DE DANSE EN PRÉSENTIEL

Dans ce paragraphe, vous trouverez la description des trois ateliers de danse ainsi que les tutoriels.

Nous avons créé 6 tutoriels que vous trouverez dans la [playlist YouTube DASS](#).

Le tutoriel [Welcome to the DASS programme](#) vous aide à comprendre la méthodologie avec quelques mots de certain.e.s participant.e.s.

Le tutoriel [Warm Up](#) présente les activités d'échauffement à mener en début d'atelier et le [Stretching](#) présente les exercices d'étirements à mener en fin d'atelier (les deux tutoriels restent les mêmes pour les trois ateliers de danse et sont présentés en temps réel, comme s'ils étaient animés en direct).

Les 3 derniers tutoriels (dont vous disposerez des liens plus bas) présentent les activités de danse de chaque atelier: ils montrent l'expérience créative des participant.e.s ayant contribué à la phase d'essai du projet et ils restent un exemple de ce à quoi peuvent ressembler les activités.

Assurez-vous de regarder les tutoriels et de lire attentivement la description des activités de danse ci-dessous ainsi que [les règles de bienveillance](#) et [les conseils aux animateur.ice.s](#) avant d'animer ces ateliers.

1er Atelier : Façonnez votre mouvement pour danser

Cet atelier est conçu pour initier les participant.e.s à un possible nouveau vocabulaire de danse en stimulant leur créativité et leur expression.

Échauffement (10')

Cette activité est conçue pour détendre l'ambiance entre les participant.e.s, favoriser la mobilisation des articulations et échauffer les muscles afin de préparer les activités de danse.

Pensez bien à demander aux participant.e.s s'ils présentent des problèmes corporels particuliers avant de commencer et incitez-les à respecter leur corps et leurs limites.

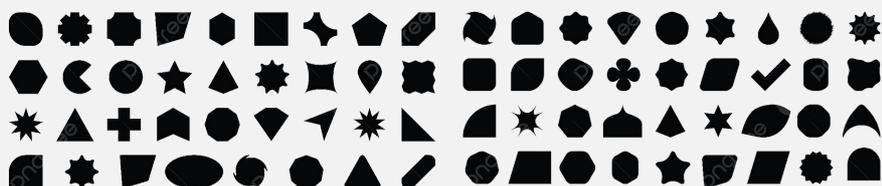
Vous pourrez également utiliser les mêmes activités au début d'un de vos ateliers habituels ou de séances de groupe avec vos participant.e.s.

Veillez suivre attentivement le [tutoriel](#) et l'adapter si nécessaire à vos groupes.

Ce sera le même tuto pour les 3 séances de danse.

Activités - [tutoriel](#)

- Invitez les participant.e.s à choisir 3 formes : une forme facile, une plus complexe et la dernière encore plus complexe, et à les dessiner sur une feuille de papier (3').

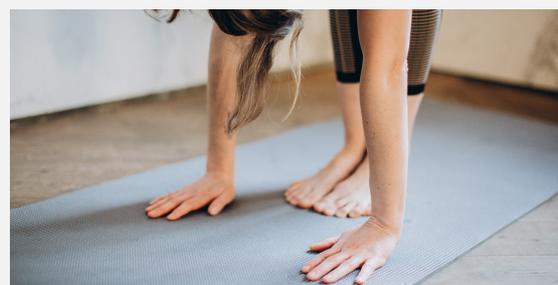


- Divisez les participant.e.s en duos, puis invitez-les à choisir 3 articulations différentes de leur partenaire, et à créer trois mouvements représentant les 3 formes choisies et dessinées. Iels devront également choisir un parcours dans la pièce, qui en couvre l'amplitude, en passant par plusieurs niveaux: allongé sur le sol, debout et en se déplaçant entre les deux niveaux. Dans ce parcours, iels incluront les mouvements créés dans l'ordre et la vitesse souhaités (15').
- Invitez-les maintenant à montrer leur parcours et leurs mouvements à leurs partenaires et à les combiner pour créer ensemble une chorégraphie, de la façon qui leur convient (30').
- Il est maintenant temps pour chaque duo de montrer sa chorégraphie au reste du groupe, s'ils le souhaitent.

Etirements et connexion avec soi (15')

Cette activité est conçue pour étirer les muscles, mobiliser la colonne vertébrale, relâcher les tensions du corps et se connecter avec les sens corporels dans le moment présent.

Important : cette activité est très utile contre le stress même en dehors de cet atelier. Elle devrait être suggérée comme une bonne pratique quotidienne parmi les jeunes et pour tout le monde. Vous pouvez également l'utiliser à la fin d'un autre atelier ou de séances de groupe avec vos participant.e.s. Veuillez suivre le [tutoriel](#) dans notre playlist, il restera le même pour les trois ateliers.



Evaluation de la séance

Cette partie de l'atelier est conçue pour permettre aux participant.e.s de partager leurs ressentis, intuitions ou commentaires sur l'expérience afin de verbaliser, si souhaité, leurs émotions et ouvrir une opportunité de s'exprimer différemment qu'à travers le corps. N'obligez jamais les participant.e.s à partager quelque chose dans le grand groupe; vous devrez toujours privilégier l'expression corporelle tout de même lors de ces ateliers.

L'évaluation sera du même type pour les trois ateliers.

2ème Atelier : Colorez vos émotions et dansez!

Cet atelier est conçu pour utiliser la danse comme moyen singulier et collectif d'exprimer des émotions.

Échauffement (10')

Merci de suivre le [tutoriel](#).

Activités – [tutoriel](#)

- Invitez les participant.e.s à s'allonger sur le sol et guidez-les à travers un voyage imaginaire pour se détendre et abandonner le poids du corps sur le sol, créant un espace mental où l'on puisse se sentir à l'aise et propice à la connection avec les sens et les émotions. Veuillez suivre la voix guide que vous trouverez dans le tutoriel à 01'22sec et respectez la durée.
- À la fin, invitez les participant.e.s à identifier les trois émotions les plus fortes qu'elles éprouvent et à leur attribuer une couleur à chacune.
- Maintenant, invitez-les à se lever soigneusement et à évacuer ces émotions en rebondissant sur leurs jambes, en secouant leur corps, en faisant des bruits avec leur voix pendant le rebondissement (en utilisant le son de la voyelle "a" par exemple) et à préparer leur état corporel au mouvement (10').
- Invitez-les maintenant à attribuer 2 mouvements par couleur identifiée, un avec le haut du corps et un avec le bas du corps, de la durée souhaitée (10').
- Ils formeront par la suite des trios pour s'apprendre mutuellement leurs mouvements, les combinant à leur guise et en définissant un parcours précis dans la salle pour créer une chorégraphie. La chorégraphie pourra être composée de solos, duos, trios, unissons, et tout ce qu'il leur paraît possible (20').
- Invitez-les maintenant à montrer leur chorégraphie au reste des participant.e.s.

Etirements et connexion avec soi (15')

Merci de suivre le [tutoriel](#).

