

# E-TOOLKIT

# AVEC CURSUS OPÉRATIONNEL

Dans le cadre de EU-CARES EUropean Collective nArratives for Reconciliation trauma hEaling through youth engagement and Storytelling Identifiant du projet: 101093735

PUBLIÉ EN JUIN 2024 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union







# **EU-CARES**

EUropean Collective nArratives for Reconciliation and trauma hEaling through youth engagement and Storytelling

E-TOOLKIT - FRENCH Préparé par CESIE et NVO PRIMA



ERASMUS-YOUTH-2022-CB Numéro de projet : 101093735





# **RÉSUMÉ**

- 1. Introduction
- 2. Contexte
- 3. Lignes directrices pour les praticiens
- 4. Techniques
- 5. L'importance des mots
- 6. Curriculum opérationnel





#### 1. INTRODUCTION

L'EU-CARES e-Toolkit est une réponse au traumatisme collectif profondément enraciné qui prévaut dans les Balkans occidentaux. Ce traumatisme a été exacerbé par des conflits historiques et des événements récents tels que la guerre en Ukraine. Le projet vise à favoriser la réconciliation, en particulier chez les jeunes de la région. Le projet cherche à contrecarrer les récits de méfiance et la montée du nationalisme et du chauvinisme dans la région et au niveau mondial. EU-CARES vise à inculquer une pensée critique et à construire de nouveaux récits pour la guérison collective et la cohésion sociale en encourageant l'engagement actif et le dialogue.

Cet outil électronique a été conçu en collaboration avec des animateurs de jeunesse, des praticiens de l'art et des experts en narration. Il offre des ressources pratiques et des conseils pour utiliser les méthodologies de narration dans divers domaines, de la guérison des traumatismes à l'inclusion sociale. Il sert également de cadre complet pour intégrer la narration dans les défis sociaux, tels que l'inclusion des minorités, et ce grâce au fait qu'il s'inspire de divers contextes culturels.

S'appuyant sur des enquêtes, des groupes de discussion et un processus de validation rigoureux mené lors d'un cours de formation international à Palerme, la boîte à outils identifie les meilleures pratiques dans les sept pays membres du consortium (Albanie, Belgique, Bosnie-Herzégovine, Italie, Monténégro, Pologne et Serbie). Nous avons mis en œuvre des laboratoires sociaux et d'autres méthodologies innovantes, en nous engageant avec les parties prenantes et en agissant par le biais de processus de co-création. L'objectif d'EU-CARES est d'affiner et d'adapter l'e-toolkit à divers contextes nationaux, en garantissant son efficacité dans la promotion de la réconciliation et de la résolution des conflits. Le cours de formation a permis de mieux comprendre les complexités de la réconciliation et de la guérison des traumatismes dans la région, mais aussi d'élargir les perspectives existantes en matière de transformation des conflits.





#### 2. CONTEXTE

Les organisations partenaires, dans les phases préliminaires de notre projet, ont mis en œuvre une initiative d'enquête complète dans les sept pays participants. Elles se sont entretenues avec 142 personnes, dont des praticiens de l'art, des experts en narration et des animateurs de jeunesse. Sur la base de cet effort de sensibilisation, le consortium a jeté les bases des étapes futures, en fournissant des informations fondamentales sur la connaissance et l'application des méthodes et techniques de narration dans la guérison des traumatismes et la résolution des conflits.

Les résultats de cette enquête, présentés sous forme de graphiques, ont mis en évidence plusieurs aspects démographiques et ont souligné la richesse des participants en termes d'expérience de la narration. Ces données ont également montré une vue panoramique des diverses perspectives qui façonnent notre compréhension collective, grâce à la variété des âges, des sexes, des nationalités et des milieux professionnels des personnes interrogées.

L'enquête a surtout révélé un consensus parmi les personnes interrogées sur le rôle essentiel de la narration en tant que facteur d'empathie et d'encouragement au dialogue. Les participants ont fait valoir que la narration pouvait servir de catalyseur aux processus de réconciliation. Ils ont également mis l'accent sur son pouvoir de transformation et sur la création de récits dans le but de favoriser l'espoir, la résilience et la guérison collective.

