

# Vers plus d'Inclusion dans l'Education Non-Formelle – 12 Méthodes Evaluées par vos Homologues





• Youth All Inclusive •  
• Project Number: 101051401 • Coordinated by: denk global! •  
• <https://denkglobal.org/en/youthallinc/> •

---

## **Esprits divers, apprentissage inclusif : Orientations générales pour les formateurs en éducation**

*Clause de non-responsabilité : les conseils suivants sont basés sur un atelier en ligne avec Ada Andrea Zsigmond, MA Psychologie, et sur les discussions et expériences des partenaires du projet YAI (Youth All Inclusive). Compte tenu de la diversité du public cible, ces lignes directrices doivent être considérées comme un soutien général. Elles doivent être adaptées individuellement aux besoins spécifiques du public, au sujet et au format de l'atelier.*

### **Neurodivergents et neurotypiques**

Tous les individus, y compris ceux identifiés comme "neurotypiques" ou "neurodivergents", partagent à la fois des points communs et des caractéristiques uniques au sein de leur cerveau. Une combinaison d'influences génétiques et environnementales façonne chaque personne. Le terme "neurotypique" décrit les personnes dont les fonctions cérébrales correspondent à ce qui est communément perçu comme typique. En revanche, le terme "neurodivergent" désigne les personnes dont les fonctions cérébrales s'écartent de ce modèle typique. Les personnes neurodivergentes peuvent s'engager dans une socialisation particulière et percevoir les normes sociales de manière unique.

### **Libellé :**

*différences de développement, neurotypiques, neurodivergents*

Indice : les termes "handicap neurologique", "handicap neurologique", "trouble" et "besoins éducatifs spéciaux" stigmatisent et marginalisent les personnes atteintes de maladies neurodiverses. Ils peuvent être offensants et perpétuer des préjugés négatifs.

### **Organiser un événement tout compris :**

Adoptons et internalisons cette idée clé : Chaque participant apporte une contribution unique à l'événement. En partageant et en apprenant des forces de chacun, nous pouvons collectivement enrichir notre expérience. Comment pouvons-nous y parvenir ensemble ?

- Permettre aux participants de choisir des activités qui correspondent à leurs points forts ou à leurs centres d'intérêt, afin de favoriser leur sentiment d'appropriation ;
- Encouragez les activités qui font appel à la créativité des participants.

### **En préparation de l'événement :**

- Demander aux participants : "Y a-t-il des besoins spécifiques dont nous devrions tenir compte, ou y a-t-il des éléments déclencheurs ou des sujets que vous préféreriez éviter lors de l'organisation de cet événement ?
- Prévoyez du temps supplémentaire pour gérer les perturbations potentielles ;
- Présenter le contenu dans des formats multiples : visualiser l'information et faire appel à la technologie (audio) pour ceux qui bénéficient d'aides visuelles ou auditives. Inclure l'interaction et la collaboration pour que les participants puissent bénéficier des points forts de chacun ;
- Activités diverses : Planifiez des activités variées qui répondent à différents intérêts et préférences. Prévoyez des options d'activités sociales et individuelles. Tenez compte des sensibilités sensorielles et offrez des espaces calmes à ceux qui ont besoin d'une pause ;
- Créer un environnement d'apprentissage organisé et définir clairement les horaires et les attentes.

### **Pendant l'événement, créez un environnement préparé pour la neurodiversité :**

- Offrir aux participants la possibilité de se retirer si nécessaire, en les aidant à se détendre ;
- Évitez la surcharge sensorielle et les longues entrées ;
- En tant que formateur, restez calme, patient et ne portez pas de jugement, et demandez ce que vous pouvez faire pour réduire le stress des participants ;
- refléter le comportement avec empathie (par exemple, si une personne communique mieux grâce à des aides visuelles, ce comportement peut impliquer l'intégration d'éléments visuels dans la communication. Si un participant a besoin d'un espace calme pour décompresser, lui fournir un tel espace serait une réponse empathique) ;
- S'adapter et répondre aux besoins des participants, et préparer un plan A, un plan B et peut-être un plan C ;
- Faciliter une communication claire par le biais d'instructions verbales et de documents écrits, y compris des supports visuels, des diagrammes et des tableaux ;
- Explorer l'idée de sessions de partage de compétences, permettant aux participants de présenter et d'enseigner aux autres leurs points forts uniques ;
- Activités collaboratives et pauses interactives : Pendant le temps libre commun, organisez des activités de collaboration qui encouragent le soutien entre pairs (puzzles, exercices de cartographie visuelle).

### **Après l'événement :**

- Engager une réflexion ou une supervision en équipe afin d'évaluer les succès de l'événement et les domaines à améliorer ;
- Solliciter le retour d'information des participants afin de recueillir des informations précieuses sur leurs expériences et des suggestions pour les événements futurs.



**Clause de non-responsabilité :** Le projet **Youth all inclusive** est financé par l'Union européenne. Les points de vue et les opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'autorité de subvention ne peuvent en être tenues pour responsables.

## L'éducation non formelle pour chaque apprenant : Stratégies d'adaptation pour différents types de méthodes

Méthode	Description succincte	Obstacles potentiels pour les personnes ayant des capacités neurodiverses et options pour y faire face	Exemples concrets
<b>Échauffement</b>	Un échauffement est une activité qui aide les participants à se mettre dans un état d'esprit propice à l'apprentissage. Les échauffements, ou warmers, sont des activités réalisées au début d'un atelier, spécifiquement destinées à préparer les participants à l'apprentissage. Les échauffements doivent être des activités courtes mais dynamiques. Les échauffements doivent également impliquer la participation, car l'objectif est de renforcer la confiance des participants dans leur apprentissage. Un autre avantage des échauffements est qu'ils aident à réduire l'anxiété des participants. <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Remarque générale pour tous les types de méthodes : Aménagez un coin pour les participants au cas où ils auraient besoin de faire une pause de 5 minutes s'ils se sentent dépassés par les événements.</li> <li>● Invitez les participants à utiliser l'espace dans lequel vous travaillez et le matériel que vous mettez à leur disposition s'ils ressentent le besoin de se déplacer ou de s'agiter.</li> </ul>	<i>Feel the rain - Have some rain - Let it rain</i>
<b>Jeu de simulation</b>	Un jeu de simulation est une méthode d'apprentissage interactive méthodiquement structurée dans laquelle les participants jouent des rôles, des scénarios et/ou des situations prédéfinis. L'objectif principal est de représenter des processus politiques à plusieurs niveaux, des questions sociales complexes, des processus de prise de décision ou des procédures dans un environnement simulé, afin de mieux les comprendre et les évaluer. <sup>2</sup> Pour plus d'informations, voir ici	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utiliser des visualisations pour expliquer la complexité des situations (ou la rapidité des phases) ;</li> <li>● Veillez à ce que votre communication soit claire et directe en utilisant différents canaux (auditif, visuel, langage des signes).</li> <li>● Donnez aux participants suffisamment de temps pour réfléchir au contenu et à la position de la déclaration.</li> </ul>	<i>Un petit poisson sur un gros hameçon</i>  <i>Le monde en chiffres</i>  <i>Abattage d'arbres</i>

<sup>1</sup> Team, P. (2020, 9 mars). L'échauffement de la leçon : Conseils pour préparer les élèves à apprendre. Planbook Blog. <https://blog.planbook.com/lesson-warm-up/>.

<sup>2</sup> Thatcher, D.C. (1990) : Promoting Learning Through Games and Simulations. Simulation & Games for Learning, 16 (4), 144-154.

<p><b>Baromètre humain/ Ligne de position</b></p>	<p>Le baromètre humain peut être utilisé pour visualiser une opinion sur une question ou un sujet controversé spécifique et pour promouvoir le dialogue entre les participants. Le positionnement peut être réalisé sur une ligne de position ou à travers différents coins de la pièce. Cette méthode peut être utilisée comme activité d'introduction (base pour des discussions plus intensives) ou comme activité de clôture (visualisation d'une opinion bien fondée).<sup>3</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Donnez aux participants suffisamment de temps pour réfléchir à la déclaration ;</li> <li>● Proposez la position "je ne sais pas" ou "je suis indécis" pour réduire la pression de la décision ;</li> <li>● Si certains participants ont des difficultés à marcher ou sont malvoyants, demandez à un autre participant de les aider ;</li> <li>● Si vous avez des participants malentendants, visualisez vos déclarations et mettez-les sur la présentation qui pourrait être projetée.</li> </ul>	<p><i>Médias sociaux et santé mentale</i></p>
<p><b>Promenade dans la galerie</b></p>	<p>Une promenade en galerie est utilisée pour encourager l'interaction, la discussion et l'apprentissage collaboratif. Au cours d'une promenade, des travaux ou des projets d'information sont présentés à différents endroits de la salle, et les participants ont la possibilité de se déplacer librement dans la salle pour voir les différentes présentations et en discuter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utiliser des visualisations pour expliquer les termes trop compliqués ;</li> <li>● Les animateurs doivent créer des groupes afin d'éviter que certains participants soient laissés de côté ou ne puissent décider du groupe à rejoindre ;</li> <li>● Si vous avez des participants en fauteuil roulant, préparez et installez une galerie au niveau qui leur sera accessible ;</li> <li>● Si vous avez des participants souffrant de déficiences visuelles, demandez à un autre participant ou à un assistant de les accompagner dans la galerie et de s'assurer qu'ils comprennent le contenu présenté.</li> </ul>	<p><i>Médias sociaux et santé mentale</i></p>

<sup>3</sup> Brian, P. (2019) : Prendre position : Gauguin où en sont les élèves sur les questions controversées. <https://civiceducator.org/take-a-stand-method-controversial-issues/>

<b>Apprentissage par le jeu</b>	L'apprentissage par le jeu est une technique d'apprentissage actif qui utilise des jeux pour améliorer l'apprentissage des étudiants. Dans ce cas, l'apprentissage se fait en jouant au jeu, ce qui favorise la pensée critique et les compétences en matière de résolution de problèmes. L'apprentissage par le jeu peut être réalisé au moyen de jeux numériques ou non numériques et de simulations qui permettent aux étudiants de faire l'expérience directe de l'apprentissage. <sup>4</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les jeux vidéo peuvent déclencher des crises d'épilepsie. Réfléchissez à la variété des jeux (jeux vidéo, jeux de société, jeux d'aventure) en fonction de votre groupe cible et des résultats de l'apprentissage ;</li> <li>• Veillez à ce que l'objectif du jeu soit clair et à ce que le joueur soit récompensé en retour. Utilisez également différentes stratégies (texte sur un écran, personnage qui parle au joueur, etc.)</li> </ul>	<i>Favoriser la participation active à l'aide de jeux vidéo</i>
<b>Méthode d'autoréflexion</b>	L'autoréflexion ou l'introspection consiste à s'observer soi-même et à rendre compte de ses pensées, de ses désirs et de ses sentiments. Il s'agit d'un processus mental conscient qui repose sur la réflexion, le raisonnement et l'examen de ses propres pensées, sentiments et idées. On l'oppose à l'extrospection, l'observation des choses extérieures à soi. En réfléchissant à [une] expérience déroutante, les apprenants intègrent leurs nouvelles expériences à leurs connaissances antérieures sur le monde, ou ils établissent des objectifs sur ce qu'ils doivent apprendre pour donner un sens à ce qu'ils observent. <sup>5</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Installez un coin pour les participants au cas où ils auraient besoin de faire une pause de 5 minutes s'ils se sentent dépassés ;</li> <li>• Insistez clairement sur le fait qu'il n'y a pas de "mauvaises réponses".</li> </ul>	<i>Gérer l'anxiété liée à la prise de parole en public - Réflexion personnelle et partage.</i>
<b>Imagerie guidée</b>	L'imagerie guidée est une méthode de gestion du stress. Il s'agit d'une technique de relaxation qui consiste à visualiser des lieux positifs et paisibles, comme une belle plage ou une prairie paisible. Cette technique est également connue sous le nom de visualisation ou méditation guidée. Selon les recherches, l'imagerie guidée peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété, à favoriser la relaxation et à atténuer divers symptômes liés au stress. <sup>6</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitez les participants à utiliser l'espace dans lequel vous travaillez et le matériel que vous mettez à leur disposition s'ils ressentent le besoin de se déplacer ou de s'agiter.</li> </ul>	<i>Gérer l'anxiété lors d'une prise de parole en public - Gérer le stress avant un discours.</i>

<sup>4</sup> Tamosevicius, R. (2022, 21 novembre). *Why is Game-Based learning important ?* eLearning Industry. <https://elearningindustry.com/why-is-game-based-learning-important>).

<sup>5</sup> Brownhill, S. (2021, 1er octobre). *Self-reflection : the what, the why, and the how.* The Research Centre for Teaching, Learning and Curriculum (TLC). <https://ctlc.blogs.bristol.ac.uk/2021/10/01/self-reflection-the-what-the-why-and-the-how-by-simon-brownhill/>.

Gläser-Zikuda, M. (2012). Méthodes d'autoréflexion de la recherche sur l'apprentissage. Dans *Springer eBooks* (pp. 3011-3015). [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6\\_821](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_821)).

<sup>6</sup> Nunez, K. (2020, 10 septembre). *Les avantages de l'imagerie guidée et comment la pratiquer.* Healthline. <https://www.healthline.com/health/guided-imagery>).

