

WELLBEING

WELLBEING — MENTAL NOISE

Création Rotondes



Théâtre documentaire pluridisciplinaire

photo © BRuben Dos Santos

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

ROTONDES :

CePAS
Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires

D'LIGUE
INFORMATION & PRÉVENTION

E7 Eltere Forum
ENG PLAZ FIR ALL ELTEREN

SOMMAIRE

INTRODUCTION	03
À PROPOS DU PROJET <i>WELLBEING</i>	04
Les origines du projet <i>Wellbeing</i>	04
Le processus de création lors de la saison 2020–2021	04
La reprise du projet en collaboration avec le CePAS lors de la saison 2024–2025	05
Synopsis du spectacle	05
Note d'intention de la metteuse en scène	05
Vision du CePAS	05
Générique du spectacle <i>Wellbeing – Mental Noise</i>	06
Présentation de l'équipe artistique du projet	07
EN PRATIQUE	10
La préparation au spectacle	11
Analyse du visuel du spectacle et questions/réponses	11
Tableaux vivants	13
Le spectrogramme humain	14
La bulle de confort	15
Le tour des questions	16
La visite au théâtre	17
Les prolongements	18
Atelier d'expression créative	18
Atelier d'échanges de paroles partagées et régulées	20
Atelier de sensibilisation et de prévention	22
Atelier de théâtre interactif	24
Fiches photocopiables	25
RÉFÉRENCES	44
MENTIONS ET CONTACTS	45

INTRODUCTION

Cher·e·s enseignant·e·s,
Cher·e·s membres des équipes éducatives et psycho-sociales,

Ce dossier pédagogique a été conçu pour vous accompagner dans la reprise du spectacle *Wellbeing – Mental Noise* qui se tiendra les 10, 11, 16 et 17 octobre 2024 dans le cadre des Semaines de la Santé Mentale.

À cette occasion, les Rotondes et le Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires (CePAS) ont voulu redonner vie à cette œuvre théâtrale qui continue d'alimenter les réflexions sur la santé mentale. *Wellbeing – Mental Noise* est présenté au public comme l'événement de lancement des deux Semaines de la Santé Mentale organisées du 7 au 20 octobre par le Centre d'information et de Prévention de la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale.

La première partie de ce dossier vous aidera à vous immerger dans le sujet. Vous y découvrirez une courte biographie des artistes, ainsi que des informations sur la pièce, sur le processus artistique de la chorégraphe et le travail pédagogique de grande envergure qui a été central au développement du concept de la pièce.

À vous qui avez la charge d'un groupe de futur·e·s spectateur·rice·s, nous vous conseillons de lire ces informations avant d'assister à une représentation et avant même d'entamer les préparations avec vos élèves. N'oubliez pas qu'en amont de votre venue au spectacle, vous avez la possibilité de regarder la bande annonce du spectacle avec votre classe, le lien vers la vidéo est indiqué dans cette partie également.

La deuxième partie du dossier contient des suggestions pour, d'une part, préparer la visite au théâtre avec vos élèves et, d'autre part, prolonger l'expérience avec eux/elles. Nous insistons ici sur l'importance de ce processus pédagogique, car le spectacle reprend des thèmes sensibles et importants pour les jeunes et donne l'occasion de les thématiser plus en profondeur. Nous vous encourageons également à réaliser la préparation et le prolongement du spectacle en collaboration avec le personnel éducatif et psycho-social.

Les activités proposées peuvent être réalisées dans l'ordre suggéré, mais vous avez également la possibilité d'en faire une sélection en fonction de vos possibilités. Afin d'assurer le bon déroulement de votre visite avec votre classe, vous trouverez également un rappel des **règles à respecter lors de votre passage au théâtre**. Enfin, les mentions légales et nos coordonnées de contact sont disponibles dans les dernières pages du dossier. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus d'informations ou si vous souhaitez nous soumettre vos commentaires.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et un bon spectacle !

L'équipe artistique et pédagogique
du projet *Wellbeing – Mental Noise*
Les équipes du CePAS, de la Ligue Luxembourgeoise
d'Hygiène Mentale et du service Eltereforum du MENJE



À PROPOS DU SPECTACLE



Les origines du projet *Wellbeing*

C'est en 2021 que *Wellbeing* est né, sous l'impulsion de la Direction générale du secteur de la jeunesse du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, qui travaillait à une réactualisation des données sur la situation de la jeunesse au Luxembourg. Dans le cadre de la parution du 3^{ème} rapport national, les Rotondes ont confié à Nathalie Moyen, chorégraphe et metteuse en scène, la création de ce spectacle autour du bien-être chez les adolescent·e·s pendant la saison 2020-2021.

Au fil des rencontres avec quelque 160 jeunes, s'est dessiné le parcours émotionnel d'un·e adolescent·e, raconté sur scène par trois jeunes interprètes, issu·e·s de trois disciplines différentes.

Le processus de création lors de la saison 20/21

Le principe du projet *Wellbeing* était de combiner actions pédagogiques et création théâtrale.

L'**équipe artistique** s'est rapidement constituée, réunissant trois jeunes interprètes talentueux·euses aux domaines de prédilection différents :

- L'actrice Jil Devresse, remplacée en alternance par Calypso Kerschen pour la reprise du spectacle ;
- Le musicien Thomas Faber, remplacé par Matteo Griz Wolff pour la reprise du spectacle ;
- Le danseur Benoit Callens.

L'ensemble de leur travail est mis en valeur par la musique de Thomas Kuratli (Pyrit), les éclairages et les vidéos de Nico Tremblay et Yann Gelezuinas, et la scénographie réalisée par Lynn Scheidweiler.

Parallèlement au processus créatif, le projet a été nourri par une **participation active de jeunes issu·e·s de plusieurs lycées du pays ou de groupes parascolaires différents**. Les pédagogues de théâtre des Rotondes, Amandine Moutier et Mirka Costanzi, sont retournées à la source pour récolter les impressions des adolescent·e·s et décrire la tension qui existe entre bien-être et zone de confort.

Ainsi, en participant à des ateliers pédagogiques théâtraux, près de 160 jeunes se sont penché·e·s sur les grands thèmes de la vie tels qu'ils/elles les vivent. Ces ateliers étaient non seulement axés sur le mouvement, mais aussi sur des moments d'échanges et de réflexion basés sur un carnet d'accompagnement confidentiel. Par ailleurs, les jeunes se sont également prêtés au jeu de l'interview avec la metteuse en scène. Ils/elles ont répondu à diverses questions sur des thèmes importants comme les émotions, l'amour, l'amitié, les valeurs, la zone de confort, la mort, la famille, les peurs, les rêves, etc.

Après une longue période de brainstorming et de collecte de données, Elric Vanpouille, assistant et artiste pluridisciplinaire, et Nathalie Moyen ont décidé de retracer le parcours émotionnel des adolescent·e·s, passant d'un état à un autre, d'un rêve à une réalité, d'une nécessité à une finalité. Ils ont également incorporé des extraits vidéo des interviews réalisées avec chacun·e des participant·e·s, ainsi que de Bruno Humbeeck, psychopédagogue spécialisé dans les situations de rupture et chercheur en socio-pédagogie familiale et scolaire.

Le point de départ de la pièce est la réalité intérieure d'un·e jeune d'aujourd'hui. Se confronter à la réalité est une aventure nécessaire pour construire son identité. C'est à l'épreuve de la réalité qu'un·e jeune saura qui il/elle est. Le bouleversement induit par toutes les émotions ressenties, ainsi que la prise de conscience de ses rêves et de ses désirs conduisent l'adolescent·e à une meilleure affirmation de soi et une prise de conscience de son identité, l'incitant à prendre soin de lui/elle-même, puis des autres. En d'autres mots, « s'accepter » implique non seulement d'être

authentique, mais aussi de se sentir inclus dans des groupes et une communauté. Pour tendre vers ce bien-être, l'adolescent-e doit pouvoir s'appuyer sur l'expérience qu'il/elle fait de la confiance, du courage et de l'amour.

Le projet *Wellbeing – Mental Noise* donne ainsi vie à une matière riche et offre un instantané de la vie des jeunes d'aujourd'hui, le tout dans un spectacle pluridisciplinaire (théâtre, mouvement/danse, chant/rap, vidéo).

La reprise du projet en collaboration avec le CePAS lors de la saison 24/25

Si en 2021 le public invité se constituait essentiellement de jeunes et de professionnel-le-s de l'Education nationale, nous souhaitons aujourd'hui donner l'opportunité aux parents de partager ce moment avec nous. C'est par la collaboration avec le service Eltereforum du MENJE que nous y parvenons.

Ce partenariat naissant découle de la convergence de nos visions sur le bien-être et la santé mentale des adolescent-e-s. Cela sollicite sans conteste un effort collectif sociétal, mais aussi l'engagement de nos institutions scolaires, éducatives, des familles, des professionnel-le-s de l'accompagnement en milieu scolaire, et bien sûr des jeunes eux/elles-mêmes.

La santé mentale nécessite une écoute attentive, des lectures de compréhension affinées sur les mouvances propres à l'adolescence et un soutien sécurisant de la part des adultes de référence et des pairs pour transiter sereinement vers l'âge adulte. Pour cela, il importe de rester vigilants pour reconnaître les signes de détresse, offrir un soutien adéquat et encourager les ouvertures d'échange et de dialogue sur la santé mentale. Cet élan favorise une tendance croissante à briser les stigmates et à soutenir les jeunes dans cette phase cruciale de leur vie avec résilience et confiance.

Synopsis du spectacle :

Basée sur les interviews de 160 jeunes, la pièce explore le voyage de trois adolescent-e-s à travers leur vie, leurs émotions et leurs désirs. Entre rêve et réalité, espoirs et peurs, amitié et amour, courage et résignation, confiance et perte, ils/elles tentent d'apprendre à se connaître, à trouver leur propre identité et à découvrir comment prendre soin d'eux/elles-mêmes et des autres.

Cette pièce de théâtre documentaire, créée par les Rotondes et avec une mise-en-scène de Nathalie Moyen, brise la glace pour parler de santé mentale aux jeunes et marque le début des Semaines de la Santé Mentale d'octobre 2024.

Note d'intention de la metteuse en scène

*Nous sommes des étoiles,
on crépite d'abord,
comme un feu naissant,
enfin, on étincèle et
finalement on libère la lumière.
Quand on la voit, cette lumière,
l'étoile a déjà changé.*

L'adolescent-e...

*L'adolescent-e étincèle,
il/elle se métamorphose,
il/elle change,
bientôt, il/elle sera davantage lui/elle-même
et pourtant totalement différent-e.*

*Comment appréhender le bien-être alors
que l'étoile file et la tête fuse ?*

Avec cette création, je souhaitais, au travers des témoignages des 160 adolescent-e-s que j'ai interviewé-e-s, montrer les périodes de tristesse, de doute, de peur et d'obscurité auxquels certain-e-s ont dû faire face. Cette crise de sens et d'identité les a poussé-e-s à une initiation sacrée au cœur de leur âme, qui les a fait se sentir maudit-e-s et béni-e-s en même temps. Accueillir ses émotions, les transformer en outils positifs pour sortir, avec courage et confiance, de leur zone de confort et enfin, s'ouvrir à l'inconnu. Les émotions sont les vecteurs de forces de vie enfouies – à condition qu'elles soient conscientisées et transformées, bien sûr. Le but de cette crise existentielle est de (re)trouver son propre chemin de vie et de faire confiance à la magie de la vie.

