



# COMUSYC

Connexions par la bande dessinée et la musique pour l'intégration sociale  
des jeunes défavorisés

## REACTIVATE

Une boîte à outils créative et flexible pour la valorisation de  
l'apprentissage informel par la musicothérapie et les arts visuels

Partenariats stratégiques Erasmus+ - Action clé 2- Secteur : Jeunesse  
GRANT AGREEMENT: 2021-1-BE04-KA220-YOU-000029061



Co-funded by  
the European Union

# Table des matières



01

Qu'est-ce que  
COMUSYC ?

02

Introduction

03

Scénarios

04

Difficultés de communication  
intrapersonnelle et  
interpersonnelle

05

Confiance en soi

# Table des matières



06

Difficultés cognitives et  
émotionnelles

07

Traumatismes et abus et  
leurs conséquences

08

Méthodologie

09

Conclusion

10

Partenaires



# Qu'est-ce que COMUSYC ?



Le projet Comusyc vise à développer une stratégie globale et intersectorielle qui permettra d'accroître le dialogue interculturel et transnational entre les jeunes, en utilisant la créativité et l'art comme outils fondamentaux de médiation et de construction de ponts. Un grand nombre de rapports et d'études révèlent que la marginalisation sociale continue de représenter un phénomène largement répandu dans l'Europe contemporaine, en particulier dans la région méditerranéenne. Les jeunes qui luttent pour trouver une voie dans leur transition des études au travail ont tendance à relâcher leurs liens avec leurs communautés, à se désintéresser de la réalité économique, sociale et politique du pays et du continent où ils vivent et à perdre toute confiance dans la possibilité de devenir des membres actifs de leur société.



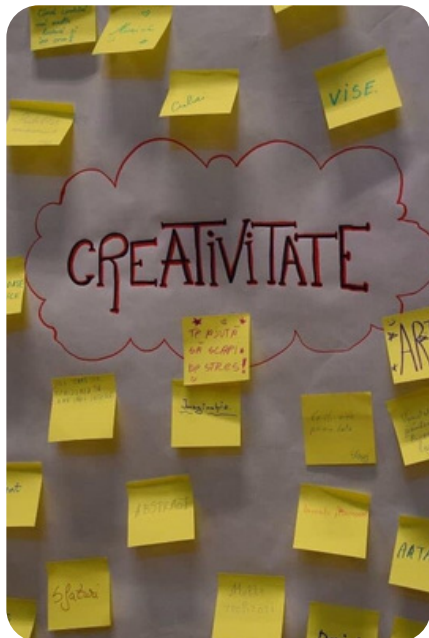




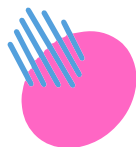
# Qu'est-ce que COMUSYC ?



Comusyc vise à jouer un rôle actif dans la lutte contre le risque d'exclusion sociale, en fournissant des outils et des stratégies pour maintenir ouvertes les lignes de dialogue avec les jeunes marginalisés, en les aidant à exprimer leurs craintes et en valorisant leurs compétences et aptitudes clés dans une Europe ouverte. L'utilisation de la créativité permet à ces jeunes de devenir des membres actifs d'une Europe démocratique et les aide à repenser leurs possibilités de trouver de nouvelles opportunités sur le marché du travail.



Le partenariat Comusyc visait à développer une approche "intégrée", en joignant les efforts de 7 organisations de 5 pays qui ont des profils et des antécédents différents et une expérience commune prouvée dans le soutien des jeunes (et des NEETs) dans la citoyenneté active et la participation. Une multiplicité similaire de centres d'intérêt et de champs d'action a garanti un partage avantageux d'expériences et d'expertise, créant un consortium capable de développer des méthodologies transnationales pour la valorisation des approches d'apprentissage informel pour lutter contre l'exclusion sociale.



# Introduction



Cette boîte à outils comprend les problèmes rencontrés par les jeunes, en particulier ceux qui ne réussissent pas dans le travail ou dans les contextes académiques, ainsi que des suggestions sur la façon dont la musique et les arts peuvent les aider à surmonter ces problèmes.

Au cours de la première phase du projet, tous les partenaires de CoMusyc ont organisé les "Actiworkshops" à leur siège, impliquant des jeunes marginalisés et en risque d'exclusion sociale. Les ateliers ont été menés dans 5 pays européens différents avec un total de 100 jeunes.

Une série de situations quotidiennes difficiles et frustrantes auxquelles les participants aux ateliers sont confrontés dans leur vie ont été identifiées et exprimées à travers ce que l'on appelle des "scénarios d'activation". Au total, 50 scénarios d'activation ont été recueillis mais, après les avoir examinés, il est apparu que, malgré les différences culturelles et géographiques, de nombreux problèmes identifiés se recoupaient. Ceux qui se répétaient ont été éliminés, ce qui a donné un total final de 24 scénarios d'activation. Ces 24 scénarios ont été organisés en quatre catégories différentes en fonction de la nature du problème.





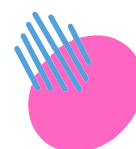
# Scénarios



Les quatre catégories dans lesquelles ont été regroupés nos scénarios d'activation sont les suivantes :

1. **Difficultés de communication intrapersonnelle et interpersonnelle** : il s'agit de difficultés à s'exprimer verbalement, qui peuvent se manifester dans des contextes familiaux, ou avec des amis et des pairs.
2. **Problèmes de confiance en soi** : il s'agit de problèmes liés à l'estime de soi et à l'image de soi, qui se manifestent dans des contextes professionnels et/ou universitaires.
3. **Difficultés cognitives et émotionnelles** : il s'agit de problèmes tels que l'anxiété, la peur, la gestion de la colère, le manque d'attention, le manque d'esprit critique.....
4. **Traumatismes et abus et leurs conséquences** : il s'agit de problèmes tels que la perte d'un être cher, la confrontation avec des traumatismes passés.

