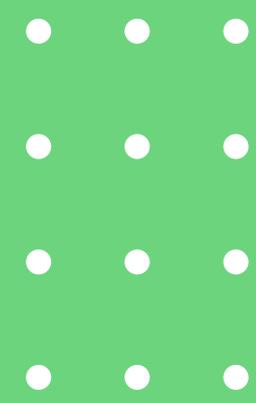


# EMPATHY

Lignes directrices pour  
travailler avec les jeunes ayant  
moins d'opportunité



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union



Les lignes directrices font partie du projet "EMPATHETRY :  
Développement de groupes de théâtre inclusifs pour des  
jeunes actifs et émotionnellement autonomes"  
Project number: 2023-1-SI02-KA220-YOU-000151073

## PARTICIPATING ORGANIZATIONS



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or National Agency. Neither the European Union nor the National Agency can be held responsible for them.



Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
COBISS.SI-ID 240326659  
ISBN 978-961-94542-6-8 (PDF)

## **EMPATHEATRY: Lignes directrices pour travailler avec les jeunes ayant moins d'opportunité**

**Editeur:** Maja Jotić

**Auteurs:** Maja Jotić, Jerneja Šibilja, Doroteja Jemec, Olivija Grafenauer, Pau Jarne Soler, Camille Delmarcelle, Anja Marojevic

**Traduction:** Camille Delmarcelle, TADA

**Design:** Lučka Cencič, STEP Institute

**Editeur:** STEP Institute, Ljubljana, Slovenija

**Année de préparation:** novembre 2024

**Année de publication:** 2025

**Format:** Numérique, disponible sur: <https://empatheatry.eu/fr/results>

**Prix:** Gratuit



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or National Agency. Neither the European Union nor the National Agency can be held responsible for them.

## INTRODUCTION

Le projet EMPATHEATRY implique 5 organisations de Slovénie, de Belgique, d'Espagne et d'Irlande. Notre objectif est d'accroître l'accessibilité des activités théâtrales pour les jeunes ayant moins d'opportunités et de promouvoir ainsi leur développement holistique. Pour atteindre notre objectif, nous voulons, dans un premier temps, former et habiliter les animateurs de jeunesse, les éducateurs de théâtre, les mentors et les profils apparentés à travailler avec les jeunes. Dans ce contexte, les lignes directrices que vous allez lire sont des supports de formation. Elles sont basées sur la recherche internationale, la formation à Bruxelles, la littérature et l'expérience des organisations impliquées.

**À qui s'adressent ces lignes directrices ?** Pour les animateurs de jeunesse, les éducateurs (de théâtre), les mentors, les enseignants et les autres professionnels qui travaillent avec des jeunes ayant moins d'opportunités.

**Qui est le groupe cible des jeunes ?** Le concept de jeunes ayant moins d'opportunités couvre une population très large. Plus précisément, le projet se concentre sur les jeunes issus de milieux socialement défavorisés (ex : pauvreté, race, religion, origine ethnique, genre, orientation sexuelle, incapacités physiques) et sur les jeunes souffrant de diverses formes de troubles mentaux, intellectuels, émotionnels, comportementaux ou de troubles du neurodéveloppement. En élaborant les lignes directrices, nous nous sommes efforcés d'être à la fois généraux et spécifiques et de couvrir un groupe de jeunes plus large.

**Comment les lignes directrices sont-elles structurées ?** Elles sont divisées en deux parties. Dans la partie théorique, nous présentons les principaux résultats de notre recherche internationale sur la manière de travailler avec des jeunes ayant moins d'opportunités (en mettant l'accent sur le contexte théâtral). Nous avons conclu que la création d'un environnement plus sûr est l'une des conditions les plus importantes pour travailler avec les jeunes, c'est pourquoi nous développons ce sujet plus en détail dans la deuxième partie. Celle-ci est suivie d'une section pratique, qui présente des conseils et des activités concrètes sur la manière de maintenir un travail continu avec les jeunes et de promouvoir l'intelligence émotionnelle chez eux. Cette dernière est particulièrement importante pour leur développement personnel global. À la fin, vous trouverez des ressources pour d'autres activités pratiques.

**Comment utiliser ces lignes directrices ?** L'objectif de ces lignes directrices est de servir de base pour se préparer à travailler avec des jeunes ayant moins d'opportunités. Vous pouvez les utiliser comme un guide pour établir un environnement et des relations appropriés avec les jeunes. Plus directement, vous pouvez également utiliser des conseils pratiques et des méthodes pour aider à maintenir les relations et à développer l'intelligence émotionnelle des jeunes. Ils sont principalement destinés aux activités théâtrales, mais peuvent également s'avérer utiles dans des domaines connexes.