Vision du CePAS :

Le CePAS construit et élargit ses visions pour les jeunes avec les professionnel-le-s éducatif-ve-s et psycho-sociaux-ales des lycées luxembourgeois. Voici quelques-unes de ses orientations principales :

- Placer l'adolescent-e au cœur de toutes les intentions afin d'assurer que ses intérêts et son bien-être soient toujours la pierre angulaire de toute action entreprise ;
- Imprégner chaque démarche de l'adolescent-e d'une signification profonde et réfléchie afin que chaque pas qu'il/elle effectue dans le labyrinthe de sa jeunesse soit empreint de sens ;
- Aider le/la jeune à dévoiler son potentiel dans toutes ses ressources afin qu'il/elle devienne une personne forte et résiliente ;
- Equiper l'adolescent-e pour les défis futurs en lui fournissant les outils nécessaires pour affronter les obstacles de la vie et avancer avec curiosité et confiance dans un monde complexe ;
- Motiver les élèves à saisir les opportunités pour construire un avenir personnel durable.

Générique du spectacle

Wellbeing – Mental Noise

Titre : Wellbeing – Mental Noise (reprise)

Forme : spectacle pluridisciplinaire / théâtre documentaire

Âge : à partir de 12 ans / recommandé aux adultes

Durée : 70' + 15' d'échange avec les artistes

Langue : en français et en luxembourgeois

mise en scène : Nathalie Moyen / interprétation : Calypso Kerschen, Matteo Griz Wolff (reprise de rôle), Benoît Callens / assistant à la mise en scène : Elric Vanpouille / scénographie et costumes : Lynn Scheidweiler / composition musicale : Thomas Kuratli (Pyrit) / voix off : Marc Berbiche / extraits audio : Bruno Humbeeck / création lumières et vidéos : Nico Tremblay, Yann Gelezuinas / adaptation : Vincent Orianne / encadrement pédagogique : Mirka Costanzi, Amandine Moutier (Rotondes) / lycées et organisations de jeunesse ayant pris part à la création du projet : Lycée Aline Mayrisch, Lënster Lycée International School, Lycée Vauban, École Nationale pour Adultes, Lycée Belval, Lycée Josy Barthel Mamer, CRIJ Esch, Lycée Technique de Bonnevoie, Young Caritas, CNFPC Ettelbruck / soutien : CePAS



Présentation de l'équipe artistique :



Nathalie Moyen – metteuse en scène

Née en 1982 au Luxembourg, Nathalie Moyen obtient son baccalauréat en Arts plastiques au Luxembourg et poursuit sa formation de danseuse professionnelle et de pédagogue à Montpellier sous la direction d'Anne-Marie Porras (chevalier des Arts et des Lettres). Nathalie acquiert ainsi une excellente technique de danse et une créativité dans divers univers artistiques. De retour au Luxembourg en 2007, elle travaille d'abord dans le milieu de la danse, notamment en tant qu'assistante chorégraphique auprès de différents metteurs en scène. Ces expériences chorégraphiques et théâtrales l'orientent de plus en plus vers le monde des arts du spectacle. En 2013, elle chorégraphie pour 600 danseur·euse·s l'ouverture des *Jeux des petits États d'Europe* au stade Josy Barthel. Après plusieurs créations de danse et de théâtre dans diverses structures (dont les Rotondes), elle fait ses premiers pas de metteuse en scène, et réalise son amour pour les arts de la scène dans son ensemble.

Nathalie Moyen est en recherche permanente de nouvelles formes et systèmes de travail, et s'intéresse autant à l'interaction entre les gestes, la parole, le ressenti, qu'au visuel et à la musique. Son style se caractérise par sa dynamique, sa fluidité, sa précision, et surtout par le mélange des arts. Les thèmes de l'identité et de la vie restent l'essence même de son travail : aller au plus près pour une découverte organique du corps, admettre ses différences et savoir les utiliser. En parallèle, Nathalie enseigne la danse, le solfège pour danseur·euse·s et la kinésiologie au Conservatoire d'Esch/Alzette et le théâtre dansé au Lycée Ermesinde. Elle travaille également en tant que bénévole dans deux associations artistiques : Mise en scène a.s.b.l. et CND Luxembourg a.s.b.l. Nathalie reste convaincue que l'art est un chemin qui peut faire de nous de meilleurs êtres humains.



Elric Vanpouille – Assistant à la mise en scène

Né en 1980 à Charleville-Mézières, une des capitales mondiales de la marionnette, Elric trouve sa vocation vers 16 ans devant *Arizona Dream* d'Emir Kusturica, puis *May B* de Maguy Marin. Il joue alors dans des pièces de théâtre au lycée et fait des stages d'été au sein d'académies artistiques. Il étudie l'art du spectacle à l'université de Metz et participe à un maximum d'ateliers avec la Mousson d'été, l'Arsenal, l'Action Culturelle, etc. Il travaille également en tant que comédien dans quelques compagnies étudiantes qui deviendront professionnelles par la suite.

Entre la difficulté de croire en soi et le particularisme du plateau théâtral luxembourgeois, à son arrivée au Luxembourg, il exploite ses connaissances techniques pour devenir technicien de spectacle pour le Théâtre du Centaure et le monde de la danse, puis à l'Abbaye de Neumünster et aux Rotondes (anciennement CarréRotondes).

Aujourd'hui, Elric tente de concilier sa part artistique et ses connaissances techniques en tant qu'assistant à la mise en scène.



Benoit Callens – artiste

Benoit démarre actuellement son parcours artistique dans le théâtre. À l'âge de 15 ans, il fait ses premiers pas dans la danse et s'intéresse à deux styles en particulier : le breakdance, avec les techniques de floor work, et le popping, avec les techniques de slow motion. Sa pratique de la danse reste toutefois fortement influencée par ses années de théâtre. En 2018, il crée l'association culturelle KnowEdge, une a.s.b.l. qui a pour but de promouvoir les danses urbaines au Luxembourg.



Matteo Griz Wolff (Culture the Kid) — artiste

Lorsqu'on lui demande pourquoi il fait de la musique, Culture the Kid, un rappeur luxembourgeois d'origine brésilienne, répond que « c'est une question de laisser une trace ». Il n'y a que peu de limites aux sons que le *Kid* utilisera pour exprimer chaque pensée et émotion qui englobe son existence. Son fil de pensée, qu'il proclame être « une ligne express », est la force principale derrière ses explorations constantes de la peur et de l'ego, un leitmotiv qu'on retrouve tout au long de ses compositions. Commenant comme un protégé des rappeurs old-school au Luxembourg, il se tourne lentement vers des sphères plus expérimentales et progressives du rap. Culture the Kid est fier de sa plume et n'hésitera pas à utiliser de grandes métaphores et des formules complexes pour faire passer son message. Maîtrisant 6 langues, il a choisi l'anglais, le portugais et le français pour transcrire ses pensées. Son énergie débridée lors de ses performances ne laissera personne indifférent alors qu'il oscille entre des egotrips flamboyants et une introspection profonde. Culture the Kid a été repéré sur diverses affiches aux côtés de nombreux grands noms tels que OG Keemo, Ninho, Luidji et NeS et a été la première partie pour des artistes tout aussi renommés tels que Selah Sue ou MC Cabelinho. Il se prépare désormais à explorer ses racines brésiliennes dans ses futurs projets pour diversifier son public cible et développer davantage ses collaborations avec le groupe de Nu Jazz Jambal.



Calypso Kerschen — artiste

Calypso Kerschen joue au théâtre depuis son plus jeune âge. Pendant 6 ans, elle enchaîne les performances dans la troupe du lycée Ermesinde, dont le projet le plus important était une adaptation du *Faust* de Goethe dans laquelle Calypso jouait le personnage de Mephisto. Son intérêt se tourne rapidement vers le cinéma, aussi bien devant que derrière la caméra (maquillage, production, etc.). Faisant actuellement des études de théâtre, film et média à Vienne, elle reste proche du collectif artistique luxembourgeois Stayfou et enchaîne ainsi les rôles dans de petites productions théâtrales et des courts-métrages luxembourgeois et autrichiens.



Lynn Scheidweiler — scénographe et costumière

Lynn Scheidweiler a étudié la scénographie et la création de costumes à l'Académie de Beaux-Arts de Stuttgart et à l'ENSAV La Cambre à Bruxelles. Son travail s'articule autour de la narration visuelle et de la composition spatiale. En tant que scénographe, elle a notamment travaillé au Théâtre de Fribourg, au Théâtre Royal Flamand à Bruxelles, au Théâtre de la Tour à Ludwigsbourg, au Théâtre Wilhelma à Stuttgart ainsi qu'au Théâtre des Capucins à Luxembourg. Depuis 2018, elle fait partie du collectif d'artistes Dünne Jungs, dont les interventions multidisciplinaires ont été exposées à La Centrale à Bruxelles, au Nachtsicht Festival et à la Longue Nuit des Musées de Stuttgart.



Thomas Kuratli – compositeur

Thomas Kuratli, aussi connu sous le nom de Pyrit, est un musicien et compositeur suisse-allemand, basé depuis 2013 à Paris. Très influencé par la musique électronique expérimentale, kraut et dark ambient, il crée un mélange sombre et tentaculaire entre bande originale de film et musique populaire contemporaine. Les envies, les doutes et les angoisses se mélangent pour donner corps au monde mental de Thomas et se transforment en paysage sonore profondément personnel et novateur. Il combine l'esthétique numérique et analogique avec des objets et instruments de la réalité ordinaire et ce que l'on peut en tirer par des moyens techniques. Outre ses deux albums solo, *Control* (2018) et *UFO* (2015), Thomas a également composé la bande originale de plusieurs longs et courts métrages (*Blue My Mind*, *Where We Belong*, *Killing Eve 2*, *The Dawn*), ainsi que d'expositions d'art (*The Blow Up Regime*) et, comme dans le cas de *Wellbeing – Mental Noise*, pour le théâtre.



Mirka Costanzi – intervenante auprès des classes et des groupes

Mirka Costanzi travaille en tant que pédagogue de théâtre auprès des Rotondes depuis 2015 (d'abord en freelance avant de rejoindre l'équipe en 2019). Sa mission consiste, entre autres, à encadrer les *Theaterlabos* (ateliers de théâtre hebdomadaires), à s'occuper des préparations pédagogiques en classe pour des spectacles, à accompagner une classe scolaire par année dans la réalisation d'une pièce de théâtre et à encadrer les visites guidées des Rotondes dans le cadre de *Hinter den Kulissen*. Elle a été formée au métier d'assistante sociale à Bruxelles avant de continuer ses études de pédagogie de théâtre à Heidelberg en 2014. En plus de son travail aux Rotondes, elle est aussi active en tant qu'artiste de performance, chargée de projet artistique, modératrice, animatrice et formatrice dans l'éducation non-formelle sur demande.



Amandine Moutier – intervenante auprès des classes et des groupes

Amandine Moutier est médiatrice culturelle aux Rotondes depuis 2015. Elle y coordonne des projets à destination du régime préparatoire tels que le *Hip Hop Marathon* ou le projet *VIP* qu'elle encadre également de manière active sur le terrain. Elle a été formée au métier d'institutrice primaire à Bruxelles avant de continuer ses études avec un master en Arts du Spectacle Vivant à l'Université Libre de Bruxelles. Elle s'est ensuite formée au métier de pédagogue de théâtre à Heidelberg.