## Comment lire la boîte à outils



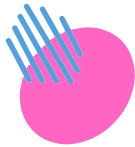
Chaque page de cette boîte à outils contient un scénario.



Le symbole de l'ampoule indique une façon dont la musique et l'art peuvent aider les adolescents à faire face au problème identifié dans le scénario.

Toutes les images de cette boîte à outils ont été créées à l'aide de MidJourney, un logiciel d'IA qui crée des images à partir de messages écrits. Nous avons expérimenté différents styles, en essayant de ressembler à ceux utilisés dans les bandes dessinées.

# Difficultés de communication intrapersonnelle et interpersonnelle



## Problèmes familiaux

Il s'agit notamment des familles brisées, des foyers monoparentaux, de la violence familiale, etc. Les jeunes réagissent de différentes manières : ils peuvent grandir trop vite et assumer le rôle d'adulte/de partenaire, réagir par l'anxiété, la dépression ou le détachement émotionnel, devenir agressifs, avoir des problèmes scolaires ou abandonner l'école, utiliser des stratégies d'adaptation dysfonctionnelles, etc.



## Créer et partager une playlist/mixtape musicale



En créant une liste de lecture qui reflète des expériences, des émotions et/ou des points de vue sur la vie, les individus peuvent participer à l'exploration de soi et s'exprimer aux autres d'une manière amusante et non intrusive. Les jeunes qui ont des difficultés à exprimer leurs difficultés ont ainsi l'occasion de transmettre leurs émotions d'une manière non explicite, mais néanmoins relatable.





# Difficultés de communication intrapersonnelle et interpersonnelle



## Difficultés à gérer les amitiés et la vie sociale

Il s'agit de problèmes tels que : l'anxiété, la frustration, le sentiment de solitude, le rejet par les pairs, la pression des pairs, les situations sociales inconfortables, les comportements abusifs.

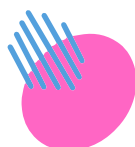


### *Participer à un groupe de chant/chorale*



Le chant en groupe offre aux individus la possibilité de créer des liens basés sur un intérêt commun, tout en les obligeant à faire face à leurs peurs de chanter et en leur permettant ainsi d'apprendre cette compétence. Le chant favorise également la relaxation et donne de l'énergie aux individus grâce à l'utilisation de techniques de respiration, ce qui les aide à prendre confiance et à se motiver.

# Difficultés de communication intrapersonnelle et interpersonnelle



Difficulté à mettre des mots sur les sentiments et à verbaliser les émotions



Les jeunes marginalisés sont souvent non verbaux. Ils ont des difficultés à s'exprimer, ce qui entraîne des frustrations. Cela les éloigne de la société.



*La communication non verbale par la musique et la peinture*

L'écoute de la musique peut aider une personne à faire ressortir ses émotions, tandis que le dessin et la peinture peuvent être un moyen de les exprimer en temps réel, en évitant les filtres des pensées, des normes sociales, de la peur d'être jugé et du langage verbal.

Cette combinaison est un moyen d'exprimer visuellement des sentiments profonds, mais aussi de les enregistrer, ce qui permet une interprétation, une identification et une compréhension plus poussées.



# Confiance en soi



Problèmes scolaires (pression académique, éducation inadéquate)

Les jeunes ont des préoccupations liées aux études, aux examens et à la pression de l'échec scolaire. En outre, dans certains cas, le système éducatif est très en retard sur les besoins de la jeunesse moderne. Le conservatisme, la rigidité et l'absence de formes d'éducation modernes suffisantes font que les enfants et les jeunes perdent leur curiosité et leur intérêt pour le processus d'apprentissage dès leur plus jeune âge.



## Écriture de chansons

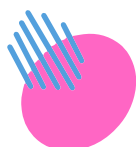


L'écriture de chansons offre aux individus la possibilité d'une expression et d'un discours personnels. En écrivant des poèmes ou des chansons, les individus peuvent prendre du recul et voir leurs difficultés, analyser leurs forces et leurs faiblesses, et ainsi adopter une approche constructive pour trouver des solutions.





# Confiance en soi



## Problèmes d'image corporelle

Ils comprennent :

- Les troubles du comportement alimentaire : anorexie, boulimie, alimentation émotionnelle.
- Penser de manière obsessionnelle à son corps et à son apparence ; trop d'investissement dans la "façade".
- Honte de l'apparence de son corps.



*Musique et relaxation musculaire progressive*



Elle peut aider les individus à prendre conscience de leur propre corps et les aider à faire face à une image déformée d'eux-mêmes. En prenant conscience de son corps et en l'observant sans le juger, on peut aussi commencer à travailler à l'acceptation de soi.



# Confiance en soi



Insécurité, peur de l'échec, faible estime de soi, "je ne vauX rien"



Une faible estime de soi chez les adolescents n'est pas rare et peut causer des problèmes avec les pairs, ainsi que dans la prise de décision, et est associée à l'anxiété et à la dépression.

Elle peut également se manifester chez l'adolescent par des difficultés/problèmes à créer des amitiés, l'isolement, une faible motivation, une activité sexuelle précoce, la consommation d'alcool et/ou de drogues pour se sentir mieux, une perception irréaliste de son corps, une autocritique élevée, une sous-estimation, etc.



*Musicothérapie de groupe et/ou théâtre*



Il offre aux individus la possibilité de collaborer avec d'autres dans le cadre d'activités axées sur la réussite. Les individus peuvent y trouver un sens du but et de la valeur, puisque les activités exigent de tous les participants qu'ils contribuent de différentes manières à la réalisation d'un objectif commun. Dans le cas du théâtre, les individus jouent des rôles distincts qui sont tous indépendamment vitaux pour le succès du groupe dans son ensemble.



