

LA SANTÉ MENTALE, ON EN PARLE ?

GUIDE DE CRÉATION



BREAKING
TABOOS
about
MENTAL
HEALTH



Cofinancé par
l'Union européenne

INTRODUCTION

Le projet Breaking Taboos about Mental Health a été mis en place pour déconstruire les idées reçues sur la santé mentale et changer les stéréotypes qui y sont associés. Dans le cadre de ce projet, les partenaires de cinq organisations basées en France, en Belgique, en Lituanie, en Slovénie et en Pologne ont développé une variété de ressources pour sensibiliser les jeunes aux questions de santé mentale.

Ce guide fait partie du kit de création, qui comprend également des infographies destinées à soutenir la mise en œuvre d'ateliers papier et numériques et une banque d'illustration à utiliser dans vos ateliers. Les chapitres suivants fournissent des conseils pour la préparation et l'animation d'ateliers autour de la création de bandes dessinées, ainsi que des conseils pratiques sur des mises en œuvre avec différents publics :

- * pour les jeunes, à l'école et dans les centres de jeunesse ;
- * pour les éducateur(riche)s et animateur(riche)s de jeunesse ;
- * pour les personnes ayant des difficultés d'apprentissage.

L'inclusion, au cœur de ce projet, se reflète dans nos ateliers qui visent à déstigmatiser les personnes atteintes de troubles mentaux. En outre, nous voulons que les participant(e)s ressentent le plaisir et l'intérêt de travailler en groupe, de partager leurs expériences et d'acquérir de nouvelles compétences. Ces ateliers doivent être à la fois ludiques et porteurs de sens. C'est pourquoi le format de bande dessinée s'avère idéal pour combiner narration, dialogues et images. Une telle visualisation favorise un meilleur apprentissage et une meilleure mémorisation des contenus. De plus, nous sommes convaincu(e)s qu'elle peut toucher aussi bien les jeunes que les adultes.

Étant donné que les ateliers peuvent s'adresser à la fois aux jeunes et aux professionnel(le)s, nous devons garder à l'esprit la différence de priorité et d'approche. En effet, les éducateur(riche)s travaillent avec les jeunes pour créer des bandes

dessinées sur la santé mentale qui ont pour but de briser des tabous. Les ateliers se concentrent donc davantage sur des activités créatives, artistiques et éducatives. En revanche, pour les éducateur(riche)s, nous préparons des ateliers qui incluent également des principes plus théoriques de création d'ateliers, et nous les guidons dans la production de bandes dessinées.

Lors de nos divers ateliers, nous avons pu apprécier l'accueil enthousiaste par les participant(e)s, ainsi que les riches discussions et réflexions qui en ont découlé. Nous vous souhaitons des échanges tout aussi constructifs qui permettront d'enrichir tout travail visant à dissiper les mythes sur la santé mentale.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

DÉCONSTRUIRE LES STÉRÉOTYPES À L'AIDE DE BANDES DESSINÉES INTERACTIVES

L'atelier de création de bandes dessinées interactives vise à utiliser cette forme artistique comme un moyen puissant pour discuter et remettre en question les stéréotypes liés à la santé mentale. En permettant aux participant(e)s d'utiliser les illustrations fournies ou de produire leurs propres bandes dessinées, l'atelier favorise un environnement dynamique où la créativité et la pensée critique peuvent s'épanouir. Les bandes dessinées, avec leur capacité à raconter des histoires complexes par le biais d'images et de récits, constituent un outil efficace pour engager les jeunes dans des conversations sur la santé mentale et les mythes qui l'entourent. Ce chapitre explore les objectifs pédagogiques de l'atelier, en soulignant les compétences et les connaissances que les participant(e)s acquièrent grâce à ce processus créatif.

ANALYSE DES STÉRÉOTYPES

L'un des principaux objectifs de l'atelier est de développer la capacité des participant(e)s à identifier et à critiquer les stéréotypes encore souvent véhiculés dans les différents médias. En comprenant comment la santé mentale est souvent représentée, les jeunes apprennent à discerner les préjugés et à combattre les idées reçues.