En pratique

Après les éléments informatifs, place à la pratique !

Préparons un parcours pédagogique complet sur le thème de la santé mentale et du bien-être chez les jeunes, afin de favoriser une meilleure immersion et participation dans la pièce. Pour que cet événement soit marquant pour nos jeunes spectateur·rice·s, gardons un œil attentif sur la qualité du processus pédagogique. Comment ?

Vous trouverez dans cette partie du dossier des idées d'activités concrètes à réaliser avec vos élèves avant et après le spectacle. Les descriptifs se présentent sous la forme de fiches reprenant à chaque fois la durée approximative de l'activité, la disposition conseillée pour la réaliser, le matériel nécessaire ainsi que l'objectif de l'activité. S'ensuit une explication détaillée de l'activité en soi. Enfin, pour chaque activité, nous avons formulé des conseils pour adapter ou varier l'activité selon vos besoins.

Ces pistes d'exercices ont fait leurs preuves mais ne fonctionnent pas toujours partout. Par conséquent, vous devez tenir compte de trois conditions préalables importantes pour chaque cours de préparation ou de prolongement du spectacle :

1. **laisser de l'espace pour le travail créatif ;**
2. **prévoir le plus d'espace libre possible pour les exercices de mouvement ;**
3. **toujours garder un œil sur l'horloge :**
le temps passe plus vite que vous ne le pensez !

Lors des activités proposées, pensez à saisir la chance de travailler en binôme avec un·e professionnel·le de votre lycée : enseignant·e - collègue du CePAS ou du SSE. Si vous connaissez bien vos élèves, votre collègue pourrait vous apporter un nouveau regard et des analyses périphériques complémentaires. Ensemble, vous pourrez explorer de nouvelles idées créatives pour la mise en œuvre des exercices pratiques.

À VOS AGENDAS !

Une formation vous sera proposée par les Rotondes et le CePAS pour vous familiariser avec ces pratiques. Elle aura lieu à l'Institut de formation de l'Éducation nationale (IFEN) le 26 septembre prochain de 14:00 à 18:00.

Soyez tous·tes les bienvenu·e·s ! Prévoyez également un moment en amont avec vos élèves pour cette préparation pédagogique, ceci afin d'être prêt·e et outillé·e pour plonger dans le show.



La préparation au spectacle

Les exercices de préparation doivent susciter l'intérêt des élèves pour le spectacle sans trop dévoiler. Il s'agit d'introduire une thématique ou un genre de spectacle, d'aider à la compréhension ou de stimuler l'imagination et la réflexion.

Certains exercices initialement conçus pour faire office de préparation peuvent également être réalisés après le visionnage du spectacle (voir mentions correspondantes dans les fiches).

ANALYSE DU VISUEL DU SPECTACLE & QUESTIONS/RÉPONSES

PRÉPARATION AVANT LE SPECTACLE	Les exercices de préparation doivent susciter l'intérêt des élèves pour le spectacle sans trop dévoiler. Il s'agit d'introduire une thématique ou un genre de spectacle, d'aider à la compréhension ou de stimuler l'imagination. Pour la préparation, nous proposons un premier exercice simple d'analyse du visuel du spectacle afin de donner aux élèves les informations de base concernant le spectacle.
 DURÉE	20'
 ESPACE / CONFIGURATION	Configuration assise en demi-cercle ou constitution normale de la classe
 MATÉRIEL	Projecteur et surface de projection ou impression du visuel en grand format et surface d'accroche ou photocopies A4 individuelles du visuel > 2 fiches photocopiable n°1 et n°2 à la page 25 & 26 > si le spectacle ne se joue pas aux Rotondes, n'hésitez pas à demander au théâtre en question de vous fournir l'affiche du spectacle.
 OBJECTIF	Introduire la thématique et le genre du spectacle (théâtre documentaire)

<p> DESCRIPTION</p>	<p>Dans un premier temps, demander aux élèves de décrire de manière objective les éléments du visuel n°1 : Que voyez-vous sur cette affiche ? Comme les cinémas avec les affiches de films, les théâtres ont aussi des affiches pour présenter le spectacle :</p> <p>> Il y a du texte et une image. > On y retrouve le nom du spectacle, le nom de la compagnie/des artistes et le genre du spectacle.</p> <p>Ensuite, les élèves peuvent passer à la formulation d'hypothèses en relation avec leurs observations.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hypothèses par rapport au nom du spectacle : Selon vous, que veulent dire « Wellbeing » et « Mental noise » ? <i>Réponse après les hypothèses des élèves : Wellbeing = bien-être, le fait de se sentir bien. En même temps, il y a la deuxième partie un peu contradictoire « Mental noise ». Elle fait référence au « bruit dans la tête », au grand nombre de pensées qui se bousculent parfois dans l'esprit d'une personne.</i> • Hypothèses par rapport au genre du spectacle : « théâtre documentaire » <i>Réponse après les hypothèses : Il s'agit ici d'un spectacle documentaire qui repose sur une recherche d'une connaissance concrète de l'état psychologique des adolescent-e-s en 2021. Vous pouvez vous référer à la partie sur le processus de création pour ce point (p.5).</i> • Hypothèses par rapport à l'image – montrer à ce moment la fiche photocopiable n°2 <i>Réponse après les hypothèses : Il y a trois personnages sur scène, interprétés par des jeunes artistes. Ils/elles relateront la parole des jeunes ainsi que leurs propres expériences sur le sujet du bien-être. Dans la scène sur la photo, ils/elles se sont rassemblé-e-s pour échanger sur leurs vécus et leurs pensées.</i> <p>Après les hypothèses, donner aux élèves la possibilité de formuler également les questions qu'ils/elles se posent suite à l'observation.</p>
<p> REMARQUES / CONSEILS</p>	<p>Les hypothèses formulées ou les questions soulevées peuvent être notées au tableau ou sur une feuille et servir de support pour une discussion après le spectacle. Il est également possible de répartir les hypothèses et questions parmi les élèves et d'en faire ainsi une mission d'observation pour le spectacle. Si des questions n'ont pas trouvé de réponses, n'hésitez pas à nous contacter pour les poser !</p>

TABLEAUX VIVANTS / STATUES

PRÉPARATION – AVANT LE SPECTACLE ⌘ PROLONGEMENT – APRÈS LE SPECTACLE	<p>Exercice à faire soit avant, soit après la visite au spectacle Cet exercice sert également de base pour enchaîner avec d'autres exercices en mouvement.</p>
🕒 DURÉE	10-15'
👥 ESPACE / CONFIGURATION	Debout, seul-e ou en groupe
👤 NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S	max. 20-30
🧰 MATÉRIEL	/
💡 OBJECTIF	Réaliser une statue humaine à partir d'un thème, un texte, une image, une photo – encourager l'expressivité.
🗣️ DESCRIPTION	<p>Une statue est une pose en « freeze », l'expression d'un thème, d'une image ou d'un texte. Il peut s'agir d'une pose que l'on prend ou d'une pose formée par un tiers.</p> <p>Essayer de faire des tableaux vivants à l'aide des termes suivants, qui jouent un rôle central dans la pièce :</p> <ul style="list-style-type: none"> • courage • curiosité • peur • surprise • joie • tristesse • colère • choc • vitesse • danger • fragilité • déséquilibre • stress • résistance • acceptation • équilibre • changement • amour • amitié • famille • importance
📍 REMARQUES / CONSEILS	<ul style="list-style-type: none"> • Seul-e – chacun-e crée une « statue » en cercle • En groupe – former un « tableau vivant » à plusieurs • À deux – un-e participant-e est sculpteur, l'autre statue

LE SPECTOGRAMME HUMAIN

<p>PRÉPARATION – AVANT LE SPECTACLE  PROLONGEMENT – APRÈS LE SPECTACLE</p>	<p>Exercice à faire avant la visite au spectacle</p>
<p> DURÉE</p>	<p>25'</p>
<p> ESPACE / CONFIGURATION</p>	<p>En mouvement dans l'espace – on commence en cercle pour les explications</p>
<p> MATÉRIEL</p>	<p>Fiche photocopiable n°3 aux pages 27-29</p>
<p> OBJECTIF</p>	<p>Se familiariser avec les thèmes du troisième rapport national sur la situation de la jeunesse au Luxembourg</p>
<p> DESCRIPTION</p>	<p><u>Expliquer aux élèves que le point de départ du spectacle</u> réside dans les recherches faites dans le cadre du troisième rapport national sur la situation de la jeunesse au Luxembourg et que l'on va découvrir quelques thèmes relatifs au bien-être. Cet exercice a d'ailleurs été également réalisé avec les jeunes participants·e·s du projet.</p> <p><u>Rassembler les élèves pour l'explication de l'exercice</u> : définir deux extrémités de la salle de classe, par exemple le côté « porte » et le côté « fenêtre ».</p> <p>L'enseignant·e lit à chaque fois deux affirmations qui s'opposent (voir fiche n°3).</p> <p><u>Les jeunes sont invité·e·s à se positionner dans l'espace</u> selon l'affirmation qui leur correspond le mieux. Attention, il faut mentionner deux consignes importantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. « sans parler entre eux/elles » - ceci est important pour le débriefing à la fin de l'exercice 2. se concentrer sur soi-même pour trouver son positionnement et ne pas rester au milieu de la scène, entre les deux. Il faut toujours prendre position. <p>Les positions intermédiaires peuvent être acceptées à condition d'expliquer son hésitation.</p> <p>Vous pouvez commencer à titre d'exemple avec les affirmations simples proposées au début de la fiche afin de vous assurer que le groupe a bien compris la consigne.</p> <p><i>Par exemple : Celles et ceux qui préfèrent travailler seul·es se positionnent près de la porte, celles et ceux qui préfèrent travailler en équipe se positionnent près de la fenêtre.</i></p> <p><u>En fin d'exercice</u>, il est important de laisser les élèves exprimer leur ressenti (émotions, réactions) :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Comment vous sentez-vous après cet exercice ? > Était-ce plutôt facile ou difficile de se positionner ? > Pourquoi était-ce facile / difficile ? > Y avait-il des sujets qui vous ont particulièrement touché·e·s ? > Le positionnement de vos camarades vous a-t-il parfois étonné ? Pourquoi ? > Discussion sur : l'influence et le jugement des autres sur nous et les préjugés des autres envers nous.
<p> REMARQUES / CONSEILS</p>	<p>Vous êtes bien évidemment libre de sélectionner les sujets que vous souhaitez aborder et approfondir avec vos jeunes.</p> <p>Insister chez les jeunes qu'il est interdit de parler durant l'exercice – ainsi le débriefing de l'exercice devient beaucoup plus riche.</p>

LA BULLE DE CONFORT

PRÉPARATION – AVANT LE SPECTACLE ⌘ PROLONGEMENT – APRÈS LE SPECTACLE	Exercice à faire soit avant, soit après la visite au spectacle
🕒 DURÉE	25'
🗺️ ESPACE / CONFIGURATION	En mouvement dans l'espace – on commence en cercle pour les explications
📁 MATÉRIEL	2 morceaux de scotch ou un rond en papier par participant·e Fiche photocopiable n°4 aux pages 30 & 31
💡 OBJECTIF	Se familiariser avec le thème de la zone de confort en relation avec le thème du bien-être
🗣️ DESCRIPTION	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer le principe de la zone de confort aux élèves (voir fiche photocopiable n°4). Projeter éventuellement l'image de la zone de confort ou l'imprimer. • Demander aux jeunes de choisir un endroit de la salle où ils/elles se sentent bien. Ils peuvent y disposer une croix avec du scotch ou un rond en papier : cet élément symbolise le centre de la zone de confort. Demander aux élèves de se positionner sur celui-ci. • Lire ensuite une à une les différentes situations reprises dans la fiche. Demander aux élèves de faire 1 pas si la situation leur demande de sortir un peu de leur zone de confort, 2 pas si la sortie est plus importante. Les élèves peuvent s'exprimer par rapport à la situation si ils/elles le souhaitent. • Laisser ensuite les jeunes proposer des situations sur lesquelles tout le monde va pouvoir se positionner. • Terminer l'exercice par une petite discussion : <ul style="list-style-type: none"> > Quelles sont les différences et similitudes dans les positionnements par rapport à la zone de confort d'une personne à une autre ? > Est-il souhaitable de sortir de sa zone de confort ? > Pourquoi oui ? > Pourquoi non ?
📌 REMARQUES / CONSEILS	Demander aux jeunes d'observer comment la zone de confort est représentée dans le spectacle. > les interprètes ont chacun·e une « maison » dans laquelle ils/elles se réfugient.