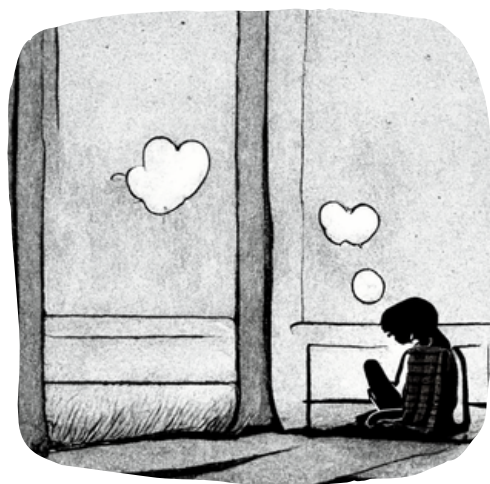
# Confiance en soi



## Difficulté à développer sa propre personnalité (incertitude, "qui suis-je ?")

Les jeunes aiment définir leur personnalité. Ils sont en train de développer leur personnalité. Ils sont en quête d'eux-mêmes.

Ces dernières années, l'incertitude et la confusion des jeunes, leur difficulté et leur impossibilité à trouver une réponse à la question "Qui suis-je" se sont accentuées.



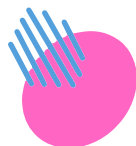
*Créer un DJ-set à partager en groupe*



Les préférences musicales, ou l'identité musicale d'une personne, ont généralement un lien direct avec la personnalité. En conceptualisant un alter ego DJ et en créant un set à partager avec les autres, les individus peuvent explorer différents aspects de leur identité, les exprimer à leurs pairs et ainsi créer des liens avec les autres.

Lorsqu'ils participent à des discussions de groupe sur les chansons et les choix musicaux, les jeunes peuvent également développer un sens de la personnalité plus cohérent. Ils peuvent s'identifier à la musique et à ses références culturelles et sociétales, ainsi qu'au message lyrique, tout en le dirigeant vers l'extérieur.

# Confiance en soi



## Pression sociétale

Le monde dans lequel vivent les jeunes d'aujourd'hui leur impose des exigences et des pressions constantes : pression pour s'intégrer, pour être beau et cool, pour être sexuellement actif, pour comprendre et gérer leur avenir, pour réussir et ne pas faire d'erreurs, pour obtenir rapidement un succès matériel, etc.

Les conséquences de cette situation sont les suivantes : stress, anxiété, dépression, surcriticité, compétitivité, estime de soi irréaliste, crise d'identité prolongée, automutilation...



### Musique et images



Elle peut aider à gérer le stress et l'anxiété associés aux pressions de la société. En visualisant leur rôle ou leur place idéale dans la société, les individus doivent également adopter une approche axée sur les solutions. En formant ces images, les individus sont confrontés à leur idéal et à la question de savoir comment y parvenir.





# Confiance en soi



## Chômage et instabilité financière

Ces problèmes sont à l'origine de la dépression, de l'anxiété, de la baisse de l'estime de soi, de la solitude et de la tristesse, du manque de motivation, de l'oisiveté, de la détérioration de la santé mentale, de la frustration, de l'irritation et du manque d'énergie.



*Participer à l'écriture de chansons de type call-and-response, comme le blues*



En construisant des textes autour d'un format de type problème/solution, les participants sont en mesure d'exprimer leurs craintes et leurs conflits, tout en analysant leurs forces et leurs faiblesses. De cette façon, ils peuvent apprendre à faire face au fardeau de l'instabilité financière par la résolution de problèmes et le brainstorming.



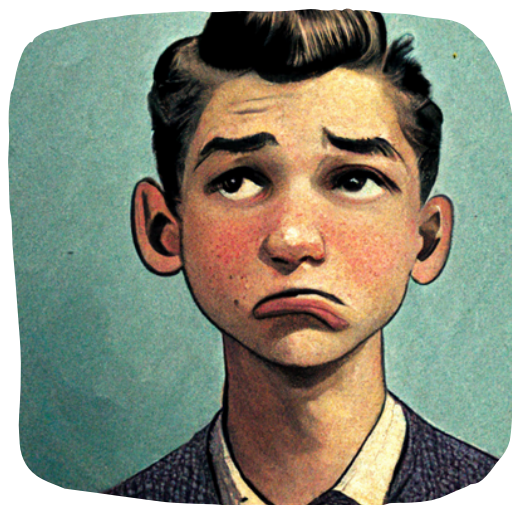
# Confiance en soi



## Manque d'initiative/ennui et monotonie

Le manque d'initiative se manifeste par l'isolement et la difficulté à faire face aux défis quotidiens, ainsi que par la capacité à prendre des décisions de manière autonome.

L'ennui et la monotonie provoquent le manque d'illusion dans le quotidien, la frustration.



*Exploration des capacités artistiques par l'apprentissage de nouvelles compétences*



En explorant leur créativité par l'apprentissage d'une nouvelle compétence (art, musique, poésie, etc.), les individus peuvent trouver de nouvelles façons de s'exprimer et d'occuper leur temps par des expériences dynamiques. L'art comme exutoire offre aux gens la possibilité de se divertir de manière saine.

# Confiance en soi



La pression des réseaux sociaux qui fonctionnent 24 heures sur 24



Si Tik Tok, Instagram et d'autres sites de médias sociaux peuvent aider les jeunes à se connecter les uns aux autres, ils peuvent aussi devenir des espaces toxiques qui soutiennent des images déformées de la perfection, la cyberintimidation et d'autres messages et interactions nuisibles.



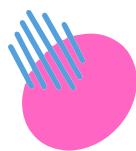
*Se laisser aller à l'art pour relâcher la pression*



Les arts expressifs (art, musique, danse/mouvement, théâtre et écriture créative) peuvent très bien améliorer l'autorégulation. Les qualités cinétiques et sensorielles de l'art, de la musique et du mouvement, qui comprennent le rythme, le mouvement, le toucher et le son, ont le potentiel d'agir sur les fonctions cérébrales inférieures, telles que le rythme cardiaque et la respiration, grâce à des approches spécifiques.