Conseils :

- * Encouragez les participant(e)s à donner des exemples de stéréotypes rencontrés dans les médias et à discuter de l'impact de ces représentations.
- * Orientez les discussions sur la manière d'identifier les messages implicites dans les médias et d'explorer des récits alternatifs qui remettent en cause les stéréotypes.
- * stereotypes.

PROMOUVOIR LA PENSÉE CRITIQUE

L'atelier encourage les participant(e)s à remettre en question et à déconstruire les stéréotypes, en favorisant un engagement critique à l'égard des fausses croyances véhiculées par les médias. Ce faisant, ils deviennent plus conscients des récits qu'ils consomment et créent, ce qui favorise une meilleure compréhension de la santé mentale.

Conseils :

- * Encouragez les participant(e)s à créer des bandes dessinées qui offrent d'autres perspectives que les stéréotypes courants, en mettant l'accent sur la diversité des expériences en matière de santé mentale.
- * Animez des débats ou des discussions qui remettent en question les idées reçues, en encourageant l'exploration de points de vue différents.



ENCOURAGER UN DIALOGUE OUVERT

La création d'un espace rassurant permettant aux participant(e)s de partager leurs expériences personnelles et leurs points de vue est essentielle pour développer l'empathie et la compréhension. L'atelier vise à faciliter des discussions ouvertes et honnêtes sur la santé mentale, à faire tomber les barrières et à favoriser les liens.

Conseils :

- * Utilisez des activités brise-glace pour créer un environnement rassurant et de confiance propice au partage.
- * Montrez l'exemple en partageant vos propres expériences, en faisant preuve de vulnérabilité et d'ouverture.

COMPRENDRE LA DIVERSITÉ DES POINTS DE VUE

Un autre objectif est de cultiver l'empathie en explorant différentes expériences en matière de santé mentale. En créant des personnages et des histoires qui reflètent des expériences diverses, les participant(e)s peuvent mieux comprendre les défis auxquels sont confrontés les autres.

Conseils :

- * Encouragez les participant(e)s à rechercher et à inclure des personnages aux origines et aux expériences diverses, en soulignant l'importance d'une représentation authentique.
- * Animez des activités où les participant(e)s peuvent partager leurs histoires et écouter les autres, ce qui favorise une meilleure compréhension des différentes perspectives.



PROMOUVOIR LE PLAIDOYER

L'un des objectifs essentiels de l'atelier est de permettre aux jeunes de devenir des défenseurs de la santé mentale. En créant des bandes dessinées qui abordent et remettent en question les normes et les stéréotypes de la société, les participant(e)s peuvent utiliser leur voix pour promouvoir le changement.

Conseils :

- * Encouragez les participant(e)s à réfléchir aux messages qu'ils veulent faire passer à travers leurs bandes dessinées et à la manière dont ils peuvent influencer les autres.
- * Offrez aux participant(e)s la possibilité de présenter leur travail à un public plus large, en soulignant l'impact que leur voix peut avoir sur le changement social.

COLLABORATION ET TRAVAIL D'ÉQUIPE

Développer des compétences de travail en groupe sont des objectifs essentiels de l'atelier. Cette collaboration entre les participant(e)s valorise l'importance et les effets des différentes perspectives pour atteindre des objectifs communs.

Conseil :

* Assignez des activités qui favorisent la collaboration et le travail d'équipe.

ENCOURAGER L'EXPRESSION PERSONNELLE

L'un des principaux objectifs de l'atelier est de permettre aux participant(e)s d'exprimer leurs pensées et leurs émotions par un biais artistique. En s'engageant dans la création de bandes dessinées, les jeunes peuvent retranscrire visuellement leurs expériences personnelles, ce qui peut s'avérer particulièrement puissant pour aborder des sujets sensibles comme la santé mentale.

Conseils :

- * Encouragez les jeunes à explorer un large éventail d'émotions et de thèmes dans leurs bandes dessinées en partageant des exemples de récits divers.
- * Offrez un espace sans jugement où toutes les expressions créatives sont valorisées et respectées, permettant à chacun(e) de s'exprimer librement.