Évaluation de la séance

Merci d'appliquer la même procédure que l'atelier précédent.



Atelier 3 : Danse ton histoire

Cet atelier est conçu pour revivre des expériences personnelles, les traiter et utiliser la créativité afin de favoriser le développement personnel.

Échauffement (10')

Merci de regarder le [tutoriel](#).

Activités - [tutoriel](#)

- Invitez les participant.e.s à écrire sur un papier quelques pas de danse qu'ils connaissent (2').
- Puis, à écrire de nouveaux pas de danse, complètement inventés, qui à leur avis devraient être inclus dans le vocabulaire de la danse (2').
- Iels devront maintenant rassembler tous les noms des pas afin d'avoir une liste écrite sur un tableau. Soulignez les pas inventés.
- Invitez-les à parcourir la liste et à explorer le mouvement de certains pas de danse (10').
- Maintenant invitez les participant.e.s à trouver un endroit dans la salle où iels se sentent bien, à y prendre une position confortable en fermant les yeux, et à se rappeler de deux événements qui se sont produits dans leur vie : un où iels ont ressenti du bon stress et un, du mauvais stress. Iels devront visualiser l'état de corps lié aux 2 expériences différentes. Veuillez suivre la voix guide que vous trouverez dans le tutoriel à 1'58sec et respectez la durée.
- Puis, invitez-les à former des duos pour parler à leur partenaire de l'expérience vécue et se montrer les états corporels identifiés (5').
- Maintenant, invitez les participant.e.s à former des groupes de 4 personnes et à raconter une histoire à travers une chorégraphie. Le vocabulaire utilisé proviendra de la liste établie, comprenant la moitié des pas de danse existants et la moitié des pas inventés (30').
- Invitez-les à montrer leur histoire.

Etirements et connexion avec soi (15')

Merci de suivre le [tutoriel](#).

Evaluation de la séance:

Merci d'appliquer la même procédure que les ateliers précédents.





Recommandations

Vêtements recommandés :

Des vêtements confortables (éviter les jeans et les vêtements trop moulants si ils ne sont pas élastiques).

Matériel nécessaire :

- Enceintes avec connexion BT ou jack pour la musique.
- Stylos, crayons, couleurs, feuilles de papier.
- Tableau à feuilles.
- Un studio de danse ou tout endroit pouvant permettre aux gens de danser (assurez-vous que l'espace soit suffisamment sécurisé et chaud).

Musiques suggérées :

Vous pouvez utiliser n'importe quelle musique que vous aimez afin de créer l'atmosphère souhaitée au sein du groupe. Assurez-vous que cela contribue à l'objectif de l'activité :

- pendant l'échauffement, assurez-vous d'utiliser de la musique dynamique ;
- lors des activités qui invitent à la concentration, assurez-vous d'utiliser une musique calme ;
- en ce qui concerne les moments créatifs, assurez-vous d'alterner une musique entraînante avec une musique calme et laissez les participant.e.s choisir leur propre musique lorsqu'ils partagent leurs chorégraphies ;
- pour les étirements, assurez-vous d'utiliser une musique relaxante.

CONCLUSION

Le livret DASS est un outil développé dans le cadre du projet DASS, un projet Erasmus+ visant à autonomiser les jeunes, en particulier celle.ux qui vivent dans des situations défavorisées ou vulnérables, en créant des approches innovantes pour lutter contre le stress et l'anxiété. À cette fin, le livret a été élaboré pour offrir des méthodologies créatives pour renforcer vos compétences en tant que travailleur.euse de jeunesse et vous donner des outils pratiques à appliquer, à travers la danse et d'autres formes d'art, et ainsi aider vos groupes à évacuer le stress et à retrouver l'équilibre et le contrôle de leur vie et de leurs relations avec soi et les autres.

Après avoir posé les bases de l'élaboration des ateliers proposés en analysant les résultats des recherches que nous avons conduits en amont et pendant le projet dans chaque pays partenaire ([ANNEXE I](#)) et en recueillant des informations auprès du groupe cible - les jeunes - afin de comprendre leurs besoins en matière de gestion du stress ([ANNEXE II](#)), les partenaires du consortium DASS, nous vous invitons chaleureusement à contribuer à la diffusion de ce Livret et de l'APP 'Mind yourself' au sein de votre réseau et de vos groupes.

Ayant à l'esprit la stimulation de la créativité que véhicule le projet DASS et le pouvoir des arts dans la transformation de toute personne, **REJOIGNEZ-NOUS** dans ce voyage surprenant et **AIDEZ** les jeunes à développer **L'EXPRESSION DE SOI** et de leur **CRÉATIVITÉ !**

LIENS D'INTÉRÊT

[Le projet Beautiful Mind International](#) vise à éduquer les gens sur ce qu'est la santé mentale, ses problèmes et les moyens de les surmonter.

[Dance Against Bullying](#) est un projet Erasmus+ visant à lutter contre le phénomène du harcèlement chez les jeunes en utilisant les outils de la danse contemporaine et en développant une méthodologie innovante (disponible en français).

[Improve by Move](#) est un projet Erasmus+ qui vise à partager certaines bases de la danse pour les animateur.rice.s de jeunesse afin de favoriser l'usage du mouvement chez les jeunes (disponible en français)

[Lifelong Dancing](#) est un projet Erasmus+ visant à partager un parcours de danse pour l'éducation des adultes afin de favoriser l'autonomisation et l'inclusion (une version en français est disponible, il suffit de vous inscrire gratuitement aux cours en ligne).

[Le projet Skill IT for Youth](#) est une initiative européenne visant à accroître la qualité du travail de jeunesse, en combinant des niveaux plus élevés d'excellence et d'attractivité dans les services, obtenus grâce à la numérisation du travail de jeunesse.

ANNEXES

ANNEXE I : RECHERCHE TRANSNATIONALE

Méthodologies :

Nous avons développé des recherches transnationales sur l'utilisation de la danse, les autres arts et les réseaux sociaux dans les 5 pays partenaires, pour autonomiser et soutenir les jeunes confronté.e.s à l'incertitude et aux problèmes de santé mentale dus à la COVID-19, afin de comprendre comment l'on promeut le bien-être personnel et social, la lutte contre le harcèlement et les approches thérapeutiques alternatives et complémentaires comme la danse-thérapie, la musicothérapie et l'art-thérapie dans ces pays. Certains d'entre eux bénéficient d'un soutien gouvernemental et de programmes établis, tandis que d'autres s'appuient sur des initiatives privées et des ONG. Des défis tels que le financement, les ressources et l'accessibilité se présentent, et il existe un besoin d'approches créatives impliquant les travailleur.euse.s de jeunesse, les éducateur,rice.s et les intervenant.e.s artistiques.



