Collage « safe space »

Objectifs d'apprentissage

- Sensibiliser les participant(e)s à la santé mentale ;
- Promouvoir la prévention et développer la résilience ;
- Définir et créer un espace sûr (safe space) pour les participants ;
- Développer l'expression créative des participant(e)s ;
- Améliorer leurs stratégies d'adaptation et leur faire découvrir des pratiques leur permettant de prendre soin d'eux ;
- Promouvoir la pleine conscience.

Participant(e)s

Cet atelier convient aux **personnes âgées de 14 à 19 ans,** mais il est plus efficace lorsque les participants sont d'âges relativement proches, par exemple **des jeunes de 14 à 16 ans ou de 17 à 19 ans**. L'activité est polyvalente et peut s'adapter aussi bien à des petits groupes qu'à des groupes plus importants. Il est essentiel de tenir compte du fait qu'avec un plus grand nombre de participant(e)s, la phase de partage peut nécessiter plus de temps. Pour une durée optimale d'une heure et demie, **un groupe de 6 à 15 participant(e)s** est idéal. Cette activité est un bon moyen de briser la glace pour les groupes qui ne se connaissent pas, mais elle est également adaptable pour les participants qui se connaissent depuis longtemps.

Ressources et outils nécessaires

Veillez à disposer d'une quantité suffisante de journaux et de matériaux supplémentaires tels que des textiles, des éléments naturels comme des graines et de petits objets. Rassemblez également des ciseaux, des stylos à colle et des crayons. Nous vous recommandons de diffuser une musique de fond afin de créer une atmosphère propice à la concentration des participant(e)s et à l'expression de leurs sentiments Idéalement, choisissez une salle équipée de chaises et de tables pour assurer le confort des participants pendant l'activité.

Durée de l'atelier

Pour une implication optimale, les participant(e)s devraient disposer d'un **minimum de 30 minutes** pour créer leur œuvre d'art. Si l'on considère les phases d'introduction et de partage, il faut prévoir au moins une heure pour l'activité. Dans la mesure du possible, nous recommandons de prévoir **une heure et demie** pour garantir une expérience plus complète et plus enrichissante.

Financé par l'Union européenne

BREAKING TABOOS MENTAL HEALTH

Description de l'atelier

1 Energiser: jeu rapide conçu pour dynamiser et motiver les participant(e)s.

Exemple - « Notre musique » : formez un cercle autour des tables et demandez aux participant(e)s de placer leurs paumes sur la table après les avoir croisées avec celles de leurs voisin(e)s. La tâche est simple : il faut taper sur la table dans l'ordre des mains. Si quelqu'un tape deux fois de suite, il change de direction.

2 Activité d'échauffement : choisissez une activité qui incite les participant(e)s à se concentrer sur eux-mêmes.

Exemple : les participant(e)s doivent occuper l'espace et trouver leur place un par un en représentant un objet ou un animal qui leur apporte du réconfort. Ils/elles peuvent faire des mouvements simples ou se transformer en statues, mais aussi se connecter les uns aux autres, l'objectif principal étant le bonheur et le réconfort. Une fois que tout le monde est dans le « tableau », faites un tour de table et demandez à chacun(e) d'expliquer leur objet/animal et leur action.

3 Créer le collage

Demandez aux participant(e)s de se placer près des tables et fournissez-leur tout le matériel et tous les outils nécessaires pour réaliser l'activité.

Invitez-les à réfléchir à leur « safe space » (vous pouvez discuter de quoi il s'agit) et à le représenter à l'aide des outils et du matériel disponible. L'objectif principal étant de créer une œuvre d'art qui incarne tout ce qui leur procure de la joie, les rend à l'aise, détendu(e) et les aide à réduire leur stress. Une fois l'œuvre terminée, vous organiserez une exposition pour découvrir toutes les pièces ensemble.

Mettez ensuite de la musique et laissez les participant(e)s exprimer leur créativité. Une fois leur œuvre terminée, demandez-leur de la placer quelque part dans la pièce et invitez un(e) volontaire à commencer le processus de partage. Faites le tour du groupe en demandant de partager les idées au sujet de leur « safe space ». Après l'analyse d'une œuvre, encouragez les autres participant(e)s à poser des questions ou à partager des sentiments ou des expériences similaires, afin de favoriser la communication assertive et l'empathie.

4 Débriefing

Terminez l'atelier par une activité d'évaluation afin de connaître les sentiments des participant(e)s et les enseignements tirés de l'activité.

Exemple - Discussion évaluative : demandez aux participant(e)s de s'asseoir et posez-leur les questions ci-dessous.

1. Comment vous êtes-vous senti(e)s pendant l'activité ?
2. Qu'avez-vous appris sur vous-même et que retiendrez-vous de cette expérience ?
3. Les autres participant(e)s vous ont-ils donné de nouvelles idées ?

Financé par l'Union européenne