*Ces lignes directrices reflètent les idées que les auteurs ont acquises grâce à leur expérience du travail avec les jeunes et à leur participation à ce projet. Elles n'ont pas pour but de montrer la bonne façon de travailler avec les jeunes, mais de proposer des lignes directrices et des méthodes possibles à prendre en compte lors de l'élaboration et de la mise en œuvre d'activités. Les méthodes de travail avec les jeunes sont aussi diverses que le groupe cible,*

*c'est pourquoi nous encourageons une approche critique. Des termes tels que l'autorégulation émotionnelle ou les stratégies d'adaptation saines sont des concepts professionnels utilisés dans le contexte de l'intelligence émotionnelle. Notre intention n'est pas d'imposer une manière spécifique de se comporter, mais de souligner l'importance de la gestion émotionnelle en tant que compétence ayant un impact sur notre santé physique et mentale, nos relations et notre capacité à faire face aux défis de la vie. L'objectif est d'aider les jeunes à explorer différentes méthodes, en soulignant qu'il existe différentes façons de gérer ses émotions de manière saine et authentique.*

# 1. CONTEXTE THÉORIQUE

## 1.1 Opinions d'experts : Les enseignements de la recherche internationale

Afin de mieux comprendre les besoins des jeunes en risque d'exclusion et les défis auxquels sont confrontés les animateurs de jeunesse lorsqu'ils mettent en œuvre des activités théâtrales créatives avec ce groupe cible, un processus de recherche a été mené dans le cadre du projet Empatheatry afin d'aborder ces questions.

Les jeunes peuvent être confrontés au risque d'exclusion pour différentes raisons liées à des aspects économiques (pauvreté ou risque de pauvreté, privation matérielle et sociale, sans-abrisme) ou à des aspects individuels et sociaux (handicaps physiques, intellectuels, émotionnels ou d'apprentissage, troubles neurodéveloppementaux (par exemple, TDAH, autisme), le fait d'être migrant ou issu de l'immigration, le fait d'appartenir à une minorité ethnique, sexuelle ou religieuse, etc.).

Ce processus de recherche a été mené dans 4 pays (Slovénie, Espagne, Irlande, Belgique) et a consisté en 4 groupes de discussion et 15 entretiens semi-structurés avec différents animateurs de jeunesse et professionnels de la pédagogie ayant une expérience de travail avec des jeunes en risque d'exclusion. Le résultat de cette recherche a abouti à une liste de sujets et d'aspects à considérer comme des points clés lors de la mise en œuvre d'activités avec le groupe cible. Voici les résultats :

**Créer un environnement plus sûr :** La plupart des participants ont convenu que la conduite de méthodologies théâtrales nécessite un environnement plus sûr, sans jugement, fondé sur la confiance, le respect et l'acceptation. Cela implique d'établir des lignes directrices claires pour un comportement respectueux, d'encourager une communication ouverte et de promouvoir la diversité et l'inclusion. Encourager une communication ouverte par des contrôles réguliers, des sessions de retour d'information et des discussions de groupe permet aux participants de partager ouvertement leurs pensées et leurs sentiments. Parmi les mesures pratiques visant à créer un environnement plus sûr, citons : l'établissement de lignes directrices claires (liées au processus ainsi qu'à la coopération du groupe), l'encouragement d'une communication ouverte, la promotion de la diversité et de l'inclusion, la fourniture d'un soutien et de ressources, et le fait de montrer l'exemple. L'utilisation du terme "plus sûr" reconnaît que, bien qu'une sécurité totale soit impossible à atteindre, des efforts continus peuvent améliorer le sentiment de sécurité. Ce cadre permet aux jeunes de s'exprimer librement et de sortir de leur zone de confort.

**Méthodologie flexible et collaborative :** La planification des activités et la capacité à élaborer un programme flexible et collaboratif sont apparues comme des éléments clés pour impliquer les jeunes, en fonction de leurs intérêts et de leurs besoins. Certains participants ont souligné l'importance d'ajuster et d'adapter le programme aux circonstances changeantes. En outre, d'autres professionnels ont appelé à une approche participative dans la conception des activités, demandant un rôle plus actif des jeunes dans la conception et la mise en œuvre des activités.

**Promouvoir l'expression** : Au cours de la recherche, les méthodologies théâtrales ont été considérées comme une formidable opportunité d'encourager l'expression. Cet espace d'expression peut prendre différentes formes : qu'il s'agisse d'un espace permettant aux jeunes participants de montrer et d'exprimer leurs propres sentiments, ou d'un espace encourageant la pensée critique, l'activisme ou l'autonomisation.

**Inclusion** : Les participants ont mentionné la nécessité de créer un espace inclusif - un environnement où chaque individu se sent accueilli, respecté et capable de complètement participer (selon leur bon vouloir) peu importe leur vécu ou leurs incapacités - pour les jeunes au cours du développement des activités théâtrales. Ils ont souligné l'importance d'adapter les activités aux besoins individuels, d'encourager la participation, de promouvoir la diversité et d'être conscients des préjugés et des partis pris que les professionnels peuvent avoir lorsqu'ils travaillent avec des groupes aussi divers. Pour les jeunes souffrant de troubles mentaux, émotionnels ou neurodivergents, un espace inclusif signifie proposer des activités flexibles, réduire le stress et favoriser une atmosphère sans jugement. Les pratiques non inclusives peuvent impliquer des structures rigides ou ignorer les besoins individuels, ce qui peut donner à certains un sentiment d'isolement. Les animateurs peuvent favoriser l'inclusion en adaptant les activités, en encourageant une communication ouverte et en réfléchissant à leurs propres préjugés afin de s'assurer que chaque jeune se sente capable de participer.