En Italie, des projets tels que D&MY, APID, DAB et Love Life and Dance promeuvent le bien-être personnel et social par la danse et le mouvement et traitent le harcèlement et le bien-être. Des initiatives de réseaux sociaux comme YEPP Media Italy et #EUDEFENDERS promeuvent des sujets pertinents et le patrimoine culturel. Cependant, la recherche souligne la nécessité d'un soutien au-delà des outils technologiques et des réseaux sociaux, et appelle à une approche créative impliquant les professionnel.le.s de la jeunesse.



L'art et la danse-thérapie sont de plus en plus utilisés en Pologne pour la santé mentale des jeunes, intégrant des techniques telles que la thérapie par les contes de fées, la bibliothérapie, la choréthérapie, la musicothérapie et la thérapie théâtrale. La recherche montre des effets positifs sur la santé mentale, notamment une réduction de l'anxiété et de la dépression, une amélioration de l'estime de soi, de la conscience corporelle et des relations sociales. Les défis comprennent les financements et les ressources, mais une sensibilisation accrue du public et une collaboration avec les prestataires de soins de santé mentale pourraient aider à résoudre ces problèmes.



En France, des partenariats entre Santé Publique France et Fil Santé Jeunes proposent des services anonymes et des ressources en ligne pour les jeunes, mais il y a un manque d'outils artistiques largement disponibles comme l'art-thérapie ou la danse pour les jeunes. Malgré la popularité de la danse sur les réseaux sociaux, aucune application mobile ne permet aux jeunes de se connecter à leur créativité par la danse contemporaine et la création chorégraphique en lien avec la santé mentale. Comblar cette lacune pourrait ouvrir de nouvelles pistes pour soutenir la santé mentale des jeunes en France.



Les efforts gouvernementaux pour utiliser la danse et les arts pour l'autonomisation des jeunes sont limités en Grèce, mais des initiatives privées de professionnels proposent diverses pratiques comme la danse thérapie, la peinture, le dessin et l'écriture. Les applications en ligne proposant des exercices de relaxation, des exercices de respiration, des évaluations du stress, de la musique et des jeux anti-stress sont largement utilisées. Malgré un soutien gouvernemental limité, des initiatives privées et des projets internationaux contribuent à l'autonomisation des jeunes par la danse, le mouvement et l'art en Grèce.



En Lituanie, des ONG comme Youth Line et des initiatives comme Capoeira Connects Europe et Beautiful Mind International utilisent la danse, les arts martiaux, l'art-thérapie et la thérapie cognitivo-comportementale pour soutenir les jeunes. Des organisations comme la Dance-Movement Therapy Association mènent des recherches et proposent des séances de thérapie. Il existe également des applications qui favorisent le bien-être mental. Cependant, des efforts supplémentaires sont nécessaires pour accroître l'accessibilité, la numérisation, la mise en réseau et la diffusion de ces pratiques afin d'atteindre davantage de jeunes adultes.

En conclusion, l'utilisation de la danse, des arts et des réseaux sociaux pour soutenir la santé mentale et le bien-être des jeunes gagne du terrain dans nos pays. Les impacts positifs de ces initiatives sur la santé mentale des jeunes sont évidents, mais des défis tels que le financement, les ressources et l'accessibilité doivent être relevés. Des efforts supplémentaires sont nécessaires pour accroître la sensibilisation, la collaboration et la diffusion de ces pratiques, et pour garantir que les jeunes confrontés à l'incertitude et aux problèmes de santé mentale reçoivent le soutien nécessaire grâce à des approches créatives et innovantes impliquant la danse, l'art et les réseaux sociaux.

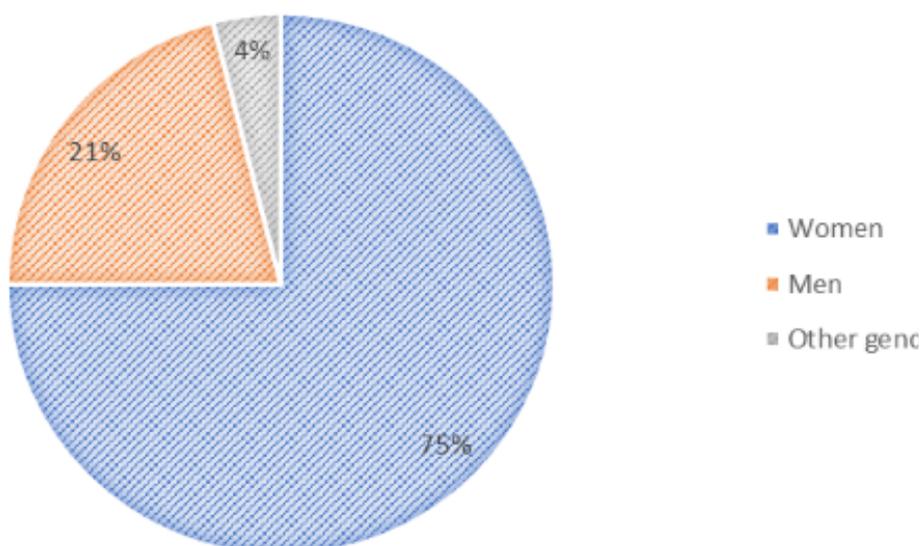
Enquête:

Le projet combine deux mots-clés significatifs et pertinents: l'art et le stress. DASS a un objectif noble: permettre aux jeunes d'utiliser l'art comme un outil pour surmonter des situations difficiles. Pourtant, la façon de le faire ne peut pas être sans fondement. Comme l'objectif principal du projet est d'aider les jeunes adultes à gérer le stress à travers l'art, il était tout d'abord nécessaire de clarifier ce qui pouvait être amélioré. Nous avons créé un questionnaire qui a servi à cette recherche. L'enquête visait à nous fournir un cadre de la situation telle qu'elle est et telle qu'elle était pendant la pandémie, pour comprendre ce qui manque dans la vie des jeunes en matière de santé mentale. Nous avons donc recueilli des informations sur la manière dont les jeunes interagissent avec l'art dans des situations stressantes. Ils ont pu partager leurs expériences avec les différentes formes d'art et leurs centres d'intérêt. Compte tenu de l'impact de la pandémie, le questionnaire nous a aidé à comprendre si les jeunes étaient en contact avec les arts qui les intéressaient ou manquaient de certaines formes d'art en raison des restrictions. Nous avons enquêté aussi pour comprendre si l'art était utilisé comme mécanisme d'adaptation pendant cette période difficile. De plus, le questionnaire examinait le rôle des réseaux sociaux dans la gestion du stress, y compris s'ils étaient perçus comme utiles par les jeunes.

Sur la base de l'analyse de la recherche, des ateliers en ligne pour les animateur.rice.s de jeunesse ont été créés. La méthodologie et les activités proposées dans ces ateliers sont le fruit de l'étude de l'analyse ci-dessous. Nous avons voulu répondre au mieux aux besoins des jeunes relevés avec le questionnaire.