	Note : L'imagerie guidée n'est pas une méthode éducative en soi, mais une méthode adaptée au domaine médical et psychologique et ajustée aux besoins de notre sujet.		
<b>Jeu de rôle</b>	Le jeu de rôle est une méthode qui nous permet d'explorer des situations réalistes en interagissant avec d'autres personnes de manière encadrée, afin d'acquérir de l'expérience et d'essayer différentes stratégies dans un environnement soutenu. Les participants se voient attribuer des rôles particuliers à jouer dans une conversation ou une autre interaction ; ils peuvent également recevoir des instructions spécifiques sur la manière d'agir ou sur ce qu'il faut dire. Après avoir joué le scénario, il y aura une réflexion et une discussion sur les interactions qui permettent d'envisager d'autres façons de gérer la situation. <sup>7</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Installez un coin pour les participants au cas où ils auraient besoin de faire une pause de 5 minutes s'ils se sentent dépassés ;</li> <li>● Utiliser des des visualisations et d'autres moyens pour expliquer les différents rôles.</li> </ul>	<i>Discours de simulation</i>

---

<sup>7</sup> Glover, I. (2014) : Role-play : Une approche de l'enseignement et de l'apprentissage.  
<https://blogs.shu.ac.uk/shutel/2014/07/04/role-play-an-approach-to-teaching-and-learning/>.

## 1. Médias sociaux et santé mentale : Brainstorming et baromètre humain

<b>Thème :</b>	<b>Médias sociaux et santé mentale</b>
<b>Type de méthodologie :</b>	Brainstorming, Baromètre humain
<b>L'âge :</b>	18+
<b>Taille du groupe :</b>	15-20
<b>Exigences :</b>	suffisamment d'espace
<b>Temps nécessaire :</b>	90 minutes
<b>Vue d'ensemble :</b>	Impact des médias sociaux sur la santé mentale
<b>Objectifs :</b>	Favoriser la prise de conscience de la santé mentale et la résilience face à l'influence des médias sociaux. Fournir des stratégies pour un bien-être mental positif en ligne.
<b>Notes sur l'inclusion</b>	Mettre en place une zone pour les participants au cas où ils auraient besoin de faire une pause de 5 minutes s'ils se sentent surmenés.

**Matériel** (tout le matériel est préparé dans un document séparé) :

- Tableau et notes autocollantes pour le brainstorming ou l'[application Mentimeter](#)<sup>1</sup>
- Ordinateur portable, vidéoprojecteur et connexion internet
- Cartes avec photos et textes pour la promenade des galeries
- Carte avec énoncés pour l'exercice du Baromètre humain
- Pancartes avec inscrits "Je suis d'accord" et "Je ne suis pas d'accord"

### **Préparation :**

Avant de commencer, préparez et installez la galerie. Tout le matériel doit être prêt et affiché aux endroits prévus à cet effet. Si vous utilisez un Mentimètre, préparez une diapositive avec la question "Trois mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous entendez SANTÉ MENTALE". Si vous utilisez un tableau de conférence et des notes autocollantes, préparez un tableau et écrivez SANTÉ MENTALE au milieu. Préparez suffisamment de post-its (3 par participant). Préparez 3 à 5 affirmations sur la santé mentale et les médias sociaux pour l'exercice du baromètre, ainsi que deux pancartes (JE SUIS D'ACCORD, JE NE SUIS PAS D'ACCORD).

### **Mise en œuvre :**

Commencez la session par un court stimulant pour mettre les participants dans l'ambiance de travail. Si vous avez besoin d'inspiration, nous vous recommandons de visiter [ce site](#), où vous trouverez de nombreux énergisants. Après l'énergisant, présentez l'exercice de **brainstorming** aux participants. Demandez-leur de penser à trois mots qui leur viennent à

---

<sup>1</sup> Nous vous recommandons d'utiliser l'application car la version gratuite vous permet d'utiliser l'option Nuage de mots pour l'exercice de remue-méninges. Cela prend moins de temps, c'est facile à utiliser et c'est écologique puisqu'il n'est pas nécessaire d'utiliser du papier ou des notes autocollantes. Assurez-vous simplement que les participants disposent d'un téléphone et d'une bonne connexion internet.

l'esprit lorsqu'ils entendent SANTÉ MENTALE. Une fois que les participants ont terminé, discutez brièvement de leurs contributions, établissez un lien entre la santé mentale et les médias sociaux et expliquez-leur que nous pourrions discuter de ce lien de manière plus approfondie dans la prochaine partie de la session. (15 minutes)

Demandez aux participants de se lever et expliquez-leur qu'ils vont jouer à un jeu de baromètre humain. Présentez-leur les règles et dites-leur qu'il y aura une ligne dans la salle ; à l'une des extrémités de la ligne, il y aura un panneau "Je suis d'accord" et à l'autre extrémité, un panneau "Je ne suis pas d'accord". Dites-leur que vous allez leur lire cinq affirmations, une par une, et qu'ils se mettront en ligne en fonction de leur opinion. Ils peuvent être d'accord ou en désaccord avec l'affirmation ou se situer entre les deux ; ils peuvent se positionner comme ils le souhaitent. Après chaque affirmation, vous demanderez à quelques participants de commenter leur position, c'est-à-dire de dire pourquoi ils se sont positionnés comme ils l'ont fait. Après avoir lu toutes les déclarations et entendu les participants, concluez l'exercice en réfléchissant à leurs contributions et en établissant un lien avec la prochaine partie . (25 minutes)

Dans la troisième et dernière partie de la session, les participants seront invités à se lever et à se promener dans la salle en groupes. Ils feront le tour de la salle en visitant les différents coins de la salle avec des contenus déjà préparés. Cette partie de l'exercice sera réalisée en utilisant *une* stratégie de *promenade en galerie*. L'une des expositions contiendra des images, des infographies et des textes relatifs à la manière dont les médias sociaux affectent notre santé mentale (positivement et négativement). La deuxième exposition contiendra deux études de cas différentes liées au lien entre les médias sociaux et la santé mentale (cyberintimidation et normes et attentes irréalistes). La troisième exposition contiendra des conseils et des astuces pour utiliser les médias sociaux à bon escient et améliorer notre santé mentale. Les participants resteront 10 minutes devant chaque exposition, puis tourneront. Une fois la promenade dans la galerie terminée, les participants s'assoient ensemble en cercle et réfléchissent à ce qu'ils ont vu et lu peu de temps après. L'animateur conclura la discussion en réfléchissant brièvement aux contributions des participants et en soulignant les effets positifs et négatifs des médias sociaux et de la numérisation. L'une des choses qui peut être liée à cela est de souligner que grâce à la technologie et à la numérisation, nous pouvons faire notre brainstorming via Mentimeter, ce qui est plus facile, plus amusant et plus écologique que les tableaux et les post-its. (50 minutes)

### **Déclarations du baromètre humain**

1. Les médias sociaux fixent des normes et des attentes totalement inaccessibles et irréalistes;
2. Les médias sociaux ont un impact négatif sur notre santé mentale;
3. Les médias sociaux ont modifié notre façon de communiquer de manière négative, c'est-à-dire que nos relations souffrent du fait que nous avons oublié comment communiquer sainement en face à face;
4. Les médias sociaux favorisent les comportements narcissiques et nous rendent moins sensibles aux autres et à leurs sentiments;
5. La solution pour préserver notre santé mentale serait de cesser d'utiliser les médias sociaux et de limiter le temps passé sur Internet et sur nos téléphones.

## 2. Médias sociaux et santé mentale : Promenade dans la galerie

<b>Thème :</b>	Médias sociaux et santé mentale
<b>Type de méthodologie :</b>	Promenade dans la galerie
<b>L'âge :</b>	18+
<b>Taille du groupe :</b>	15-20
<b>Exigences :</b>	suffisamment d'espace
<b>Temps nécessaire :</b>	90 minutes
<b>Vue d'ensemble :</b>	Impact des médias sociaux sur la santé mentale
<b>Objectifs :</b>	Favoriser la prise de conscience de la santé mentale et la résilience face à l'influence des médias sociaux. Fournir des stratégies pour un bien-être mental positif en ligne.
<b>Notes sur l'inclusion</b>	Si vous avez des participants en fauteuil roulant, préparez et installez une galerie au niveau qui leur sera accessible.

### PROMENADE DANS LES GALERIES

#### Figure 1 - Comment les médias sociaux affectent notre santé mentale

Les médias sociaux ont un effet renforçant. Ils activent le centre de récompense du cerveau en libérant de la dopamine, une "substance chimique de bien-être" liée à des activités agréables telles que la consommation de nourriture et l'interaction sociale. Les plateformes sont conçues pour créer une dépendance et sont associées à l'anxiété, à la dépression et même à des maladies physiques.

Lorsqu'ils examinent l'activité sociale des autres, les gens ont tendance à faire des comparaisons telles que : "Ai-je obtenu autant de likes que quelqu'un d'autre ?" ou "Pourquoi cette personne n'a-t-elle pas aimé mon message, alors que cette autre personne l'a fait ?" Ils recherchent sur internet une validation qui remplace les liens significatifs qu'ils pourraient établir dans la vie réelle.

Voici quelques indicateurs qui montrent que les médias sociaux peuvent avoir un effet négatif sur votre santé mentale :

- **Passer plus de temps sur les médias sociaux qu'avec des amis du monde réel** - L'utilisation des médias sociaux est devenue un substitut à une grande partie de vos interactions sociales hors ligne ;
- **Se comparer défavorablement aux autres sur les médias sociaux** - Vous avez une faible estime de vous-même ou une image corporelle négative. Vous pouvez même avoir des habitudes alimentaires désordonnées ;

- **Vous êtes victime de cyberintimidation** ou vous craignez de ne pas pouvoir contrôler les choses que les gens publient à votre sujet ;
- **Être distrait à l'école ou au travail** - Vous vous sentez obligé de publier régulièrement du contenu sur vous-même, d'obtenir des commentaires ou d'aimer vos articles ;
- **Ne pas avoir de temps pour l'autoréflexion** - Chaque moment libre est occupé par les médias sociaux, ce qui laisse peu ou pas de temps pour réfléchir à sa vie ;
- **Adopter un comportement risqué** pour obtenir des likes, des partages ou des réactions positives sur les médias sociaux. Vous faites des farces dangereuses, publiez du matériel embarrassant ou faites de la cyberintimidation ;
- **Problèmes de sommeil** - La lumière des téléphones et autres appareils peut perturber votre sommeil, ce qui peut avoir un impact important sur votre santé mentale ;
- **Aggravation des symptômes d'anxiété ou de dépression** - Au lieu de contribuer à atténuer les sentiments négatifs et à améliorer votre humeur, vous vous sentez plus anxieux, plus déprimé ou plus seul après avoir utilisé les médias sociaux.

Cependant, il est essentiel de reconnaître que les médias sociaux peuvent aussi être une force pour le bien. Ils peuvent servir à nouer et à entretenir des relations, à promouvoir des causes et à créer des liens significatifs avec d'autres personnes. Il s'agit de trouver le bon équilibre et d'utiliser les médias sociaux d'une manière saine qui favorise la santé mentale.

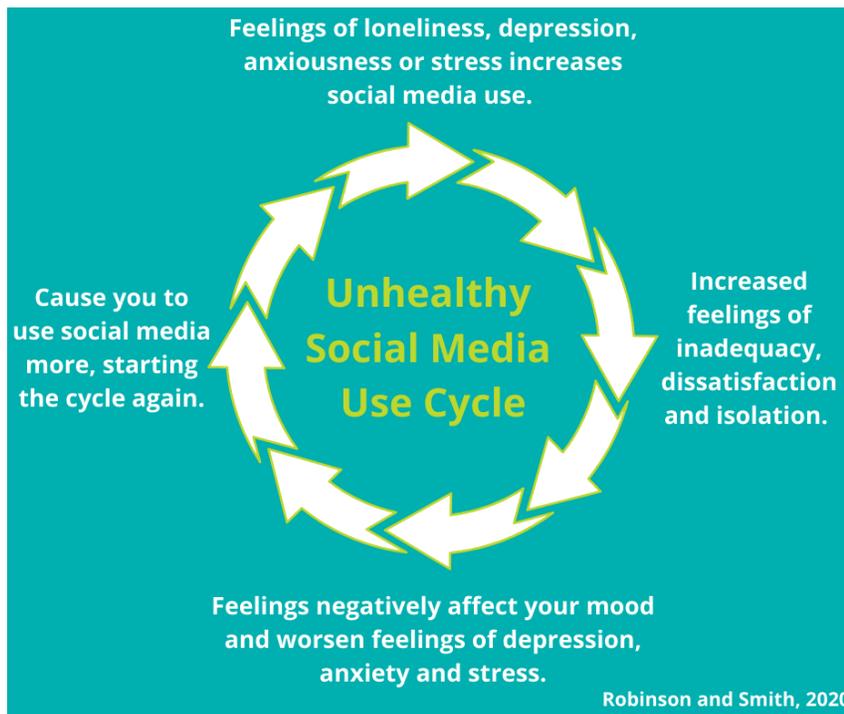
#### Sources :

1. *Voici comment les médias sociaux affectent votre santé mentale.* (2023, 18 janvier). Hôpital McLean. <https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health>
2. Ortiz, G. (2023, 1er avril). *Le côté obscur des médias sociaux : Les attentes irréelles et leur impact sur la santé mentale.* Medium. <https://medium.com/@Georgeo90/the-dark-side-of-social-media-unreal-expectations-and-their-impact-on-mental-health-4ff44cb37e8b>
3. Robinson, L. (2020, 16 janvier). *Les médias sociaux et la santé mentale.* HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>

# SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH



**Source :** Médias sociaux et santé mentale. (n.d.). Priory.  
<https://www.priorygroup.com/mental-health/social-media-and-mental-health>



**Source :** Les médias sociaux et la santé mentale. (2021, 9 mars). ACSM York Region & South Simcoe. <https://cmha-yr.on.ca/practicing-safe-social-social-media-and-your-mental-health/>

## Illustration 2 - Études de cas - médias sociaux et santé mentale

### 1. Anxiété et syndrome de l'imposteur (normes et attentes irréalistes)

Lorsque Michelle a été traitée pour son anxiété, son thérapeute lui a demandé si elle était active sur les médias sociaux, ce à quoi elle a répondu par l'affirmative. "Il s'avère que mon anxiété et mon syndrome de l'imposteur s'aggravent en grande partie lorsque je suis en ligne.

