

# ATELIER

(activité pour les jeunes de 11 à 15 ans)

**MATÉRIEL :** L'affiche, stylo, crayons, feuilles A4, tableau noir ou feuille A2/A3.

1

(10 minutes)

Point de vue des élèves par rapport à la BD et échange

## Déroulement :

Prendre l'affiche du côté de la BD et laisser les jeunes raconter l'histoire de la BD et de la « bulle ». Les laisser s'exprimer un maximum. Puis tourner l'affiche, et prendre le côté avec le texte, leur demander ce qu'ils pensent de ce texte « Et si nos bulles se retrouvaient ? ».

Poser des questions aux élèves pour animer la discussion.

Exemples de questions :

- Qu'est-ce que le personnage dans sa bulle t'inspire ?
- As-tu déjà aidé un-e ami-e/pote/copain/copine/proche qui ne te semblait pas aller bien ? Qu'est-ce que tu penses lui avoir apporté ?
- Selon toi, tes ami-e-s peuvent-ils t'aider lorsque tu ne te sens pas bien ?
- As-tu déjà eu l'impression que l'un de tes ami-e/pote/copain/copine/proche s'est senti-e seul-e ?
- Qu'est-ce qui va aider à ce que nos bulles se rencontrent ? Et moi, que puis-je faire pour y contribuer ?

## Objectifs de l'étape :

- Les élèves sont stimulé-e-s à répondre et à réfléchir sur le message de la BD.
- Les élèves expriment leur vision librement.

2

(20 minutes)

Discussion entre l'enseignant-e et les élèves concernant la solitude et l'isolement

## Déroulement :

Pour introduire le prochain sujet, chacun donne quelques mots qui lui inspire l'« isolement » et la « solitude ». Selon les élèves, y a-t-il une différence entre isolement et solitude ?

1. Donner un exemple de situation aux élèves pour le concept d'« isolement » :

« Depuis le début de l'année, je fais partie d'un groupe de potes, mais cela fait plusieurs jours que personne ne me parle et j'ai été supprimé-e du groupe WhatsApp. » (Situation non confortable, la personne ne se sent pas bien)

2. Donner une définition de l'isolement.

*Isolement = cela signifie séparation de son environnement habituel. Pour les êtres humains, l'isolement peut être voulu ou subi. L'isolement est lié à des situations particulières où on se retrouve seul-e. On peut par exemple être isolé-e géographiquement sur une île déserte, dans une pièce pour éviter de contaminer les autres lorsqu'on est malade, ou lorsqu'on est privé de sa liberté d'action ou de mouvement, comme en prison.*

3. Donner deux exemples de situations aux élèves pour le concept de « solitude » :

« Ce soir je me fais une soirée seul-e, je profite de ce temps pour moi. » (Situation confortable)

« Mon ami m'a planté ce soir... je suis tout-e seul-e pour regarder ce film. » (Situation désagréable)

4. Donner une définition de la solitude.

*Solitude = c'est l'état de quelqu'un qui est seul, momentanément ou habituellement. Cet état peut-être vécu comme quelque chose de positif pour se recentrer sur soi, réfléchir, méditer, se reposer, etc. ou de plus négatif s'il est lié par exemple à un*

*manque de contact, de reconnaissance ou de sécurité. Cela va dépendre des personnes, du moment et du fait que ce soit un choix ou non. La solitude ça peut aussi être un ressenti. On peut ressentir de la solitude dans différents contextes, même au milieu des autres si on a l'impression de ne pas être entendu-e ou compris-e ou qu'on a l'impression d'être abandonné-e par les autres ou la société. Quand la solitude nous fait souffrir, qu'elle est négative pour soi, on peut se sentir isolé-e du reste du monde.*

5. Il s'agit de faire comprendre la différence entre sa bulle en tant que solitude momentanée et agréable (retrait temporaire choisi ou pas), qui peut devenir isolement si prolongée et subie (retrait sur un temps long).

6. Transmettre un message positif final aux élèves :

- Il est essentiel d'avoir sa bulle (ses propres moments) et de respecter celle des autres (respect de la bulle de l'autre). Il faut aussi la nourrir cette bulle, de l'échange et du lien avec les autres.
- Le lien avec les autres est toujours important, car si on ne se sent pas bien, il y a toujours la possibilité d'aller parler avec quelqu'un – un-e ami-e, la famille, un-e enseignant-e, un-e infirmier-ère de l'école, l'entraîneur-se du club de sport, etc. (= rencontre des bulles).

## Objectif de l'étape :

- Donner quelques exemples de situations et explications aux élèves concernant l'isolement et la solitude.
- Faire comprendre le respect de soi-même et des autres, ainsi que l'importance de retrouver d'autres personnes.

3

(10 minutes)

Ouverture de la discussion pour conclure l'atelier

## Déroulement :

Ouverture de la discussion :

« Comment aimerais-tu que les gens qui sont autour de toi t'aident lorsque tu ne te sens pas bien/seul-e ? »

Prendre une grande feuille (ou le tableau noir) pour toute la classe et dire aux élèves de noter tous les mots/expressions qui les inspirent pour sortir de sa bulle et s'entraider (avec les mots les plus importants en gros, ou en mettant des coches, selon les préférences de l'enseignant-e)

Discuter des mots avec les élèves, et apporter l'idée de la « rencontre avec les autres » et de « partager sa bulle avec les autres ».

## Objectif de l'étape :

- Apporter aux élèves des solutions contre l'isolement en les laissant trouver ce qui les inspire le plus, et en les accompagnant afin d'améliorer leur estime de soi et leur confiance en soi.
- Atelier qui participe au développement des compétences psychosociales.

**CIAO.CH**

t'informer sur tout



Textes et concept: Manon Duay  
Illustration et mise en page: Fabian Branas