Le groupe cible était composé de jeunes adultes de divers horizons (y compris celle.ux issu.e.s de milieux défavorisés). Les participant.e.s venaient de Lituanie, d'Italie, de France, de Pologne et de Grèce. Pourquoi le groupe cible des jeunes adultes (16 – 30 ans) a-t-il été choisi ? L'objectif du projet DASS est d'aider les jeunes à faire face à des situations stressantes telles que les pandémies, les guerres et autres obstacles géographiques ou socio-économiques. Ce groupe est l'un des plus vulnérables car leur vie quotidienne a été particulièrement affectée pendant la pandémie. La plupart des jeunes de cet âge vivent seul.e.s, sans une routine qui les maintiendraient en équilibre, forc.e.s à l'isolement de la plupart des activités et des espaces publics. Et, en général, c'est une période stressante de la vie: sortie de l'école, examens, début de vie autonome, création d'une famille... Ainsi, à l'aide du questionnaire, nous avons voulu comprendre comment l'art est utilisé pour lutter contre le stress par cette tranche d'âge. De plus, nous essayons de reconnaître les pratiques, les enjeux et les aspirations des jeunes adultes liés à l'art. Au final, le but ultime de DASS est de créer une application, qui sera principalement utilisée par les jeunes, pour les aider à faire face à l'isolement, au stress et aux défis.

L'enquête a été menée dans 5 pays – France, Italie, Grèce, Pologne et Lituanie, avec un total de 221 répondants. Parmi les participant.e.s à l'enquête, 166 (75 %) étaient des femmes et 46 (21 %) étaient des hommes. 9 des participants (4%) se sont classés dans: autre genre.

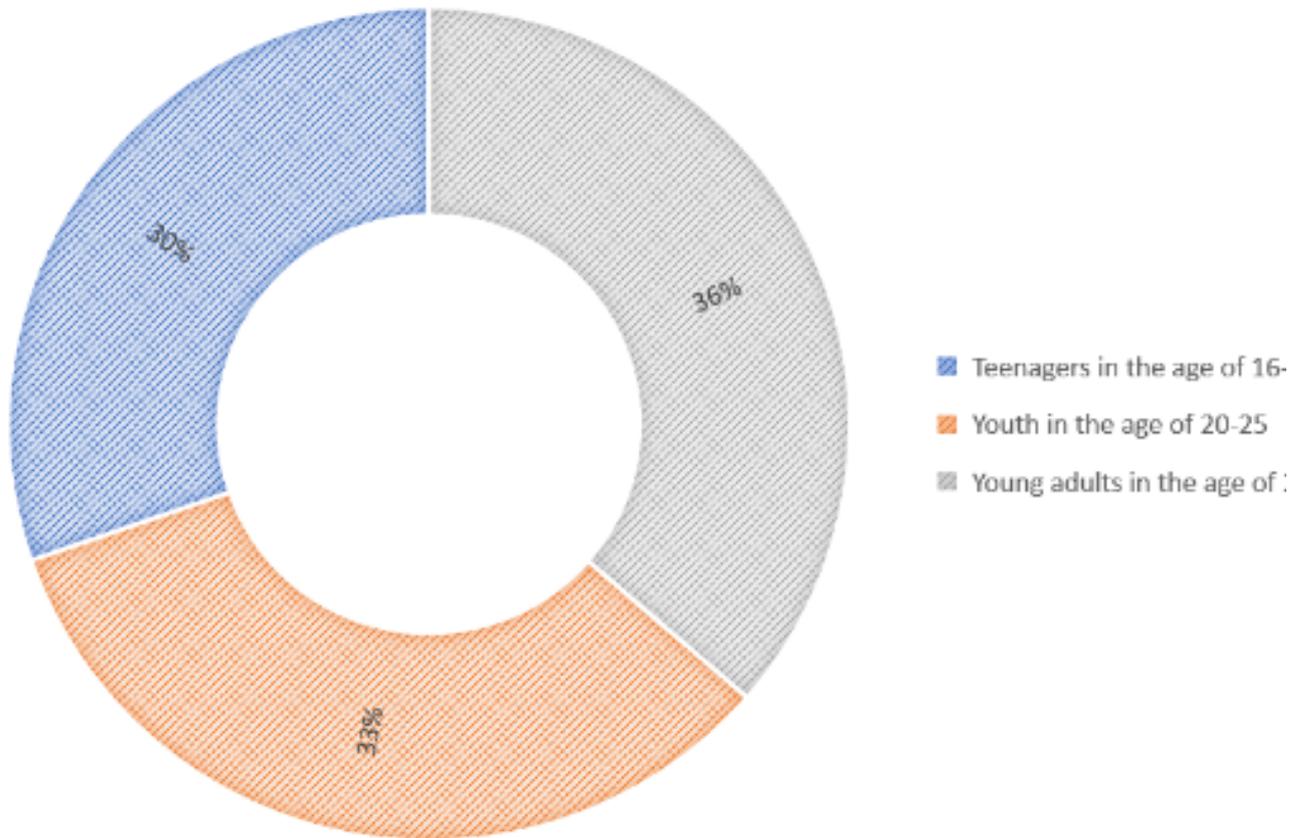


L'enquête supposait trois tranches d'âge réparties comme suit :

66 adolescent.e.s âg.e.s de 16 à 19 ans (30%).

74 jeunes âg.e.s de 20 à 25 ans (33 %).

80 jeunes adultes âg.e.s de 26 à 30 ans (36 %).



Les 3 résultats du projet DASS sont donc constitués des ateliers en ligne, ce livret et une application mobile. Ils découlent les uns des autres, et sont strictement liés. Premièrement, le questionnaire a permis de comprendre les besoins des jeunes. Deuxièmement, il a fourni une base solide pour créer un outil méthodologique pour les animateur.rice.s de jeunesse, afin qu'ils puissent utiliser les arts contre le stress. Les animateur.rice.s de jeunesse, formé.e.s au programme DASS, ont été en mesure de tester la méthodologie avec des jeunes. Une fois ces pratiques testées, elles ont été affinées (grâce aux retours des participant.e.s) et mis à disposition à travers ce livret à destination de tout professionnel.le de jeunesse, et il est disponible gratuitement en ligne dans les 6 langues du partenariat.

Enfin, sur la base des informations recueillies, nous avons développé une application « Mind yourself » à destination des jeunes quand ils vivent des moments difficiles. Elle contient les bonnes pratiques qui découlent de cette recherche et expérience.