SCÉNARIOS D'USAGES

ATELIER POUR LES ÉDUCATEUR(RICE)S

Cet atelier entre professionnel(le)s de jeunesse fournit des outils créatifs aux éducateur(ric)e(s) pour favoriser des discussions ouvertes sur la santé mentale, en aidant les jeunes à gérer leurs émotions et à réduire la stigmatisation. Le format hybride des bandes dessinées permet aux professionnel(le)s de se saisir plus facilement de questions complexes afin de mieux transmettre les enjeux qui y sont associés.



POUR QUI ?

Cet atelier est conçu pour les **éducateur(ric)e(s), les conseiller(ère)s scolaires** et le **personnel de soutien** qui souhaitent aborder les questions de santé mentale d'une manière créative, inclusive et non stigmatisante.

LA BD AU SERVICE DE LA LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION

En plaçant les questions de santé mentale au cœur des histoires, les éducateur(ric)e(s) aident les jeunes à confronter et à questionner les idées reçues, en favorisant une culture de l'empathie et de la compréhension. Cette approche offre un moyen accessible d'aborder des émotions et des questions difficiles.

POURQUOI ?

Cet atelier permet d'utiliser la bande dessinée comme un moyen créatif d'encourager l'expression personnelle, l'empathie, l'esprit critique et la créativité chez les jeunes. Les bandes dessinées facilitent le partage des sentiments, la prise en compte et l'accompagnement des difficultés des autres, ainsi que la compréhension de l'importance de la santé mentale. En encourageant la diversité des points de vue, les bandes dessinées permettent de s'emparer de problèmes complexes pour les transmettre de manière accessible.

CONSEILS DE PRÉPARATION :

- * **Rassembler le matériel à l'avance** : préparez du papier à dessin, des marqueurs, des modèles et des exemples de bandes dessinées pour vous inspirer.
- * **Créer un espace de confiance** : rappeler aux éducateur(ric)e(s) l'importance d'un environnement favorable où les jeunes se sentent en sécurité pour partager et s'exprimer.
- * **Encourager l'inclusion** : promouvoir la bande dessinée en tant qu'outil permettant de faire entendre des voix diverses, en aidant les élèves de tous horizons à se sentir vus et entendus.
- * **Identifier les thèmes principaux** : sélectionnez des thèmes qui correspondent aux besoins et réalités de votre groupe cible.

STRUCTURE DE L'ATELIER

Commencez par **présenter les bases de la narration en bande dessinée**, notamment la création de personnages, l'organisation des planches et l'écriture de dialogues.

Voici quelques pistes pour introduire les bases de la bande dessinée dans un atelier :

Création de personnages : les participant(e)s imaginent des personnages représentant un sentiment ou un trait de personnalité afin de mieux mettre en évidence les stéréotypes liés à la santé mentale. Discutez de la façon dont de petits détails, tels que les expressions ou les vêtements, peuvent véhiculer la personnalité.

Organiser les planches : présentez différents exemples de planches et supports, tels que des conversations téléphoniques ou des dialogues entre personnages, en expliquant comment les choix de mise en page influencent la narration.

Écrire un dialogue : présentez les bulles de texte, en expliquant leur rôle dans la transmission du dialogue et des pensées. Les participant(e)s rédigent un bref dialogue entre deux personnages, en se concentrant sur le choix des mots et le placement des bulles.

Brainstorming en groupe : prenez le temps de cette réflexion collective pour définir des

scénarios qui trouvent un écho auprès de votre groupe cible.

Scénario et croquis : guidez les participant(e)s à travers des exercices simples d'écriture de scénario et de croquis.

EXEMPLES CONCRETS :

Exemple 1 : demander aux participant(e)s de rédiger un court scénario pour un personnage confronté à une difficulté, comme la gestion du stress. Le scénario pourrait inclure :

Une brève description de la scène : « Un étudiant est assis à un bureau encombré, submergé par son travail. »

Dialogue : « Je ne sais pas comment je vais pouvoir finir à temps ! »

Bulles de pensée : « Tous les autres semblent avoir compris ».

Exemple 2 : Les participant(e)s créent un bref échange entre deux personnages :

Personnage A : « J'ai vraiment du mal à supporter toute cette pression ».

Personnage B : « Tu n'es pas seul, on se sent tous comme ça parfois ».