En outre, l'enquête a analysé la possibilité d'adapter les techniques de narration à des contextes multiculturels pour discuter de leur potentiel d'engagement auprès de publics plus jeunes. Si la narration numérique est apparue comme une tendance mondiale, les participants ont discuté de son efficacité en des termes divers, suscitant des réflexions sur son intégration dans des initiatives de réconciliation plus larges.

Dans une deuxième phase, le consortium s'est engagé dans une série de groupes de discussion. Ils ont permis de mieux comprendre les méthodologies de narration et de formuler des recommandations fondées sur des expériences pratiques. Les participants ont identifié les bibliothèques en direct, les récits personnels, la ludification et les pièces de théâtre comme des outils efficaces. Chacune de ces techniques a une capacité unique à favoriser l'empathie et à catalyser un dialogue constructif.

Toutefois, les discussions au sein des groupes de discussion ont également mis en évidence la nécessité d'une approche équilibrée, décourageant l'adoption de méthodologies invasives telles que les bibliothèques en direct dans les environnements post-conflit. L'empathie et la sensibilité culturelle, apportées à la fois par le conteur et les participants aux activités, sont apparues comme la base d'un engagement efficace.

En approfondissant le paysage évolutif de la narration, nous découvrons des tendances émergentes telles que la vidéo, l'animation et les affiches. Ces techniques et technologies ont captivé l'imagination des praticiens. Elles offrent de nouvelles voies pour l'exploration narrative





et la guérison collective. Leur potentiel transcende les barrières linguistiques et culturelles et permet d'engager des publics divers, ce qui les rend significatifs en termes d'efforts de réconciliation.

Pour l'avenir, nous sommes résolus à favoriser l'inclusion et la diversité, car nous souhaitons intégrer ces principes dans nos initiatives de narration. Nous espérons qu'en utilisant les technologies émergentes, nous serons en mesure d'amplifier les voix marginalisées, dans le but final de cocréer des récits qui résonnent au-delà des frontières pour favoriser la compréhension mutuelle et la solidarité entre les peuples et les communautés.

Dans cet esprit de collaboration, nous nous engageons à entamer un voyage de découverte collective, en mobilisant le pouvoir transformateur de la narration pour naviguer dans les processus de guérison des traumatismes et de résolution des conflits. Grâce à la poursuite du dialogue, des réflexions et des actions collectives, nous continuons à œuvrer pour un monde plus juste, plus empathique et plus réconcilié. Tout au long de notre projet, les groupes de discussion organisés dans les pays participants ont fourni des informations précieuses sur l'efficacité des techniques de narration dans divers contextes, offrant des conseils pour nos efforts collectifs en matière de guérison des traumatismes, de résolution des conflits et d'inclusion sociale.

Un thème récurrent dans ces discussions a été la reconnaissance de la narration audiovisuelle comme un outil puissant pour engager les jeunes publics. Les participants ont souligné le besoin de récits dynamiques et visuellement captivants pour capter et maintenir l'attention des jeunes dans une ère de plus en plus numérique. Cela souligne l'importance d'exploiter les plateformes multimédias et les formats de narration innovants pour toucher les publics contemporains et favoriser des liens significatifs.

En outre, les groupes de discussion ont discuté de l'efficacité des récits inclusifs en tant que reflet de la diversité des expériences vécues dans nos communautés. Les participants ont souligné la valeur de l'intégration d'éléments culturels traditionnels, tels que la musique, le folklore et les récits historiques, pour enraciner les initiatives de narration dans les contextes locaux et promouvoir la compréhension et la réconciliation culturelles. En amplifiant les voix et les perspectives sous-représentées, les contes peuvent être un puissant vecteur d'inclusion sociale et de guérison collective.

Au cours de l'exploration des techniques de narration interactive, telles que la gamification et les récits personnels, les participants ont souligné l'importance de favoriser l'engagement actif et le dialogue entre les participants. En encourageant la collaboration et la co-création, les initiatives de narration peuvent permettre aux individus de partager leurs histoires de manière authentique et de contribuer à des conversations plus larges sur la réconciliation et le changement social.