ANNEXE II : ANALYSE STATISTIQUE

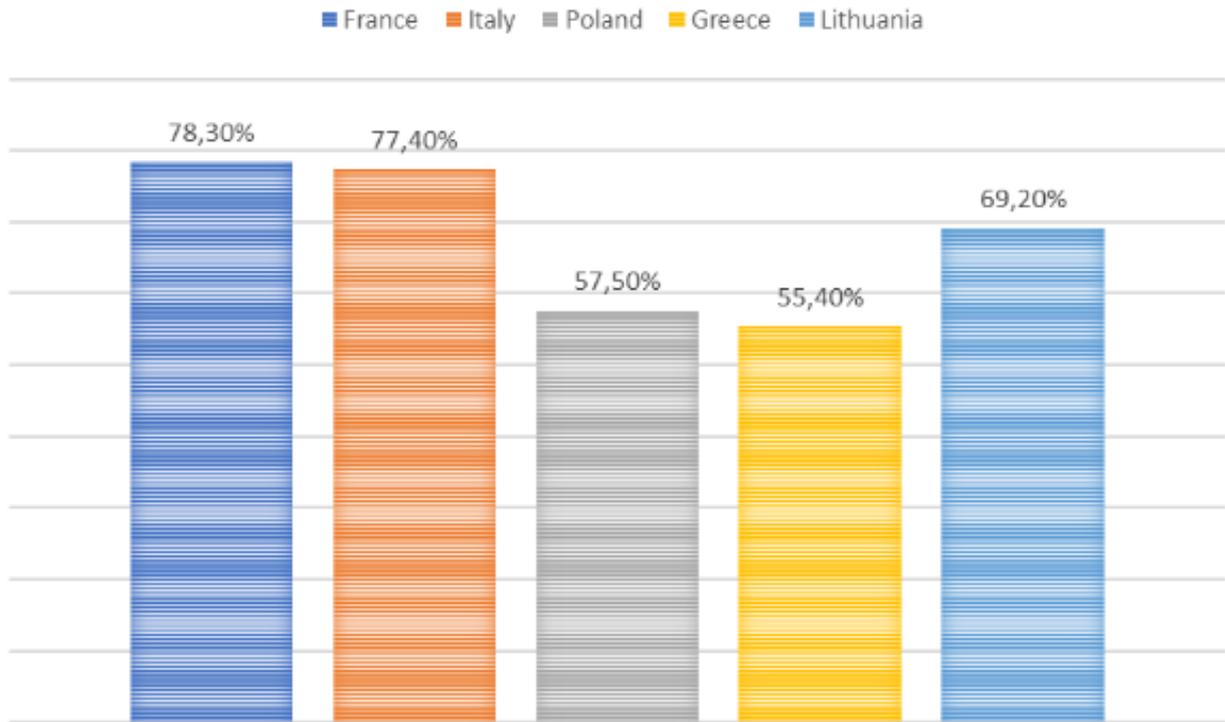
Faire face au stress

La première partie de l'enquête portait sur l'évaluation de la façon dont les jeunes gèrent le stress. Parmi tou.te.s les répondant.e.s, 36,78% ont déclaré savoir comment faire face aux situations stressantes. Les résultats dans chaque pays étaient similaires :

■ France ■ Italy ■ Poland ■ Greece ■ Lithuania

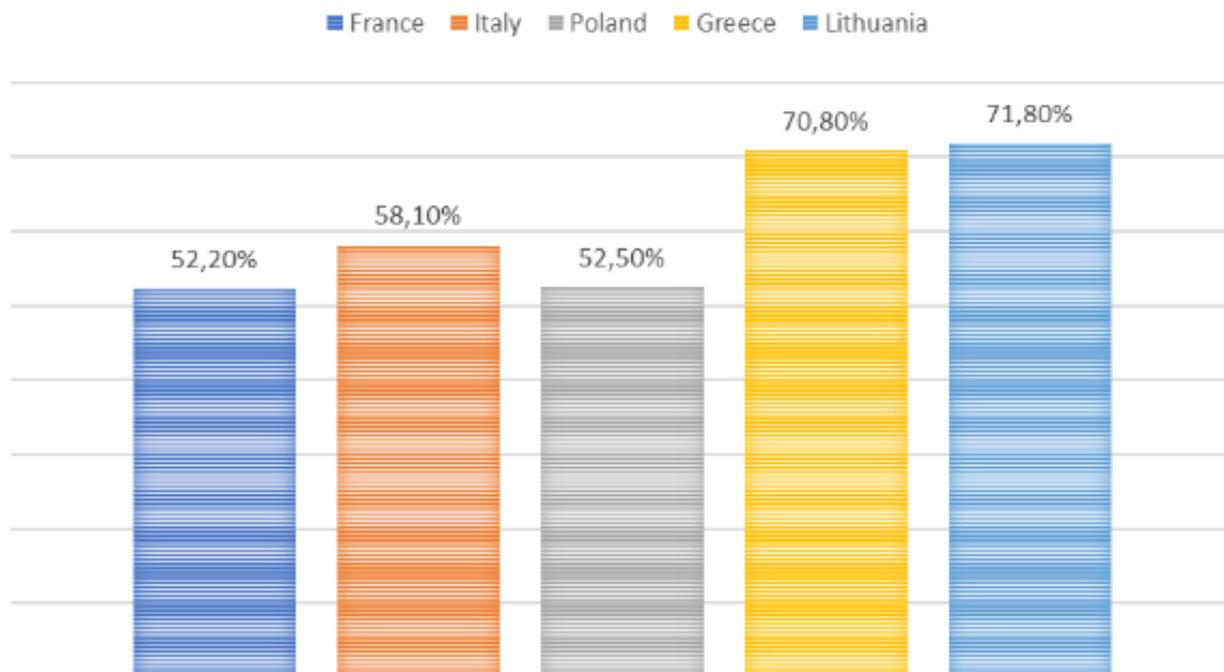


Parmi les personnes interrogées, 67,56% ont confirmé utiliser des techniques de gestion du stress. Les résultats par pays étaient les suivants :



L'art comme outil pour gérer le stress

Nous avons demandé aux participant.e.s s'ils avaient utilisé l'art comme méthode de gestion du stress. Les résultats ont montré que 61,08% des répondant.e.s ont bénéficié de l'art pour gérer les expériences stressantes. La plus grande utilisation de l'art à des fins de gestion du stress a été observée en Lituanie (71,80%) et en Grèce (70,80%), mais dans tous les pays, plus de la moitié des répondant.e.s ont déclaré bénéficier de diverses formes d'art - en Italie 58,10%, en Pologne 52,50% et en France 52,20% des participant.e.s. Ces résultats sont présentés dans le graphique ci-dessous :



Les participant.e.s qui ont déclaré utiliser l'art ont ensuite été invité.e.s à choisir les types d'art qui les aideraient à faire face au stress. Les résultats varient considérablement d'un pays à l'autre :

En France, les formes d'art les plus répandues sont l'écriture (25,9%), la danse et la musique (18,5% pour chaque catégorie).