Combiner les arts expressifs de manière ludique ou sans but précis est également une stratégie intéressante, qui peut aider à construire une image positive de soi, une estime de soi et une confiance en soi. Parmi les exemples, citons l'écriture ou dessiner tout ce qui vient à l'esprit en écoutant de la musique instrumentale, ou créer une liste de lecture significative ou joyeuse et laisser le corps se déplacer. Il est important que ces techniques soient mises en œuvre dans un espace sûr et calme.

# Difficultés cognitives et émotionnelles



## Isolement et solitude

Les personnes qui n'ont pas de liens familiaux forts pour les soutenir ou qui ne sont pas membres d'un club sportif ou d'une autre organisation se sentent souvent seules.

Cela entraîne : tristesse, dépression, anxiété, baisse d'énergie, baisse de motivation, incapacité à réguler ses émotions, mauvais sommeil et ses conséquences, pensées suicidaires...



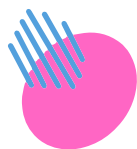
*Rejoindre un collectif  
musical*



Rejoindre un collectif musical qui s'engage dans des activités créatives (c'est-à-dire un groupe, une chorale, des ateliers, des cours collectifs, des cercles de tambours, etc...) oblige les individus à surmonter les peurs qui mènent à la solitude et leur permet ainsi de renforcer les liens sociaux et la confiance en soi dans un environnement sûr. On a également la possibilité de participer à diverses formes de communication, ce qui soulage le sentiment de solitude.



# Difficultés cognitives et émotionnelles



Burn-out, stress, agitation,  
accablement

Les jeunes peuvent se sentir épuisés  
ou au bord de l'épuisement. Cela  
entraîne des problèmes tels que

- Sentiment d'épuisement ou de  
manque d'énergie
- une distance mentale accrue par  
rapport à son travail, ou des  
sentiments de négativisme ou de  
cynisme liés à son travail
- une diminution de l'efficacité  
professionnelle
- Manque d'estime de soi/de  
confiance en soi
- Manque de sentiment  
d'accomplissement
- Manque de motivation



*Danser*

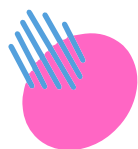


Le mouvement et la musique  
peuvent offrir la possibilité de  
soulager le stress en évoquant  
différentes émotions, images  
et souvenirs. En jouant un  
morceau de musique et en  
dansant dessus, on peut  
échapper aux sentiments de  
stress et ainsi se vider l'esprit  
pendant un bref instant pour  
s'attaquer plus  
efficacement aux  
causes profondes  
du stress.





# Difficultés cognitives et émotionnelles



## Anxiété et peur de parler en public

L'anxiété de parler en public a des effets négatifs tant sur les résultats scolaires des jeunes que sur leur développement professionnel et leurs possibilités d'emploi.

L'anxiété de parler en public est une forme très courante de phobie sociale. Les personnes qui ont peur de parler en public peuvent voir leurs choix de carrière limités, car elles ne poursuivront pas certaines carrières qui nécessiteraient occasionnellement de parler en public, ce qui entraîne une détresse personnelle, une frustration et une dépression considérables.



*Participer à des  
cours de chant*



Apprendre à trouver sa voix permet non seulement de renforcer la confiance en soi, mais aussi d'apprendre l'articulation et la prononciation. En outre, les techniques et exercices de respiration proposés dans le cadre du coaching vocal peuvent également constituer un outil essentiel pour la gestion du stress et de l'anxiété associés à la prise de parole en public.

# Difficultés cognitives et émotionnelles



## Dépression

Les jeunes, surtout s'ils ne sont pas entourés d'une famille qui les soutient ou s'ils ne participent à aucun club ou organisation, sont souvent confrontés à l'anxiété et à la dépression. Les petits problèmes peuvent sembler invincibles.



*Participer à un groupe de tambours/percussions*



Toute forme de participation musicale collective a l'avantage de permettre aux individus d'interagir avec d'autres dans le cadre d'activités sociales, ce qui permet de lutter contre l'auto-isolement et l'activité antisociale généralement associés à la dépression. Le tambourinage offre également la possibilité de faire un exercice léger, ce qui donne de l'énergie aux participants et améliore leur humeur, tout en offrant la possibilité de communiquer et de s'exprimer de manière non verbale.

# Difficultés cognitives et émotionnelles



## Déficit d'attention, distraction, aliénation

Certaines personnes ont du mal à rester concentrées sur leur travail (qu'il s'agisse d'études ou d'un travail professionnel). Cela entraîne des problèmes tels que

- Sentiment d'agitation ou de nervosité lorsqu'on essaie de se concentrer sur une tâche.
- Les tâches complexes peuvent sembler décourageantes ou impossibles
- Difficulté à lire de longs textes ou à regarder de longues vidéos
- Laisser des tâches partiellement accomplies



*Musique, mouvement  
et travail d'équipe  
pour se concentrer*



Jouer d'un instrument de musique percussif, y compris les percussions corporelles, est une façon de faire de la musique qui implique beaucoup de mouvement. Cela demande généralement à l'esprit de se concentrer sur le moment présent, en faisant abstraction des distractions. Elle peut être encore plus efficace si elle est incluse dans une activité ayant un objectif commun et exigeant un travail d'équipe, comme un jeu musical, une composition ou une improvisation collective, etc.





# Difficultés cognitives et émotionnelles



Manque d'esprit critique, difficultés à concevoir des arguments valides

Les jeunes qui obtiennent leur diplôme avec des déficiences dans ces compétences sont moins bien préparés à penser de manière critique une fois sur le marché du travail. Un développement limité des capacités de traitement cognitif conduit à des leaders moins efficaces et à un travail d'équipe inefficace, quel que soit le domaine de travail.