**Approches des méthodologies théâtrales** : L'exploration des méthodologies théâtrales a révélé une variété d'approches innovantes : théâtre de l'opprimé, expression corporelle, improvisation. Une suggestion consiste à utiliser des méthodes informelles d'expression personnelle, telles que la danse et le chant lors de rassemblements communautaires, pour inspirer les activités théâtrales et les rendre plus attrayantes. Les participants ont également encouragé l'incorporation de méthodologies théâtrales multidisciplinaires pour renforcer la participation des jeunes et ajouter une touche de modernité aux méthodes traditionnelles. L'importance d'intégrer des discussions réfléchies dans les activités créatives a également été soulignée, de même que la remise en question de la nécessité d'une représentation finale. Il a été suggéré de privilégier une communication ouverte avec les participants afin d'aligner les activités sur leurs besoins et leurs attentes. En outre, il a été noté que les jeunes préfèrent souvent les activités impliquant un mouvement actif et une expression corporelle, ce qui plaide en faveur d'un travail théâtral dynamique et physiquement engageant. Ces diverses suggestions mettent en évidence un mélange d'approches traditionnelles et modernes visant à enrichir les pratiques théâtrales et à améliorer l'engagement des participants.

**Participation des familles et des soignants** : Différents points de vue sont apparus au cours de la discussion sur ce sujet. Certains participants ont considéré l'implication de la famille dans le processus d'apprentissage comme un pilier fondamental du soutien aux jeunes en risque d'exclusion, soulignant la nécessité de créer des liens solides avec elle. Cependant, d'autres participants ont affirmé que la famille peut parfois nuire au développement personnel des jeunes, devenant plus un obstacle qu'un point d'appui. C'est pourquoi certains participants préfèrent limiter l'implication des membres de la famille à des questions purement logistiques et administratives, mais en dehors des activités.

**Accès aux activités culturelles** : Les participants ont souligné le manque d'opportunités pour les jeunes vulnérables d'accéder aux activités culturelles dans le domaine informel. Ils ont mentionné la pauvreté, le manque d'information et les différences linguistiques et culturelles comme étant les principaux obstacles. Ces activités peuvent servir de passerelles entre les différents segments de la société et ils ont insisté sur la nécessité d'offrir des possibilités de participation aux activités artistiques et culturelles qui soient plus inclusives et accessibles.

**L'engagement communautaire** : Les participants ont insisté sur l'engagement de la communauté comme moyen d'atteindre les jeunes en risque d'exclusion, en particulier ceux qui vivent dans des zones défavorisées. Au cours de la recherche, il a également été mentionné la nécessité de créer des liens avec des groupes et des professionnels qui travaillent déjà avec ce groupe cible, afin d'atteindre les jeunes et de les motiver à participer à des activités artistiques et créatives.

Les points exposés ci-dessus sont le résultat de l'analyse des entretiens et des groupes de discussion réalisés avec ces travailleurs et professionnels dans les 4 pays qui font partie du projet. Nous avons ainsi voulu obtenir des informations provenant directement des professionnels qui travaillent ou ont une expérience de travail avec les jeunes.<sup>1</sup>

## 1.2 Importance de créer un environnement plus sûr et plus inclusif

Dans les contextes éducatifs et communautaires contemporains, la création d'environnements plus sûrs et plus inclusifs nécessite une intégration réfléchie des propositions théoriques qui promeuvent l'équité, le respect et la participation active. Ces propositions servent de principes directeurs pour la conception de programmes, de politiques et de pratiques qui soutiennent les divers besoins et expériences de toutes les personnes concernées.

### **Communication claire et consentement**

Une communication efficace constitue le fondement de tout environnement plus sûr et plus inclusif. Elle commence par un dialogue transparent et accessible qui fixe des attentes et des limites claires pour tous les participants. En favorisant des canaux de communication ouverts, les animateurs peuvent établir la confiance et veiller à ce que chacun se sente autorisé à exprimer ses besoins et ses préoccupations. Ce principe s'étend à l'obtention d'un consentement éclairé, au respect des limites personnelles et à la promotion d'une culture du respect dans laquelle les choix et les préférences des jeunes sont honorés. L'intégration de stratégies de communication globales implique non seulement des signes verbaux mais aussi non verbaux afin de créer une atmosphère inclusive. L'utilisation d'aides visuelles, du langage corporel et de techniques d'écoute active permet à chaque participant de se sentir entendu et compris. Il est important d'encourager les participants à partager leurs expériences à leur rythme et selon leur volonté, sans pression de la part des autres du groupes ou des facilitateurs. Cette approche permet non seulement d'améliorer la qualité des interactions, mais aussi de renforcer la communauté dans son ensemble en favorisant l'empathie et la compréhension entre ses membres.

---

<sup>1</sup> Le rapport de recherche complet est disponible [ici](#).