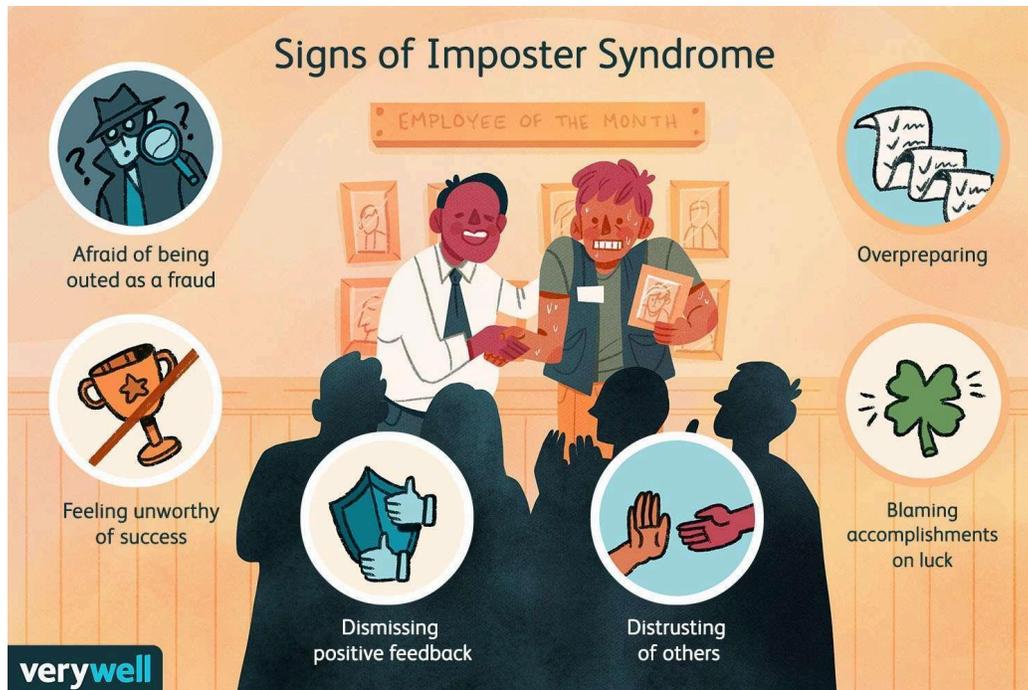
Une personne souffre du syndrome de l'imposteur lorsqu'elle doute d'elle-même de façon chronique et a le sentiment d'être considérée comme un "imposteur" en termes de réussite et d'intelligence. Qu'il s'agisse de jolies vacances ou d'un bouquet de fleurs, mon esprit passe de "Pourquoi pas moi ?" à "Je ne mérite pas ces choses, et je ne sais pas pourquoi", et je me sens très mal.

Avec son thérapeute, elle a décidé de fixer des règles de base. "Si je devais continuer à utiliser les médias sociaux, je devais apprendre ce qui déclencherait mon anxiété et ce que je ressentais lorsque j'utilisais différentes plateformes", explique Michelle. C'est ainsi qu'elle a supprimé Snapchat pour de bon, et cinq ans plus tard, il ne lui manque toujours pas. En revanche, elle est toujours active sur plusieurs autres plateformes. "J'aimerais pouvoir dire que mon utilisation est tout à fait saine, mais je trouve que je me compare toujours aux autres", dit Michelle.

"Maintenant, je sais reconnaître ce qui va aider ou nuire à mon bien-être mental. Mon thérapeute et moi avons convenu de limiter mon utilisation des applications à deux heures par jour, toutes plateformes confondues. Maintenant, je sais quand il est temps de me déconnecter et de prendre soin de moi."

**(Source :** *Voici comment les médias sociaux affectent votre santé mentale.* (2023, 18 janvier). Hôpital McLean.

<https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health>)



Source : Green, D. (2022, 14 septembre). Est-il temps d'accepter le syndrome de l'imposteur ? From Poverty to Power. <https://frompoverty.oxfam.org.uk/is-it-time-to-embrace-your-imposter-syndrome/>

## 2. Cyberintimidation

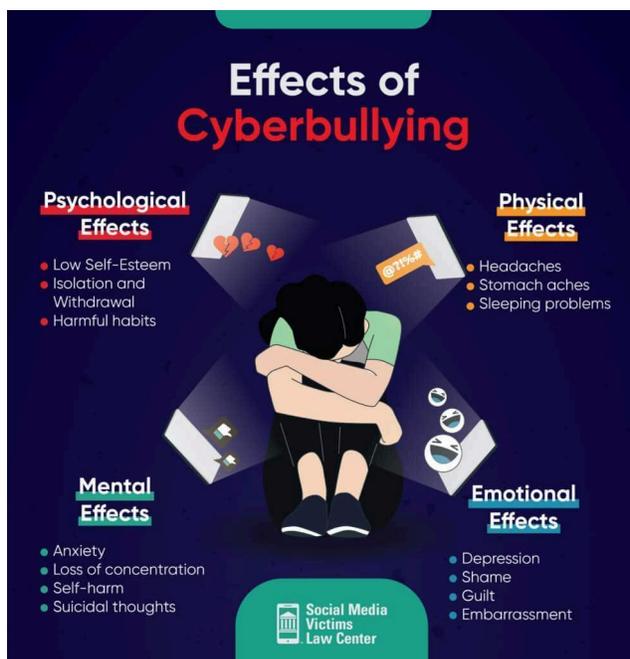
Lycéenne de 16 ans, Emily était une fervente utilisatrice des médias sociaux. Elle aimait se connecter avec ses amis et partager sa vie en ligne. Cependant, les choses ont pris une tournure radicale lorsqu'elle a été victime de cyberintimidation. Cela a commencé innocemment par quelques commentaires blessants sur ses posts, mais s'est rapidement transformé en un harcèlement incessant, une honte publique et la propagation de rumeurs malveillantes.

Au fur et à mesure que les cyberintimidations s'intensifiaient, Emily a ressenti toute une série d'émotions négatives, dont la tristesse, l'anxiété et la colère. Le barrage constant de messages blessants a érodé son estime de soi et son sens de la valeur personnelle. Se sentant ostracisée et humiliée, elle s'est retirée de ses amis, craignant d'être à nouveau ridiculisée.

Le monde en ligne qui était son refuge est devenu une source d'isolement. Elle a développé des symptômes de dépression, tels qu'une tristesse persistante, une perte d'intérêt pour les activités et des changements d'appétit et de sommeil ; le stress constant et les troubles émotionnels causés par la cyberintimidation ont affecté les résultats scolaires d'Emily. Les difficultés de concentration, la baisse de motivation et l'absentéisme ont entraîné une diminution de ses notes et de son expérience scolaire en général.

Les écoles, les parents et les plateformes en ligne devraient dispenser des cours sur l'utilisation responsable de l'internet et encourager une culture de l'empathie et du respect numérique. Les amis, la famille et les conseillers scolaires peuvent apporter un soutien émotionnel et aider les victimes à rechercher une intervention appropriée et une aide professionnelle. La mise en œuvre de lignes directrices plus strictes, de mécanismes de signalement rapide et d'une modération efficace peut contribuer à freiner la cyberintimidation et à protéger les utilisateurs.

(Source : Expose, K. (2023, 16 août). Le côté obscur des médias sociaux : Une étude de cas sur la cyberintimidation et son impact sur la santé mentale. Medium. <https://medium.com/@KnowExpose/the-dark-side-of-social-media-a-case-study-on-cyberbullying-and-its-impact-on-mental-health-120fa8804b4>)



Source : Les effets de la cyberintimidation. (2023, 18 septembre). Social Media Victims Law Center. <https://socialmediavictims.org/cyberbullying/effects/>

### Pièce 3 - Conseils et astuces pour une utilisation judicieuse des médias sociaux

#### 1. RÉDUIRE LE TEMPS PASSÉ EN LIGNE

- Utilisez une application pour savoir combien de temps vous passez sur les médias sociaux chaque jour ;
- Éteignez votre téléphone à certains moments de la journée, par exemple lorsque vous conduisez ou lorsque vous dînez ;
- N'apportez pas votre téléphone ou votre tablette au lit. Éteignez vos appareils et laissez-les dans une autre pièce ;

- Désactivez les notifications des médias sociaux. Il est difficile de résister au bourdonnement constant de votre téléphone ;
- Limitez les vérifications. Si vous consultez votre téléphone de manière compulsive, sevez-vous en limitant vos consultations ;
- Essayez de supprimer les applications SM de votre téléphone afin de ne les consulter que depuis votre ordinateur ;

## **2. CHANGER D'ORIENTATION**

- Invitez plutôt un ami à prendre un café, faites une promenade, allez à la salle de sport ou pratiquez un nouveau loisir ;
- Ne soyez pas un défileur passif, mais un participant actif. Vous obtiendrez ainsi plus d'engagement de la part des autres ;
- Contrez les symptômes de la peur de manquer en vous concentrant sur ce que vous avez plutôt que sur ce qui vous manque. Dressez la liste de tous les aspects positifs de votre vie et relisez-la lorsque vous avez l'impression de passer à côté de quelque chose de mieux.

## **3. PASSER PLUS DE TEMPS AVEC DES AMIS HORS LIGNE**

- Réservez du temps chaque semaine pour interagir hors ligne avec vos amis et votre famille ;
- Si vous avez négligé les amitiés en face à face, contactez un vieil ami (ou un ami en ligne) et organisez une rencontre ;
- Rejoignez un club. Trouvez un passe-temps, une activité créative ou une activité physique qui vous plaît ;
- Ne laissez pas la maladresse sociale vous barrer la route. Même si vous êtes timide, il existe des techniques éprouvées pour surmonter l'insécurité et nouer des amitiés ;
- Si vous n'avez pas l'impression d'avoir quelqu'un avec qui passer du temps, adressez-vous à des connaissances ;
- Interagir avec des inconnus. Levez les yeux de votre écran et entrez en contact avec les personnes que vous croisez dans les transports publics, au café, etc ;

## **4. EXPRIMER SA GRATITUDE**

- Prenez le temps de réfléchir. Essayez de tenir un journal de gratitude ou d'utiliser une application de gratitude. Gardez une trace de tous les bons souvenirs et des aspects positifs de votre vie ;
- Pratiquez la pleine conscience. En pratiquant la pleine conscience, vous pouvez apprendre à vivre davantage dans le moment présent, à réduire l'impact de la FOMO et à améliorer votre bien-être mental général ;
- Bénévole. Tout comme les êtres humains sont câblés pour rechercher des liens sociaux, ils sont également câblés pour donner aux autres. Aider les autres vous rend plus heureux et plus reconnaissant.

(Source : Robinson, L. (2020, 16 janvier). Les médias sociaux et la santé mentale. HelpGuide.org.  
<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>)

### 3. Feel the Rain - Have some Rain - Let it rain

#### Activités d'échauffement et de refroidissement visant à l'inclusion des jeunes adultes ayant moins d'opportunités par le biais de la gestion de l'anxiété

<b>Thème :</b>	Gestion de l'anxiété
<b>Type de méthodologie :</b>	Échauffement / Refroidissement
<b>L'âge :</b>	depuis 16 ans
<b>Taille du groupe :</b>	8-16
<b>Prérequis :</b>	aucun
<b>Temps nécessaire :</b>	40 minutes
<b>Vue d'ensemble :</b>	Réchauffement ou refroidissement pour les jeunes adultes
<b>Objectifs :</b>	Gérer l'anxiété et se recentrer sur le positif et le tangible grâce à la concentration et à l'ancrage.
<b>Notes sur l'inclusion :</b>	Bien qu'il s'agisse d'une activité calme et réfléchie, il peut être difficile de rester immobile. Invitez les participants à utiliser l'espace dans lequel vous travaillez et le matériel que vous leur fournissez s'ils ressentent le besoin de bouger ou de remuer.

#### Matériaux :

- Un verre vide pour chaque participant, des bols d'eau à partager, des pailles et/ou des cuillères.

#### Préparation :

- En tant qu'animateur, essayez de connaître votre groupe avant d'introduire cette activité. Vous pourrez ainsi adapter la série d'affirmations que nous suggérons pour le recentrage. Chacune des affirmations invitant à l'activation d'un sens, tenez compte de la diversité du groupe à cet égard. Envisagez de préparer les affirmations par écrit.
- Réfléchissez au cadre qui conviendrait le mieux à votre groupe et à l'espace dans lequel vous travaillez.
- Familiarisez-vous avec le concept du Patronus dans les livres de Harry Potter. Nous vous suggérons de lire le chapitre indiqué dans les sources.
- Familiarisez-vous avec la petite histoire proposée à l'étape 3. Préparez-vous à jouer le rôle d'un conteur. Vous pouvez éventuellement lire l'histoire. Envisagez également de préparer la nouvelle par écrit pour vos participants.

#### Mise en œuvre :

##### Étape 1 : Sentir la pluie - S'échauffer / se refroidir (5 minutes)

Lorsqu'on fait face à l'anxiété, il est suggéré de concentrer ses pensées sur des éléments tangibles autour de soi. La plupart du temps, il s'agit de son propre corps. Avec cette activité d'échauffement, nous voulons inviter quelques-uns de nos sens à s'activer simultanément en jouant avec notre corps. Informez vos participants à l'avance que l'activité d'échauffement s'intitule "Sentez la pluie avec tous vos sens". Il peut être utile d'imaginer ce

que chacun des mouvements tente d'imiter, et certains peuvent peut-être même sentir la pluie dans leur esprit.

1. Les participants sont debout ou assis en cercle.
2. En tant que modérateur, vous faites partie du cercle. Vous introduisez des mouvements et les participants sont invités à vous rejoindre successivement dans le sens des aiguilles d'une montre. Chaque mouvement doit être effectué jusqu'à ce que le suivant arrive. Voici les mouvements :
  - a. Frotter les paumes des mains l'une contre l'autre
  - b. Claquer avec les doigts, les deux mains simultanément ou à son propre rythme
  - c. Utilisez les paumes de vos mains pour frapper contre vos genoux.
  - d. Utilisez vos deux pieds pour taper contre le sol.
  - e. Répéter dans l'ordre inverse : Frapper les paumes contre les genoux
  - f. Claquer des doigts
  - g. Frotter les paumes des mains l'une contre l'autre
3. Remerciez tous les participants et invitez-les à passer à l'étape suivante.