*Créativité pour la conception d'arguments*



L'esprit critique et l'élaboration d'arguments valables ont beaucoup à voir avec la créativité.

L'improvisation avec n'importe quel instrument, et avec n'importe quel type d'art expressif combiné à la musique, permet d'explorer d'autres façons de communiquer et d'établir des connexions neuronales différentes et nouvelles. Une autre activité intéressante consiste à composer ou à réaliser sa propre version d'une chanson, notamment en changeant les paroles. Toutes ces activités peuvent être réalisées individuellement ou collectivement, avec des effets tout aussi bénéfiques : aider à épanouissement de la créativité, en reliant les mots, la musique et les émotions et donc en combinant l'utilisation des différents hémisphères du cerveau.

# Difficultés cognitives et émotionnelles



## Problèmes de colère et comportement agressif

Les jeunes peuvent avoir des comportements tels que se disputer avec des collègues, des collaborateurs ou des amis, être agressifs, être physiquement ou verbalement violents envers les autres.



## Coopération pour le contrôle de la colère



Jouer de la musique en groupe est un moyen de travailler la coopération, l'écoute et la gestion des émotions. Les percussions corporelles ou les instruments de percussion sont particulièrement recommandés pour cela, que ce soit dans le cadre de jeux musicaux coopératifs, de compositions collaboratives ou d'improvisations de

groupe. Plus précisément, le soundpainting est une excellente technique qui permet de communiquer avec des mouvements et des gestes, et aussi de passer d'un rôle qui demande plus de leadership à d'autres qui demandent d'écouter et de suivre des instructions.

# Traumatismes et abus et leurs conséquences



Abus de substances (drogues et alcool, consommés par les jeunes seuls ou avec des amis)



La consommation d'alcool et de drogues peut entraîner

- Une diminution de la motivation pour des activités qui étaient auparavant intéressantes.
- Une irritabilité facile
- Des actes et des comportements criminels
- Lorsque la consommation de substances psychoactives a commencé tôt - difficulté à profiter de la vie



*Recherche d'un point de vue différent par le biais de la dramatisation*

Une dramatisation musicale est une façon de s'exprimer autour d'un problème commun, qui implique des mouvements, des gestes, des sons, des instruments de musique, des chants, etc. Elle permet de traiter les expériences et les sentiments de la manière la plus accessible et la plus appropriée pour l'individu, en

interagissant et en coopérant avec d'autres personnes dans une situation similaire, afin de trouver une perspective alternative ou une solution commune au problème.





# Traumatismes et abus et leurs conséquences



## Intimidation et abus

Les brimades entraînent des problèmes tels que l'échec scolaire, le manque de liens affectifs avec les pairs, la solitude et la tristesse. Un autre problème est la cyberintimidation, qui se produit en ligne et donne l'impression qu'il n'y a pas d'échappatoire : vous êtes attaqué partout, même dans votre propre maison. Les effets peuvent être très différents et s'exprimer sur le plan physique, émotionnel ou mental.



*Jeu de rôle et composition pour l'empathie et la  
co-création*



Le jeu de rôle - jouer avec des instruments de musique est aussi une façon mixte de s'exprimer autour d'un problème commun, permettant aux individus de communiquer entre eux et de traiter les expériences et les sentiments sans utiliser de mots. Il facilite également le fait de se mettre à la place de quelqu'un d'autre. Composer de la musique en groupe est un moyen de créer une communauté. Cela implique de jouer d'un

instrument et/ou de chanter. Elle implique également la collaboration, le travail d'équipe et la complémentarité, et permet donc d'accroître la confiance et de valoriser de manière égale l'apport de chacun.

En général, toute activité musicale coopérative permet de gagner en confiance et d'améliorer la cohésion entre les participants.

# Traumatismes et abus et leurs conséquences



Deuil, gestion d'une perte (décès d'un être cher ou rupture)

Les jeunes sont souvent confrontés à une première rupture ou à la perte d'un grand-parent ou d'un autre membre de la famille. Les gens se sentent tristes lorsqu'ils sont confrontés à une perte, qu'il s'agisse d'une rupture ou d'un décès.



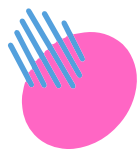
*L'art de ressentir, et de vouloir ressentir*



Deux questions importantes et liées peuvent être résolues par la musique et les autres arts, individuellement ou en groupe : Exprimer ce que l'individu ressent sur le moment, et ensuite explorer ce qu'il aimerait ressentir plus tard. Il est possible de choisir le mode d'expression le plus significatif et le plus accessible : de la création de différentes listes de lecture à

l'utilisation de la musique en utilisant un programme virtuel tel que Garage Band en improvisant avec les mêmes instruments de musique ou des instruments différents, en dessinant, en dansant, etc. Ensuite, il est important d'essayer de verbaliser ce qui est apparu, afin de commencer à créer des ponts entre un point et l'autre et, lorsque l'activité se déroule en groupe, entre les sentiments de chaque personne.

# Traumatismes et abus et leurs conséquences



## Traiter les traumatismes passés

Avoir vécu un traumatisme dans le passé a de graves conséquences :

- Difficultés à réguler les émotions et sentiment d'engourdissement émotionnel.
- Le jeune peut alterner entre un sentiment d'anxiété et de nervosité, d'irritabilité et de colère ou d'engourdissement et de détachement, sans vraiment contrôler ou comprendre ses humeurs changeantes.
- Sentiment constant d'être coincé dans le passé et de ne pas pouvoir aller de l'avant.