En outre, les discussions ont porté sur la complexité d'aborder des questions historiques sensibles dans le cadre de récits. Les participants ont souligné la nécessité d'élaborer des récits qui offrent des perspectives équilibrées tout en favorisant l'empathie et la compréhension. Cela nécessite une compréhension et une connaissance approfondies des





sensibilités historiques et un engagement à promouvoir la réconciliation par le biais de pratiques narratives inclusives.

Dans des contextes nationaux différents, les participants ont souligné l'importance des récits fondés sur l'empathie et des codes de communication universels pour trouver un écho auprès du public. En comprenant la valeur du symbolisme, des métaphores et des archétypes partagés, les conteurs peuvent créer des liens et favoriser la compréhension au-delà des frontières culturelles, jetant ainsi les bases d'un dialogue constructif et d'une réconciliation.

En conclusion, les informations recueillies par les groupes de discussion constituent un cadre riche de perspectives et d'expériences, qui oriente nos efforts pour développer des initiatives de narration inclusives et percutantes. En incluant des voix diverses, en adoptant l'innovation numérique et en encourageant le dialogue, nous pouvons exploiter le pouvoir transformateur de la narration pour inspirer des changements positifs et promouvoir la réconciliation dans les communautés du monde entier.

#### 3. LIGNES DIRECTRICES POUR LES PRATICIENS

Sur la base de l'analyse des résultats, la narration est considérée comme un outil utile pour aborder les questions sociales et culturelles liées aux situations de conflit et d'après-conflit. Cependant, un outil perd son potentiel si l'on ne sait pas comment l'utiliser. Par conséquent, pour que la narration soit efficace, il est nécessaire de définir une méthodologie qui guide les praticiens dans la mise en œuvre des activités de narration. Ce qui suit s'appuie sur l'expérience de nos praticiens et sur les observations empiriques recueillies lors de la formation de Palerme. Nous nous sommes mis d'accord sur la définition de cinq idées méthodologiques fondamentales :

# 1. Être un animateur compétent

Dans les activités de narration, les participants s'engagent dans des interactions et des discussions qui impliquent, dans une certaine mesure, leur vie personnelle et leur vision du monde. Il s'agit d'un terrain délicat, car les choses peuvent facilement s'enflammer ou échapper à tout contrôle. Proposer et guider de telles activités requiert de solides compétences en matière de facilitation et de communication. Le rôle du facilitateur n'est pas de superviser la réalisation d'une tâche, mais d'y participer activement en tant que médiateur. Il doit encourager les conversations fructueuses qui aboutissent à des accords, tout en gardant une intervention minimale et neutre. La conduite d'activités liées aux traumatismes nécessite également des connaissances en psychologie et une formation spécifique. Dans tous les cas, l'animateur doit garder à l'esprit qu'il est au service de la communauté.

Sa volonté et ses intérêts doivent rester en dehors du cadre.

# 2. Créer un espace sûr





Un espace sûr est un environnement dans lequel aucun individu ou groupe ne se sent jugé, discriminé ou étiqueté pour avoir exposé une partie de lui-même. Dans le contexte de la narration, cela signifie créer une atmosphère d'ouverture et de confiance qui encouragera les participants à parler sincèrement. De nombreuses mesures pratiques peuvent être prises : des brise-glace dynamiques et informels pour se débarrasser de la honte et de la timidité, la diversification des activités pour que chacun se sente à l'aise et ait le droit de parler, ou la mise en œuvre de jeux qui font appel aux émotions, stimulent l'empathie et aident à surmonter les barrières entre les participants. La sécurité étant un sentiment, il n'y a pas de façon précise de l'inspirer aux autres. C'est à l'animateur de trouver un moyen d'y parvenir.