LE TOUR DES QUESTIONS

<p>PRÉPARATION – AVANT LE SPECTACLE 8 PROLONGEMENT – APRÈS LE SPECTACLE</p>	<p>Exercice à faire soit avant, soit après la visite au spectacle</p>
<p> DURÉE</p>	<p>25'</p>
<p> ESPACE / CONFIGURATION</p>	<p>Configuration normale de la salle de classe (frontale) ou En deux « cercles concentriques » (cercle extérieur et cercle intérieur), debout ou assis. Les deux cercles doivent se faire face de sorte à ce que chaque participant-e ait un-e partenaire devant soi.</p>
<p> NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S</p>	<p>max. 20-30 participant-e-s éventuellement une musique pour les transitions ou une musique calme en arrière-fond pendant les discussions</p>
<p> OBJECTIF</p>	<p>Pour la préparation avant le spectacle : propositions de questions afin de lancer un dialogue entre les élèves avant d’aller voir la pièce de théâtre</p> <p>Pour le prolongement après le spectacle : échange d’impressions laissées par le spectacle, discussion.</p>
<p> DESCRIPTION</p>	<p>Avant ou après une représentation, il est possible de commencer par un tour des questions. Les cercles concentriques ou la formation de petits groupes se prêtent bien à un échange interactif. Les groupes changent après chaque question.</p> <p>Dans le cercle concentrique, le cercle intérieur reste immobile tandis que le cercle extérieur se déplace dans le sens des aiguilles d’une montre vers la prochaine personne après chaque question.</p> <p>> Pour les questions, merci de vous référer à la fiche photocopiable n°5. Expliquer aux élèves qu’un des outils de collecte de témoignages était un carnet d’accompagnement comprenant, entre autres, un questionnaire à destination des jeunes. Les questions posées lors de cet exercice sont extraites dudit questionnaire et ont inspiré la création du spectacle</p>
<p> REMARQUES / CONSEILS</p>	<p>Veiller à indiquer une durée précise de parole (normalement 1 minute par question).</p>

La visite au théâtre

Le spectacle que vous avez choisi sera peut-être une première expérience du spectacle vivant pour votre groupe. Il est important d'en expliquer à chacun-e les principales étapes et quelques codes afin de les aider à comprendre l'expérience qu'ils/elles vont vivre et de rassurer les plus émotif·ve·s. Présentez-leur le déplacement vers le lieu culturel et préparez-les au calme.

Il n'est jamais inutile de rappeler à toutes et à tous quelques points importants :

- le **placement dans le calme** ;
- le **respect des places attribuées** ;
- le **silence pendant le spectacle**.
- Les **GSM** des plus grand·e·s – ainsi que ceux des adultes – **resteront éteints pendant toute la représentation**.

Tout cela favorisera la concentration et une écoute optimale, et permettra aux artistes de donner le meilleur d'eux-/elles-mêmes.

Le spectacle vivant est avant tout **un moment de partage**. Assister à une représentation théâtrale avec une classe ou un groupe de jeunes, c'est leur offrir **un moment de découverte** et de plaisir. S'il est nécessaire de respecter certaines règles, il est aussi essentiel de pouvoir s'exprimer : **rire, s'étonner, s'émerveiller pendant le spectacle** et applaudir à la fin du spectacle sont autant de réactions que les interprètes attendent. N'empêchez pas vos élèves ou votre groupe **d'exprimer leurs émotions** !

Il revient aux adultes de faire la distinction entre une réaction normale et souhaitable, et un comportement inapproprié.

Pour terminer, nous aimerions attirer votre attention sur le fait qu'un temps d'échange « bord de scène » sera prévu avec l'équipe artistique après les représentations scolaires, ceci dans le but de récolter les impressions, émotions et questionnements des spectateur·rice·s. Encouragez vos jeunes à s'exprimer, c'est le moment !

Merci et bon spectacle !

Les ateliers après spectacle

Nous espérons que le spectacle vous a plu et qu'il vous a donné envie d'aller plus loin avec votre classe à l'aide des activités que nous allons vous proposer dans cette dernière partie. Dans le cas du présent spectacle, il nous semble particulièrement important de réaliser ce travail avec plusieurs activités au choix. En effet, Wellbeing – Mental Noise aborde des thèmes délicats qui trouveront forcément une résonance auprès des jeunes.

Outre la discussion que vous pouvez mener avec vos élèves quant à leurs hypothèses et questions formulées lors de la préparation au spectacle, nous vous proposons 4 activités diverses à faire après le spectacle. Les activités suivantes peuvent toutes être réalisées, mais vous êtes également libres de n'en sélectionner qu'une partie selon vos besoins et l'âge de vos élèves. Vous trouverez les fiches photocopiables en relation avec les activités à partir de la page x.

ATELIER D'EXPRESSION CRÉATIVE	
PRÉPARATION APRES LE SPECTACLE	Exercice à faire après la visite au spectacle.
 DURÉE	50' et pour un travail approfondi 2 séances de 50'
 ESPACE / CONFIGURATION	L'activité se déroule dans une classe spacieuse et bien éclairée. L'affiche du spectacle est accrochée au mur, des musiques contemporaines choisies par le groupe/la classe peuvent défiler, créant ainsi une atmosphère qui stimule la créativité et propice à l'inspiration. Configuration normale de la salle de classe ou tables agencées en vue de pouvoir former des sous-groupes.
 NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S	20-30 participant-e-s
 MATÉRIEL	Matériel de peinture et de dessin, des feuilles ou carnets, du papier de différentes textures, des stylos, des haut-parleurs pour écouter éventuellement de la musique, et éventuellement des instruments de musique (espace isolé pour ceux qui préfèrent composer de la musique ou chanter).
 OBJECTIF	À la suite du spectacle, encourager les jeunes à exprimer leurs émotions, leurs réflexions, les marques restantes après la pièce de théâtre à travers différentes formes d'art, comme la peinture, le dessin, la poésie ou la musique. L'idée plus précise est d'offrir un espace de création aux élèves qui peuvent exprimer librement leurs sentiments ou partager, s'ils/si elles le souhaitent, leur vécu à travers l'art. Ceci peut aussi servir de moyen de sensibilisation et de prévention sur ces questions de santé mentale, souvent empreintes de jugements et de tabous. Chaque œuvre créée représente un moyen unique et personnel pour créer un dialogue autour de ces sujets, parfois complexes et intimes.

<p> DESCRIPTION</p>	<p>Le binôme (enseignant / Membre EPS) peut commencer par une brève discussion sur la pièce de théâtre, invitant les élèves à réfléchir sur les thèmes, les personnages et les émotions ressenties.</p> <p>L'activité peut être introduite par les instructions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Les élèves doivent sélectionner un moyen d'expression artistique qui reflète leurs pensées, leurs interrogations, ou leurs expériences personnelles en lien avec la santé mentale, ou qui reflète ce qu'ils/elles ont ressenti, appris lors de la pièce de théâtre. Les élèves peuvent choisir parmi divers supports artistiques permettant l'expression créative, tels que : la peinture, le dessin, la poésie, le chant, la musique, la danse, la photographie, etc.). > Un moment est réservé pour ceux/celles qui souhaitent partager leur œuvre avec le groupe, ce qui permet d'écouter et d'échanger sur les diverses interprétations subjectives sur la pièce.
<p> REMARQUES / CONSEILS</p>	<p>Veiller à bien cadrer le temps et ne pas obliger les élèves à s'exprimer, leur laisser la liberté de le faire ou non.</p>

ATELIER D'ÉCHANGES DE PAROLES PARTAGÉES ET RÉGULÉES

PRÉPARATION APRÈS LE SPECTACLE	Exercice à faire après la visite au spectacle.
 DURÉE	50' et pour un travail approfondi 2 séances de 50'
 ESPACE / CONFIGURATION	L'activité se tient idéalement dans une salle de classe accueillante et calme : disposition des élèves en cercle, assis-e-s par terre chacun-e sur son coussin.
 NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S	20-30 participant-e-s
 MATÉRIEL	Balles émotions, cartes et exercices sur les émotions, cartes et exercices sur les valeurs, cartes des forces, cartes traduisant des vécus inspirants ou douloureux chez les ados, feuilles sur les pensées intrusives et automatiques. Fiches photocopiables n°6 à 15 aux pages 33-43
 OBJECTIF	Instaurer un cercle de discussion où les élèves peuvent, sur base d'un support-matériel qu'ils sont invité-e-s à choisir, partager leurs réactions, leurs questions, leurs ressentis et s'ils le souhaitent absolument, leurs expériences personnelles (ou celles de leurs ami-e-s) liées à la santé mentale.
 DESCRIPTION	<p>Le binôme enseignant / membre EPS prend le temps d'expliquer clairement l'objectif de l'activité proposée, en soulignant l'importance de la prise de conscience et de la gestion des émotions. Ils établissent également un ensemble de règles de conduite à observer tout au long de l'activité, assurant un environnement sûr et respectueux pour tous les participants.</p> <p>Les règles sont les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Une émotion se dit mais ne se contredit pas ; > C'est l'adulte et exclusivement lui/elle qui donne ou reprend la parole et il/elle le fait à l'aide d'un bâton de parole qu'il/elle fait circuler entre les élèves. Il est interdit de s'exprimer sans ce bâton ; > On ne nomme pas, on n'accuse pas, on ne désigne pas ; > Les espaces de parole sont organisés de façon permanente, stable et régulière et c'est l'adulte qui en fixe la fréquence. <p>Le binôme peut introduire des exercices courts de mouvement, de marche ou d'étirements doux pour relâcher la tension corporelle. Il est également possible d'effectuer des exercices de respiration profonde (relaxation guidée) pour que l'ambiance soit plus détendue.</p> <p>Si pour certain-e-s élèves, il est difficile de libérer la parole, ou qu'ils/elles souhaitent maintenir l'anonymat, le binôme peut leur permettre d'écrire de manière anonyme leurs ressentis émotionnels, leurs observations ou commentaires sur une feuille. Le binôme peut ensuite lire à voix haute ces écrits, favorisant ainsi le dialogue ouvert où chacun-e peut être entendu, mais sans exposition obligatoire.</p>

 **REMARQUES / CONSEILS**

Il importe de créer un environnement sécurisant et bienveillant où chacun-e se sent à l'aise de s'exprimer librement sans craindre d'être jugé.