*Prendre l'habitude de s'exprimer à travers l'art*

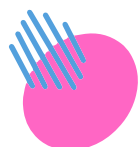


Jouer d'un instrument de votre choix peut aider à faire ressortir et à gérer des événements passés et des émotions profondes. Cela peut se faire en toute liberté, ou en pensant à un sujet/personne spécifique. En particulier au piano ou au clavier, le participant peut se mettre au défi de ne jouer que sur les touches blanches ou noires, afin de limiter les options, d'éviter de trop réfléchir et de laisser s'exprimer les émotions profondes sans se soucier de la

façon dont la musique va sonner. Il peut être fait de manière routinière, par exemple chaque matin ou chaque soir, afin d'en faire une habitude saine dans la vie quotidienne. Elle peut également être pratiquée avec d'autres personnes, sous forme de dialogue improvisé. Il est également fortement recommandé d'explorer d'autres modes d'expression, comme la peinture, la danse ou la dramatisation avec de la musique.



# Traumatismes et abus et leurs conséquences



## Insomnie

Certains adolescents souffrent d'insomnie, ce qui a un impact important sur leur qualité de vie générale.



*Ralentir le rythme petit à petit, pour mieux dormir*



Écouter de la musique relaxante peut contribuer à faire baisser votre rythme cardiaque. Une liste de lecture personnelle peut être créée dans ce but. L'application de techniques de respiration, comme la respiration carrée, peut également y contribuer. Certaines personnes ont du mal à rester calmes ou immobiles. Dans ce cas, l'écoute de la musique peut être combinée avec des étirements, de la danse ou du chant.

Dans tous les cas, il est important de passer progressivement d'un volume et d'un tempo plus élevés à un volume et un tempo plus faibles dans la musique, en suivant le mouvement et le rythme de la respiration. Il est possible de créer une routine de relaxation personnelle, afin d'en faire une habitude saine à intégrer dans la vie quotidienne. Il est également important d'essayer d'augmenter le temps consacré à cette routine chaque jour ou chaque semaine.

# Traumatismes et abus et leurs conséquences



## Physical pain

Pour différentes raisons (maladies, accidents, etc.), les adolescents peuvent parfois souffrir de douleurs physiques.



*Jouer et écouter activement, afin d'accroître le sentiment de maîtrise de la douleur*



Écouter de la musique joyeuse, avec un lien émotionnel positif, et, si cela est possible, y participer en tant que spectacle musical en chantant ou en jouant d'un instrument est un moyen de libérer de la dopamine, ce qui aide à relâcher la tension, à réduire le stress et à augmenter le sentiment de contrôle et de gestion de la douleur.

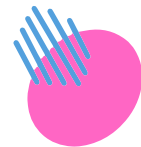
D'une manière différente, écouter de la musique relaxante en suivant certains instruments ou certaines voix, en laissant aller et venir l'imagination et les pensées, est un moyen de réduire l'anxiété et le stress. Toutes ces activités peuvent contribuer à se concentrer sur des sensations positives et à accroître le bien-être intérieur. Écouter de la musique en direct pourrait accroître encore plus ces effets positifs.

# Méthodologie



Cette section de notre boîte à outils vise à donner un bref aperçu de la méthodologie utilisée par les organisations partenaires de CoMusyc au cours des ateliers Actiworkshops. Nous avons adopté une méthodologie de mentorat par les pairs, que nous allons maintenant décrire. De plus amples informations sur la Méthodologie de Mentorat par les Pairs et les activités pratiques réalisées pendant les Ateliers Acti sont disponibles dans le document "IO1.2 Méthodologie de Tutorat et de Mentorat par les Pairs à travers la Musicothérapie et les Arts Visuels" qui a été mis en ligne sur le site web du projet.

## Qu'est-ce que le mentorat ?



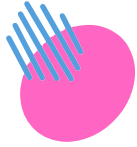
Le mentorat a été défini comme une relation de collaboration à volonté entre une personne plus expérimentée - le mentor - et une personne moins expérimentée - le mentoré. La première offre aide et conseils à la seconde pour atteindre ses objectifs, créant ainsi un état mutuellement bénéfique pour toutes les parties impliquées.

En d'autres termes, le mentorat est une relation structurée et de confiance qui met en relation des personnes avec des individus bienveillants qui offrent des conseils, un soutien et des encouragements pour développer les compétences et le caractère du mentoré.





# Méthodologie



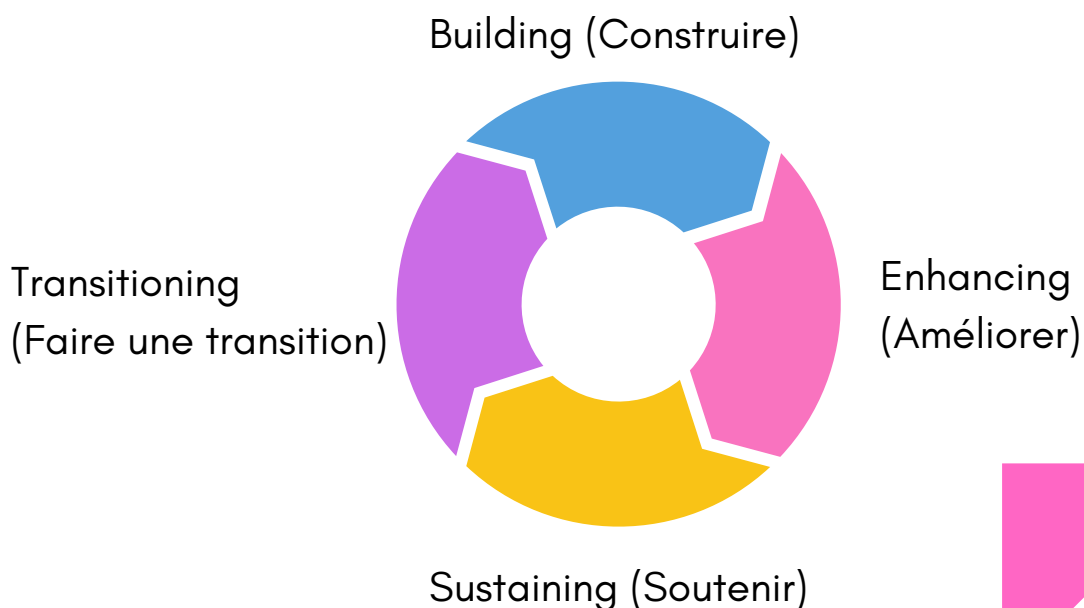
## Qu'est-ce que le mentorat par les pairs ?