# 3. Connaître son public

Une partie du travail de l'animateur consiste à collecter des informations sur le public ou le groupe cible qui va réaliser les activités. Connaître l'âge des participants, leur rôle dans la société et leur communauté d'appartenance est le point de départ pour comprendre leur culture, leur histoire et les questions d'actualité. C'est fondamental pour choisir des activités qui serviront efficacement l'objectif que la communauté s'est fixé. Bien que la plupart des activités de narration puissent servir plusieurs objectifs, toutes les communautés ne peuvent pas bénéficier de n'importe quelle activité.

#### 4. Concevoir un chemin

La narration est plus efficace lorsqu'elle est structurée de manière à faire émerger progressivement la compréhension, le dialogue et les racines du changement. Ces parcours doivent être construits avec attention par un animateur qui a une compréhension claire et impartiale de l'état, des antécédents et des désirs des participants. Certaines activités facilitent les moments de réflexion, d'autres servent de confrontation, d'autres encore permettent de tisser des liens affectifs. Il appartient au facilitateur de créer un plan dans lequel chaque activité constitue un pas vers l'objectif, et où les participants ont de multiples occasions de revenir sur les mêmes sujets sous des angles différents. La structure du plan doit permettre aux participants de se réconcilier de manière réfléchie et pacifique, l'idéal étant que l'animateur n'intervienne pas. L'élaboration d'un plan équilibré et réfléchi demande beaucoup de réflexion et une expérience précieuse. Bien entendu, chaque groupe a besoin d'un plan concu pour l'occasion.

# 5. Adapter les activités

Les activités de narration ne sont pas gravées dans la pierre. Elles représentent des indications qui, dans d'autres cas, ont réussi à servir le bon objectif. Toutefois, en fonction des besoins du public, des spécificités culturelles ou des contraintes matérielles, l'animateur peut être amené à modifier les activités. L'important est de garder à l'esprit l'objectif poursuivi. Si la modification répond à l'objectif, il est alors légitime d'apporter des modifications. Il appartient au facilitateur de faire preuve d'un jugement avisé sur la situation et de ne pas se laisser influencer par des circonstances partielles ou par son positionnement. Les activités se trouvent dans la section "Curriculum opérationnel" de cette boîte à outils.





#### 4. TECHNIQUES

## CÉLÉBRER LA DIVERSITÉ

Explicitement lié à l'inclusion sociale, il souligne la richesse des différences entre les individus et les communautés en promouvant l'inclusion et en remettant en question les stéréotypes existants et potentiels.

Elle garantit que des voix et des perspectives différentes sont présentées lors de la création d'un récit. La diversité intervient donc à la fois dans la description des thèmes et des décors, et dans celle des caractéristiques des personnages.

La narration collaborative favorise la célébration de la diversité et contribue à l'autonomisation de chaque individu. Elle inclut diverses voix dans le processus de création du récit. En outre, elle conduit implicitement à remettre en question les stéréotypes et à les subvertir pour offrir des perspectives non conventionnelles sur le sol.

En conclusion, cette technique représente intentionnellement la diversité du public et renforce les communautés. En embrassant et en mettant en valeur la diversité, les conteurs remettent en question les stéréotypes et soulignent la valeur de la diversité dans les expériences humaines.

# CERCLES DE CONTES : Cercle du pardon

La technique des cercles de narration utilise une approche collaborative basée sur des pratiques de renforcement de la communauté. Les individus sont encouragés à trouver des points communs et à se comprendre en partageant leurs histoires personnelles avec d'autres. Dans le cadre du processus créatif, les participants contribuent à la création d'un environnement sûr et favorable qui aide à remettre en question les préjugés concernant les origines, les expériences et les points de vue, favorisant ainsi l'inclusion. Les groupes de participants sont également encouragés à exercer leur capacité d'écoute active, y compris la pratique de l'empathie.

Les cercles de contes comportent souvent des pratiques qui s'apparentent à des rituels et à des cérémonies. En particulier, ces éléments sont liés à la nécessité de marquer le début et la fin des sessions afin de renforcer la construction d'un espace sacré. Cela aide vraiment les intervenants à fixer les limites du temps et de l'espace dans le cadre d'une procédure collective de guérison émotionnelle.