Mais il faut aussi veiller à : ne pas obliger la parole, garantir le cadre de confidentialité, laisser l'élève s'exprimer sans être interrompu et ne pas contredire une émotion.

Le binôme veille à ce que la parole soit distribuée équitablement, à bien cadrer le temps et à ne pas obliger les élèves à s'exprimer.

Pour approfondir le contenu de votre atelier, inspirez-vous des ressources pédagogiques complémentaires p. 33-43.

ATELIER DE SENSIBILISATION ET DE PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE : APERÇU THÉORIQUE ET PREMIERS RÉFLEXES D'AIDE

PRÉPARATION APRES LE SPECTACLE	Exercice à faire après la visite au spectacle.
 DURÉE	50' et pour un travail approfondi 2 séances de 50'
 ESPACE / CONFIGURATION	L'activité se tient dans une salle de classe accueillante et calme, les tables sont disposées comme habituellement ou possibilité d'aménager les chaises en cercle.
 NOMBRE DE PARTICIPANT·E·S	20-30 participant·e·s
 MATÉRIEL	Stylos et feuilles pour prendre des notes ; Projecteur et surface de projection ; ou photocopies A4 individuelles du visuel ; Fiches photocopiables n°6 à 15 aux pages 33-43
 OBJECTIF	Apporter un regard professionnel sur la santé mentale, comme par exemple en sollicitant l'intervention d'un·e psychologue/psychothérapeute/instructeur·rice en « Premiers secours en santé mentale ». La présence d'un·e membre du département éducatif et psycho-social au sein du binôme favorise également l'atteinte de cet objectif. Le contenu de l'activité s'agence autour des signes et des symptômes des troubles mentaux, ainsi que sur les aides possibles et les ressources disponibles dans le pays. Expliquer comment chercher de l'aide en cas de besoin et quels sont les services de soutien disponibles dans le pays. Informier mais aussi équiper les jeunes avec les outils nécessaires pour mieux comprendre les signes alerteurs d'une fragilité psychique les aidant ainsi à aborder la santé mentale de manière proactive et éclairée.
 DESCRIPTION	Faire appel à un·e expert·e professionnel·le en santé mentale pour animer l'activité en classe. Le contenu de l'activité est structuré autour de plusieurs axes principaux : > Signes et symptômes d'éventuels troubles mentaux ressentis lors de la pièce de théâtre. Identification des contextes et des indicateurs clés de troubles mentaux chez les jeunes (rôles joués par les artistes) ce qui favorise une meilleure compréhension des vulnérabilités psychiques chez l'adolescent et met en lumière l'importance d'une prise de conscience pour une meilleure prise en charge des jeunes en souffrance. > Aides possibles et ressources disponibles au Luxembourg : présentation des possibilités de prise en charge, de traitement et de soutien, y compris les thérapies, les prises en charge de soutien, et les autres ressources disponibles. Ceci vise à informer les élèves des aides disponibles de manière plus transparente et à encourager chacun·e à prendre des initiatives pour leur bien-être mental. > Concrétisation d'une recherche d'aide : recommandations pratiques pour y aboutir, que ce soit pour eux-/elles-mêmes ou pour un·e ami·e qui a besoin d'aide. Transmettre des liens spécifiques ou un guide détaillé des services de soutien et de traitement, ainsi que des liens de réseaux d'aide accessibles à une écoute 24h/24 online, par ligne téléphonique ou sur place. Transmettre les informations sur les démarches à suivre pour accéder à ces services d'aide, et les contraintes des services à savoir.

 REMARQUES / CONSEILS	<p>S'assurer que le contexte soit bienveillant et que le contenu soit à la fois éducatif et rassurant.</p> <p>Veiller à bien cadrer le temps et ne pas obliger les élèves à s'exprimer, leur laisser la liberté de le faire ou non.</p> <p>Pour approfondir le contenu de votre atelier, inspirez-vous des ressources pédagogiques complémentaires p. 33-43.</p>
---	--

ATELIER DE THÉÂTRE INTERACTIF

PRÉPARATION APRÈS LE SPECTACLE	Exercice à faire après la visite au spectacle.
 DURÉE	2 séances de 50'
 ESPACE / CONFIGURATION	Salle spacieuse pour pouvoir bouger aisément
 NOMBRE DE PARTICIPANT·ES	20-30 participant·e·s
 MATÉRIEL	Stylos et feuilles
 OBJECTIF	<p>L'activité proposée aux élèves consiste à participer à des exercices de théâtre interactif où ils/elles peuvent explorer les thèmes abordés lors de la pièce de théâtre de manière ludique et créative.</p> <p>Les encourager à improviser des scènes, à jouer des rôles différents et à expérimenter différentes situations liées à la santé mentale pour mieux comprendre les défis auxquels font face les adolescent·e·s.</p> <p>Cette approche repose sur la conviction que le théâtre, en tant qu'outil pédagogique, fournit un espace et un moment uniques pour exprimer et interpréter les émotions liées à des situations complexes vécues par les adolescent·e·s. De plus, il permet d'apprendre à se mettre à la place d'autrui et à développer une meilleure empathie.</p> <p>D'autres objectifs pédagogiques incluent le développement des compétences socio-émotionnelles et la démystification de la santé mentale grâce aux outils du théâtre interactif.</p>
 DESCRIPTION	<p>L'activité peut se dérouler de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> > S'échauffer avec des exercices de mouvement pour détendre les élèves et favoriser une ambiance de confiance et de collaboration. > Choisir entre les possibilités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Improviser des scènes de la pièce de théâtre ou créer des scénarios abordant divers aspects de la santé mentale, tels que la rumination, l'anxiété, la dépression, le stress, les conflits avec les adultes ou les pairs, l'isolement, la violence, etc. • Jeux de rôles sur base de scénarios prédéfinis : encourager les élèves à jouer des rôles représentant des jeunes en détresse psychologique, des membres de la famille, des pairs, des enseignant·e·s ou autre professionnel·le·s concerné·e·s par leur vécu. > Procéder ensuite à un échange collectif sur les exercices pratiqués : partage des expériences, ce qu'ils/elles ont ressenti et ce qu'ils/elles ont appris sur les sujets qui traitent de la santé mentale. > Conclusions : feedbacks constructifs sur les ouvertures et alternatives possibles pour trouver de l'aide et mieux gérer les défis liés à la santé mentale.
 REMARQUES / CONSEILS	<p>S'assurer que le contexte soit bienveillant et que le contenu soit à la fois éducatif et rassurant.</p> <p>Veiller à bien cadrer le temps et ne pas obliger les élèves à s'exprimer, leur laisser la liberté de le faire ou non.</p>



Le visuel du spectacle



© Ruben Dos Santos

THÉÂTRE DOCUMENTAIRE

WELLBEING — MENTAL NOISE

Rotondes (LU)

ROTONDES
EXPLORATIONS CULTURELLES

infos & tickets +352 2662 2030
tickets@rotondes.lu rotondes.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture





26 ROTONDES:



Exemples pour l'introduction au principe du spectogramme

Je suis de mauvaise humeur au réveil / <i>Ich bin ein Morgenmuffel</i>	Je suis une personne matinale / <i>Ich bin ein Frühaufsteher</i>
J'apprécie les vacances en grands groupes (avec des ami·e·s et/ou de la famille) / <i>Ich genieße Urlaub in großen Gruppen (mit Freunden und/oder Familie)</i>	Je préfère passer mes vacances seul·e ou avec mon/ma partenaire / <i>Ich gestalte mir meinen Urlaub lieber alleine oder mit PartnerIN</i>
Je préfère le jour / <i>Tag-Mensch</i>	Je préfère la nuit / <i>Nacht-Mensch</i>
Je me fâche facilement / Ich ärgere mich schnell	Je suis quelqu'un de calme, je ne me fâche pas facilement / <i>Ich habe ein dickes Fell</i>
Je préfère travailler seul·e / <i>Ich arbeite gern allein</i>	Je préfère travailler en groupe / <i>Ich arbeite am liebsten im Team</i>
J'ai tendance à éviter les conflits / <i>Ich gehe Konflikten eher aus dem Weg</i>	J'aime avoir une discussion animée / <i>Ich genieße es, ein kultiviertes Streitgespräch zu führen</i>

Les thèmes du troisième rapport national sur la situation de la jeunesse au Luxembourg

HABITUDES ALIMENTAIRES

Un·e jeune sur 4 mange des sucreries et un·e jeune sur 6 boit des boissons sucrées au moins une fois par jour.

J'estime que je mange et boit beaucoup de sucre / <i>Ich habe das Gefühl, dass ich viel Zucker esse & trinke</i>	J'estime manger et boire peu de choses sucrées / <i>Ich habe das Gefühl, dass ich wenig süße Dinge esse & trinke</i>
---	---

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Moins d'un·e jeune sur 5 fait 60 minutes d'activité physique par jour.

J'estime faire beaucoup de sport / <i>Ich denke, dass ich viel Sport treibe</i>	J'estime faire peu de sport (sur une semaine) / <i>Ich habe das Gefühl, ein bisschen Sport zu treiben (während der Woche)</i>
--	--

POIDS ET IMAGE CORPORELLE

Un·e jeune sur 4 se trouve trop gros.

Je me sens bien dans ma peau / <i>Ich fühle mich gut in meiner Haut</i>	Je me sens plutôt mal à l'aise dans mon corps / <i>Ich fühle mich in meinem Körper eher unwohl</i>
--	---

**COMMUNICATION EN LIGNE**

Un·e jeune sur 7 préfère parler de sujets personnels en ligne avec ses amis.

Je communique beaucoup via les réseaux sociaux /
Ich kommuniziere viel über soziale Netzwerke

Je communique peu via les réseaux sociaux /
Ich kommuniziere wenig über soziale Netzwerke

BIEN-ÊTRE MENTAL

Depuis 2014, la santé mentale des jeunes a décliné. Les plaintes les plus fréquentes concernent la nervosité, l'irritabilité ou les troubles du sommeil.

Je suis souvent fatigué·e et irrité·e /
Ich bin oft müde und gereizt

Je me sens rarement fatigué·e et irrité·e /
Ich fühle mich selten müde und gereizt

SANTÉ SEXUELLE (15+)

À l'âge de 15 ans, 1 garçon sur 4 et 1 fille sur 7 déclarent avoir eu des relations sexuelles.

La sexualité est un sujet qui m'intéresse et j'en parle beaucoup avec mes pairs /
Sexualität ist ein Thema, das mich interessiert, und ich spreche viel mit Gleichaltrigen darüber

La sexualité est un sujet qui m'intéresse peu /
Sexualität ist ein Thema, das mich wenig interessiert

ALCOOL, TABAC, CANNABIS (15+)

À l'âge de 15 ans, 59% des jeunes ont déjà bu de l'alcool, 28% ont déjà fumé et 13% ont déjà fumé du cannabis.