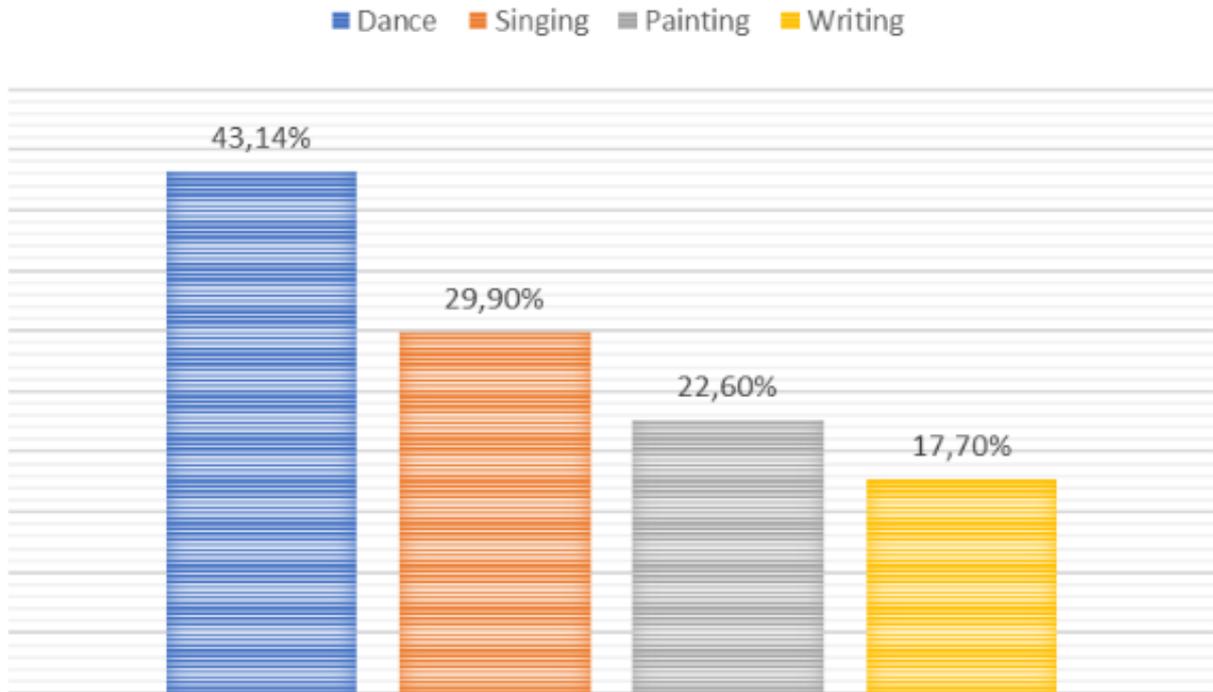
En Italie, la danse (42,9%), le théâtre (23,8%), la réalisation de vidéos et la photographie (19% pour chaque catégorie) ont été choisis le plus souvent.

En Grèce, la danse (78,7%), le chant (36,2%) et la peinture (21,3%).

En Pologne, les réponses les plus nombreuses concernaient la peinture (59,1%), le chant (50%) et la danse (27,3%).

En Lituanie, les taux de réponses les plus élevés concernaient la danse (48,3%), le chant (37,9%), la peinture et l'écriture (24,1% pour chaque catégorie).

En général, un résumé des résultats dans tous les pays a montré que la danse (43,14%), le chant (29,90%), la peinture (22,60%) et l'écriture (17,70%) étaient les formes d'art les plus fréquemment choisies comme méthodes de soulagement du stress chez les jeunes. Ces données sont représentées dans le graphique ci-dessous :

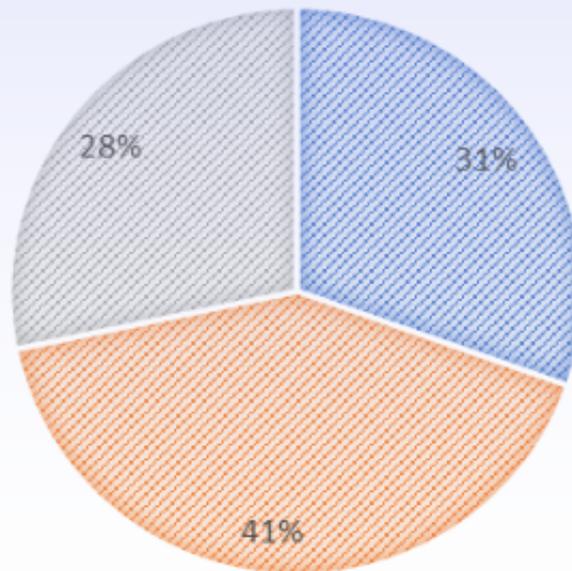


Utilisation des réseaux sociaux

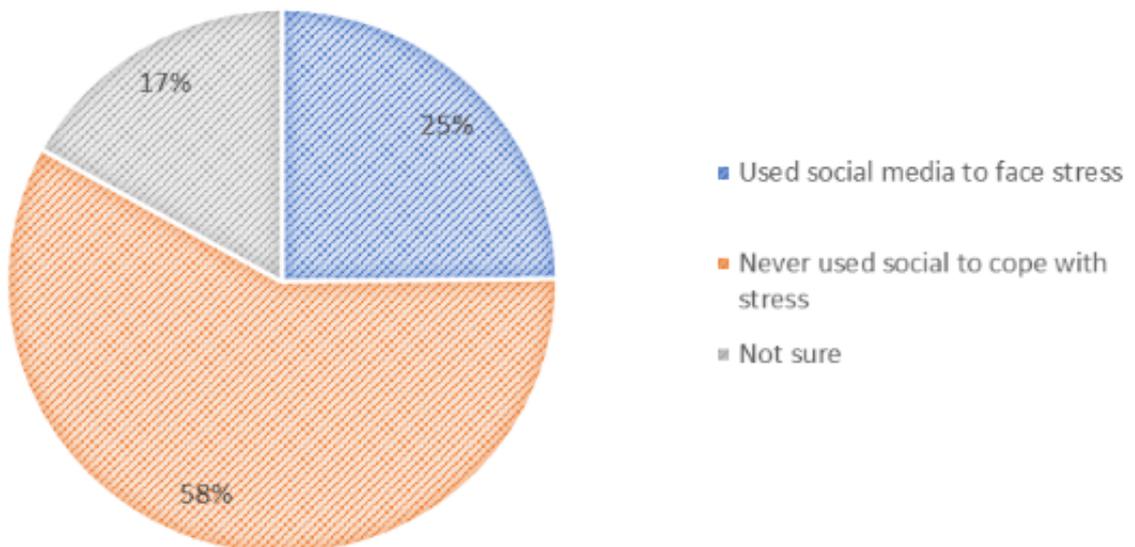
La partie suivante de l'enquête était un diagnostic de l'utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes en termes de gestion des situations stressantes.