## **Pratiques adaptatives et inclusives**

Il est essentiel de s'adapter aux divers besoins des jeunes participants pour favoriser l'inclusion. Il s'agit de reconnaître et de prendre en compte un large éventail de capacités, de styles d'apprentissage, d'origines culturelles et d'exigences en matière d'accessibilité. La mise en œuvre de pratiques inclusives garantit que chaque individu peut s'engager pleinement et contribuer à la communauté, quelle que soit sa situation particulière. En outre, l'intégration de technologies et de ressources adaptées améliore encore l'accessibilité et la participation. En adoptant les innovations technologiques, telles que les dispositifs d'assistance et les plateformes numériques, les animateurs peuvent combler les lacunes et permettre aux personnes ayant des besoins divers de participer pleinement aux activités éducatives et sociales. Cet engagement en faveur de l'inclusion favorise non seulement l'équité, mais enrichit également l'expérience d'apprentissage en valorisant et en exploitant les points forts de chaque individu.

## **Retour d'information et amélioration itérative**

Un retour d'information continu est essentiel pour favoriser un environnement dynamique et réactif. En sollicitant le retour d'information des participants, les animateurs de jeunesse peuvent obtenir des informations précieuses sur leurs expériences, leurs préférences et les domaines à améliorer. Cette approche permet aux programmes et aux initiatives d'évoluer en temps réel, de répondre aux nouveaux besoins et d'améliorer l'efficacité globale. En outre, la mise en place de boucles de retour d'information favorise une culture de la responsabilité et de la transparence au sein de la communauté. En intégrant activement les commentaires des participants dans les processus de prise de décision, les facilitateurs démontrent leur engagement en faveur de la collaboration et du partage des responsabilités. En outre, le retour d'information reçu peut directement influencer le contenu, en veillant à ce qu'il reste pertinent et réponde aux besoins et aux intérêts des participants. Cette approche collaborative cultive également un sentiment d'appropriation et d'investissement chez tous les participants.

## **Soutenir le développement de l'identité**

La création d'opportunités pour l'exploration et l'affirmation de l'identité est fondamentale pour promouvoir le développement personnel et le bien-être. Cela implique de concevoir des programmes d'études, des activités et des programmes de mentorat qui valident et célèbrent la diversité des identités, des expériences et des perspectives. En offrant des espaces plus sûrs pour l'expression et la réflexion, les éducateurs permettent aux individus d'embrasser leur identité avec authenticité et fierté. La promotion de modèles positifs et de relations de mentorat favorise le développement de l'identité. En mettant les individus en contact avec des mentors qui partagent des antécédents ou des expériences similaires, les éducateurs peuvent fournir des conseils et des encouragements inestimables, favorisant ainsi la résilience et la confiance en soi des participants.

## **Compétence et sensibilité culturelles**

La promotion de la compétence culturelle - la capacité de comprendre, apprécier et interagir avec des personnes issues de milieux culturels divers - exige une compréhension et une appréciation approfondies des diverses normes, valeurs et traditions culturelles. Les

animateurs de jeunesse doivent s'efforcer d'éliminer les préjugés et de créer des environnements accueillants qui valorisent et respectent la diversité culturelle. Par exemple, la promotion du dialogue et de la collaboration interculturels améliore la compréhension mutuelle et favorise la cohésion sociale. En créant des opportunités pour que des individus issus de milieux culturels différents apprennent les uns des autres, les éducateurs cultivent une culture de la curiosité, de l'empathie et de la citoyenneté mondiale au sein de la communauté.

#### RÉSUMÉ :

- Une communication efficace et le consentement établissent la confiance et responsabilisent tous les participants.
- Les pratiques adaptatives garantissent l'inclusion des différentes capacités et origines.
- Les mécanismes de retour d'information favorisent l'amélioration continue et la responsabilisation.
- Le développement de l'identité favorise la résilience et l'expression authentique de soi.
- La compétence culturelle favorise la compréhension et le respect de la diversité.

En conclusion, l'intégration de ces propositions théoriques dans les contextes éducatifs et communautaires jette les bases de la création d'environnements plus sûrs, plus inclusifs et plus autonomes. Nous pouvons créer des environnements où la diversité est célébrée, où l'équité est respectée et où chaque personne peut s'épanouir et apporter une contribution significative en accordant une grande importance à une communication claire, à des pratiques adaptatives, à une amélioration fondée sur le retour d'information, au développement de l'identité, à la compétence culturelle et à l'engagement collaboratif.

## 2. MÉTHODES ET TECHNIQUES PRATIQUES

Vous trouverez ci-dessous des recommandations pratiques, des conseils et des méthodes que les animateurs de jeunesse peuvent utiliser directement dans leur travail avec les jeunes.

Lors de nos recherches et de notre analyse des besoins, nous avons constaté que l'un des plus grands défis pour les partenaires du projet et les animateurs de jeunesse est de maintenir une relation continue avec les jeunes et de les motiver à participer régulièrement à des activités extrascolaires. C'est donc le contenu de la première partie des méthodes et techniques pratiques. Afin de promouvoir le développement holistique des jeunes, des lignes directrices concrètes pour le développement de l'intelligence émotionnelle, qui est la base des perspectives personnelles, académiques et professionnelles, suivent.