CONSEILS POUR LA MISE EN COMMUN :

Encouragez les idées personnelles : demandez quelles émotions ou idées ont été les plus faciles ou les plus difficiles à exprimer à travers les bandes dessinées.

Discutez du processus créatif : invitez les participant(e)s à réfléchir à leurs choix de personnages, de décors ou de thèmes. Des questions telles que « Pourquoi avez-vous choisi cette intrigue ? » ou « Quel message vouliez-vous faire passer ? » peuvent approfondir leur compréhension de la narration.

Identifier les liens : Encouragez les participant(e)s à faire part de leurs liens personnels avec le thème de leur bande dessinée : « Cette histoire vous a-t-elle rappelé des expériences ou des sentiments réels ? »

Explorer les perspectives des pairs : inviter les participant(e)s à discuter de la manière dont leurs collègues ont abordé des thèmes similaires de manière différente, afin de les aider à apprécier la diversité des points de vue et des styles de narration.

Célébrer la progression : demandez aux participant(e)s de réfléchir aux nouvelles compétences ou connaissances acquises en créant leur bande dessinée.

Fixer des objectifs pour l'avenir : encouragez les participant(e)s à réfléchir à la manière dont ils pourraient utiliser la bande dessinée ou l'expression créative pour explorer d'autres sujets avec les jeunes.

ATELIER POUR LES JEUNES

Cette partie est conçue pour aider les éducateur(ric)e(s) à mettre en œuvre un atelier de création de bandes dessinées pour aborder la thématique de la santé mentale. Elle met l'accent sur les méthodes permettant d'animer des discussions fructueuses, de garantir un environnement rassurant et inclusif, et de guider les jeunes tout au long du processus créatif.



OBJECTIF ET APPROCHE DE L'ATELIER

L'objectif de cet atelier est de fournir aux jeunes une plateforme créative pour exprimer leurs pensées et leurs émotions concernant la santé mentale. Les bandes dessinées permettent d'**explorer des émotions complexes** et de **remettre en question les stéréotypes**. En tant qu'éducateur(ric)e, votre rôle est de **guider** et de **motiver les participant(e)s**, en créant un espace de confiance.

POINTS CLÉS

CRÉER UN ESPACE DE CONFIANCE

Établir des règles de base : commencez l'atelier en établissant des lignes directrices claires pour une communication respectueuse et la préservation de la confidentialité. Encouragez les participant(e)s à respecter les histoires et les expériences de chacun(e).

Encourager l'ouverture : expliquez qu'il s'agit d'un espace de partage et d'expression personnelle où les jugements ne sont pas tolérés.

Faire preuve de patience et d'empathie : comprenez que la discussion sur la santé mentale peut être délicate pour certains participant(e)s. Soyez prêt(e) à les écouter et à les soutenir, en faisant preuve d'empathie à l'égard des sentiments exprimés.



PRÉSENTATION DES THÈMES LIÉS À LA SANTÉ MENTALE

Les thèmes relatifs à la santé mentale peuvent être introduits dans le cadre de l'activité.



UN EXEMPLE D'ACTIVITÉ POUR INTRODUIRE LES SUJETS

Mise en place : chaque participant(e) reçoit un bout de papier sur lequel est inscrit un trouble de santé mentale (par exemple, dépression, anxiété, troubles de l'alimentation). Le bout de papier est placé sur le front, de sorte que l'on ne peut pas voir ce qui est écrit, mais les autres peuvent le voir.

Se déplacer et poser des questions : les participant(e)s se mélangent et se posent mutuellement des questions afin d'identifier le trouble de santé mentale inscrit sur leur papier. Les questions peuvent porter sur les symptômes et les comportements (par exemple : « Est-ce que je me sens souvent très faible pendant de longues périodes ? » « Ai-je des difficultés à me concentrer ? ») Cela leur permet d'explorer les signes et les sentiments communs associés à différentes pathologies.

Temps de réflexion : une fois les troubles identifiés, prenez le temps de discuter des idées reçues entendues durant l'activité afin de les déconstruire et de présenter les symptômes associés à ces troubles.