Le mentorat par les pairs implique une relation interpersonnelle entre deux jeunes d'âges légèrement différents. Il se concentre sur l'établissement d'une relation forte et de confiance entre ses composantes essentielles, le mentor et le mentoré, et permet au jeune plus âgé de promouvoir un ou plusieurs aspects du développement du jeune plus jeune.

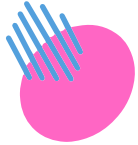
## Méthodologie du mentorat par les pairs



Dans les pages suivantes, nous présentons une méthodologie de mentorat par les pairs basée sur le "Modèle B.E.S.T", avec quelques conseils de mise en œuvre pour les mentors et quelques directives pratiques issues des Actiworkshops qui ont eu lieu dans le pays de chaque partenaire dans le cadre du projet CoMusyc.



# Méthodologie



## Le Modèle B.E.S.T

Les quatre étapes du cycle de vie du B.E.S.T. sont précédées par la première étape de sélection des mentors et des mentorés. Le processus de mentorat par les pairs exige une différence d'âge de trois ans maximum entre les mentors et les mentorés. Il est toutefois essentiel de garantir que la différence d'âge soit suffisamment importante pour que le travail soit stimulant pour le mentoré et suffisamment facile pour que le mentor puisse le soutenir.

Pour chaque ActiWorkshop CoMusyc, 20 jeunes marginalisés âgés de 18 à 30 ans et 1 mentor âgé de 25 à 35 ans ont été sélectionnés.

## 1. Building (Construire)



La première étape du cycle de vie du mentorat concerne la construction de la relation mentor-mentoré. A ce stade, le mentor et le(s) mentoré(s) se rencontrent pour la première fois, et le processus d'établissement de la confiance entre eux commence.

Lorsque les mentors se présentent à leur(s) mentoré(s), ils doivent :

- Être confiant et souriant.
- Parlez à vos protégés de vous-même, de votre domaine d'expertise et de votre rôle.
- Poser des questions à leurs mentorés et les laisser se présenter également.
- Soyez patient, ne portez pas de jugement et soyez ouvert.
- Être positif.

# Méthodologie



## Conseils pour instaurer la confiance

La confiance peut être difficile à établir. Voici donc quelques conseils à l'intention des mentors pour établir la confiance entre eux et leurs protégés, créant ainsi le terrain d'entente nécessaire à un mentorat efficace.

- **Être cohérent** : Un mentor doit être cohérent, en veillant à ce que ses actions et ses paroles correspondent et qu'il respecte ses engagements.
- **Écouter** : Un mentor doit écouter activement les intérêts et les préoccupations de ses protégés. Les mentorés doivent sentir qu'ils sont soutenus par leur mentor, quoi qu'il arrive.
- **Être un ami** : Un mentor doit être un ami pour ses protégés, et non une autre figure d'autorité.
- **Être authentique** : Un mentor doit être original et ne pas jouer un rôle dans la connexion avec le(s) mentoré(s).
- **Respect mutuel** : Le mentor ne doit pas forcer le(s) mentoré(s) à faire des choses qu'ils ne veulent pas faire. Ils doivent toujours garder à l'esprit qu'ils sont des individus différents.
- **S'amuser** : Le mentoré doit apprécier l'ensemble du processus. S'amuser avec le(s) mentoré(s), de manière significative, au début, aidera à créer un lien plus fort et à faire face à des choses plus complexes plus tard.



# Méthodologie



## 2. Enhancing (Améliorer)

La deuxième étape consiste à renforcer la relation de mentorat en fixant les objectifs de la procédure de mentorat, en explorant ses buts et en expliquant le programme et le processus aux mentorés. À ce stade, le rôle des activités brise-glace est essentiel pour créer une dynamique de groupe en permettant aux mentorés de se sentir plus à l'aise les uns avec les autres.

## 3. Sustaining (Soutenir)



À ce stade du mentorat, la confiance entre le mentor et la personne guidée a été établie, permettant une conversation plus confortable, personnelle et ouverte. C'est maintenant le moment pour les deux parties de travailler à la réalisation des objectifs. Un mentor doit donner la parole à ses protégés, en les laissant dire ce qu'ils aimeraient faire et exprimer leurs pensées et leurs points de vue.



## 4. Transitioning (Faire une transition)

Le mentorat par les pairs est un processus continu et permanent. Chacun doit donc se rappeler qu'une transition dans la relation mentor-mentoré est susceptible de se produire : le mentor peut devenir le mentoré et vice versa. Peu importe quand (et si) cette transition dans la relation de mentorat se produira, le mentor doit s'assurer que qu'il se donne, ainsi qu'à son ou ses mentor(s), une fin. Cela signifie qu'il faut terminer la relation sur une bonne note et célébrer le temps que vous avez passé ensemble !

# Méthodologie



## Conseils de communication

Pour une communication efficace avec le(s) mentoré(s), un pair mentor peut :

- Posez des questions ouvertes
- Faire de l'écoute active, en
  - Paraphrasant ce que le mentoré a dit,
  - S'assurant qu'il a compris,
  - Maintenant le contact visuel et en faisant les expressions faciales et les gestes appropriés.
- Écouter attentivement le mentoré
- Utilisez correctement le langage corporel.
- Utilisez le "je" au lieu du "tu".

## Conseils pour le feedback



Le feedback est un élément essentiel du processus de mentorat par les pairs. Le feedback peut être défini comme une observation ou une opinion communiquée par une personne à une autre ; il peut être positif ou négatif ; lorsqu'il est fait de manière appropriée, les deux types peuvent être constructifs et précieux.