### 2.1 Conseils et pièges pour un travail continu avec les jeunes

#### CONSEILS POUR UN TRAVAIL CONTINU AVEC LES JEUNES

##### 1. Établir une relation

- Organiser des activités de "consolidation d'équipe" pour favoriser les liens et la coopération.
  - Des check-in en début d'activité.
  - Le jeu des points communs : une personne dans le centre du cercle dit quelque chose qu' il/elle aime/fait, les autres qui partagent cet élément changent de places.
  - Fêter les anniversaires et les succès.
  - Le ragot positif : en petits groupes, une personne se retourne dos au groupe et les autres racontent des ragots sur lui/elle mais en disant uniquement des choses positives.
  - Des activités de type project où les jeunes collaborent pour atteindre un but spécifique.
- Encourager la confiance en soi et le respect mutuel entre les participants.
- Enseigner les techniques de médiation pour gérer les conflits de manière constructive.
- Créer un environnement plus sûr, sans jugement (*voir page 4*) célébrer la diversité (petits événements pour représenter les différentes cultures, suivre le calendrier de la diversité, ...)
- Faites des compliments sincères et montrez un véritable intérêt pour la vie de chaque jeune : souhaitez-lui un anniversaire, un bon premier jour d'école, un événement religieux.
- Avoir des conversations individuelles.
- Soyez positif, enthousiaste et motivé. Mettez l'accent sur les comportements/actions positifs plutôt que sur les négatifs.
- Mettre en œuvre une pédagogie basée sur l'attention et la confiance.

## 2. Développer une pédagogie solide

- Former les mentors à la gestion de groupe : respect, confiance, entraide, compétences en matière de médiation et de résolution des conflits, communication non violente, positivité, empathie et définition d'un cadre.
- Comprendre l'impact significatif de la présence d'un mentor.
- Planifier des activités adaptées aux différents groupes d'âge :
  - **9-12 ans** : Activités structurées, guidées par un adulte avec une orientation claire.
  - **13-16 ans** : Activités basées sur des projets avec des rôles adaptés aux intérêts et aux talents.
  - **16 ans et plus** : activités menées par les jeunes avec des mentors qui les guident.
- Adapter les activités pour répondre aux besoins changeants des participants. Par exemple, si les participants ont des capacités cognitives réduites, les tâches ne devraient pas être trop exigeantes sur le plan cognitif pour que certains participants ne soient pas en mesure de les comprendre. Dans le

même temps, nous devons veiller à ce que les tâches soient suffisamment intéressantes.

- Faire preuve de souplesse et de réactivité face aux défis logistiques et pratiques auxquels sont confrontés les jeunes. Si vous constatez qu'une activité ne fonctionne pas (ils ne l'apprécient pas, ils ne la comprennent pas...), n'ayez pas peur de la changer. Il est préférable de leur donner des exercices très spécifiques avec des instructions courtes, claires et concises.
- Soins et confiance.

### **3. Planification à long terme**

- Élaborer des plans à long terme qui s'adaptent à l'âge et au développement des participants.
- Encourager la fixation d'objectifs et fournir un soutien constant pour atteindre ces objectifs<sup>2</sup>.

### **4. Faire en sorte que les jeunes se sentent responsables et impliqués**

- Faites-les participer à la prise de décision.
- Donnez-leur des informations sur les activités facultatives ou d'autres opportunités.
- Partagez (et co-créez) le calendrier avec eux.
- Demandez-leur d'informer le mentor en cas d'absence.
- Demandez-leur leur avis et tenez-en compte pour l'activité suivante.
- Désigner chaque semaine un capitaine qui aura des responsabilités particulières pour son groupe. (Vous pouvez également prévoir différents rôles que les participants peuvent choisir d'assumer, chaque rôle étant lié à une (des) tâche(s) spécifique(s), par exemple un participant est responsable d'une courte activité d'échauffement/d'introduction, un autre s'occupe de l'équipement nécessaire à l'activité, etc.

### **5. Réfléchir à l'implication des parents (en fonction de l'âge des jeunes et de leurs besoins)**

- Les parents sont un facteur important dans l'implication des jeunes dans les activités.
- Réfléchissez à l'approche liée à l'implication des parents et des tuteurs en fonction de la situation familiale et de l'âge des jeunes :
  - L'implication des parents et une communication positive avec l'animateur peuvent augmenter la participation et la motivation des jeunes pour les activités (par exemple, en s'assurant que les jeunes soient présents aux activités).
  - Cette collaboration peut également affaiblir la confiance entre les jeunes et l'animateur. Les activités théâtrales doivent être un lieu sûr pour le jeune, avec le soutien des animateurs, en dehors du contrôle de la famille.

## **EXEMPLES D'ACTIVITÉS**

---

<sup>2</sup> Des techniques de fixation d'objectifs sont disponibles [ici](#).

- Souhaitez la bienvenue à chacun de manière personnelle. Commencez l'activité en demandant à chacun de partager avec le groupe une chose qui lui est arrivée depuis la dernière fois que vous vous êtes vus. Cela permet de créer une dynamique de groupe et donne aux participants un espace pour s'exprimer.
- Commencez par un check-in ou un énergisant pour démarrer la session avec quelque chose de positif et d'amusant et donner le ton pour l'activité principale.