Dans le cadre des cercles de narration, le cercle du pardon décrit un processus spécifique qui vise à encourager les participants à explorer le pardon et la construction du pardon en euxmêmes et envers les autres, en vue d'une libération émotionnelle.





Les participants se réunissent dans un environnement de soutien et de non-jugement et construisent ainsi un sentiment de soutien mutuel et de communauté, renforçant les liens de confiance. Grâce à ce processus, le pardon peut être expérimenté et exprimé. Il accompagne les autres, eux-mêmes, ou même des concepts abstraits ou des situations fictives.

À la fin de la session et du cercle, les participants peuvent se réunir pour reconnaître le cheminement collectif du pardon qu'ils ont vécu. Ils peuvent également profiter de ce moment pour exprimer leur gratitude pour l'occasion qui leur a été donnée d'écouter, de soutenir, d'être entendus et soutenus. Ce sentiment de clôture renforce les liens tissés au sein du cercle et procure un sentiment de résolution et de guérison.

## RÉCIT DE LA COMMUNAUTÉ

La narration n'a pas toujours besoin d'un espace sûr et dédié, mais elle peut également être pratiquée dans le cadre d'autres événements. Dans ce cadre, les événements servent de plateforme aux membres de la communauté pour se connecter et renforcer leur sentiment d'appartenance à la communauté. L'inclusion et la diversité sont le leitmotiv de cette technique, accompagnée de formats de micro ouvert et d'un cadre intime. Le contexte peut varier, mais les animateurs et les hôtes doivent être différenciés et des éléments interactifs doivent être inclus. De plus, les cercles d'histoires sont un atout dans ce cadre.

Les récits communautaires, lorsqu'ils sont présentés lors d'événements, peuvent jouer un rôle important dans le renforcement des communautés, la promotion de la compréhension et la célébration des diverses voix qui composent les récits des communautés. Dans ce cas, la formule du micro ouvert peut être une option. La structure souple et l'absence de délais spécifiques laissent place à la spontanéité, au jeu et à la construction collective du sens.

Qu'il s'agisse d'un cadre intime ou public, la narration communautaire joue un rôle fondamental dans le sentiment d'unité, d'appartenance et de similitude qui maintient la cohésion d'une communauté.

## CONTRE-RÉCITS ET DÉCONSTRUCTION

Les contre-récits sont des éléments clés des processus de transformation des conflits. Ce sont des outils puissants pour démanteler les récits communs nuisibles qui contribuent ou pourraient contribuer à

la création de préjugés et la cristallisation de stéréotypes. Cette technique vise à créer des récits alternatifs susceptibles de promouvoir la compréhension mutuelle et la coopération entre les individus et les groupes.

En premier lieu, il est utile d'identifier les récits dominants du conflit. Il convient ensuite de les déconstruire en les analysant de manière critique afin d'en décomposer les éléments constitutifs. Une fois cette première phase achevée, les participants peuvent et doivent remettre en question la légitimité des perspectives et des attitudes ancrées dans les récits





dominants qu'ils ont découverts et analysés. En modifiant ces récits, en apportant des perspectives diverses, ils peuvent apporter une compréhension plus nuancée du conflit.

Dans ce cadre, il est fondamental d'humaniser l'autre (qu'il s'agisse d'individus ou de groupes) en présentant des récits réalistes. Ceci fait, les participants peuvent créer des contre-récits comme un acte de résistance au conflit, offrant des alternatives aux récits dominants. Même si elle est conflictuelle, la discussion ne doit jamais abandonner les normes de respect et la conscience qu'il n'y a pas de vérité ultime. L'objectif ultime est de faciliter le dialogue et la discussion et d'apprécier la complexité du monde.

# THÉRAPIE PAR LES ARTS CRÉATIFS

L'art-thérapie expressive ou créative décrit l'implication d'activités créatives et artistiques pour promouvoir le bien-être émotionnel, physique et psychologique. Cette technique reconnaît les bienfaits thérapeutiques de l'expression artistique. Elle doit être menée par des praticiens expérimentés et qualifiés, principalement des thérapeutes.