Tout d'abord, nous avons demandé s'ils pensaient que les réseaux sociaux puissent être un moyen de faire face au stress. Seulement le 31% des participant.e.s étaient d'accord avec cette affirmation. 41 % des participant.e.s étaient convaincus que les réseaux sociaux ne sont pas applicables au soulagement du stress, tandis que 28 % des participants ont exprimé une ambiguïté. Ces données sont illustrées dans le graphique ci-dessous :

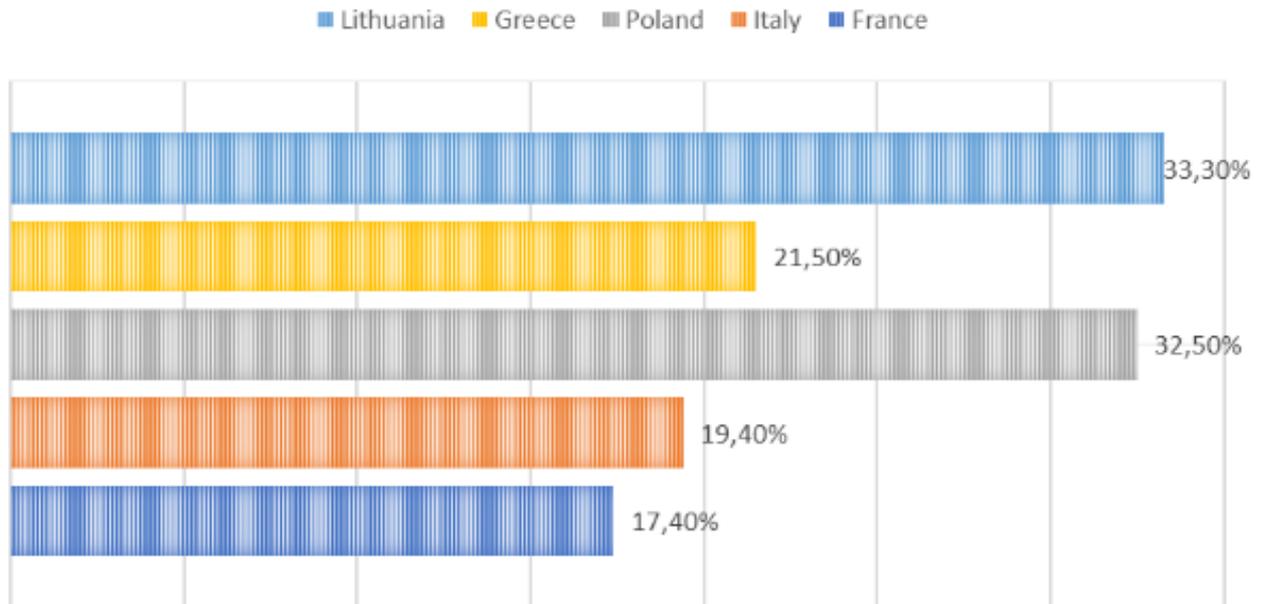
■ Agree ■ Disagree ■ Not sure



Ensuite, les participant.e.s ont été interrogé.e.s sur leur expérience de la gestion du stress par le biais des réseaux sociaux. Les résultats sont restés similaires – seuls 25% des jeunes ont utilisé les réseaux sociaux pour faire face au stress, tandis que 58% des participant.e.s n'ont pas cette expérience. 17% ne savaient pas s'ils avaient déjà utilisé les réseaux sociaux dans le but de faire face au stress.



Les opinions des jeunes des pays partenaires étaient très peu différentes à cet égard. Les indications suivantes sont des comparaisons entre pays du nombre de jeunes qui utilisent les réseaux sociaux pour faire face au stress :



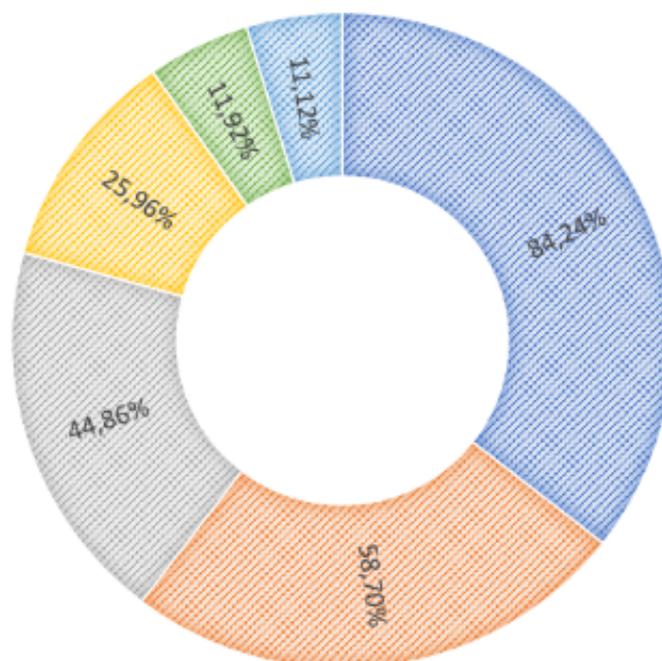
De plus, les participant.e.s qui ont déclaré avoir utilisé les réseaux sociaux pour faire face au stress ont été interrogé.e.s sur ce qui les aide le plus. Les résultats sont sans équivoque dans tous les pays :

51,62% des jeunes utilisent les réseaux sociaux en suivant des personnes qui les encouragent à se sentir bien dans leur peau.

44,18% des participant.e.s ont indiqué suivre des personnes qui leur apprennent à faire face au stress.

L'enquête visait également à déterminer quels réseaux sociaux étaient le plus utilisés par les jeunes. Les résultats sont montrés plus bas :

■ Instagram
 ■ Facebook
 ■ TikTok
 ■ Snapchat
 ■ Twitter
 ■ Telegram



Dans ce cas, les résultats interculturels différaient. Bien qu'Instagram ait été le réseau social le plus populaire dans tous les pays, les autres applications mentionnées sont utilisées à des degrés divers :

Chez les adolescent.e.s français.es, Snapchat et TikTok se sont avérés être les deuxième et troisième médias les plus populaires.

Dans l'enquête italienne, Facebook était deuxième, tandis que Telegram était troisième.

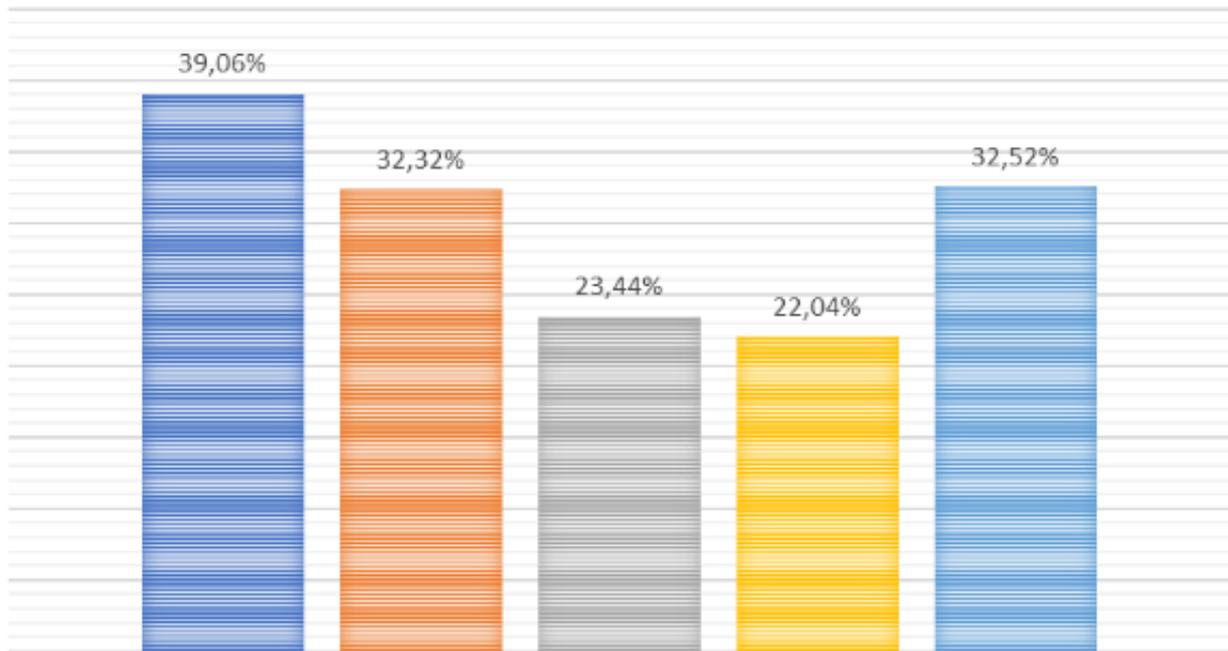
Dans les enquêtes polonaises, Facebook s'est avéré presque aussi populaire qu'Instagram. Les jeunes utilisent également très fréquemment TikTok et Snapchat.