Exemple de check-in : Demandez aux participants de choisir, par exemple, un animal, un objet, une couleur (ou toute autre catégorie de votre choix) qui décrirait le mieux leurs sentiments actuels. Ils peuvent associer leurs sentiments à un son et à un mouvement que le groupe répète ensuite. Facultatif : les participants peuvent expliquer pourquoi ils ont choisi cet animal/objet/couleur... Les participants apprennent ainsi à exprimer leurs émotions.

Exemple d'énergisant : Samouraï. La première personne, qui est un samouraï, lève les mains au-dessus de sa tête comme si elle tenait un sabre de samouraï (katana) et émet un son fort (HA !). Elle tient toujours ses bras au-dessus de sa tête, tandis que ses deux voisins balancent leurs épées imaginaires vers sa taille (comme s'ils essayaient de la couper en deux) et crient à nouveau très fort HA ! (ils doivent se regarder dans les yeux pour être synchronisés). Le premier samouraï pointe alors ses mains levées vers une autre personne du cercle, la regarde et dit « HA ! ». Cette personne devient alors le nouveau samouraï et lève à nouveau le katana imaginaire au-dessus de sa tête, dit « HA ! » et continue le jeu.

- Mettre en place des routines adaptées au groupe et aux activités. N'ayez pas peur de répéter les mêmes exercices. Cela donne aux participants un sentiment de sécurité ainsi que la possibilité de développer l'exercice et de se l'approprier.
- Décidez ensemble d'un cadre, d'un accord et de règles claires (charte). Il est important que les initiatives viennent des participants eux-mêmes. Demandez-leur ce dont ils ont besoin pour se sentir à l'aise et en sécurité dans le groupe. Comme il s'agit d'un travail continu, de nouvelles initiatives peuvent être ajoutées à tout moment au cours de l'activité.
- Terminez la journée par une activité de connexion afin de renforcer la relation entre le groupe et le mentor.

Exemple d'activité de sortie : Le groupe choisit un mot qui représente les activités de la journée. Nous nous plaçons en cercle, une main dirigée vers le milieu et l'autre vers l'extérieur. Nous frappons ensuite dans nos mains au milieu du cercle et prononçons le mot que nous avons choisi. Le choix du mot est un excellent moyen de créer des liens et de réfléchir au travail de la journée, et les applaudissements indiquent clairement que la « partie formelle » de l'activité est terminée.

## PIÈGES À ÉVITER

### 1. Ignorer les besoins individuels

- Ne pas tenir compte des défis uniques auxquels sont confrontés les jeunes ou supposer qu'ils sont tous confrontés aux mêmes problèmes.

- Ne pas aborder les problèmes de transport susceptibles d'entraver la participation.
- Ne pas prendre en compte les différences culturelles et socio-économiques (barrières linguistiques, religion, argent, notion du temps et attitudes à l'égard des professionnels et des écoles).

## **2. Absence d'avantages immédiats**

- Ne pas communiquer aux jeunes et à leurs familles les avantages immédiats et à long terme de la participation.
- Supposer que tous les participants verront l'intérêt d'acquérir de nouvelles compétences sans les relier à leurs intérêts et besoins actuels.

## **3. Programmation rigide**

- S'en tenir rigoureusement à un programme d'études sans tenir compte de l'évolution des intérêts et de la situation des participants.
- Négliger d'impliquer les jeunes plus âgés dans les processus de planification et de prise de décision.

## **4. Sous-estimer le rôle des mentors**

- Sous-estimer l'importance d'établir la confiance et de faire preuve d'une véritable attention.
- Les mentors ne bénéficient pas d'un soutien et d'une formation suffisants pour s'engager efficacement auprès des jeunes → Les mentors doivent comprendre les jeunes, leurs comportements, leur développement et leur évolution, ainsi que leurs intérêts.

## **2.2 Méthodes et recommandations pour développer l'intelligence émotionnelle**

Promouvoir le développement de l'intelligence émotionnelle (IE) chez les jeunes est crucial pour leur réussite personnelle, scolaire et professionnelle. L'IE augmente la résilience, la conscience de soi et aide à développer des relations saines. La théorie de l'IE de Daniel Goleman décrit cinq composantes clés : la conscience de soi, l'autorégulation, l'empathie, les compétences sociales et la motivation.

La prise en compte de l'intelligence émotionnelle est un élément important de l'implication des jeunes dans les activités théâtrales, car elle les encourage à réfléchir sur eux-mêmes, à gérer leur expérience et à interagir plus facilement avec d'autres individus. En même temps, elle nous aide à encourager la motivation des jeunes pour une participation continue à des activités artistiques.

### ***Lignes directrices générales pour l'amélioration de l'intelligence émotionnelle***

Partagez les messages clés sur les émotions : Toutes les émotions sont correctes, normales et valables, acceptables, et elles nous donnent des informations importantes. Elles vont et viennent, nous ressentons différentes émotions, elles peuvent être agréables ou désagréables et l'intensité d'une émotion dépend de la personne et de la situation. Il n'y a pas

de bonnes ou de mauvaises émotions (et c'est important de ne pas les étiqueter comme positives ou négatives), mais il y a de bonnes et de mauvaises façons de les exprimer (ou d'agir sur elles). L'intelligence émotionnelle n'est pas figée et peut être développée au fil du temps avec des efforts et de la pratique.