## **Étape 2 : Un peu de pluie - Mise à la terre (25 minutes)**

Comme le suggère le titre, cette série d'activités vise à gérer l'anxiété qui peut être présente chez les jeunes adultes ayant moins d'opportunités. L'objectif est de recentrer les pensées sur le positif et de donner le sentiment que tout est réalisable à partir de l'endroit où se trouve la personne à ce moment de sa vie.

Chaque participant reçoit un verre transparent, une paille, une cuillère et un bol d'eau. Les bols d'eau peuvent également être partagés entre plusieurs participants, en fonction des conditions spatiales.

En tant que modérateur, vous présenterez une déclaration après l'autre. Faites les deux : Préparez-les par écrit et lisez-les à haute voix. Donnez à vos participants suffisamment de temps pour qu'ils réfléchissent eux-mêmes à la déclaration. S'ils trouvent une affirmation correspondant à leur propre situation, une goutte de pluie (provenant du bol d'eau) tombera dans leur verre, ce qui signifie qu'ils utiliseront une paille, une cuillère ou même un doigt et la mettront dans leur verre. Informez vos participants à l'avance que l'activité s'intitule "Un peu de pluie". Il peut être utile d'imaginer que la pluie est bénéfique à la croissance des choses et des êtres.

Voici l'ensemble des déclarations que nous proposons :

Je perçois au moins une chose autour de moi avec mes yeux.

Je compte.

Je perçois au moins une chose autour de moi avec mes mains.

Je touche mon environnement.

Je perçois un son autour de moi avec mes oreilles ou mon corps.

Je nomme un son.

Je me sers de mon nez. Pour sentir ou pour respirer ou pour les deux.

Je fronce le nez.

J'utilise ma bouche, ma langue, mes dents. Pour goûter ou pour faire du bruit.

Je respire par le nez.

Je compte à rebours.

J'expire par la bouche.  
Je ris à l'intérieur ou à l'extérieur de moi-même.  
Je bouge ma tête et d'autres parties de mon corps.  
Je suis conscient de mon environnement.  
Je suis conscient de moi-même dans mon environnement.  
Je suis conscient de moi-même à l'intérieur de moi-même.  
Je me donne un nom puissant.  
Je me sens moi-même.  
Je suis ici.  
Je le suis.

Comme nous l'avons mentionné, essayez de connaître votre groupe avant d'introduire cette activité. Vous pourrez ainsi adapter la série d'affirmations que nous suggérons pour le recentrage. Comme chacune des affirmations invite à l'activation d'un sens, tenez compte de la diversité du groupe à cet égard. Toutefois, l'objectif n'est pas nécessairement de permettre à chaque participant de se sentir en phase avec chaque affirmation, mais d'avoir des affirmations qui invitent davantage de sens à se sentir en phase avec elles.

Après avoir présenté toutes les affirmations que vous souhaitez, invitez vos participants à reconnaître leurs lunettes avec de la pluie.

### **Étape 3 : Laisser pleuvoir - Se concentrer (10 minutes)**

Demandez à vos participants s'ils savent combien de gouttes de pluie ils ont dans leur verre. Est-ce la même quantité qu'à l'étape précédente ? Est-ce plus ? Est-ce moins ? Est-ce que cela a une quelconque importance ? Invitez vos participants à essayer d'imaginer le nombre de gouttes de pluie qu'ils pourraient avoir dans leur propre verre. Maintenant, racontez-leur cette histoire.

Vous ne croyez peut-être pas à la magie. Pourtant, il existe "une sorte de force positive, une projection d'espoir, de bonheur" et votre force. C'est la pluie qui est en vous. Chaque goutte de votre pluie vous fait grandir, que vous le sachiez ou non, que vous le sentiez ou non. Vous pouvez activer cette force, cette magie, en vous concentrant sur une seule goutte de pluie très forte et très précieuse. Concentrez-vous aussi intensément que possible sur la force que cette goutte de pluie fait croître en vous. Et, comme vous le savez peut-être d'un autre royaume, il y a toujours une incantation qui peut vous aider. Dans notre cas, il s'agit de : *Habeo pluvia, habeo vires !* J'ai la pluie, j'ai la force. Pour qu'elle fonctionne correctement, il faut la dire trois, cinq ou sept fois de suite. Elle fonctionne mieux lorsqu'elle est prononcée fermement dans la tête.

Invitez maintenant les participants à réaliser leur propre force de pluie à l'aide de l'incantation ci-dessus. Dites-leur maintenant que cette activité s'appelle "Laissez pleuvoir" et qu'il s'agit d'une offre qu'ils peuvent essayer d'utiliser dans des situations où ils peuvent se sentir anxieux : compter/reconnaître la pluie qu'ils ont en eux et la laisser se transformer en la force positive dont ils peuvent avoir besoin pour se recentrer sur le positif.

Terminez le tour en invitant tout le monde à chanter l'incantation ensemble.

**Sources (adaptées) :**

- <https://www.sessionlab.com/methods/rain-icebreaker>
- <https://www.mondaycampaigns.org/destress-monday/unwind-monday-5-4-3-2-1-grounding-technique>
- J.K.Rowling : Harry Potter et le Prisonnier d'Azkaban, Chapitre 12 - Le Patronus

## 4. Gérer l'anxiété lors d'une prise de parole en public : Réflexion personnelle

<b>Thème :</b>	<b>Gérer ses émotions avant de parler en public</b>
<b>Type de méthodologie :</b>	L'imagerie guidée et la pratique de l'autoréflexion
<b>L'âge :</b>	A partir de 14 ans
<b>Taille du groupe :</b>	10 - 20 participants
<b>Exigences :</b>	Une chambre calme et confortable
<b>Temps nécessaire :</b>	1 heure
<b>Vue d'ensemble :</b>	Introduction de techniques efficaces de gestion du stress pour gérer la prise de parole en public
<b>Objectifs :</b>	Identifier les angoisses personnelles liées à la prise de parole en public, Apprendre et pratiquer la respiration diaphragmatique pour gérer le stress
<b>Notes sur l'inclusion :</b>	Veiller à ce que l'environnement soit accueillant et accessible à tous les participants, y compris les personnes neurodiverses.

### Matériaux :

- Salle de repos avec des sièges confortables (chaises ou coussins)
- du matériel d'écriture et de dessin (papier, stylos, marqueurs, crayons de couleur)
- un dispositif permettant de diffuser de la musique d'ambiance pendant les exercices de relaxation

### Préparation :

- Accueillir les participants et présenter brièvement le thème et les objectifs de la session.
- Établir des règles de base en matière de respect, de confidentialité et de non-jugement.
- Expliquer l'importance de l'écoute active et de l'empathie pendant la phase de partage.

### Mise en œuvre :

Partie 1 : Auto-réflexion et partage (30 minutes)

→ Exercice d'autoréflexion (15 minutes) :

- ◆ Mettez de la musique.
- ◆ Les participants sont invités à réfléchir en silence à ce qui les angoisse.
- ◆ Ils peuvent choisir d'écrire ou de dessiner leurs réflexions.
- ◆ Ils peuvent dresser une liste, rédiger un court paragraphe ou créer un dessin représentant leurs angoisses.
- ◆ Ils sont invités à trouver un moyen de partager leur réflexion

Il est important de souligner qu'il n'y a pas de "mauvaises réponses" et que l'exercice est totalement personnel.

→ Session de partage volontaire (15 minutes) :

- Après la première partie, l'animateur invite les participants à partager leurs réflexions de la manière la plus confortable (théâtre, explication, poésie).
- L'animateur guide la discussion à l'aide de questions ouvertes afin d'approfondir la compréhension des expériences partagées.

**Questions exemplaires :**

- "Comment vous sentez-vous lorsque vous pensez à ces situations qui vous causent de l'anxiété ?
- "Y a-t-il des émotions ou des sensations physiques spécifiques que vous associez à ces expériences ?
- "Pouvez-vous nous donner un peu plus de détails sur cette situation ? D'après vous, qu'est-ce qui déclenche ces sentiments ?"
- "Avez-vous remarqué qu'il y a des moments ou des environnements spécifiques où ces angoisses sont plus susceptibles de se manifester ?
- "Avez-vous trouvé des stratégies ou des techniques particulières qui vous aident à gérer ces sentiments d'anxiété ?"
- "Comment pensez-vous que les autres peuvent vous soutenir dans ces moments-là ?
- "En écoutant les autres, y a-t-il des aspects de leur histoire qui résonnent avec votre propre expérience ?
- "Comment vous sentez-vous lorsque vous entendez parler des expériences des autres participants ?

Partie 2 : Gérer le stress avant le discours (30 minutes)

→ Discussion sur le stress et la relaxation (10 minutes)

- ◆ Lancez une séance de réflexion sur les réactions du corps au stress et sur l'importance de la relaxation.

→ Exercice de respiration diaphragmatique (20 minutes)

- ◆ Mettez de la musique douce et relaxante pour améliorer l'expérience.
- ◆ Les participants peuvent s'asseoir ou s'allonger dans des positions confortables, et il est important de créer un environnement confortable avec une musique relaxante.
- ◆ L'animateur explique comment pratiquer la respiration diaphragmatique : inspirer lentement par le nez, en faisant gonfler l'abdomen, puis expirer lentement par la bouche.
- ◆ Les participants pratiquent cette technique en concentrant leur attention sur le mouvement de leur diaphragme.
- ◆ Les participants ferment les yeux et se détendent dans une position confortable.

- ◆ L'animateur les invite à imaginer un lieu paisible et relaxant, en mettant l'accent sur les sons, les couleurs et les sensations de ce lieu.

**Évaluation/bilan :**

- Concluez la session par une brève discussion de groupe, en demandant aux participants de partager leurs *impressions sur les exercices et les idées qu'ils en ont tirées*.
- Encouragez les participants à réfléchir à la manière dont ils peuvent appliquer ce qu'ils ont appris dans leur vie quotidienne et dans leurs futures occasions de s'exprimer en public.

## 5. La tragédie des communes : Un petit poisson sur un gros hameçon

<b>Thème :</b>	<b>Ressources et conflits</b>
<b>Type de méthodologie :</b>	Jeu de simulation
<b>L'âge :</b>	A partir de 14 ans
<b>Taille du groupe :</b>	10 - 30 personnes
<b>Exigences :</b>	Idéalement, deux animateurs d'atelier
<b>Temps nécessaire :</b>	2 heures
<b>Vue d'ensemble :</b>	Jeu de simulation sur la tragédie des biens communs, ou plus précisément sur la surpêche
<b>Objectifs :</b>	Faire l'expérience de la tragédie des biens communs et en discuter à l'aide de l'exemple de la surpêche.
<b>Notes sur l'inclusion :</b>	Désigner un expert pour gérer le calcul via une feuille Excel ; mettre en œuvre la simulation dans une grande salle

### Matériaux :

- Par groupe, 1 description du jeu, 1 bateau pliant en papier (de préférence de couleurs différentes pour chaque équipe) et 2 feuilles de calcul avec un stylo.
- des paquets de snacks / sucreries pour le bénéfice et un bol
- 1 projecteur et 1 ordinateur / portable pour éditer la feuille de calcul Excel et adapter la présentation ([télécharger le matériel supplémentaire ici](#))
  - 1 panneau imprimé "Office des pêches" (voir matériel supplémentaire) et ruban adhésif
  - 1 calculateur
  - 1 chronomètre
  - 1 instruction de jeu

### Préparation :

- Le groupe est divisé en 5 équipages de bateaux. En conséquence, 5 groupes de tables sont installés dans la salle de jeu, sur chacun desquels sont placés : un bateau en papier plié, une description du jeu et une feuille de calcul.
- Une autre table est destinée aux représentants du bureau de la pêche (modérateurs), sur laquelle le panneau "Bureau de la pêche" est fixé à l'aide de ruban adhésif. Sur cette table se trouve l'ordinateur/portable avec la présentation (PowerPoint) et la feuille de calcul Excel, ainsi qu'une calculatrice, un chronomètre et 5 autres feuilles de calcul.
- Un bol (représentant la mer) est rempli de collations et placé sur la table du bureau de la pêche.

### Mise en œuvre :

#### Premier tour

1. Les participants sont répartis en 5 équipes de bateaux. La répartition des groupes peut se faire en comptant de 1 à 5 ou par tout autre moyen permettant de diviser les participants en équipes.
2. Les modérateurs, qui jouent le rôle d'employés du bureau de la pêche, expliquent la situation initiale, les règles et la suite du jeu. Les modérateurs lisent les instructions du jeu et le PowerPoint visualise le contenu dans l'ordre approprié.
3. Les participants doivent avoir la possibilité de poser des questions.
4. Les équipages donnent un nom à leur bateau, déterminent le premier quota de capture en 3 minutes et le communiquent au bureau des pêches. Ce faisant, les animateurs se réfèrent à nouveau à l'objectif : "Attrapez autant de poissons que vous le pouvez !".
5. Le bureau des pêches introduit les quotas de capture des bateaux dans la feuille de calcul Excel. La nouvelle quantité totale de poissons ainsi que le nouveau quota de capture minimum sont automatiquement déterminés (surlignés en orange). La quantité maximale de poissons dans la mer est de 1 500 tonnes, mais cela n'a généralement pas d'importance.
6. La quantité totale de poissons restants et le nouveau quota minimum de capture sont publiés. Il est conseillé de "geler" ou de "noircir" l'image du beamer à cette fin, de saisir les valeurs et d'actualiser à nouveau l'image.
7. Il est déterminé à chaque tour qui a donné le quota le plus élevé. Seul cet équipage reçoit, après l'annonce des nouveaux chiffres, la quantité de poissons indiquée dans le tableau Excel. Le montant du quota de capture reste secret.
8. Un nouveau tour commence.
9. En fonction du déroulement du jeu, les animateurs peuvent insérer des événements dans le jeu afin d'en prolonger ou d'en raccourcir la durée (ajuster et déplacer les diapositives à la fin de la présentation PowerPoint en conséquence).