Les approches doivent être nombreuses et variées, car chaque technique créative se prête mieux à certains et moins bien à d'autres. Une pratique qui intègre à la fois l'esprit et le corps ainsi que l'expression et la représentation des émotions est encouragée.

# RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Les approches de régulation émotionnelle impliquent l'utilisation de la création narrative et de la narration pour explorer, exprimer et donc réguler les émotions. Elles sont souvent utilisées pour obtenir une gestion plus efficace des émotions chez les individus qui cherchent à comprendre ce qu'ils ressentent. Elle peut être utile dans la résolution des conflits, pour ouvrir la voie à un cercle de narration sur un terrain d'entente.

Les individus produisent des récits qui les aident à décrire leurs émotions. Leurs sentiments peuvent maintenant être mis en scène et vus par le reste du public. Ces émotions peuvent être facilement identifiées et les autres peuvent aider à les étiqueter et à améliorer la compréhension des sentiments au niveau individuel et collectif.

L'extériorisation des émotions permet aux individus de réduire le sentiment d'être submergés ou consumés par elles. Les déclencheurs et les causes liés aux émotions sont susceptibles d'émerger, offrant ainsi une chance de comprendre les circonstances de ses émotions et de travailler à leur régulation.

# UNE NARRATION FONDÉE SUR L'EMPATHIE

Cette technique est fondamentale si la volonté des animateurs est de susciter et d'entretenir l'empathie au sein de leur public. Elle génère des liens émotionnels profonds entre les personnages principaux des histoires et les individus composant le public. En particulier, cette





approche contribue à faire tomber les barrières sociales et culturelles en veillant à ce que le public puisse trouver dans l'histoire des personnages auxquels s'identifier et ainsi favoriser la compréhension mutuelle.

Il s'agit d'une approche imaginative qui vise à renforcer l'identification de l'individu ou du groupe avec le personnage. Elle fait donc appel à des descriptions et à des images vivantes. Grâce à ces deux éléments, les expériences des personnages sont décrites en détail, ce qui permet au public de s'impliquer dans une sorte d'expérience d'identification immersive. En outre, de multiples perspectives peuvent être offertes afin de permettre aux histoires de trouver une résonance émotionnelle auprès du public cible.

Ce processus améliore souvent la visualisation et le partage des vulnérabilités et génère un sentiment d'authenticité qui aide à créer un sentiment d'appartenance à l'humanité commune. Le public est ainsi poussé à s'engager dans un processus d'inclusion sociale, à travers des processus d'identification et de création d'histoires.

#### RACONTER DES HISTOIRES LES YEUX DANS LES YEUX

Cette technique vise essentiellement à fournir une approche, plutôt qu'une méthodologie spécifique. En fait, elle conseille au conteur de maintenir un contact visuel direct avec le public tout au long du récit, afin de le rendre captivant et motivant.

La narration "les yeux dans les yeux" crée un lien intime entre le public et le conteur, ce qui favorise la création de liens de confiance, la crédibilité du conteur et de son récit. Elle capte l'attention et transmet la sincérité, deux caractéristiques essentielles pour une communication qui suscitera une résonance émotionnelle.

Cette approche permet aux participants et aux animateurs de s'adapter aux réactions des uns et des autres et de trouver des terrains d'entente et de construction de sens. Il en résulte une connexion plus profonde et la création d'un discours plus percutant.

# PATRIMOINE FAMILIAL

La narration du patrimoine familial joue un rôle dans la préservation de la culture et des liens familiaux ou communautaires. Néanmoins, il est également utilisé comme un puissant outil de résolution des conflits. Il peut également être appliqué à la guérison des traumatismes. En particulier, cette méthode de narration peut être utilisée à la fois au début et à la fin du processus de guérison. Grâce au partage d'histoires, en effet, les individus peuvent aborder les conflits passés au sein de leur famille ou toucher directement ou indirectement leur communauté, et réconcilier les différences en partageant leurs émotions personnelles et collectives. Ensuite, les individus et les communautés devraient s'engager sur la voie de la guérison et de la réconciliation.