- Approche progressive : Adapter les activités aux niveaux d'IE du groupe, être patient et persévérant.
- Être un modèle d'IE : Faire preuve d'une bonne écoute, de respect, de persévérance et d'un comportement bienveillant. Fournir des conseils et un retour d'information positif.
- Célébrer les émotions : Remarquez, exprimez et célébrez toutes les émotions.

## **LES COMPOSANTES DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET DES IDÉES D'ACTIVITÉS PRATIQUES**

### **1. La conscience de soi**

La conscience de soi consiste à reconnaître et à comprendre ses propres émotions et leur impact sur les pensées et le comportement. C'est le premier pas vers la compréhension de la manière dont nous pouvons les gérer.

*Activités :*

- Vérification des émotions : Encouragez régulièrement les jeunes à exprimer (et à partager) leurs sentiments en tenant un journal, en participant à des discussions de groupe ou en effectuant de courts check-in (ex : en partageant ou identifiant l'émotion actuelle en utilisant des cartes avec des émoji ou une échelle des émotions). Encouragez l'apprentissage de nouveaux mots pour désigner les émotions. Utilisez des silhouettes corporelles pour discuter de l'endroit du corps où les émotions sont ressenties.
- Le jeu du nom émotionnel : Chaque participant écrit un adjectif décrivant un trait de caractère positif pour chaque lettre de son nom (par exemple, JACK = Joyeux / Assertif / Calme / Bienveillant). Discutez de l'importance de ces traits et de ces émotions.
- Se mettre au diapason des émotions : Arrêtez-vous, remarquez et nommez les émotions ressenties au cours de différentes activités. Que ressentez-vous ? Quelle est l'intensité de ces émotions ? Souhaitez-vous ressentir plus ou moins d'émotions spécifiques ? Que pouvez-vous faire pour cela ?
- Remarquer les émotions dans l'art, les chansons et les films et en discuter.
- Pratiques de pleine conscience : Pratiquer des exercices comme la méditation, des exercices de respiration profonde ou des scanners corporels qui nous aident à devenir plus conscients de nos émotions. Insistez sur le fait que la pleine conscience consiste à remarquer, à observer et à accepter sans jugement.

### **2. Autorégulation émotionnelle**

L'autorégulation est la capacité à réguler et à gérer ses émotions et ses impulsions. Il s'agit de contrôler nos réactions et nos comportements.

*Activités :*

- Des exercices de respiration profonde peuvent nous aider à nous calmer et à faire une pause avant de réagir. Pratiquez différentes techniques de relaxation, en utilisant la musique (les participants peuvent créer leurs propres listes de lecture pour se calmer), la visualisation ou la relaxation musculaire progressive<sup>3</sup>.
- Jeu de rôle : Jouez à "Que ferais-tu si... ?" pour réfléchir à vos réactions face à différents scénarios (par exemple, "Que ferais-tu si quelqu'un te mentait ?" ou "Que ferais-tu si tu gagnais le tournoi ?").
- Utilisez les cartes d'émotions pour discuter de la fréquence à laquelle les participants ressentent certaines émotions et des moyens de répondre à ces émotions (de manière individuelle ou en situation avec des autres). Créez une liste de stratégies d'adaptation saines possibles pour différentes émotions.

### **3. Développement de l'empathie**

L'empathie est la capacité de reconnaître les émotions et les expériences des autres, de s'y identifier et de comprendre leur point de vue.

*Activités :*

- Compétences en matière d'écoute active : Pratiquez l'écoute active en binôme : l'un parle de son expérience et de ses émotions tandis que l'autre écoute et paraphrase pour montrer qu'il comprend. Encouragez l'observation du langage corporel, posez des questions ouvertes et essayez de comprendre ce que les autres peuvent ressentir.
- Exercices de mise en perspective : Faites participer les jeunes à des jeux de rôle dans lesquels ils doivent comprendre et représenter différentes perspectives, par exemple en reflétant un désaccord ou un conflit du point de vue de l'autre personne.<sup>4</sup>
- Jouez au jeu du "peut-être" : Lorsqu'une situation se produit (par exemple, une personne ne se présente pas à la réunion du groupe), les autres réfléchissent aux raisons possibles (par exemple, "Peut-être qu'il est tombé malade", "Peut-être qu'elle a dû garder sa sœur", "Peut-être qu'il est vraiment triste et qu'il n'avait pas envie de rencontrer d'autres personnes").

### **4. Compétences sociales**

Cette composante implique de comprendre et de gérer les émotions des autres afin de se connecter, d'interagir et de collaborer avec eux.

*Activités :*

- Encourager les activités de groupe ayant un objectif commun afin de promouvoir le travail d'équipe, la collaboration, la communication et la résolution des conflits.

<sup>3</sup> Le script pour la relaxation musculaire progressive est disponible [ici](#).