Par exemple :

1. Subvention due à l'investissement dans le bateau XY : 1 an à 25 % pour le bateau XY
2. Dégâts causés par la tempête sur le bateau : 1 an sans pêche pour le bateau XY
3. Pénalité pour les dommages causés par les chaluts : le bateau XY n'est autorisé à capturer que 25 tonnes.
4. Piraterie : le bateau XY doit attendre un tour pour être secouru
5. Trop de prises accessoires : tous les bateaux sont autorisés à capturer un maximum de 13 tonnes.
6. Fléau des algues : tous les bateaux capturent 2% de moins que prévu.

Le meneur de jeu décide au bout de combien de tours il doit s'arrêter, en fonction de la progression. Il faut plusieurs tours pour que l'évolution des stocks de poissons soit prévisible.

Le jeu peut se dérouler comme suit :

1. Le stock de poissons diminue rapidement jusqu'à ce que la capture minimale de 25 tonnes ne puisse plus être réalisée car elle dépasserait le quota maximal de 15 %. Les équipages des bateaux font faillite.

2. Dans de rares cas, le groupe développe une stratégie où le stock de poissons reste relativement stable. Dans ce cas, le meneur de jeu peut arrêter le jeu après quelques tours.

### Deuxième tour

Si possible, le jeu devrait être joué dans une deuxième variante, qui ne diffère du premier tour que par le fait que la communication et l'accord entre les bateaux sont désormais autorisés. Si vous le souhaitez, les quotas de capture attribués peuvent également être rendus transparents.

### Fin du jeu

Les équipes déchirent ensemble le bateau en papier sur leur table pour se débarrasser du rôle des pêcheurs. Si nécessaire, un court énergisant peut également aider à se libérer du rôle.

### **Évaluation :**

Enfin, une évaluation détaillée du jeu doit avoir lieu dans un cercle de chaises. Les questions suivantes doivent être discutées :

#### Premier niveau, basé sur le jeu, par exemple :

- Que s'est-il passé ? / Comment s'est déroulé le match ?
- Quelle a été la stratégie la plus fructueuse et des erreurs ont-elles été commises ? Si oui, lesquelles ?
- Sur quoi avez-vous fondé votre décision concernant les captures ?
  - o Attentes concernant le comportement des autres ?
  - o Sur la quantité de poisson nécessaire pour survivre ?
  - o Sur les récompenses à obtenir ?
  - o Sur les attentes concernant l'évolution future des stocks ?
  - o Nouvelles lois et catastrophes naturelles ?
- Auriez-vous pu travailler ensemble ?
- Qu'est-ce qui serait le plus logique à long terme et qui permettrait à chacun de pêcher "autant de poissons que possible" ?

#### Méta-niveau :

- Quels sont les parallèles avec la réalité et quelles sont les différences, y compris au niveau mondial ? Aviez-vous tous les mêmes conditions préalables ?
- À quels niveaux devez-vous agir ? (citoyens, société civile (ONG), État/politique, entreprises) Que fait-on déjà ?

Ensuite, le sujet peut être approfondi au moyen de courts reportages et la tragédie des biens communs en général peut être mise en évidence.

### **Sources (adaptées) :**

- Ziefle, Wolfgang (1995) : "Das Fischerspiel", in : Politik und Unterricht - Zeitschrift zur Gestaltung politischen Unterrichts 1/1995, p. 7-36.
- Ziefle, Wolfgang (2000) : "Das Fischerspiel - Die Allmendeklemme. Ein Beitrag zur politischen Bildung und zur Werteerziehung", in : Breit, Gotthard & Schiele, Siegfried : Werte in der politischen Bildung.
- Calcul (et explication) de la feuille de calcul après soumission de : Mühlhäusler, Claudius (1998).

- Publié par "Umwelt im Unterricht" ([www.umwelt-im-unterricht.de](http://www.umwelt-im-unterricht.de)), Version : 5/2017  
Editeur : Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit  
(Creative Commons license)

**Suggestions graphiques :**

- Atlas marin Fondation Heinrich Böll :  
[https://www.boell.de/sites/default/files/web\\_170607\\_meeresatlas\\_vektor\\_v102\\_1.pdf?dimension1=ds\\_meeresatlas](https://www.boell.de/sites/default/files/web_170607_meeresatlas_vektor_v102_1.pdf?dimension1=ds_meeresatlas)

## 6. Ressources limitées : Abattage d'arbres

<b>Thème :</b>	<b>Ressources et conflits</b>
<b>Type de méthodologie :</b>	Exercice
<b>L'âge :</b>	A partir de 10 ans
<b>Taille du groupe :</b>	Minimum de 4 personnes
<b>Exigences :</b>	Aucun
<b>Temps nécessaire :</b>	30 minutes
<b>Vue d'ensemble :</b>	Exercice sur la gestion des ressources naturelles
<b>Objectifs :</b>	L'expérience de la disponibilité limitée des ressources renouvelables
<b>Notes sur l'inclusion</b>	Avantage : l'exercice se déroule en plusieurs petits groupes et les participants sont invités à participer à un atelier de formation. Les objets (allumettes) sont pratiques/haptiques ; Pertinent : Visualiser les objectifs du jeu (sur un tableau de papier, un tableau noir, dans PowerPoint).

### Matériel (par groupe de 4)

- 2 boîtes d'allumettes
- stylo
- feuille
- table

### Préparation :

Les participants se réunissent par groupes de 4 et s'assoient à une table ou par terre. Le stock initial de 12 allumettes est distribué aux groupes. En outre, chaque groupe reçoit un stylo, du papier et deux boîtes d'allumettes.

### Mise en œuvre :

Les règles du jeu seront présentées et il est utile de les visualiser. Les allumettes représentent les arbres d'une forêt. Il est interdit de parler pendant le jeu.

But du jeu : Récolter le plus grand nombre d'arbres possible en éliminant une allumette.

- Le nombre initial d'arbres est de 12.
- Le jeu se déroule en 5 manches, chaque manche représentant une année.
- La personne dont l'anniversaire est le plus proche commence **chaque** tour. Les autres suivent dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Chaque personne doit abattre au moins un arbre par tour, ce qui signifie enlever une allumette.
- Chaque personne peut couper autant d'arbres qu'elle le souhaite.
- À la fin de chaque tour, le nombre d'arbres restant dans la forêt est doublé.
- Le nombre maximum d'arbres que la forêt peut accueillir est de 20.
- Dès que la forêt est entièrement déboisée, le jeu se termine.

- Après chaque tour, la récolte et les arbres restants sont notés par l'observateur (voir feuille n° 1).

Les participants doivent maintenant choisir une personne dans le petit groupe comme observateur, les trois autres étant des joueurs et ayant donc le statut de gardiens de la forêt. Les rôles peuvent également être choisis au hasard.

Le jeu commence selon les règles, tandis que l'observateur note le nombre d'allumettes que les participants emportent. L'animateur de l'atelier veille à ce que les règles soient respectées et reboise la forêt après chaque tour.

Le jeu se déroule en 5 manches maximum, la partie se terminant plus tôt pour un groupe lorsqu'il n'y a plus d'arbres dans la forêt.

Une fois que tous les groupes ont terminé leur jeu, les résultats individuels sont visualisés dans le grand groupe. Le nombre de personnes ayant récolté 1 à 8, 9 à 12, 13 à 16 et 17 à 20 arbres est résumé sur un tableau de papier à l'aide d'une liste à cocher (voir ici) :

#### Nombre d'arbres abattus

1-8	9-12	13-16	17-20
II	III	...	...

Il est suivi par le deuxième tour, sans que ces résultats soient vraiment pris en compte. Il se distingue du premier tour par le fait que les joueurs jouent les uns avec les autres et non plus les uns contre les autres.

Leur objectif est donc désormais de couper ensemble le plus grand nombre d'arbres possible et de les utiliser ensemble. Dans ce tour, les participants sont également autorisés à se mettre d'accord sur une stratégie. Pour que ces changements soient clairs, l'animateur de l'atelier doit barrer les deux premières règles. En outre, chaque groupe reçoit une nouvelle feuille avec un tableau adapté et préparé à l'avance (voir feuille n° 2).

À la fin du jeu, le nombre d'arbres abattus par tous les participants est à nouveau collecté (1 à 8, 9 à 12, 13 à 16 et 17 à 20 arbres). En outre, les groupes sont invités à calculer le nombre total d'arbres abattus par chaque groupe au cours du premier et du deuxième tour du jeu.

#### Nombre d'arbres abattus au cours de la deuxième phase

1-8	9-12	13-16	17-20
II	III	...	...

Les résultats des deux tours peuvent maintenant être comparés et les stratégies individuelles des personnes et des groupes peuvent être discutées.

#### Évaluation :

Tous les participants se réunissent, les questions suivantes peuvent être discutées au cours de cette phase d'évaluation :

- Comment vous êtes-vous senti au premier tour, comment vous êtes-vous senti au deuxième tour ?

- Quel jeu a obtenu les meilleurs résultats (individuellement et en termes de résultat du groupe), et comment cela s'explique-t-il ? (Il est intéressant de savoir si le groupe a coupé tous les arbres à la fin ou non).
- Comment l'inégalité d'accès à la ressource (le fait que ce soit toujours la même personne qui commence) vous a-t-elle affecté personnellement ? Comment cela a-t-il affecté votre comportement de jeu ?
- Quelles expériences du jeu peuvent être transposées à des situations de votre vie ?
- Comment les expériences du jeu peuvent-elles être transposées à l'utilisation des ressources naturelles ?
- Dans quelles situations la concurrence nous empêche-t-elle d'agir de manière durable ? Que pourrait-on faire à ce sujet ?

**Sources (adaptées) :**

"Das Streichholzspiel", selon une idée de FairBindung e.V. et Konzeptwerk Neue Ökonomie, en ligne [ici](#).

## Matériaux

Premier tour

1. Décidez qui jouera (3 personnes) et qui observera (1 personne).
2. Inscrivez vos noms dans le tableau ci-dessous.
3. Préparez la forêt : Sortez 12 arbres (allumettes) de la boîte.
4. La personne dont l'anniversaire est le plus proche commence chaque tour.
5. À partir de maintenant, il n'est plus permis de parler !
6. Commencez par le premier tour et notez les résultats. Ensuite, le maître du jeu nettoie à nouveau la forêt et un nouveau tour commence.

Jouez jusqu'à ce que la table soit complète.

Année/ Ronde	Nombre d'arbres au début de l'année	Joueur 1 : _____	Joueur 2 _____	Joueur 3 _____	Nombre d'arbres à la fin de l'année
1	12				
2					
3					
4					
5					
	Total :				

## Matériaux

### Deuxième tour

1. Trouvez un nom de groupe.
2. Inscrivez vos noms dans le tableau ci-dessous.
3. Préparez la forêt : Sortez 12 arbres (allumettes) de la boîte.
4. La personne dont l'anniversaire est le plus proche commence chaque tour.
5. Si vous le souhaitez, discutez d'une stratégie d'abattage des arbres.
6. Commencez par le premier tour et notez les résultats. Ensuite, le maître du jeu nettoie à nouveau la forêt et un nouveau tour commence. Jouez jusqu'à ce que la table soit complète.

Nom du groupe : \_\_\_\_\_

Année/ Ronde	Nombre d'arbres au début de l'année	Joueur 1 : _____	Joueur 2 _____	Joueur 3 _____	Nombre d'arbres à la fin de l'année
1	12				
2					
3					
4					
5					
	Total :				

Nombre total d'arbres récoltés par le groupe : \_\_\_\_\_

## 7. Le monde en chiffres - Jeu de simulation

<b>Thème :</b>	<b>Ressources et conflits</b>
<b>Type de méthodologie :</b>	Simulation
<b>L'âge :</b>	A partir de 13 ans
<b>Taille du groupe :</b>	Tous
<b>Exigences :</b>	Suffisamment d'espace
<b>Temps nécessaire :</b>	30 minutes
<b>Vue d'ensemble :</b>	Jeu de simulation sur les inégalités entre les régions du monde
<b>Objectifs :</b>	Vue d'ensemble et comparaison entre les régions du monde sur la base de critères sélectionnés
<b>Notes sur l'inclusion :</b>	La simulation peut être réalisée en plusieurs petits groupes ; Les objets (voitures, etc.) doivent être maniables/haptiques ; Visualiser les hypothèses, par exemple une chaise représente X personnes.

### Matériaux :

- 20 chaises
- 20 billets de banque (gros caractères)
- 20 voitures jouets
- 20 jetons de jeu
- Cordes, ruban adhésif et craie pour dessiner une carte du monde sur le sol (ou utiliser une très grande carte du monde)
- Signes pour les continents / régions du monde
- Tableaux de répartition ([voir les documents supplémentaires ici](#))

### Préparation :

Tout le matériel nécessaire est préparé avant de commencer. D'autres objets (ballons, allumettes, etc.) peuvent également être utilisés. En outre, une carte du monde est dessinée sur le sol à l'aide de ficelle, de ruban adhésif ou de craie. Il suffit que les contours des continents ou des régions soient à peu près reconnaissables. La carte du monde doit être suffisamment grande pour qu'il y ait assez d'espace pour distribuer les objets.

### Mise en œuvre

Dans un premier temps, les participants se réunissent autour de la carte du monde et discutent de ce qui y est représenté. Une fois que les continents et les régions du monde ont été correctement nommés, les panneaux sont distribués sur la carte du monde.