Voici quelques conseils de feedback à suivre par les mentors :

- Soyez honnête et respectueux.
- Faites des observations plutôt que des évaluations.
- Faites preuve d'empathie

# Méthodologie



## Conseils pour gérer les questions difficiles

Pendant le mentorat par les pairs, des problèmes difficiles peuvent émerger, comme les expériences passées de la personne guidée en matière d'abus, de violence et d'intimidation, les problèmes de santé mentale ou les expériences traumatisantes concernant la puberté, la sexualité et les relations.

Une conversation ouverte et honnête sur les différents problèmes entre le mentor et le(s) mentoré(s) peut être une très bonne étape initiale vers l'atténuation des problèmes. Dans ce cas, le mentor joue le rôle d'un ami digne de confiance, encourageant le mentoré à se sentir à l'aise pour s'ouvrir à ces questions.

En discutant de ces problèmes, le mentor doit :

- Restez calme
- Ne pas porter de jugement
- Montrer son soutien en utilisant ses capacités d'écoute active, en affirmant leurs sentiments et en faisant preuve d'empathie pour leurs difficultés.



# Méthodologie



## Conseils pour cerner les problèmes

Comme indiqué précédemment, des problèmes difficiles associés au passé du mentoré peuvent survenir pendant le processus de mentorat par les pairs. Ci-dessous, nous fournissons une liste comprenant certains des signes avant-coureurs qu'un mentor doit être capable de reconnaître, lui permettant d'identifier si son mentoré a ou non un problème qui devrait être signalé et discuté.

### Signes d'avertissement généraux

- Perte d'intérêt pour les choses simples du quotidien.
- Passer beaucoup de temps seul.
- Dormir beaucoup ou très peu.
- Adopter des comportements à risque.

### Abus, Violence et Intimidation

- Défense physique; devenir nerveux ou nerveux.
- Apparition soudaine d'un comportement compulsif ou autodestructeur.

### Problèmes de santé mentale

- Devenir renfermé.
- Tristesse prolongée; expression de désespoir.
- Insécurité sévère.
- Mécanismes d'adaptation malsains - activité sexuelle, consommation de drogue, automutilation, etc.

# Conclusion



Dans cette boîte à outils, nous avons présenté une série de stratégies sur la façon d'utiliser la musique et les arts pour faire face aux problèmes les plus courants et aux situations difficiles et frustrantes auxquels les jeunes de 18 à 30 ans sont confrontés dans leur vie quotidienne. Ces stratégies sont destinées à être des ressources pour les individus à appliquer de manière autonome, ainsi que dans des contextes formels et informels sous la direction d'un professionnel.

La boîte à outils entend contribuer à l'objectif global du projet CoMusyc, qui est d'améliorer l'acquisition de compétences de base et transversales pertinentes et de haut niveau dans une perspective d'apprentissage tout au long de la vie.



Le matériel que nous présentons est le résultat d'ateliers spécifiques qui ont eu lieu dans cinq pays différents pour renforcer le dialogue interculturel et transnational entre les jeunes, en utilisant la créativité et l'art comme outils de médiation, dans le but général de réduire la marginalisation sociale des jeunes, qui continue malheureusement de représenter un phénomène largement répandu dans l'Europe contemporaine.



# Conclusion



Les activités qui ont eu lieu dans les Actiworkshops étaient basées sur l'art. C'est-à-dire qu'ils ont tous été développés dans une perspective artistique en utilisant les arts (musique, danse, arts visuels, théâtre, poésie...) comme principaux outils. Ces activités étaient adaptées à des objectifs très spécifiques, avec la stimulation de la créativité comme base, fournissant des compétences telles que les compétences de communication, le sens de l'initiative, la conscience et l'expression culturelles, et les compétences sociales et civiques. Les ateliers se sont déroulés dans des cadres informels au siège de chacun des partenaires du projet. Les stratégies que vous trouverez dans cette boîte à outils sont basées sur les perceptions des participants recueillies par le biais d'évaluations post-ateliers dans lesquelles ils ont pu exprimer comment la musique et les arts les avaient aidés.



Il est important de souligner que, malgré les différences culturelles et les emplacements géographiques, il a été noté que bon nombre des problèmes auxquels les jeunes sont actuellement confrontés, identifiés à travers les scénarios d'activation, sont les mêmes. Nous pensons donc que cette boîte à outils peut être utile à un grand nombre de jeunes en situation de vulnérabilité sociale, dans une grande variété de contextes culturels, et notre objectif est de l'évaluer plus avant dans la prochaine étape de notre projet en afin de formaliser la méthodologie CoMusyc.





# Conclusion



D'après les stratégies proposées, on peut noter que la musique et les arts sont des médiums très flexibles qui permettent d'aborder une variété de domaines fonctionnels et d'aborder un large éventail de problèmes. En résumé des résultats des ateliers Acti et de la littérature de soutien, nous pouvons affirmer que les arts peuvent apporter ce qui suit aux jeunes marginalisés:

- Nourrir la créativité, l'expression et les talents artistiques
- Encourager un style d'apprentissage participatif et plus pragmatique
- Offrir des possibilités d'apprentissage par l'expérience et de rétention de la mémoire
- Développer la confiance de soi, l'identité et un développement équilibré
- Explore cultural and social discourse
- Favoriser la stimulation mentale et la résolution de problèmes
- Promouvoir l'harmonie et l'intégration sociale

Nous espérons, et c'est notre intention sincère, que cette boîte à outils contribuera à une meilleure compréhension de la façon d'utiliser la musique et les arts pour soutenir les personnes marginalisées, et les aidera à trouver de nouvelles opportunités, à développer de nouvelles compétences et à explorer leur personnalité intérieure. potentiel pour une meilleure intégration dans la société actuelle et un meilleur bien-être général.



# Partenaires



MONOMYTHS



# Découvrez plus sur CoMusyc



<https://www.comusyc.eu>



Comusyc



@comusyc