Atelier "Changements colorés"

Objectifs d'apprentissage

- Sensibiliser les participant(e)s à la santé mentale ;
- Favoriser et développer des pratiques réflexives ;
- Promouvoir l'expression de soi ;
- Favoriser l'empathie ;
- Développer des stratégies d'adaptation ;
- Explorer la découverte de soi.

Participant(e)s

L'activité se compose de deux parties (individuelle/ en groupe) et peut être réalisée avec **des participant(e)s à partir de 14 ans.** C'est une méthode très bénéfique non seulement pour les jeunes, mais aussi pour les autres groupes d'âge.
L'atelier « Changements colorés » permet aux participant(e)s de renforcer leur créativité, d'exprimer leurs émotions et ce qui est caché dans leur subconscient. Dans l'idéal, le groupe devrait être composé de **15 à 20 participant(e)s.**

Ressources et outils nécessaires

- Grande feuille de papier A3 ;
- Aquarelle, gouache, feutres, crayons gras ou crayons de couleur.

Durée de l'atelier

La durée de l'activité peut dépendre du nombre de participant(e)s, mais elle est approximativement **de 1 heure, 1 heure et demie.**

Financé par l'Union européenne

BREAKING TABOOS MENTAL HEALTH

Description de l'atelier

1 Énergiseur (jusqu'à 5mn) : commencez la séance par un jeu énergisant et stimulant avant de vous plonger dans le jeu.

Exemple : demandez aux participant(e)s de se placer en cercle, en veillant à ce que chacun puisse se voir et s'entendre clairement. Le modérateur se tient au milieu du cercle. Expliquez les règles du jeu : le modérateur prononce à voix haute des noms tels que « soleil » et « citron » et désigne un ou une participant(e) qui doit rapidement dire la couleur de la chose que représente ce mot (si le mot est « soleil », la réponse est « jaune »). Encouragez les participant(e)s à répondre le plus rapidement possible, sans faire de longues pauses. Si quelqu'un hésite trop longtemps, il ou elle est exclu(e) du jeu pour ce tour.

2 Activité d'échauffement (jusqu'à 10mn)

Exemple :
Couleurs : distribuez aux participant(e)s des feuilles colorées et énoncez des émotions à voix haute. Pour chaque émotion, demandez aux participant(e)s de choisir et de soulever une feuille dont la couleur correspond à l'émotion.

3 Changements colorés

Activité - Expliquez la méthode au groupe :

- Fournissez à chaque groupe une grande feuille de papier A3 et des aquarelles, de la gouache, des feutres, des crayons gras ou des crayons de couleur.

- Expliquez aux participant(e)s que l'atelier se déroulera en deux temps : individuellement, ils/elles devront dessiner un cercle en gardant à l'esprit certains sujets comme la dépression, les troubles alimentaires, l'anxiété et essayer de choisir une couleur par sujet. Ensuite, répartissez les participant(e)s en petits groupes de 4 à 5 personnes, en fonction de la taille de votre groupe. Chaque groupe créera un dessin collectif sur le thème de santé mentale qu'ils/elles auront choisi, dans le silence ou avec une musique de fond sans paroles. Le dessin peut être abstrait, représenter une scène ou quelque chose d'artistique. Laissez-les s'exprimer par les couleurs et ressentir ce que les autres viennent de peindre.

- Encouragez les participant(e)s à compléter le dessin à tour de rôle, chacun apportant sa contribution au fur et à mesure. Ils ou elles peuvent s'inspirer des idées des autres, mélanger différents styles et expérimenter différentes couleurs et formes.

- Fixez une limite de temps pour chaque activité (par exemple, première activité : jusqu'à 10 minutes, deuxième activité : jusqu'à 15-20 minutes) afin de maintenir l'énergie et l'élan du groupe.

- Pendant que les groupes travaillent sur leurs dessins, l'animateur peut les encourage mais en prenant soin d'éviter d'interférer avec leur processus créatif. Laissez-les explorer et expérimenter librement.

- Une fois le temps écoulé, invitez chaque groupe à partager son dessin avec le reste des participant(e)s. Encouragez-les à expliquer leur inspiration, leurs décisions créatives, les défis qu'ils/elles ont rencontrés en cours de route, et les émotions qu'ils/elles ont ressenties au cours de ce processus.

- Enfin, affichez les dessins dans la pièce.

Financé par l'Union européenne

4 Débriefing (jusqu'à 15mn)

Commencez par demander aux participant(e)s de réfléchir au processus de création de leur dessin personnel et de leur dessin collaboratif. Encouragez-les à partager leurs réflexions sur la manière dont ils/elles se sont senti(e)s en travaillant individuellement et en travaillant ensemble, en tant que groupe. Demandez-leur ce qu'ils ou elles ont apprécié dans les activités et quelles ont été les difficultés rencontrées en cours de route.

Ensuite, invitez les participant(e)s à partager leurs idées et leurs observations sur l'expérience ainsi que les découvertes faites sur leur propre processus créatif et leurs émotions.

En outre, prenez le temps d'exprimer votre reconnaissance envers les participant(e)s pour leur contribution à l'activité. Encouragez-les à donner leur feedback sur le processus de débriefing lui-même : ils/elles peuvent par exemple émettre des suggestions d'amélioration ou expliquer quels sont les domaines qu'ils/elles ont trouvés particulièrement utiles. Enfin, proposez quelques remarques finales pour résumer les principaux enseignements de l'activité et de la discussion de débriefing. Encouragez les participants à exploiter ces idées et à les appliquer lors de futures collaborations et initiatives créatives.

Financé par l'Union européenne