Ensuite, les participants ont pour tâche de répartir les 20 chaises sur les continents de manière à ce qu'elles représentent la répartition de la population mondiale. Pour ce faire, on peut expliquer au groupe qu'avec une population mondiale d'environ 7,9 milliards d'habitants (en 2022), chaque chaise représente environ 395 millions de personnes. Une fois

## 8. Engagement des volontaires en ligne : Stratégie de gestion globale

<b>Thème :</b>	Gestion et engagement efficaces des volontaires en ligne
<b>Type de méthodologie :</b>	Stratégie de gestion globale.
<b>Objectif :</b>	Rationaliser le processus de recrutement, de formation et de gestion des volontaires en ligne tout en assurant une communication, une répartition des tâches et un retour d'information efficaces.
<b>Structure :</b>	La méthode comprend une série d'étapes structurées allant du recrutement ciblé et de l'intégration numérique à la formation détaillée via des plateformes d'apprentissage en ligne. Elle s'étend à l'attribution précise des tâches en fonction des compétences des volontaires, au suivi régulier des performances et aux mécanismes de retour d'information adaptatifs.

### Approche structurée

#### 1. Recrutement et intégration des volontaires

- **Identification du public cible** : Définir les compétences spécifiques et les profils requis pour les volontaires en ligne.
- **Stratégie de recrutement** : Élaborer des stratégies de recrutement en ligne, en utilisant les médias sociaux, les plateformes de volontariat et les réseaux numériques.
- **Processus de sélection** : Décrire les critères et les processus de sélection des bénévoles, y compris les formulaires de candidature, les entretiens et la vérification des références.
- **L'accueil et l'orientation** : Créez un programme d'accueil numérique qui présente aux bénévoles l'organisation, sa mission et leur rôle.

#### 2. Formation et renforcement des capacités

- **Évaluation des compétences** : Évaluer les compétences et les capacités de chaque volontaire.
- **Programmes de formation** : Développer du matériel et des programmes de formation numérique pour améliorer les compétences des bénévoles en fonction de leur rôle.
- **Plates-formes d'apprentissage en ligne** : Utiliser des plates-formes d'apprentissage en ligne pour dispenser la formation, en veillant à l'accessibilité et à la flexibilité.

#### 3. Attribution et gestion des tâches

- **Définition des rôles** : Définir clairement les rôles et les responsabilités des volontaires en ligne.

- **Système d'attribution des tâches** : Mettre en place un système numérique d'attribution des tâches qui permette de faire correspondre les compétences des bénévoles aux tâches appropriées.
- **Suivi des performances** : Utilisez des outils numériques pour suivre les progrès et les performances des tâches assignées aux volontaires.

#### 4. Communication et engagement

- **Outils de communication numérique** : Mettre en place des canaux de communication en ligne efficaces (par exemple, courrier électronique, plateformes de discussion, appels vidéo).
- **Vérifications et réunions régulières** : Planifiez des réunions virtuelles régulières pour faire le point, obtenir des informations en retour et renforcer l'esprit d'équipe.
- **Communauté de volontaires** : Favoriser la création d'une communauté en ligne permettant aux bénévoles d'interagir, de partager leurs expériences et de se soutenir mutuellement.

#### 5. Retour d'information et reconnaissance

- **Mécanismes de retour d'information** : Mettre en place des mécanismes permettant aux volontaires de faire part de leurs expériences et de leurs suggestions d'amélioration.
- **Programmes de reconnaissance** : Développer des programmes de reconnaissance pour apprécier et reconnaître les contributions des volontaires en ligne.

#### 6. Suivi et évaluation

- **Mesures de performance** : Définissez des paramètres clairs pour évaluer l'efficacité du travail des bénévoles.
- **Examens réguliers** : Procéder à des examens réguliers du programme de volontariat, en évaluant les réalisations par rapport aux objectifs.
- **Ajustement et adaptation** : Être prêt à ajuster les stratégies et les rôles en fonction du retour d'information et de l'évolution des besoins de l'organisation.

#### 7. Considérations éthiques et juridiques

- **Protection des données et de la vie privée** : Veiller au respect des lois sur la protection des données et préserver la vie privée des volontaires.
- **Inclusion et diversité** : Promouvoir un environnement inclusif qui respecte la diversité parmi les volontaires en ligne.

#### 8. Durabilité et évolutivité

- **Stratégies d'engagement à long terme** : Développer des stratégies pour maintenir l'engagement à long terme des volontaires en ligne.
- **Plans d'évolutivité** : Planifier l'évolutivité du programme de volontariat pour répondre à la croissance et à l'évolution des besoins.

#### 9. Documentation et partage des connaissances

- **Documentation des processus** : Conserver une documentation complète de tous les processus, du matériel de formation et des interactions avec les volontaires.
- **Partage des connaissances** : Encourager le partage des meilleures pratiques et l'apprentissage entre les volontaires.

## 9. Motivation par la gamification : Méthode de gamification de la participation

<b>Thème :</b>	Engagement et motivation par le biais de la gamification.
<b>Type de méthodologie :</b>	Intégration des mécanismes de jeu dans les stratégies de participation.
<b>Objectif :</b>	Améliorez l'engagement et les résultats d'apprentissage en incorporant des éléments de gamification tels que des systèmes de points, des niveaux, des défis et des récompenses dans les activités.
<b>Structure :</b>	Cette méthode utilise une approche systématique de la gamification, en commençant par la définition d'objectifs clairs, l'analyse du public, puis la mise en œuvre de diverses dynamiques de jeu telles que les points, les niveaux et les quêtes. Elle inclut l'utilisation de plateformes numériques pour soutenir ces fonctionnalités et garantit l'interaction et la création d'une communauté grâce à des fonctionnalités sociales et des défis collaboratifs.

### Étapes systématiques

#### 1. Fixation des buts et des objectifs

- **Définir des objectifs clairs** : Identifiez ce que vous souhaitez obtenir grâce à la gamification (par exemple, un engagement accru, des résultats d'apprentissage).
- **Analyse du public cible** : Comprendre les caractéristiques démographiques, les intérêts et les facteurs de motivation de votre public.

#### 2. Mécanique et dynamique du jeu

- **Système de points** : Mettre en place un système de points pour le suivi de la participation et des réalisations.
- **Niveaux et progression** : Concevoir des niveaux ou des étapes que les participants peuvent franchir au fur et à mesure qu'ils atteignent certains objectifs.
- **Défis et quêtes** : Créez des tâches ou des défis amusants et conformes aux objectifs du projet.
- **Récompenses et incitations** : Établissez un système de récompenses, qui peuvent être symboliques (badges, certificats) ou tangibles (cadeaux, privilèges).

#### 3. Un contenu interactif et engageant

- **Éléments de narration** : Utilisez des récits ou des thèmes pour rendre les activités plus attrayantes et plus compréhensibles.
- **Conception visuelle et interactive** : Veiller à ce que l'expérience de jeu soit visuellement attrayante et interactive.
- **Variété et nouveauté** : Introduire régulièrement de nouveaux défis ou éléments pour maintenir l'intérêt.

#### 4. Intégration des technologies et des plateformes

- **Sélection de la plateforme numérique** : Choisir ou développer une plateforme numérique qui prend en charge les fonctions de gamification (sites web, applications).
- **Intégration aux outils existants** : Intégrer de manière transparente des éléments de gamification dans les plateformes ou outils existants utilisés par les participants.

#### 5. Communauté et interaction sociale

- **Fonctionnalités sociales** : Inclure des fonctions d'interaction sociale, telles que des tableaux de classement, des forums ou des défis d'équipe.
- **Défis collaboratifs** : Encouragez la collaboration entre les participants par le biais de tâches ou de compétitions de groupe.

#### 6. Retour d'information et adaptation

- **Retour d'information en temps réel** : Fournir aux participants un retour d'information immédiat sur leurs progrès et leurs réalisations.
- **Adaptation et flexibilité** : Soyez prêt à adapter les éléments du jeu en fonction des réactions des participants et de leur niveau d'engagement.

#### 7. Suivi et évaluation

- **Suivi et analyse des données** : Mettre en place des outils pour suivre la participation, les progrès et les indicateurs d'engagement.
- **Révision et amélioration régulières** : Évaluer régulièrement l'efficacité de l'approche gamifiée et procéder aux ajustements nécessaires.

#### 8. Considérations éthiques

- **Équité et accessibilité** : Veiller à ce que l'approche de la gamification soit équitable et accessible à tous les participants.
- **Confidentialité et sécurité des données** : Respecter la vie privée des participants et garantir la sécurité des données collectées par le biais de la plateforme.

#### 9. Durabilité et engagement à long terme

- **Conception durable** : Concevoir les éléments de gamification de manière à ce qu'ils soient durables et nécessitent peu d'entretien à long terme.
- **Stratégies d'engagement permanent** : Développer des stratégies pour maintenir l'engagement des participants sur une longue période.

#### 10. Documentation et formation

- **Documentation complète** : Fournir une documentation claire sur le fonctionnement du système de gamification.
- **Formation des animateurs** : Proposez une formation au personnel ou aux animateurs qui mettront en œuvre ou superviseront les activités ludiques.

## 10. Prise de parole en public et questions de société : Simulation de discours

<b>Thème :</b>	Prise de parole en public et questions de société
<b>Type de méthodologie :</b>	Jeu de rôle
<b>L'âge :</b>	A partir de 16 ans
<b>Taille du groupe :</b>	20-30 participants
<b>Exigences :</b>	Grande salle avec des places assises modulables
<b>Temps nécessaire :</b>	2 heures
<b>Vue d'ensemble :</b>	Exploration des questions de société par le biais de la prise de parole en public.
<b>Objectifs :</b>	Développer les compétences en matière de prise de parole en public et de présentation, encourager l'empathie en comprenant la diversité des points de vue, favoriser la réflexion critique sur des questions complexes.
<b>Notes sur l'inclusion :</b>	Traiter avec tact les sujets abordés, en veillant à ce que tous les participants disposent d'un espace sûr pour exprimer leur point de vue.

### Matériaux :

- Des scénarios à distribuer avec des descriptions de rôles et des objectifs
- Matériel d'écriture pour la préparation du discours (papier, stylos, marqueurs, crayons de couleur)
- Matériel pour les présentations
- (en option) : Projecteur, microphone et haut-parleurs.

### Préparation :

- Accueillir les participants et expliquer l'objectif et la structure de la session
- Répartir les participants en petits groupes de 4 à 5 personnes en utilisant un stimulant engageant pour faciliter l'interaction.
- Distribuez les documents relatifs au scénario à chaque groupe et expliquez les rôles et les objectifs.

### Mise en œuvre :

#### Partie 1 : Formation du groupe (10/15 minutes)

- Les participants sont répartis en petits groupes
- Chaque groupe reçoit un scénario différent sur lequel il doit travailler pour rédiger un discours et identifier une ou deux personnes pour le prononcer.

### Partie 2 : Préparation à la simulation (45 minutes)

- Les groupes travaillent ensemble à la préparation de leurs discours, discutent de leurs scénarios et se répartissent les rôles.
- Les animateurs apportent leur soutien, leurs conseils et leur retour d'information aux groupes qui se préparent.

### Partie 3 : Simulation et jeu de rôle (60 minutes)

- Les groupes présentent à tour de rôle leurs scénarios devant les autres participants.
- Chaque présentation est suivie d'une séance de questions-réponses qui permet d'interagir et d'approfondir les questions présentées.

### **Évaluation/bilan :**

Le jeu de rôle se termine par une discussion de groupe, une réflexion sur l'expérience, les compétences oratoires développées et les connaissances acquises en s'engageant dans des perspectives différentes.

- "Quel a été l'aspect le plus difficile de la préparation et de la présentation de votre discours, et comment l'avez-vous surmonté ?"
- "Quelles sont les compétences en matière de prise de parole en public que vous avez l'impression d'avoir améliorées au cours de cet exercice ? Y a-t-il des domaines qui vous posent encore des problèmes ?"
- "Comment pouvez-vous appliquer les compétences en matière de prise de parole en public et de réflexion critique que vous avez mises en pratique ici dans votre vie personnelle, éducative ou professionnelle ?"
- "Sur la base de votre expérience d'aujourd'hui, quelle est, selon vous, l'importance des compétences en matière de communication pour aborder et comprendre des questions sociétales complexes ?"
- "Que pensez-vous du format de l'activité (jeu de rôle et simulation) ? Comment pourrait-on l'améliorer pour les prochaines sessions ?"
- "Y a-t-il d'autres questions sociétales que vous aimeriez explorer sous une forme similaire ?"
- "Quel objectif de prise de parole en public souhaitez-vous vous fixer à l'issue de cette activité ?"

## *SCÉNARIO À DISTRIBUER*

### **Scénario 1 : "La crise climatique".**

Thème : Changement climatique et politiques environnementales.

Choisissez un rôle à distribuer aux participants :

- militant écologiste
- représentant du gouvernement
- PDG d'une compagnie pétrolière
- journaliste

Quelques objectifs : Discuter des stratégies de lutte contre le changement climatique.

L'activiste propose des mesures drastiques, le représentant du gouvernement doit équilibrer les intérêts économiques et environnementaux, le PDG défend les intérêts de son entreprise et le journaliste pose des questions critiques.

### **Scénario 2 : "Immigration et intégration".**

Thème : Politiques d'immigration et d'intégration.

Choisissez un rôle à distribuer aux participants :

- homme politique de droite
- militant des droits des immigrés
- immigrant
- citoyen local

Quelques objectifs : Explorer différentes perspectives sur la gestion de l'immigration.

L'homme politique discute des politiques restrictives, le militant défend les droits des immigrés, l'immigré partage ses expériences personnelles et le citoyen exprime les préoccupations de la communauté locale.

### **Scénario 3 : "Inégalités économiques".**

Thème : Lutte contre les inégalités économiques.

Choisissez un rôle à distribuer aux participants :

- économiste
- représentant syndical
- entrepreneur
- chômeur

Quelques objectifs : discuter des causes et des solutions de l'inégalité économique.

L'économiste présente des données et des théories, le représentant syndical discute des droits des travailleurs, l'entrepreneur parle du point de vue du secteur privé et le chômeur partage ses expériences personnelles.