<sup>4</sup> Un exemple d'activité de mise en perspective est disponible [ici](#).

- Jouez des charades pour vous entraîner à vous concentrer sur le langage du visage et du corps.
- Utilisez les jeux de rôle pour simuler des conflits réels et vous entraîner à les résoudre de manière constructive.
- Le bénévolat : Encourager la participation à des activités en faveur de la communauté afin d'exposer les jeunes à diverses situations de vie. En s'engageant auprès de personnes diverses et en s'entraïdant, les jeunes peuvent développer l'empathie, la compassion, la responsabilité, le sentiment d'accomplissement et d'utilité, ainsi que le sentiment d'appartenance. Le bénévolat peut contribuer au développement de l'estime de soi et de la confiance, des compétences sociales, de l'apprentissage de nouvelles compétences et de la création d'amitiés.

## 5. Motivation

L'automotivation est un élément clé de l'apprentissage social et émotionnel, et elle est essentielle pour accomplir des tâches et atteindre des objectifs. Elle est fortement influencée par nos émotions.

*Activités :*

- Fixation d'objectifs et réalisations : Enseignez différentes techniques de fixation d'objectifs (*voir page 8*) et célébrez les réussites. Développez l'autodiscipline par une pratique régulière et en divisant les tâches en étapes gérables. Félicitez l'accomplissement de chaque étape individuellement - en mettant l'accent sur l'effort fourni.
- Accepter les erreurs : Créer un environnement où les erreurs sont les bienvenues et offrent des possibilités d'apprentissage. Réagissez positivement, même aux tentatives moins réussies. Il convient de donner un retour d'information pour encourager l'apprentissage et la répétition des tentatives.

## CONCLUSION

La création d'un environnement plus sûr et plus inclusif est la base du travail avec les jeunes, en particulier ceux qui ont moins d'opportunités.

Il est important d'établir une communication claire et consensuelle, d'adapter les activités aux besoins des jeunes et de leur demander leur avis. Il faut soutenir leur développement et renforcer leurs spécificités, en tenant compte de leurs besoins particuliers, de leurs différences culturelles, géographiques et autres. L'accent doit être mis sur l'établissement d'une relation avec les jeunes.

Avant de commencer, les animateurs de jeunesse doivent se demander quel est le but des activités et l'objectif du travail avec les jeunes. Ils doivent prêter attention à leurs croyances, à leurs préjugés inconscients, à leur motivation personnelle et réfléchir à leur développement socio-émotionnel.

Lorsque l'on travaille avec des jeunes, il est important d'utiliser le renforcement positif pour encourager les comportements qui reflètent l'intelligence émotionnelle, tels que la persévérance et l'autodiscipline. Les animateurs doivent reconnaître les efforts et les réalisations des jeunes, afin de leur donner un sentiment de réussite.

En intégrant différentes activités et stratégies (présentées dans les lignes directrices) dans les programmes destinés aux jeunes, les mentors peuvent aider les jeunes à devenir des adultes socialement et émotionnellement intelligents, résilients et socialement compétents. Les jeunes seront ainsi encouragés à devenir des membres plus actifs de la société et à devenir des citoyens responsables qui prendront soin de leur avenir et de celui des autres.

## RESSOURCES UTILES

### Exemples d'activités pratiques pour les jeunes :

1. Activités visant à promouvoir la résilience, la fluidité, la pleine conscience et la gratitude (développées pendant le LTTA à Bruxelles organisé par les partenaires du projet EMPATHEATRY) :

<https://drive.google.com/file/d/122b3Zmqf80VQkdLwUvOTCVOgAO2rI9qK/view?usp=sharing>

2. Techniques de fixation d'objectifs :

Burk, A. (2023, 2 janvier). *Guide d'initiation à la fixation d'objectifs pour les adolescents - Jeunesse puissante. Powerful Youth.*  
<https://powerfullyouth.com/beginners-guide-goal-setting-for-teens-smart-goals/>

3. Script pour la relaxation musculaire progressive :

*Script de relaxation musculaire progressive.* (n. d.). Université de Baylor.  
<https://www.baylor.edu/content/services/document.php/183466.pdf>

4. Activités visant à adopter le point de vue des autres :

Sutton, J. (n. d.). *Trading Places Worksheet.* PositivePsychology.com.  
<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Trading-Places-Worksheet.pdf> Trading Places Worksheet

5. Activités visant à établir des relations :

*20 activités de compétences sociales pour les adolescents.* (2023, 21 novembre). Mental Health Center Kids.  
<https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/social-skills-activities-for-teens>

*Relationship Skills - SEL Toolkit - ACT for Youth.* (n.d.).  
<https://actforyouth.net/program-toolkit/ya-activities/sel/relationship.cfm>

6. Exemple de questionnaire simple pour mesurer l'intelligence émotionnelle :

Quiz sur l'intelligence émotionnelle. (n.d.). Greater Good.  
[https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei\\_quiz](https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz)

7. Des applications pour promouvoir le développement de l'intelligence émotionnelle :

App - Calme. (n. d.). Calm. <https://www.calm.com/>

App - Smiling mind. (n.d.). Smiling Mind. <https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app>