DEBRIEFING

Éviter les stéréotypes : en groupe, discutez de la façon dont certains mots et stéréotypes peuvent stigmatiser les personnes atteintes de troubles mentaux. Encouragez les participant(e)s à réfléchir à la manière de dépeindre ces thèmes, afin de briser les stigmates.

Utiliser des exemples concrets : en fonction de l'aisance des participant(e)s, invitez-les à partager des expériences personnelles ou des exemples réels qui remettent en question les stéréotypes liés à ces troubles. Discutez de scénarios tels que la gestion du stress, la pression des pairs ou la gestion des fluctuations d'humeur, et encouragez les jeunes à réfléchir à la place qu'occupe la santé mentale dans leur quotidien.

Normaliser les conversations : concluez en présentant la santé mentale comme un élément clé du bien-être, au même titre que la santé physique. Insistez sur le fait qu'il est sain de parler ouvertement de ces expériences et que la recherche d'un accompagnement est un choix positif et normal.



FACILITER LES DISCUSSIONS SUR DES THÈMES PERSONNELS

Questions ouvertes : utilisez des questions ouvertes pour susciter la réflexion, telles que « Que signifie la résilience pour vous ? » ou « Comment pensez-vous que les autres se sentent lorsqu'ils sont confrontés à une situation similaire ? »

Vigilance sur les éléments déclencheurs émotionnels : soyez conscient(e) des éléments déclencheurs, et préparez-vous à les gérer avec sensibilité. Par exemple, si un(e) jeune se ferme, prenez de ses nouvelles en privé et proposez-lui des ressources si nécessaire.

Encourager l'empathie et la prise de recul : aidez les jeunes à créer des personnages ou des situations qui reflètent l'empathie, en les aidant à explorer d'autres points de vue que le leur. Cela élargit leur compréhension et crée des histoires plus inclusives.

SOUTENIR LA CRÉATIVITÉ ET LA NARRATION

Guidez, ne dirigez pas : bien qu'il soit essentiel de fournir des exemples et des conseils généraux, laissez les jeunes développer leurs idées d'histoires de manière indépendante. Soutenez-les en les aidant à structurer leurs pensées ou à clarifier leurs messages sans leur imposer d'idées.

Privilégier l'expression à la perfection : insistez sur le fait que l'objectif de cet atelier est l'expression personnelle et non la compétence artistique. Encouragez les jeunes à se concentrer sur la communication de leurs idées plutôt que sur le résultat graphique.

Célébrez la diversité des récits : reconnaître et apprécier la variété des récits et des styles. Rappelez aux participant(e)s que chacun(e) a une façon unique de voir et d'exprimer le monde, ce qui ajoute de la richesse à leur travail.

DONNER UN FEEDBACK CONSTRUCTIF

Mettre l'accent sur les points positifs : souligner ce que chaque participant(e) a fait de bien, en insistant sur les points forts de son histoire, le développement de son personnage ou sa créativité.

Encourager la réflexion personnelle : plutôt que de critiquer le contenu, posez des questions de réflexion telles que « Qu'est-ce qui a inspiré votre histoire ? » ou « Quel message espérez-vous que les autres retiennent de votre bande dessinée ? »

Encourager la progression : suggérez des façons de développer leurs idées ou de les approfondir sans miner leur confiance en eux.

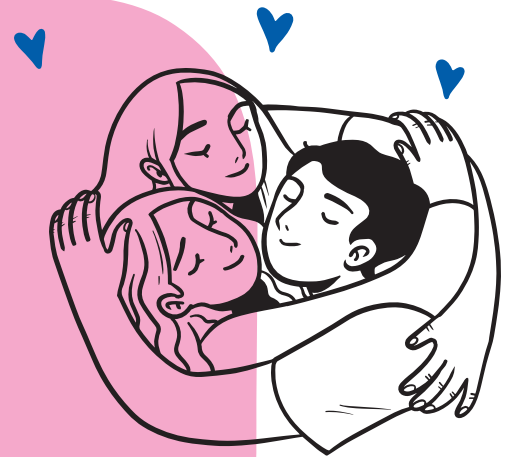


LE RÔLE DE L'ÉDUCATEUR(RICE) DANS L'AUTONOMISATION DES JEUNES

En tant que professionnel(le), votre soutien peut permettre aux jeunes de s'exprimer avec authenticité et confiance. Grâce à cet atelier, les éducateur(rice)s jouent un rôle crucial en normalisant les discussions sur la santé mentale, en brisant les stéréotypes et en favorisant l'empathie. N'oubliez pas que vos conseils aident les jeunes non seulement à raconter des histoires, mais aussi à développer leur conscience émotionnelle et leur résilience, les dotant ainsi de compétences d'expression et de compréhension qui leur serviront tout au long de leur vie.

