Exprimer ses sentiments grâce au storytelling

Objectifs d'apprentissage

- Sensibiliser les participant(e)s à la santé mentale ;
- Exprimer ses sentiments grâce au storytelling ;
- Développer des compétences en matière de communication et d'écoute active ;
- Promouvoir l'expression créative ;
- Développer des compétences en matière de storytelling ;
- Favoriser le soutien des pairs et la création de liens au sein d'un groupe.

Ressources et outils nécessaires

Veillez à disposer d'un jeu de cartes Dixit ou d'un ensemble varié d'images et d'œuvres d'art à partager avec les jeunes. Il est essentiel de leur proposer une grande variété d'options. En outre, prévoyez du papier, des stylos et une pelote de laine.

Participant(e)s

Cet atelier sert d'activité d'introduction pour les personnes âgées **de 14 à 19 ans** qui se connaissent déjà. Elle leur donne l'occasion de discuter de leurs sentiments. L'activité peut être adaptée à des groupes de petite ou de moyenne taille, le nombre optimal de participant(e)s **allant de 4 à 10.**

Durée de l'atelier

Cette activité peut fonctionner comme un bref échauffement de 15 minutes permettant aux participant(e)s de s'exprimer. Elle peut également se prolonger en une séance plus longue d'une heure et demie.

Cofinancé par l'Union européenne

Description de l'atelier

1 Énergiseur : démarrez la séance par un jeu animé visant à dynamiser et à impliquer les participant(e)s.

Exemple : « Qui est le chef d'orchestre ? »
Dans cette activité, un(e) participant(e) quitte la pièce, tandis que les autres choisissent un chef d'orchestre pour diriger les mouvements que tout le monde doit suivre simultanément. La personne qui a quitté la salle revient et tente d'identifier le chef d'orchestre. Répétez le processus au moins trois fois, en faisant appel à différent(e)s volontaires pour changer les rôles.

2 Activité d'échauffement : lancez un exercice d'expression orale et de storytelling pour favoriser l'expression de soi.

Exemple : divisez les participant(e)s en deux groupes et demandez-leur de former deux cercles concentriques (chaque participant(e) se retrouve face à un autre). Choisissez des sujets de conversation simples tels que « Racontez votre plus grande aventure » ou « Parlez de votre film préféré ». Les binômes doivent discuter du sujet pendant deux minutes. Faites tourner les cercles pour créer de nouveaux binômes au moins cinq fois.

3 Exprimer ses sentiments grâce au storytelling

Rassemblez les participant(e)s et placez des cartes Dixit, des photos ou des œuvres d'art au milieu du groupe.

Donnez-leur les consignes suivantes : « Voici plusieurs images belles et intéressantes. Prenez le temps de les examiner et choisissez une carte qui correspond à vos sentiments actuels. Rédigez une courte histoire, limitée à une page, qui reflète ces émotions. Une fois que tout le monde aura choisi une carte et rédigé une histoire, nous ferons un tour de table pour découvrir les résultats. »
Laissez suffisamment de temps pour réaliser l'activité. Si vous le souhaitez, vous pouvez passer de la musique instrumentale en arrière-plan pour créer une ambiance sereine.
Une fois les histoires terminées, les participant(e)s sont invité(e)s à les partager. Il se peut que cette activité génère beaucoup d'émotions, laissez le temps aux jeunes de calmer et encouragez-les à partager leurs histoire en fonction de leurs niveaux de confort. Après chaque histoire, invitez le groupe à poser des questions ou à partager des sentiments ou des expériences similaires, afin de favoriser la communication assertive et l'empathie.

4 Débriefing

Clôturez l'atelier par une activité d'évaluation afin de connaître les sentiments des participant(e)s et les principaux enseignements qu'ils en ont tirés.

Demandez aux participant(e)s de former un cercle et donnez une pelote de laine à l'un d'entre eux. Demandez à ce volontaire de partager un souvenir important en lien avec l'atelier, puis dites-lui de lancer la pelote à un autre participant(e) tout en tenant l'extrémité du fil. Poursuivez ce processus jusqu'à ce que tout le monde ait fait part de son expérience, ce qui crée une toile d'araignée symbolique entre les participants. Cela symbolise leur connexion et représente le fait que personne n'est seul face à ses problèmes et à ses sentiments.

Cofinancé par l'Union européenne