Alcool, tabac, cannabis sont des sujets qui m'intéressent et j'en parle beaucoup avec mes pairs /
Alkohol, Tabak, Cannabis sind Themen, die mich interessieren und Ich spreche viel mit Gleichaltrigen darüber

Alcool, tabac, cannabis sont des sujets qui m'intéressent peu /
Alkohol, Tabak, Cannabis sind Themen, die mich wenig interessieren

MOBBING ET VIOLENCE

Depuis 2014, les chiffres concernant le mobbing et la violence sont restés stables. Les garçons sont plus enclins à perpétrer des faits de violence et de mobbing, alors que les filles ont plutôt tendance à se profiler en tant que victime.

J'ai été confronté·e à de la violence /
Ich bin mit Gewalt konfrontiert gewesen

J'ai été peu confronté·e à de la violence /
Ich bin wenig mit Gewalt konfrontiert gewesen

BIEN-ÊTRE SOCIAL

Plus de deux jeunes sur trois pensent que leurs parents les soutiennent et trouvent facile de leur parler.

Je communique beaucoup avec mes parents /
Ich kommuniziere viel mit meinen Eltern

Je communique peu avec mes parents (et peut-être plus avec d'autres personnes de référence) /
Ich kommuniziere wenig mit meinen Eltern (und vielleicht mehr mit anderen Bezugspersonen)



EXPÉRIENCE SCOLAIRE

Comparé à 2014, les jeunes se sentent plus sous pression à cause de l'école. Seul un quart des jeunes aiment beaucoup l'école.

<p>Je me sens sous pression à cause de l'école / <i>Ich fühle mich wegen der Schule unter Druck gesetzt</i></p>	<p>Je suis plutôt satisfait·e à l'école / <i>Ich bin eher zufrieden in der Schule</i></p>
--	--

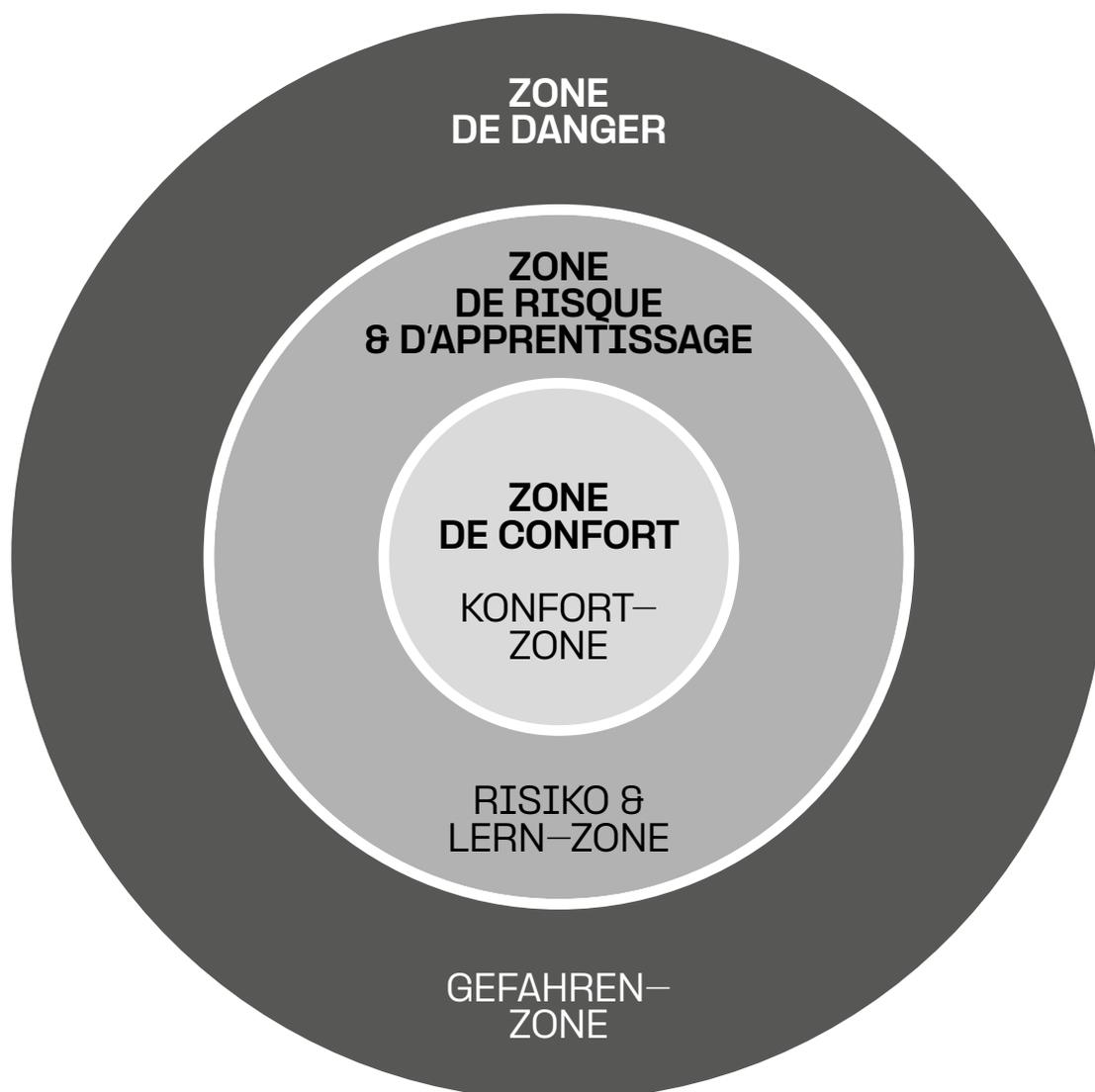
CONTEXTE FAMILIAL

La majorité des jeunes vivent avec leurs deux parents, 1 sur 6 vit avec un seul parent.

<p>J'habite avec mes deux parents / <i>Ich lebe mit beiden Elternteilen zusammen</i></p>	<p>Je vis dans une autre configuration (avec un seul parent, avec un autre membre de la famille, ou autre) / <i>Ich lebe in einer anderen Konfiguration (mit nur einem Elternteil, mit einem anderen Familienmitglied oder anderem)</i></p>
---	--



La zone de confort



La « zone de confort » correspond à un état psychologique dans lequel la personne se sent à l'aise. La sortie de cette zone de confort génère une certaine anxiété, mais permet aussi les apprentissages et le développement personnel. On est alors dans ce qui s'appelle la « zone de risque ». Cependant, si l'anxiété prend trop de place parce qu'on sort un peu trop loin de sa zone de confort, on entre dans la « zone de danger ». Celle-ci ne permet pas d'être performant·e et est souvent synonyme d'échec.

**Exemples de situations lors desquelles la zone de confort joue un rôle :**

C'est ta première journée dans une nouvelle classe.
Du erlebst deinen ersten Schultag in einer neuen Klasse.

Tu dois tenir un discours devant le groupe.
Du musst vor der Gruppe eine Rede halten.

Tu joues un match de foot avec ton groupe.
Du spielst einen Fußballmatch mit deiner Gruppe.

Tu voyages avec ta famille dans un pays qui vous ne connaissez pas.
Du verreist mit deiner Familie in einem fremden Land.

Tu voyages seul·e dans un pays que tu ne connais pas.
Du verreist alleine in einem fremden Land.

Tu manges pour la première fois un plat que tu ne connais pas.
Du isst für das erste Mal ein fremdes Gericht.

Tu passes la journée sans ton smartphone.
Du verbringst einen Tag ohne Smartphone.

Tu tentes un saut en parachute.
Du gehst Fallschirm springen.



Questions extraites du carnet d'accompagnement des jeunes ayant participé au projet

Indique ce que tu aimes faire en dehors de l'école /
Berichte was du gerne außerhalb der Schule tust

Quels sont les 3 adjectifs que tu utiliserais pour te décrire ? /
Mit welchen 3 Adjektiven würdest du dich beschreiben ?

Si tu devais emporter cinq choses sur une île déserte, qu'est-ce que ce serait ? /
Wenn du 5 Sachen auf eine verlassene Insel mitnehmen solltest, was wäre das?

Qu'est-ce qui est important pour toi ? /
Was ist wichtig für dich ?

Quel est ton rêve ? /
Was ist dein Traum?

Qu'est-ce qui donne du sens à ta vie ? /
Was gibt dir Sinn in deinem Leben?

Quelles questions te poses-tu dans la vie ? /
Welche Fragen stellst du dir im Leben?

Qu'est-ce que l'amour pour toi ? /
Was bedeutet Liebe für dich?

Quelles sont tes peurs ? /
Was für Ängste hast du?

Qu'est-ce qui te met en colère ? /
Was macht dich wütend?

Quels sont les succès dans ta vie ? (famille / loisirs / amis / école) /
Was sind deine Erfolge im Leben? (Familie / Hobby / Freunde / Schule)

Quels sont les changements principaux que tu as rencontrés dans ta vie ? Donne 1 à 3 exemples. /
Was sind die wichtigsten Veränderungen, die du in deinem Leben erlebt hast? Gib 1 bis zu 3 Beispiele an.

Si tu savais que l'échec était impossible, quel serait le métier de tes rêves ? /
Welchem Traumjob würdest du wählen, wenn du wüsstest dass du nicht „scheitern/failen“ könntest?



Se connaître soi-même

La météo intérieure

Observez ce qui se passe en vous

Quelle carte représente au mieux votre météo intérieure ?

La décrire en 1 mot

Difficulté pour exprimer et partager ses émotions

Difficulté pour reconnaître, accepter et/ou trouver les mots pour décrire ses émotions



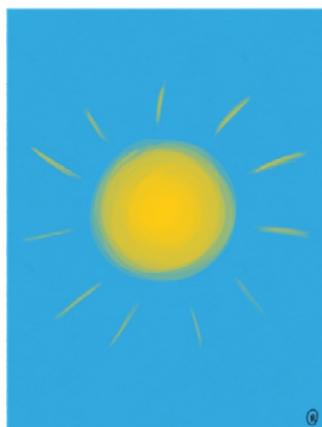
Arc-en-ciel



Brouillard



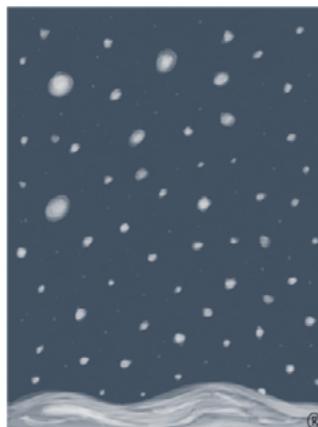
Ciel voilé



Ensoleillé



Orageux



Enneigé



Nuageux



Ventoux



Émotions ≠ sentiments

Les émotions sont des **réactions spontanées** à une situation et qui durent *peu de temps*.

Manifestations physiques : pâleur, rougissement, agitation, accélération des battements du cœur et de la respiration, transpiration, etc.

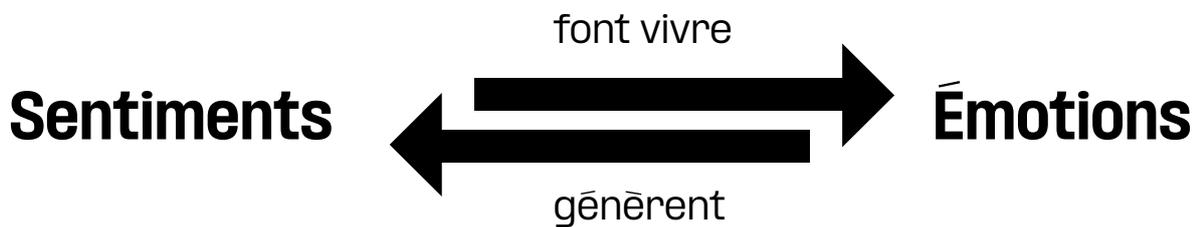
Psychologiques : pensées négatives ou positives, changement d'humeur.