ATELIER POUR LES PERSONNES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS

Cet atelier interactif est conçu pour être accessible et engageant pour les personnes ayant des besoins particuliers. Des adaptations sont faites pour s'assurer que les participant(e)s peuvent s'exprimer de manière créative en fonction de leurs capacités, en utilisant des matériaux et des outils adaptés à leurs points forts. Notre objectif est de favoriser un espace inclusif où chacun(e) peut participer de manière égale, développer de nouvelles compétences et profiter de l'expérience de créer des bandes dessinées ensemble.



PRÉPARATION

Thème : Des thèmes simples et réalistes, tels que la routine quotidienne, les émotions ou l'amitié, afin de permettre aux participants de se connecter et d'exprimer leurs idées plus facilement.

Matériel : Fournissez une variété de matériel de dessin (feutres, marqueurs, crayons de couleur), des modèles de bandes dessinées, des bulles, des ciseaux, de la colle et du papier de couleur. Si possible, prévoyez des outils numériques tels que des tablettes avec des applications de base pour la réalisation de bandes dessinées.

Espace : Espace spacieux avec des tables et des chaises pour permettre un brainstorming, un croquis et un partage confortables.

ATELIER

INTRODUCTION

Commencez par présenter la bande dessinée comme un moyen créatif de partager des histoires en utilisant à la fois des images et du texte. Affichez quelques exemples de bandes dessinées avec différentes approches comme source d'inspiration. Encouragez chacun(e) à réfléchir à l'idée principale de sa bande dessinée, en suggérant quelques pistes telles que « **Qu'est-ce qui vous apporte de la joie ?** » ou « **Décrivez une journée mémorable passée avec des ami(e)s** ».

* Présenter la bande dessinée comme un moyen ludique de raconter des histoires à l'aide d'images et de mots.

* Montrez des exemples simples de bandes dessinées de styles différents.

* Encouragez les participant(e)s à réfléchir au thème de leur bande dessinée. Utilisez des lignes directrices si nécessaire, tels que « **Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?** » ou « **Est-ce normal d'être triste ?** ».

BRAINSTORMING DE L'HISTOIRE

Pour aider les participant(e)s à élaborer une histoire simple, commencez par des questions ouvertes telles que « **Qu'est-ce qui vous fait sourire ?** » ou « **Pouvez-vous partager un souvenir amusant ?** » Encouragez le partage par le biais de la conversation et proposez des

incitations visuelles pour susciter des idées. Aidez-les à décomposer leur histoire en un début, un milieu et une fin, en adaptant l'approche en fonction du niveau de confort et des besoins de chacun.

- * Aidez les participant(e)s à réfléchir à une histoire simple ou à un moment à illustrer.
- * Proposez votre aide pour décomposer l'histoire en quelques étapes ou actions de manière simple et visuelle.



ÉCRIRE LES SCÉNARIOS

Guidez-les dans la traduction de leurs idées en un scénario de base. Identifiez les personnages, les actions clés et les dialogues ou pensées simples pour chaque panneau. Utilisez des modèles pour visualiser plus facilement l'histoire.

ESQUISSES LA BANDE DESSINÉE

Fournissez des modèles de bandes dessinées. Encouragez-les à esquisser les principaux éléments de chaque planche à l'aide de formes et de symboles simples.

Si vous utilisez des outils numériques, guidez-les à travers les fonctions de base de l'application de création de bandes dessinées, telles que la sélection des arrière-plans et des personnages et l'ajout de bulles de texte.

- * Les bandes dessinées peuvent être enrichies par des détails à l'aide de crayons de couleur, de marqueurs ou d'outils numériques.
- * Aidez-les à remplir les bulles ou à écrire de courts dialogues. Apportez votre soutien si besoin pour écrire ou exprimer leurs idées.