## 11. Entraînement vocal et pratique de la lecture : Exercice

Thème :	<b>Compétences vocales et pratique de la lecture</b>
Type de méthodologie :	Exercice
L'âge :	A partir de 12 ans
Taille du groupe :	Flexible
Exigences :	Un espace calme et confortable
Temps nécessaire :	1 heure
Vue d'ensemble :	Exercices d'échauffement vocal et de lecture à haute voix pour améliorer la flexibilité, la clarté et l'expressivité de la voix.
Objectifs :	Augmenter la confiance en soi lors d'une prise de parole en public
Notes sur l'inclusion :	Il est particulièrement important pour les personnes atteintes de dyslexie d'accorder plus de temps et de réduire la pression ; de proposer diverses options de textes, y compris des livres audio ; de donner du temps pour se familiariser avec les textes choisis.

### Matériaux :

- des textes, des extraits ou des livres à lire à haute voix (éventuellement en anglais)
- une collection de virelangues (éventuellement en plusieurs langues) pour s'entraîner à la diction et à l'articulation.

### Préparation :

- Introduire la session en soulignant l'importance des exercices vocaux pour une prise de parole en public efficace.
- Expliquer clairement chaque exercice avant de commencer pour s'assurer que tous les participants comprennent l'objectif et la méthode.
- Placez une sélection de livres au centre du cercle, en veillant à ce qu'il y ait suffisamment de livres pour chaque participant ; vous pouvez également demander aux participants d'apporter un livre qui leur est spécial ou significatif.
- Expliquez les objectifs de cette activité : Les participants se livreront à des vocalisations, des trilles labiales et des sons de sirène pour préparer leur voix à la prise de parole. Ils s'entraînent à lire à haute voix avec clarté, émotion et expression, et à engager une discussion réflexive sur les textes.

### Mise en œuvre :

#### Partie 1 : Échauffement vocal (15 minutes)

- Vocalisations sur des gammes : Guider les participants à travers des gammes vocales ascendantes et descendantes en utilisant différents sons de voyelles.

- Trilles labiaux : Démontrer et pratiquer les trilles labiaux pour détendre les lèvres et la voix, en assurant une vibration et une pression d'air uniformes.

## Partie 2 : Voix à haute voix (45 minutes)

- Le choix des livres
  - Invitez les participants à s'asseoir en cercle.
  - Un à un, chaque participant choisit un livre au centre ou présente le livre qu'il a apporté. S'ils se sentent à l'aise, les participants expliquent brièvement pourquoi ils ont choisi ou apporté ce livre en particulier.
- Lecture à haute voix
  - À tour de rôle, les participants ouvrent au hasard le livre qu'ils ont choisi et sélectionnent un court passage à lire à haute voix. Encouragez-les à lire le passage deux fois si nécessaire, afin d'améliorer leur fluidité et leur confiance.
  - Encouragez le reste du groupe à écouter attentivement, en favorisant une atmosphère de respect et de soutien.
- Réflexion et discussion :
  - Après la lecture, le participant fait part de ce qu'il a aimé ou n'a pas aimé dans le passage et tente d'expliquer pourquoi. Cette étape encourage la pensée critique et l'expression personnelle pour parler devant d'autres personnes.
  - *Encouragez une discussion brève et ouverte qui permet de prendre en compte différents points de vue, renforçant ainsi les qualités interactives et réflexives de la session. (non obligatoire)*
- Phase suivante :
  - Invitez les participants à s'entraîner une nouvelle fois à lire le passage qu'ils ont choisi, en s'efforçant cette fois d'intégrer les commentaires reçus et de mettre l'accent sur la clarté, l'émotion et l'expression. Donnez aux participants plus de temps, par exemple 15 minutes, pour travailler sur leur passage.
  - Chaque participant lit son passage devant l'ensemble du groupe, ce qui constitue un cadre d'entraînement plus formel qui simule la prise de parole en public.

## Débriefing

Encourager les participants à réfléchir à leur expérience et à la manière dont ils peuvent appliquer les compétences qu'ils ont acquises à leurs projets de prise de parole en public.

### Quelques suggestions pour le débriefing

- Qu'avez-vous ressenti lors de la sélection et de la lecture à haute voix de votre passage devant le groupe ? Vos sentiments ont-ils changé entre la première et la deuxième lecture ?
- Quelles difficultés avez-vous rencontrées au cours de cette activité et comment les avez-vous surmontées ?
- Avez-vous remarqué des améliorations dans votre lecture à haute voix entre la première et la deuxième tentative ? Quels sont les aspects spécifiques qui se sont améliorés ?
- Comment l'écoute des divers passages et les réflexions des autres participants ont-ils enrichi votre compréhension d'une lecture et d'une expression orale efficaces ?

- Qu'avez-vous appris sur vos propres points forts en matière d'art oratoire et sur les domaines à améliorer grâce à cette activité ?
- Y a-t-il une stratégie ou une pratique tirée de cette activité que vous envisagez d'intégrer à votre propre routine de préparation à la prise de parole en public ?
- Comment prévoyez-vous de répondre à toute anxiété ou difficulté liée à la prise de parole en public que vous pourriez avoir identifiée au cours de cette session ?
- Comment l'environnement favorable du groupe a-t-il influencé votre expérience et vos performances au cours de l'activité ?

Troisième partie :

Virelangue (45 min)

- Chaque participant est invité à écrire un virelangue sur une feuille de papier. Si les participants sont multilingues ou si l'activité se déroule dans un pays non anglophone, encouragez-les à apporter des virelangues dans leur langue maternelle afin d'ajouter de la diversité culturelle et de l'inclusivité à l'activité.
- Une fois tous les virelangues collectés, ils sont mélangés et redistribués au hasard, de sorte que les participants reçoivent un virelangue différent du leur. Cet échange n'ajoute pas seulement un élément de surprise, mais expose également les participants à une variété de défis linguistiques.
- Les participants commencent par lire silencieusement le virelangue qu'ils ont reçu afin de se familiariser avec lui. Ensuite, ils s'entraînent à le réciter à haute voix dans un groupe de soutien, en commençant à un rythme lent.
- Après quelques tours d'entraînement, le groupe est encouragé à augmenter progressivement sa vitesse de récitation, ce qui en fait un défi amusant et engageant. Cet exercice permet de tester et d'améliorer l'articulation et la fluidité de la parole, les participants s'efforçant de maintenir la clarté et la précision à des vitesses plus élevées.

## Débriefing

Après l'activité, les participants réfléchissent à l'expérience et partagent leurs points de vue sur le virelangue. Cette séance de partage favorise un environnement d'apprentissage collaboratif et permet aux participants d'apprendre des expériences des autres.

Quelques suggestions pour le débriefing :

- Comment vous sentiez-vous avant et après avoir essayé les virelangues ? Y a-t-il eu des changements notables dans votre confiance ou votre approche ?
- Quelle a été la partie la plus difficile de l'activité du virelangue pour vous, et comment avez-vous surmonté cette difficulté ?
- Comment les compétences acquises au cours de cette activité - telles que la clarté, la précision et l'adaptabilité - peuvent-elles être appliquées à vos futures prises de parole en public ?
- Pouvez-vous vous souvenir d'une situation dans votre expérience de prise de parole en public où une meilleure diction et articulation aurait pu faire la différence dans votre prestation ?

## 12. Favoriser la participation active : Utilisation de jeux vidéo interactifs

<b>Thème :</b>	Engagement civique et participation sociale
<b>Type de méthodologie :</b>	Jeux vidéo interactifs
<b>L'âge :</b>	Selon le jeu vidéo
<b>Taille du groupe :</b>	2 - 15, au moins 1 animateur
<b>Exigences :</b>	PC post-2015
<b>Temps nécessaire :</b>	Selon le jeu vidéo
<b>Vue d'ensemble :</b>	Utiliser des jeux vidéo interactifs allant de l'histoire à des scénarios modernes. Discuter des décisions et de leurs implications en termes de responsabilité civique après le jeu.
<b>Objectifs :</b>	Promouvoir l'engagement civique chez les jeunes par le biais de jeux vidéo décisionnels.
<b>Notes sur l'inclusion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Activer les sous-titres pour les personnes souffrant de déficiences auditives</li><li>● Proposer des options linguistiques pour les personnes dont ce n'est pas la langue maternelle.</li></ul> Fournir des jeux de société ou des formats alternatifs pour les participants sujets à l'épilepsie, car les jeux vidéo peuvent déclencher des crises d'épilepsie.

### 1. Introduction

#### **But et objectifs :**

Les jeux vidéo sont un excellent moyen de rassembler les jeunes et de les inciter à rejoindre les organisations et les événements de jeunesse. Comme les animateurs de jeunesse utilisent parfois des méthodes obsolètes ou anciennes pour encourager les jeunes à devenir des citoyens plus actifs, il est important de soutenir le secteur pour qu'il adopte des méthodes plus innovantes. L'utilisation de jeux vidéo dans vos activités permettra d'approfondir la compréhension des questions civiques, de développer les compétences des jeunes participants et de promouvoir une participation active à la vie sociale et politique.

**Jeu(x) que vous pouvez utiliser pour mettre en œuvre la méthode :** Medal of Honor : Allied Assault, Civilization 4, "Papers, Please", "Phoenix Wright : Ace Attorney", Continue de parler et personne n'explose, Plague Inc, Life is Strange

#### **Contexte :**

L'utilisation des jeux vidéo pour encourager la participation active des jeunes est aussi innovante que le jeu vidéo, c'est-à-dire très innovante ! Le jeu vidéo, en tant que divertissement interactif, crée des émotions fortes et des liens à long terme entre l'utilisateur et le jeu. Il peut changer la vie des gens beaucoup plus rapidement et plus efficacement que d'autres formes de divertissement telles que les livres, les films ou la musique.

#### **Champ d'application :**

Cette méthode est très intéressante car elle permet de couvrir en quelques jours de multiples sujets avec peu d'efforts et un grand impact sur les personnes impliquées, y compris les animateurs. La plupart des jeux vidéo sélectionnés sont destinés à tous les publics, mais **Medal of Honor : Allied Assault** est réservé aux personnes âgées de 12 ans et plus.

## **2. Aperçu de quelques jeux sélectionnés que vous pouvez utiliser**

**Medal of Honor : Allied Assault** est un jeu de tir à la première personne se déroulant pendant la Seconde Guerre mondiale. Le jeu met les joueurs dans la peau du lieutenant Mike Powell, membre de l'armée américaine. La narration du jeu entraîne les joueurs dans diverses missions qui reproduisent des opérations et des batailles réelles de la Seconde Guerre mondiale, telles que le débarquement d'Omaha Beach, des missions d'infiltration dans les territoires occupés par les nazis et des opérations de sabotage.

- 1) Le jeu permet une compréhension viscérale des sacrifices et des défis rencontrés pendant la Seconde Guerre mondiale. Cela peut favoriser un sentiment d'empathie plus profond et une compréhension plus nuancée des complexités des conflits mondiaux.
- 2) Le joueur fait l'expérience d'une représentation virtuelle de la guerre, ce qui l'aide à comprendre l'ampleur et l'impact des conflits mondiaux.
- 3) Le jeu peut lancer des discussions sur les responsabilités des soldats et des dirigeants en temps de guerre, ainsi que sur les conséquences plus larges de ces conflits sur les nations et les individus.
- 4) En décrivant la lutte contre les régimes totalitaires pendant la Seconde Guerre mondiale, le jeu souligne l'importance de la défense des valeurs démocratiques et de la paix.
- 5) Il met l'accent sur la manière dont les actions individuelles, tant dans le domaine militaire que civil, contribuent à des résultats historiques plus importants, soulignant l'importance de la participation et de la vigilance dans une société démocratique.

**Civilization 4** est un jeu de stratégie au tour par tour. Dans ce jeu, les joueurs choisissent une civilisation historique et la dirigent depuis l'aube de l'humanité jusqu'à l'ère spatiale. Les joueurs gèrent divers aspects de leur civilisation, notamment le développement économique, la recherche technologique, l'expansion militaire et les relations diplomatiques. Le jeu combine des éléments historiques avec un gameplay stratégique, où les décisions prises par le joueur peuvent modifier de manière significative le cours du développement de sa civilisation. Il offre une variété de chemins vers la victoire, y compris la conquête militaire, la domination culturelle, la suprématie technologique ou les alliances diplomatiques.

- 1) Les joueurs prennent des décisions en matière de gouvernance, d'affectation des ressources et d'orientations politiques, à l'instar de la direction et de la gestion dans le monde réel. Cela peut aider à comprendre les complexités et les conséquences des décisions politiques et économiques.
- 2) Le jeu introduit des concepts tels que la fiscalité, le bien-être public et le développement des infrastructures, offrant une compréhension pratique de l'impact de ces politiques sur une société.
- 3) Les joueurs découvrent les attributs et les contributions uniques de différentes civilisations, ce qui leur permet d'apprécier la diversité culturelle et le contexte historique.
- 4) Le jeu demande aux joueurs de s'engager dans la diplomatie avec d'autres civilisations, en leur apprenant la négociation, la construction d'alliances et la résolution de conflits.
- 5) Les choix du jeu ont souvent des implications éthiques, incitant les joueurs à réfléchir aux aspects moraux du leadership et de la gouvernance.
- 6) Les joueurs doivent penser stratégiquement et planifier à long terme, en équilibrant les besoins immédiats et les objectifs futurs, ce qui reflète la prévoyance nécessaire dans la planification civique de la vie réelle et dans la vie personnelle.