Exemples : joie, peur, colère.

Les sentiments sont un état **affectif plus durable** qui *évolue avec le temps*.

Exemples : amour, haine, confiance, méfiance, culpabilité, responsabilité, honte, insécurité, bonheur.

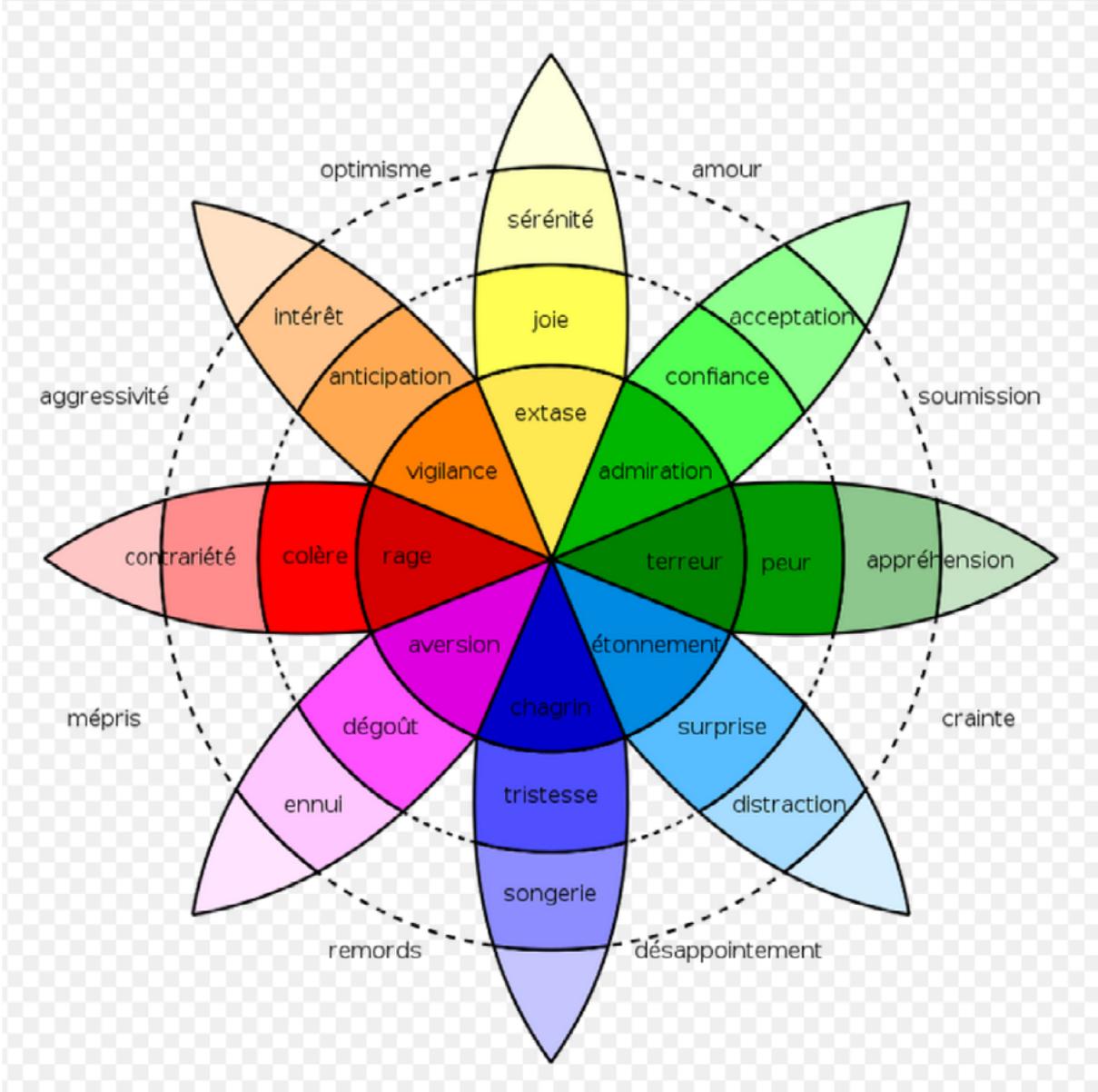
Bien qu'ils soient différents, les émotions et les sentiments sont intimement liés.





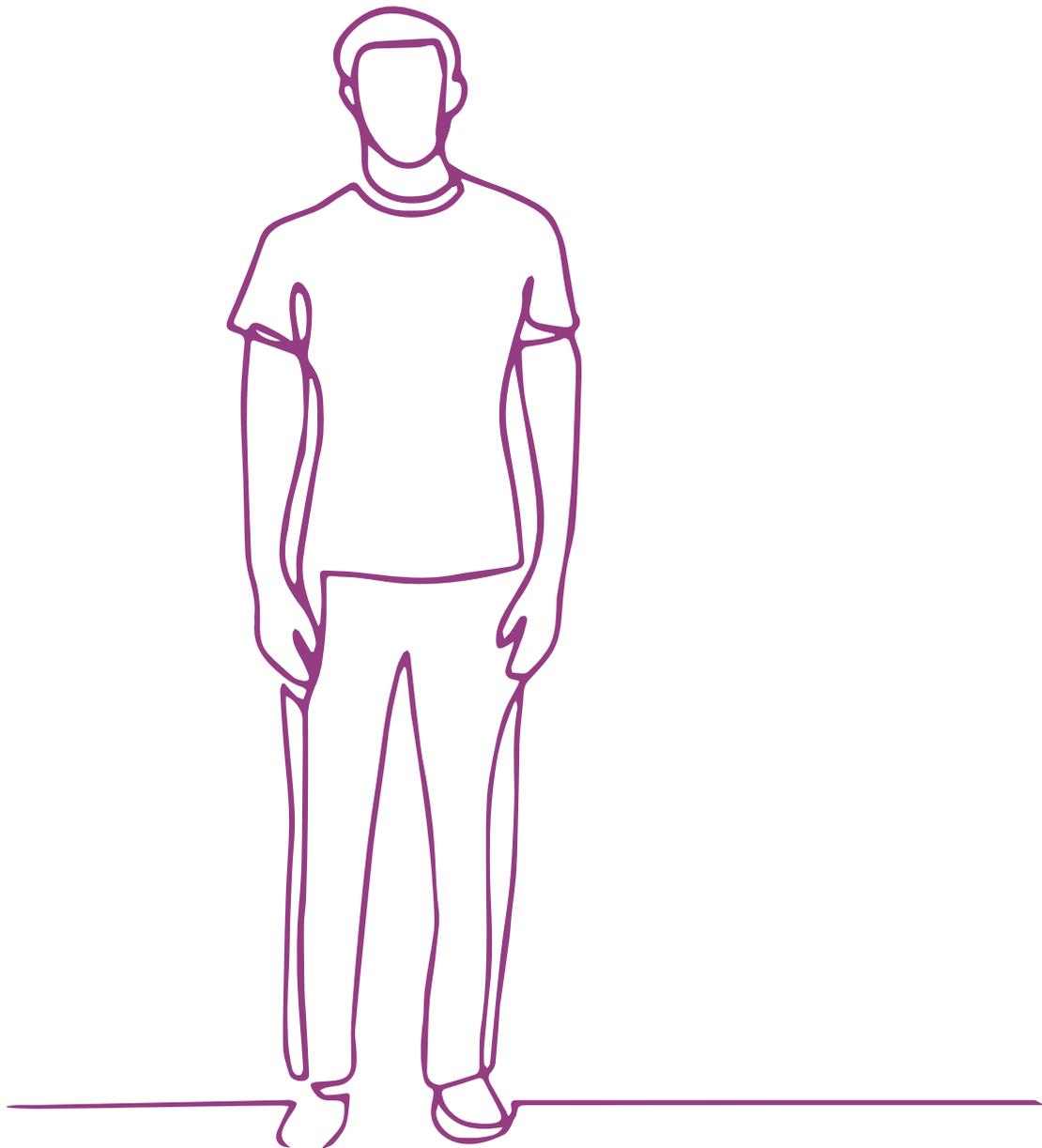
Roue des émotions

de Robert Plutchik





Indique dans l'image tes sensations et les parties du corps dans lesquelles elles s'expriment