Appliquée à la résolution des conflits, la narration du patrimoine familial peut permettre aux membres de revisiter ensemble et de réinterpréter des événements historiques collectifs, ce qui favorise la conceptualisation de nouvelles perspectives et donc la compréhension. En discutant ouvertement des conflits passés et de leur impact sur la dynamique familiale, les individus peuvent faire preuve d'empathie à l'égard des expériences des autres, ce qui favorise la guérison et la compassion. Grâce au dialogue et à la narration mutuelle, les familles peuvent identifier des points communs, établir des liens de confiance et s'efforcer de résoudre les tensions actuelles et passées.

La narration du patrimoine familial peut également être utile pour accéder aux processus de guérison des traumatismes au sein des familles. Les histoires de survie et de résistance peuvent renforcer le sentiment d'appartenance et améliorer la vision commune des liens familiaux. Dans ce cas, la narration peut aider à valider des expériences communes et à traiter des traumatismes qui ont pu se produire même dans des générations antérieures, en guérissant collectivement les blessures présentes et passées. Dans cette situation, un environnement favorable est créé et les individus peuvent enfin se sentir acceptés et responsabilisés par rapport à leurs traumatismes, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du groupe familial nucléaire.

En conclusion, la narration du patrimoine familial est une méthodologie puissante à utiliser dans le cadre de la transformation des conflits et/ou de la guérison des traumatismes au sein des groupes, des tribus ou des familles. Elle aide ses membres à revisiter les récits historiques et permet de surmonter les conflits grâce à l'emploi de l'empathie et de l'écoute active, dans un but de réconciliation.

## LA NARRATION DE L'AVENIR

Cette technique narrative envisage des avenirs alternatifs pour traiter les conflits actuels ou les perspectives divergentes et promouvoir la guérison collective des traumatismes et la résolution des conflits. Elle implique l'élaboration de récits qui peuvent ou doivent remettre en question les points de vue dominants en renforçant l'action et les capacités des individus. Ces récits doivent faciliter le dialogue et inspirer l'espoir pour les générations et les actions futures. Ce faisant, ils favorisent la résilience.

Les participants imaginent ainsi collectivement des issues positives aux problèmes actuels et explorent les innovations pour l'avenir. Ils recadrent les récits et tentent de trouver des terrains d'entente, travaillant ensemble à la réconciliation.

# L'ARCHÉTYPE DU VOYAGE DU HÉROS

L'archétype du voyage du héros est un processus de narration structuré qui utilise des mythes, des légendes et des histoires provenant de plusieurs cultures. Il s'agit d'un cadre qui peut être adapté et qui doit trouver un écho auprès du public. Son objectif est de refléter les défis, les voies de croissance et les triomphes de l'auditoire dans le voyage du héros.





Les étapes de l'archétype comprennent un appel à l'aventure (le héros reçoit un appel à quitter le monde ordinaire et à s'embarquer dans un voyage aventureux), le refus de l'appel (le héros peut résister à l'appel par peur ou par réticence à quitter sa zone de confort), la rencontre avec le mentor (le héros rencontre un guide qui l'aide dans son voyage), le franchissement du seuil (le héros se lance consciemment dans l'aventure), les épreuves et les ennemis (le héros est confronté à des défis et acquiert de l'expérience en entrant en relation avec des ennemis), l'approche de la grotte la plus profonde (le héros est confronté à un défi important), l'épreuve (le héros subit une épreuve qui exige du courage), la récompense (le héros reçoit une récompense - connaissance, pouvoir ou réalisation), le chemin du retour (le héros entame le voyage de retour à la vie ordinaire), la résurrection (le héros est confronté à un dernier défi pour prouver les compétences acquises au cours du voyage), le retour avec l'élixir (le héros retourne dans le monde ordinaire avec un atout à utiliser à l'avenir et à partager).

Les participants intègrent ainsi l'histoire du héros à leurs préoccupations et expériences personnelles, s'identifient à l'histoire et à son issue positive et favorisent le partage collectif des émotions en vue de la réconciliation.