**Papers, Please** est un jeu de simulation de puzzle indépendant. Situé dans le pays dystopique fictif d'Arstotzka, les joueurs jouent le rôle d'un agent d'immigration posté à un poste de contrôle frontalier. Sa tâche principale est d'examiner et de traiter les documents des personnes cherchant à entrer dans le pays, en décidant qui peut entrer et qui est refoulé ou arrêté. Le jeu se déroule dans une période tendue d'après-guerre, et les décisions prises par le joueur peuvent avoir une incidence sur l'intrigue et conduire à différentes fins possibles. Au fur et à mesure que le jeu progresse, les règles et les conditions d'entrée deviennent de plus en plus complexes, et les joueurs doivent trouver un équilibre entre les besoins des nouveaux arrivants, les exigences du gouvernement et le bien-être de leur propre famille.

- 1) Les joueurs voient directement comment les politiques gouvernementales affectent les individus, ce qui leur permet de comprendre l'impact humain des décisions politiques.
- 2) Les joueurs sont souvent confrontés à des dilemmes moraux, tels que le choix entre le respect de lois strictes en matière d'immigration et la compassion à l'égard de personnes se trouvant dans des situations difficiles.
- 3) En traitant avec des personnages aux origines et aux histoires diverses, les joueurs développent de l'empathie pour les personnes en situation de migration et de déplacement.
- 4) Se déroulant dans un État totalitaire fictif, le jeu suscite des discussions sur l'oppression politique, la surveillance et l'équilibre entre sécurité et liberté.

**Phoenix Wright : Ace Attorney** est un jeu d'aventure sous forme de roman visuel. Le jeu tourne autour de Phoenix Wright, un avocat de la défense débutant, qui prend en charge diverses affaires pour prouver l'innocence de ses clients dans une salle d'audience fictive. Le jeu consiste principalement à enquêter sur les scènes de crime, à rassembler des preuves, à contre-interroger les témoins et à trouver des contradictions dans les témoignages afin de découvrir la vérité. Le jeu combine des éléments de drame juridique et de résolution d'énigmes. Il est fortement axé sur la narration, avec des intrigues captivantes et le développement de personnages. Les procédures judiciaires, bien que dramatisées, s'inspirent de pratiques juridiques réelles et permettent aux joueurs de comprendre le fonctionnement du système judiciaire.

- 1) Le jeu présente aux joueurs les concepts juridiques de base, les procédures judiciaires et l'importance des preuves et des témoignages dans les procès, offrant ainsi un aperçu du fonctionnement du système judiciaire. Il met l'accent sur les principes de la justice, l'importance d'un procès équitable et le rôle des avocats de la défense pour garantir les droits de l'accusé.
- 2) Le jeu encourage une attention méticuleuse aux preuves et aux déclarations des témoins, ce qui favorise les capacités d'analyse qui sont précieuses pour l'engagement civique.
- 3) Les joueurs sont souvent confrontés à des décisions morales et éthiques, telles que l'équilibre entre la recherche de la vérité et les intérêts de leurs clients, ce qui peut susciter des discussions sur l'éthique du droit et la moralité personnelle.
- 4) Le rôle de Phoenix Wright en tant qu'avocat de la défense souligne l'importance de la défense des intérêts des autres, en particulier dans un contexte juridique.
- 5) Les différents cas et personnages présentés dans le jeu offrent un éventail de perspectives sociales, culturelles et éthiques, encourageant l'empathie et une compréhension plus profonde des questions sociétales.

**Keep Talking and Nobody Explodes** est un jeu coopératif. Dans ce jeu, un joueur joue le rôle du "désamorceur", chargé de désamorcer une bombe virtuelle, tandis que les autres joueurs sont les "experts" qui doivent donner des instructions sur la manière de désamorcer la bombe. Le problème est que le désamorceur ne peut pas voir le manuel contenant les instructions de désamorçage de la bombe, et que les experts ne peuvent pas voir la bombe elle-même. La communication est essentielle car les joueurs doivent décrire et interpréter les modules de la bombe, qui comprennent une variété d'énigmes et de défis, dans un délai très court avant que la bombe n'explose. Le jeu exige une communication efficace, un travail d'équipe et la résolution de problèmes sous pression.

- 1) Il souligne l'importance de travailler ensemble, de répartir les tâches et de faire confiance aux membres de l'équipe, des compétences essentielles à la participation communautaire et civique.
- 2) Le jeu demande aux joueurs d'analyser des informations complexes, de reconnaître des modèles et de résoudre des problèmes, reflétant ainsi les compétences analytiques nécessaires à la prise de décision civique.
- 3) Comme le jeu simule un scénario très stressant, il apprend aux joueurs à rester calmes et à prendre des décisions rationnelles sous la pression.
- 4) Les joueurs sont souvent amenés à jouer un rôle de leader, soit en tant que défenseur dirigeant l'équipe, soit en tant qu'expert guidant le défenseur, ce qui favorise les qualités de leader. Cela permet également de démontrer le concept de responsabilité partagée et d'obligation de rendre des comptes au sein d'une équipe.

**Plague Inc** est un jeu de simulation stratégique en temps réel. Dans ce jeu, les joueurs créent et font évoluer un agent pathogène dans le but d'infecter et éventuellement d'anéantir l'humanité. Les joueurs doivent élaborer des stratégies pour faire évoluer la maladie, surmonter divers facteurs environnementaux et s'adapter aux efforts déployés par les gouvernements et les scientifiques humains pour mettre au point un remède. Le jeu est remarquable pour sa simulation réaliste de la propagation et de l'endiguement de la maladie, intégrant des facteurs tels que les méthodes de transmission, les symptômes et les réactions de la société. Bien que le postulat soit sombre, le jeu

offre des leçons intéressantes sur l'épidémiologie, la santé publique et la gestion des maladies à l'échelle mondiale.

- 1) Les joueurs apprennent comment les maladies se propagent, l'importance de la détection précoce et les méthodes de prévention, qui sont essentielles pour comprendre les questions de santé publique.
- 2) Les joueurs doivent réfléchir stratégiquement à la manière d'allouer des ressources pour le développement et la propagation des maladies, ce qui reflète les processus de prise de décision en matière de gestion des ressources et de politique publique.
- 3) Le jeu peut donner lieu à des conversations sur la responsabilité sociétale en cas de crise sanitaire et sur l'importance de l'action collective face aux menaces mondiales.
- 4) Le jeu montre à quel point le monde moderne est interconnecté et à quelle vitesse les maladies peuvent se propager à l'échelle mondiale, soulignant ainsi la nécessité d'une coopération internationale. Il offre une plateforme pour discuter de la manière dont les nations peuvent et doivent travailler ensemble pour répondre aux défis mondiaux tels que les pandémies.

**Life is Strange** est un jeu d'aventure épisodique et narratif. Le jeu est centré sur Max Caulfield, une étudiante en photographie qui découvre qu'elle a la capacité de remonter le temps. L'histoire se déroule dans la ville fictive d'Arcadia Bay et tourne autour des retrouvailles de Max avec son amie Chloe Price, dont elle est séparée, et de leurs efforts pour découvrir la vérité sur la disparition d'une de ses camarades de classe. En naviguant dans le jeu, les joueurs font des choix qui influencent la direction et l'issue de l'histoire. Le jeu explore des thèmes tels que l'amitié, le destin et les conséquences des actes, le tout sur fond de problèmes sociaux contemporains.

- 1) Les joueurs sont confrontés à des décisions complexes qui mettent à l'épreuve leurs convictions morales et éthiques, ce qui les incite à réfléchir à leurs valeurs personnelles et à leur rôle dans la société. Le jeu illustre comment même de petits choix peuvent avoir des conséquences importantes, parfois imprévues, reflétant ainsi la prise de décision réelle dans le cadre de la participation civique.
- 2) "Life is Strange" aborde diverses questions contemporaines, telles que le harcèlement, la santé mentale et les préoccupations environnementales, favorisant la prise de conscience et l'empathie à l'égard de ces sujets.
- 3) Le récit explore les thèmes de la croissance, de la résilience et de la capacité à faire face aux défis et à les surmonter, des qualités essentielles pour un engagement civique actif.
- 4) Le fait que le jeu mette en scène des jeunes qui font la différence au sein de leur communauté peut inciter les joueurs à s'impliquer davantage dans la vie civique et les problèmes de la communauté.

### **3. Stratégies de mise en œuvre**

#### **Préparation :**

Cette phase devrait avoir lieu quelques jours avant la mise en œuvre, car vous aurez besoin d'un peu de temps pour trouver des solutions en cas de problèmes. Tout d'abord, assurez-vous d'avoir accès à des ordinateurs adéquats. Si vous n'avez pas de centre de jeunesse équipé d'ordinateurs, il est

peut-être temps de développer un partenariat avec la bibliothèque locale, les centres de jeunesse, les agences NEET.

Le nombre d'ordinateurs dépend du jeu. Par exemple, **Medal of Honor** exige que chaque joueur ait son propre ordinateur, tandis que **Civilization 4**, qui se joue au tour par tour, peut être joué en mode "hotseat" avec 12 joueurs utilisant le même ordinateur. Le jeu **Keep Talking and Nobody Explodes** nécessite un ordinateur pour deux joueurs, l'un manipulant la bombe sur l'ordinateur tandis que l'autre explore le manuel de désamorçage des bombes sur papier ou sur téléphone portable.

Les jeux peuvent être achetés sur de nombreux sites web en édition dématérialisée et la plupart d'entre eux devraient être bon marché et fonctionner sur des ordinateurs bas ou moyen de gamme. Si votre ordinateur est très ancien et que vous n'avez pas d'argent pour acheter les jeux, vous pouvez essayer de trouver des alternatives gratuites ou des versions plus anciennes telles que **Civilisation 1, 2 ou 3 au lieu de 4**. Ces anciennes versions sont généralement gratuites sur les sites web "abandonware". Vous devriez être en mesure d'installer les jeux sans restriction et ils devraient fonctionner sans problème. Essayez le(s) jeu(x) dès que vous l'avez installé(s) pour vous assurer que l'ordinateur remplit les conditions requises pour le(s) faire fonctionner. Si le jeu ne fonctionne pas correctement sur vos ordinateurs, vous pouvez être remboursé sur des plateformes telles que Steam. Une fois que tout fonctionne comme prévu, il est temps d'envoyer un rappel aux jeunes qui s'inscrivent à votre activité !

#### **Jouer :**

Invitez les jeunes à s'asseoir devant un ordinateur. Pour les jeux qui impliquent de jouer en équipe, comme Keep Talking et Nobody Explodes, vous pouvez créer vous-même les duos. Il serait intéressant de mettre en équipe des personnes qui n'ont pas l'habitude de travailler ensemble en temps normal et de briser les groupes déjà constitués.

Pendant que les jeunes jouent, essayez de les observer sans avoir l'air intrusif, prenez des notes, essayez d'éviter de faire des commentaires, mais soyez également disponible au cas où ceux qui n'ont pas l'habitude des ordinateurs ou des jeux vidéo rencontreraient des problèmes. Réglez les conflits si certains jeunes sont en colère les uns contre les autres, séparez-les si possible si cela va trop loin. Restez présent à tout moment, car les jeux vidéo peuvent susciter des émotions très fortes entre les participants.

Après 55 minutes, dites aux participants qu'ils ont 5 minutes pour terminer leur session de jeu et sauvegarder le jeu.

Au bout d'une heure, demandez à tous les participants d'éteindre les ordinateurs. Et de s'asseoir en cercle avec leurs chaises. Passez ensuite à la phase de discussion.

#### **Discussion :**

Pour susciter des réactions et des discussions, il est toujours préférable de poser des questions et d'éviter les effets de groupe et ce silence gênant en posant les questions aux participants eux-mêmes en les nommant. Laissez les participants s'exprimer librement sans les juger. Si d'autres participants veulent réagir et répondre aux questions, donnez-leur l'espace et la tranquillité d'esprit nécessaires pour le faire pleinement.

Rappelez-vous que vous ne faites que modérer et animer la conversation, et que vous n'essayez pas d'influencer l'esprit des autres jeunes ; empêchez donc les participants de parler au-dessus des autres et veillez à ce que chacun ait le temps de s'exprimer. Si certains participants ne sont pas intéressés ou ne se sentent pas à l'aise pour répondre à une question, passez à une autre question ou à d'autres participants.

Construisez votre propre série de questions en fonction du jeu que vous souhaitez mettre en œuvre, ainsi qu'en fonction du profil des jeunes et du degré d'avancement de leur expérience en matière de participation civique. Prenez des notes sur la discussion, un deuxième animateur pourrait être utile à cette fin, ou vous pouvez également enregistrer les participants pour prendre des notes plus tard. Voici quelques exemples de questions qui pourraient vous inspirer pour trouver les vôtres afin de faciliter une discussion fructueuse :

- 1) Quelles ont été les décisions les plus difficiles à prendre pendant le match, et pourquoi ?
- 2) Pourquoi pensez-vous qu'il est important de lutter pour la démocratie et la liberté ?
- 3) Quelles stratégies avez-vous utilisées pour équilibrer les ressources, la diplomatie et l'armée ? Comment ces stratégies sont-elles liées à la gouvernance dans le monde réel ?
- 4) En quoi le fait de jouer le rôle d'un agent d'immigration a-t-il influencé votre point de vue sur l'immigration et le contrôle des frontières ?
- 5) Y a-t-il eu des moments dans le jeu où vous avez dû choisir entre suivre les ordres et faire ce qui vous semblait juste ? Comment avez-vous résolu ce conflit ?
- 6) Qu'est-ce que ce jeu vous a appris sur les défis et les responsabilités auxquels sont confrontés les fonctionnaires ?
- 7) Qu'avez-vous appris sur l'importance des preuves, de l'argumentation et de la recherche de la vérité grâce à ce jeu ?
- 8) Comment les compétences et les stratégies que vous avez utilisées dans le jeu s'appliquent-elles aux situations de la vie réelle, en particulier à la participation civique et à l'engagement communautaire ?
- 9) Qu'est-ce que ces jeux vous ont appris sur le travail d'équipe, le leadership et la communication ?
- 10) Discutez de la pertinence des thèmes du jeu (démocratie, justice, dilemmes éthiques) dans le monde d'aujourd'hui. Pouvez-vous établir des parallèles avec des événements actuels ou des situations historiques ?