PARTAGE ET RÉFLEXION

Encouragez les participant(e)s à partager leur bande dessinée avec le groupe. Demandez-leur d'expliquer leur histoire et ce qui leur a plu pendant le processus de création. Animer une session de retours positifs où chacun(e) apprécie le travail de l'autre. Fournir un soutien - soyez prêt(e) à aider les participants à chaque étape, en répondant à leurs besoins individuels.

DONNER VIE À SA BD

FORMATS PAPIER ET NUMÉRIQUE

Le choix entre le format numérique et le format papier a une incidence sur l'organisation de l'atelier, mais ne modifie en rien la création du scénario et du story-board. Dans les deux formats, vous devrez trouver un équilibre entre le texte et les éléments visuels.



COMPRENDRE LES AVANTAGES ET LES LIMITES

Format numérique : Il offre des options d'accessibilité telles que le redimensionnement du texte, l'ajout de son et la mise en évidence d'éléments. Il augmente l'engagement grâce à l'interactivité et au multimédia.

Format papier : Plus facile à mettre en place car il ne nécessite pas d'internet ou d'appareils spécifiques, il supprime les barrières techniques et permet une expression créative flexible.

FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE :

Besoins du public : Évaluez les compétences numériques et les besoins en matière d'accessibilité. Déterminez si l'atelier peut être une occasion d'améliorer les compétences numériques.

Ressources et environnement : Vérifiez l'accès aux appareils, à l'internet et aux ressources d'impression.

Objectifs d'apprentissage : Adaptez le format à vos objectifs pédagogiques, qu'il s'agisse des compétences numériques, de la créativité ou de l'art de manière plus traditionnelle.



Exigences techniques :

Assurez-vous d'avoir accès à des appareils (tablettes, ordinateurs), à internet et à un logiciel (comme BookCreator et Genially pour les bandes dessinées ou Canva pour les affiches). Préparez les comptes et les autorisations à l'avance pour faciliter l'accès des participant(e)s.



ATELIER : FORMAT PAPIER

Matériel nécessaire : Grandes feuilles de papier A3, stylos, marqueurs, crayons de couleur, colle et planches imprimées avec les personnages, décors et bulles de dialogue issues du projet..

Les ateliers papier sont économiques et facilement réalisables. Après avoir créé des storyboards, les participant(e)s utilisent le matériel imprimé pour concevoir leurs bandes dessinées sur des feuilles A3, qui peuvent être installées comme des affiches. Les participant(e)s peuvent personnaliser les personnages, ajouter des décors et exprimer pleinement leur créativité.

Ensuite, les éducateur(ric)e(s) peuvent scanner ou photographier les bandes dessinées pour les partager en ligne ou les compiler dans un livre. Affichez les bandes dessinées terminées sur un mur et laissez chaque groupe présenter son travail aux autres.

Ces deux approches pratiques encouragent la créativité et la discussion, et soutiennent l'objectif de l'atelier qui est de briser les tabous liés à la santé mentale chez les jeunes.

ATELIER : FORMAT NUMÉRIQUE

Canva : Propose des modèles similaires aux affiches en papier, avec en plus une bibliothèque de médias et des fonctions interactives. Vous pouvez télécharger les illustrations du projet et exporter la bande dessinée finale au format PDF ou JPEG.

BookCreator : Conçu spécifiquement pour faire du livre numérique, BookCreator fournit des trames de bandes dessinées prêtes à l'emploi et permet d'intégrer les illustrations du projet. Cet outil permet l'affichage numérique, la publication en ligne et l'exportation au format PDF.

Genially : Bien connu de la communauté enseignante, il offre une conception intuitive pour créer des bandes dessinées numériques à partir des illustrations du projet.

N'hésitez pas à utiliser d'autres outils adaptés aux besoins de votre public.