Parmi les jeunes Grecs, Facebook et TikTok figuraient parmi les choix les plus courants.

Les jeunes lituaniens, en revanche, ont principalement désigné Instagram et Facebook comme les applications les plus couramment utilisées.

On a demandé aux jeunes si et comment ils expriment leurs émotions sur les réseaux sociaux. Les réponses les plus fréquemment choisies étaient : s'exprimer par des images (39,06 % de tou.te.s les participant.e.s), des stories (32,32 %), des textes (23,44 %) et des memes (22,04 %). Autre point important, 32,52% des jeunes déclarent ne pas utiliser les réseaux sociaux pour exprimer leurs émotions.

■ Pictures ■ Stories ■ Texts ■ Memes ■ Not using social media to express feelings



ANNEXE III : LES ATELIERS CONÇUS PAR LES PARTICIPANT.E.S

Dans cette section, vous trouverez des ateliers en ligne supplémentaires que vous pouvez utiliser avec vos participant.e.s. Ces ateliers ont été créés et proposés par nos participant.e.s lors de notre formation en ligne.

PARTICIPANT.E.S FRANÇAIS.ES – ATELIER 1



Activité d'intégration

Où suis-je?

Parmis les participant.e.s, 1 à 3 personnes choisissent un lieu (soit le lieu où elles se trouvent, soit un lieu qui leur est cher).

Elles devront donner des indices qui éveillent les sens du reste des participant.e.s afin de leur faire deviner le lieu. Par exemple des couleurs, des odeurs, des sons, des goûts ou d'autres informations propres à la ville choisie : 1 indice par sens.

Les personnes qui devineront, gagneront.

Activité principale

Immergez-vous et créez

- Les participant.e.s plongeront dans l'écoute de quelques sons (vous pouvez utiliser des outils comme une banque de sons: <https://bigsoundbank.com/>). Exemple de sons: bruit de ville, bruit sous-marin, bruit de forêt, bruit de mer; etc.
- Inspirez de ces sons, les participant.e.s écriront un texte (mots clés, poème, phrases...);
- Par la suite, iels enverront le son et le texte à leur partenaire qui créera une danse à partir de ces supports.

Activité en option

Créer une vidéo-danse-poème à partir de ces matériaux.

Évaluation

Questionnaire en ligne avec possibilité d'ajouter des commentaires et des explications.

Parler en cercle : échange d'expériences.

ATELIER 2

Activité d'intégration

Décrivez-vous

Les participant.e.s devront se décrire avec un ou plusieurs adjectifs qui les définissent.

Activité principale

Partagez votre histoire

Petite règle: chaque personne devra utiliser au moins un adjectif qu'elle a donné pour se définir lors de l'activité d'intégration.

- Suivant un ordre défini, chacun.e écrira quatre ou cinq phrases dans le but de créer une histoire :
- Le ou la première participante écrira 4/5 phrases ;
- Le second devra lire les derniers mots de la personne précédente pour écrire 4/5 phrases à son tour ;
- Le troisième fera de même et ainsi de suite, jusqu'à ce que tou.te.s les participant.e.s écrivent leurs phrases ;
- A la fin, une lecture de l'histoire créée ensemble sera effectuée, une lecture à plusieurs voix. Un ordre de narrateur.rice.s sera défini en amont. Le/la première narrateur.rice lira une phrase choisie, puis le second et ainsi de suite.

Évaluation

Lire toute l'histoire aux autres groupes et à l'animateur.rice, si les participant.e.s ont été divisé.e.s en groupes;

Partager les impressions sur l'exercice d'écriture (oralement ou par un autre moyen artistique).

PARTICIPANT.E.S ITALIEN.NE.S – ATELIER 1



Activité brise-glace

Écoutez votre corps

Méditation guidée sur la conscience corporelle.

Activité principale

Dancez vos émotions

- Lorsque vous êtes seul ou avec des amis et que vous vous sentez bouleversé, utilisez votre corps pour exprimer vos émotions, allumez la musique qui les représente le plus et dansez-les.

Évaluation

Écrivez sur une feuille de papier ou dans votre journal 3 émotions que vous ressentez avant et après les activités de danse.

ATELIER 2

Activité brise-glace

La sorcière qui commande les couleurs

Un.e participant.e sera choisi par l'animateur.rice pour être « la sorcière ». La sorcière criera à haute voix "la sorcière commande la couleur....", en ajoutant le nom d'une couleur de son choix, par ex. "la sorcière commande la couleur rouge!". À cette commande, les participant.e.s devront courir et toucher n'importe quel objet de la couleur indiquée. Et ainsi de suite.

Activité principale

Peinture murale - Faites entendre vos émotions!

- Analysez les émotions auxquelles vous avez du mal à faire face, qui ont une relation forte avec l'environnement social/civique dans lequel vous vivez, et discutez-en au sein du groupe.
- Divisez-vous en paires et essayez d'imaginer un tag qui représente vos émotions. Chaque duo présentera à l'ensemble du groupe ses dessins et ensemble ils voteront pour les préférés.
- Si autorisé par votre école ou institution locale, peignez sur un mur publique (ou pourquoi pas sur un mur privé) et créez un gros tag ensemble qui représente les émotions du groupe. Des fresques d'art de rue seront peintes et signées par vous, les auteur.rice.s de votre communauté locale, avec le partage de vos émotions et vos messages.

Évaluation

Publiez de courtes vidéos sur Tik Tok ou Instagram pour exprimer ce que vous avez ressenti pendant l'atelier et ouvrez vos vidéos aux commentaires.

DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

MERCI!

LA DANSE EST LA JOIE
DU MOUVEMENT ET LE
CŒUR DE LA VIE !