La boussole de vos valeurs

Valeurs présentes

>

>

>

>

>

Valeurs présentes

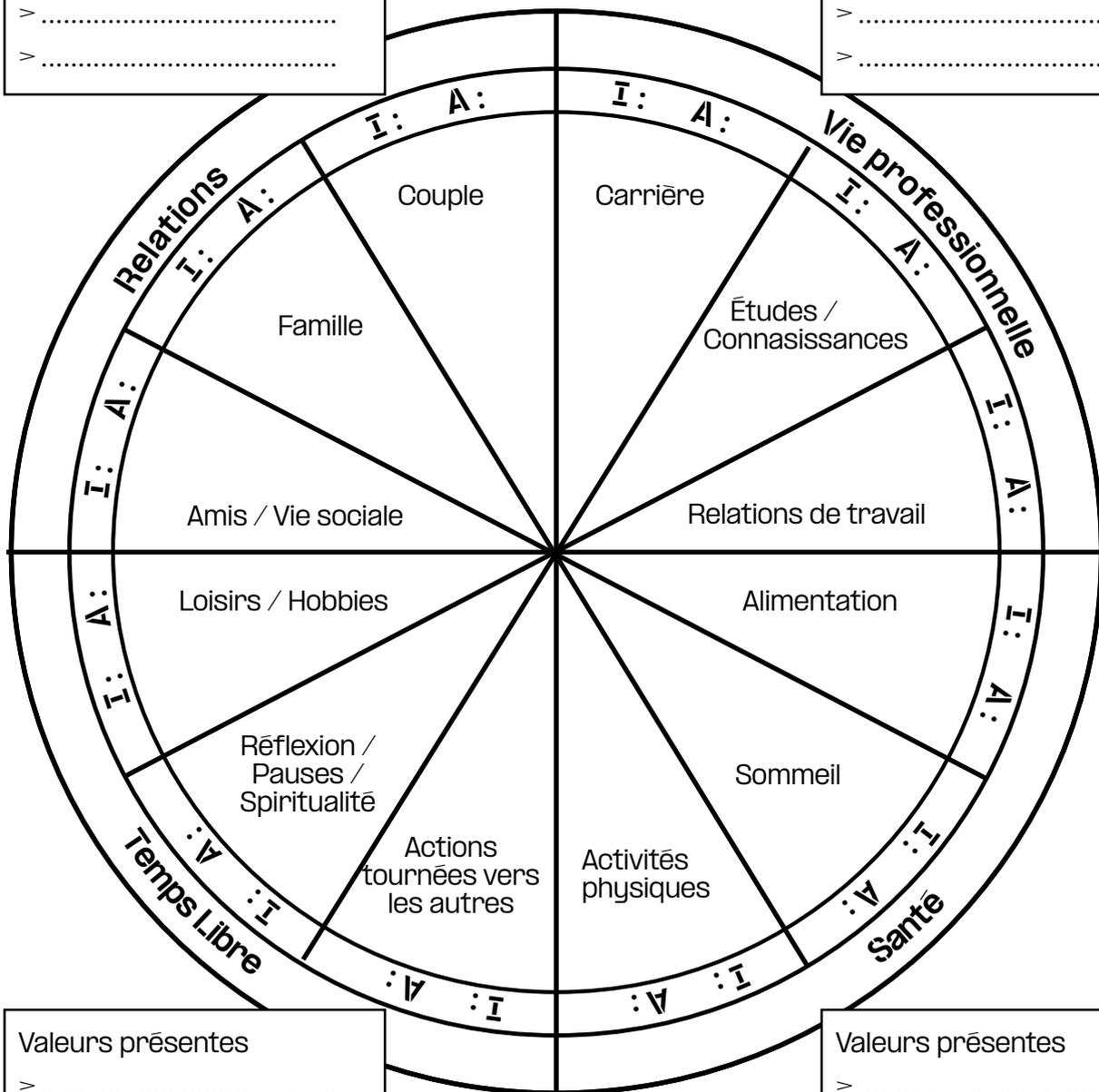
>

>

>

>

>



Valeurs présentes

>

>

>

>

>

Valeurs présentes

>

>

>

>

>



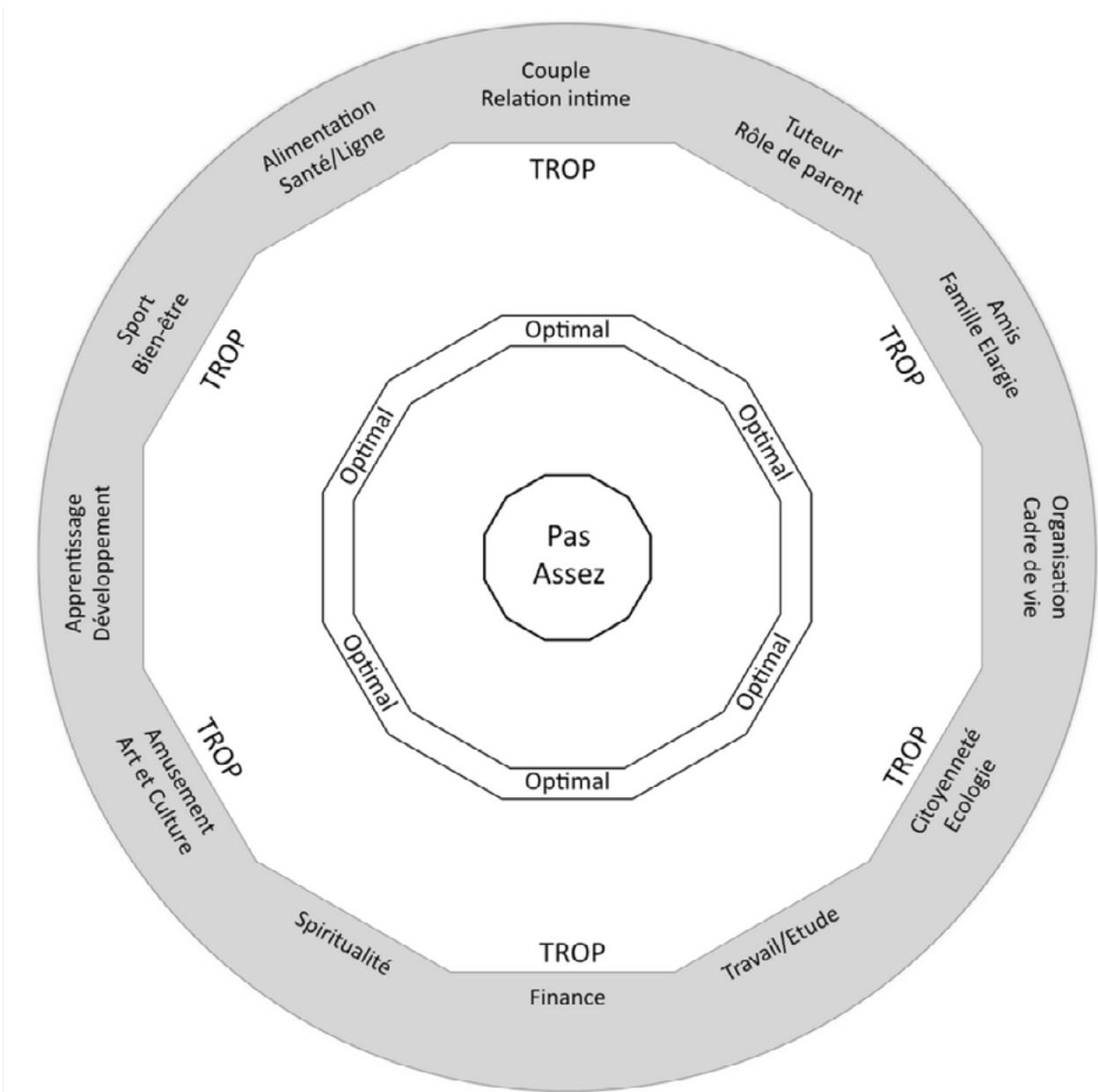
Synthèse des valeurs

VALEURS ESSENTIELLES	VALEURS COMPLÉMENTAIRES



Ma roue d'investissement

Niveau d'implication concrète au service
de mes valeurs





Décris la situation/l'événement vécu, associe-lui les pensées négatives, les émotions et le comportement qui en résultent.

PENSÉES ALTERNATIVES POSITIVES	
COMPORTEMENT	
EMOTIONS	
VALEURS COMPLÉMENTAIRES	
VALEURS ESSENTIELLES	

TRANSFORME LE TOUT EN PENSÉES POSITIVES

40 ROTONDES:



Indique dans l'image tes ruminations



**AU NIVEAU PHYSIQUE**

- Une consommation d'alcool et d'autres drogues (haleine chargée) ;
- De mauvaises habitudes alimentaires, régimes alimentaires ;
- Une perte ou un gain de poids importants ;
- Un manque de soins personnels et d'hygiène ;
- Un manque d'exercice ;
- Un changement de couleur du visage ;
- Une augmentation des incidents et/ou des accidents.

AU NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

- Des sautes d'humeur ;
- Des pensées négatives persistantes et dysfonctionnelles ;
- Un manque d'estime de soi ;
- Peur ;
- Sentiments d'insuffisance ou d'échec ;
- Pessimisme/résignation ;
- Agressivité ;
- Surestimation de soi ;
- Impatience ;
- Difficulté à prendre des décisions.

**AU NIVEAU SOCIAL**

- Un retrait des situations sociales (isolement et/ou dégradation des relations) ;
- Une dépendance sociale de la famille ;
- Un développement retardé de l'autonomie ;
- Une augmentation des problèmes (pouvant conduire à des mesures disciplinaires).

AU NIVEAU COGNITIF

- Des difficultés à penser ;
- Un manque de concentration et de motivation ;
- La négligence de l'école et de l'éducation ;
- Des absences fréquentes.

Références

Spotlight on adolescent health and well-being, Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada, International report, World Health Organization, 2020.

<https://www.who.int/europe/publications/item/9789289055000>

Manuel de formation, Ton potentiel pour ton emploi, 4 motion.
<https://www.4motion.lu/>

Rapport national sur la situation de la jeunesse au Luxembourg 2020 : le bien-être et la santé des jeunes au Luxembourg, MENJE / Université du Luxembourg, 2021.

<https://men.public.lu/fr/publications/statistiques-etudes/jeunesse/2021-06-jugendbericht.htm>

Plan d'action national de la jeunesse 2022-2025 :

<https://men.public.lu/fr/systeme-educatif/politique-jeunesse/jeunesse-politique/pan.html>

Vidéo de présentation du spectacle :

<https://www.youtube.com/watch?v=u19-sBmghs0>

Ressources pédagogiques complémentaires accessibles sur EduLibrary – cepas.lu

Formation “Les Premiers secours en santé mentale”

<https://cepas.public.lu/fr/centre-ressources/pssm.html>

Le jeu « l'itinérant » pour le développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes

<https://cepas.public.lu/fr/actualites/2023/jeu-itinerant.html>

« L'Inspiration box », des méthodes créatives d'accompagnement des jeunes pour et par les professionnels :

<https://cepas.public.lu/fr/actualites/2021/inspiration-box.html>

La roue des émotions :

<https://ssl.education.lu/eduLibrary/LibraryItem.aspx?LibraryId=58c00c73c4443008a83f7c0f&LibraryItemId=5d28981943ddf218ec8379e7>

Le monde des émotions :

<https://ssl.education.lu/eduLibrary/LibraryItem.aspx?LibraryId=58c00c73c4443008a83f7c0f&LibraryItemId=638de74d92c72841ac5155c3>

Feelin' cartes :

<https://ssl.education.lu/eduLibrary/LibraryItem.aspx?LibraryId=58c00c73c4443008a83f7c0f&LibraryItemId=638dca7092c72841ac05fa13>

Roue de la tristesse :

<https://ssl.education.lu/eduLibrary/LibraryItem.aspx?LibraryId=58c00c73c4443008a83f7c0f&LibraryItemId=5d289500eb528d1bd0a9a4fc>

Les cartes des valeurs :

<https://ssl.education.lu/eduLibrary/LibraryItem.aspx?LibraryId=58c00c73c4443008a83f7c0f&LibraryItemId=60bdef59eb528d4aac3c9587>

L'univers des sensations :

<https://ssl.education.lu/eduLibrary/LibraryItem.aspx?LibraryId=58c00c73c4443008a83f7c0f&LibraryItemId=6194d62543ddf2b49c9683be>

L'expression des besoins :

<https://ssl.education.lu/eduLibrary/LibraryItem.aspx?LibraryId=58c00c73c4443008a83f7c0f&LibraryItemId=6194d0d592c728921c6ebd90>

Le langage des émotions :

<https://ssl.education.lu/eduLibrary/LibraryItem.aspx?LibraryId=58c00c73c4443008a83f7c0f&LibraryItemId=618b94ef43ddf2174c5dcfc0>

Cartes des forces - Totem :

<https://ssl.education.lu/eduLibrary/LibraryItem.aspx?LibraryId=58c00c73c4443008a83f7c0f&LibraryItemId=62a736c1eb528dad28376289>

Inspiration box :

<https://cepas.public.lu/fr/actualites/2021/inspiration-box.html>

Film « Connecting the Dots », proposé comme base d'échange sur la santé mentale pour un atelier destiné à des jeunes à partir de 15 ans : <https://connectingthedotsfilm.com/> (Collaboration Unicef - Cepas)

Mentions et contacts

Wellbeing – Mental Noise

Commande et coproduction : Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et la Jeunesse (MENJE) – Direction générale du
secteur de la jeunesse / création juin 2021 aux Rotondes
Reprise en collaboration avec le CePAS dans le cadre
des Semaines de la Santé Mentale d'octobre 2024.

Conception et rédaction du dossier pédagogique

Amandine Moutier & Mirka Costanzi (Rotondes)
Adaptations par le CePAS (Lidia Correia)

Relecture

Lara Punt

Mise en page

Claire Thill

Feedback & infos

production@rotondes.lu

© Rotondes 2024

rotondes.lu

facebook.com/RotondesLuxembourg

Rotondes

Place des Rotondes

L-2448 Luxembourg