CONCLUSION

Comme nous l'avons exprimé tout au long de ce guide, **l'utilisation de la bande dessinée présente un grand potentiel** pour débattre et remettre en question les stéréotypes. La bande dessinée, par son **format accessible** combinant les dialogues et les images, correspond bien aux besoins des jeunes d'aujourd'hui. L'utilisation claire du texte, axée principalement sur des dialogues courts et dynamiques enrichis d'images schématiques, a de bonnes chances d'atteindre un jeune public et de transmettre des messages importants. Le contenu, quant à lui, vise à montrer ce qu'est la santé mentale, sans stigmatisation, sans mythes superflus et sans préjugés. L'apprentissage qui combine les valeurs éducatives, le plaisir, l'interaction, la créativité, le travail de groupe, la narration d'histoires et le partage de réflexions est résolument un apprentissage du 21e siècle. Et c'est exactement la méthode que nous proposons à travers la création de bandes dessinées.



Témoignage

« Tout le monde a des problèmes, chaque problème est important et cela ne vaut pas la peine de les minimiser. »

adolescent(e), 15 ans, Pologne

Témoignage

« Les gens sont de plus en plus conscients de leurs émotions, de leur santé et de leur bien-être, mais pas encore suffisamment. Il faut sensibiliser encore davantage les jeunes dans cette direction. C'est pourquoi nous avons besoin de tels projets. »

adolescent(e), 16 ans, Pologne

Témoignage

« Je n'avais jamais pensé que d'autres personnes pouvaient agir bizarrement à cause de leurs troubles ou problèmes de santé mentale, je pensais simplement qu'elles étaient bizarres ou folles. »

adolescent, 16 ans, Lituanie

Témoignage

« J'ai une dyscalculie, mais cela ne fait pas de moi quelqu'un de stupide. Peut-être que je suis mauvais(e) en maths, mais je suis doué(e) dans plein d'autres domaines, comme l'art. Chacun(e) a ses forces. »

adolescent(e), 15 ans, Belgique



Témoignage

« L'éducation à la santé mentale est nécessaire. »

adolescent(e), 14 ans, Pologne

Témoignage

« J'ai remarqué qu'au cours de l'activité, certaines personnes ont utilisé des camarades plus fragiles pour se moquer d'eux dans la bande dessinée, et ont même ajouté leur propre personnage dans l'histoire. »

adolescente, 16 ans, Lituanie

Témoignage

« Je pensais que la mauvaise humeur de quelqu'un n'était qu'une excuse ou de la paresse, mais maintenant je comprends à quel point cela peut affecter leur santé mentale. »

adolescente 15 ans, Lituanie

Témoignage

« Ce n'est pas parce qu'on est jeune qu'on n'a pas de problèmes. »

un(e) jeune, 20 ans, France

Témoignage

« Ce n'est pas parce que quelqu'un sourit qu'il ne traverse pas une épreuve. Nous devons prendre des nouvelles les uns des autres. »

un(e) jeune, 16 ans, Belgique

Témoignage

« C'est normal de pleurer, que l'on soit un garçon ou une fille. Tout le monde a des sentiments, et il est normal de les exprimer. »

adolescent(e), 14 ans, Belgique

Témoignage

« Les problèmes de santé mentale ne se voient pas au premier regard. Les troubles mentaux "n'ont pas d'âge". »

un(e) jeune, 17 ans, Pologne

Témoignage

« J'ai appris que nous ne pouvons pas appeler la tristesse une dépression, car certaines personnes en souffrent réellement. »

adolescente, 15 ans, Lituanie

Ce guide de création fait partie du projet européen BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH, cofinancé par le programme Erasmus+ Jeunesse&Sport.

Ce projet vise à sensibiliser les adolescents à la santé mentale par le biais d'une série d'ateliers de création de bandes dessinées interactives. Des guides, des fiches pratiques et d'autres ressources pédagogiques sont disponibles en ligne.

SI VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR LA SANTÉ MENTALE ET LES DIFFÉRENTS TROUBLES, VOUS POUVEZ CONSULTER NOS BANDES DESSINÉES INTERACTIVES SUR NOTRE SITE WEB :

[BREAKING-TABOOS.EU](https://breaking-taboos.eu)



Cofinancé par
l'Union européenne

Le projet "BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH" est cofinancé par le programme ERASMUS+ de l'UE. Son contenu reflète les opinions des auteurs et la Commission européenne ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Code du projet : 2022-2-FR02-KA220-YOU-000096722.