#### CHRONOLOGIE DE LA VIE

La chronologie de la vie vise à contextualiser les événements, les expériences, les traumatismes et les étapes importantes par le biais d'une représentation visuelle, afin d'établir la séquence chronologique des événements dans la vie des individus et des collectivités.

Cette technique peut être utilisée pour faciliter l'autoréflexion et aider l'animateur à mieux comprendre la vie et les traumatismes des participants. Très sensible, cette ligne du temps peut être utilisée dans le cadre de processus de guérison de traumatismes pour aider les individus à traiter et à donner un sens à leurs expériences traumatiques. Elle peut être utilisée aussi bien dans un cadre collectif qu'individuel. En outre, cette ligne du temps peut être créée à l'aide d'outils numériques ou analogiques, impliquant l'utilisation de symboles, de codage ou de codes de couleur.

Elle suit généralement trois étapes : identifier les événements clés en les énumérant, placer ces événements dans l'ordre chronologique en créant une représentation linéaire de la vie de l'individu, et ajouter des détails, des émotions et des réflexions associés à chaque événement pour fournir une image plus complète de ses expériences.

Elle se termine par le partage de la chronologie de la vie personnelle de chacun dans le cas des sessions collectives. Parfois, les animateurs peuvent également établir un thème à discuter en séance plénière.





# MÉDIATION NARRATIVE

Les histoires peuvent transformer et souvent recadrer les récits des parties en conflit. Utilisée dans le cadre de la résolution des conflits, cette technique met l'accent sur le potentiel de transformation des histoires. En particulier, les individus coproduisent leur réalité à travers les histoires qu'ils se racontent et racontent aux autres à propos de leurs expériences et de leurs vies.

La médiation narrative facilite la création d'un processus de collaboration dans lequel les parties qui sont en conflit au moment présent peuvent coécrire un récit partagé qui remet en question le récit de haine dominant. Ce récit doit promouvoir la compréhension et viser à la résolution du conflit.

Cette approche comporte plusieurs étapes : elle commence par la reconnaissance des différents antécédents des individus, la reconnaissance de la nature subjective des récits et la création d'un espace d'expression grâce aux médiateurs. Ils guident également les participants dans l'examen des croyances, des valeurs et des émotions sous-jacentes qui contribuent à leurs récits. Par la suite, et grâce aux médiateurs, la médiation narrative identifie et traite les récits nuisibles qui peuvent perpétuer le conflit. Un processus de déconstruction commence alors, ainsi qu'une reconstruction collaborative.

Cela implique certainement que les participants se joignent volontairement à ce processus de collaboration, faute de quoi l'efficacité totale du processus pourrait être compromise.

## THÉRAPIE NARRATIVE

Utilisée dans un cadre thérapeutique, cette technique se concentre sur les histoires que les gens inventent et racontent pour décrire leur vie et leurs traumatismes, et sur le sens que ces histoires génèrent pour les individus et la collectivité.

Cette approche a été développée dans les années 1980 par deux psychologues américains, White et Epston, et repose sur l'hypothèse que les individus réinterprètent et reconstruisent l'histoire qu'ils créent en lui attribuant des significations différentes selon le scénario.

Les éléments clés de cette méthodologie comprennent l'externalisation de la question ou du problème problématique afin que les autres puissent le percevoir comme étant distinct de l'individu. La déconstruction des récits limitatifs est également fondamentale et représente la base de la reconstruction et de la construction de perspectives multiples.

En conclusion, cette méthodologie peut éclairer les approches collaboratives en prenant pour base la sensibilité culturelle et en reconnaissant l'agence de chaque individu ou communauté.





# RÉCITS PERSONNELS

Les récits personnels favorisent la participation des individus qui partagent leurs histoires, leurs expériences et leurs points de vue. Il s'agit d'un outil puissant pour parvenir à des changements sociaux et à l'inclusion, car il permet des représentations authentiques de voix diverses, en intégrant souvent la compréhension et la connexion entre les participants comme base d'engagement.

Certains des aspects clés sont liés à l'effet d'inspiration que cette technique peut avoir et au rôle de modèle. En effet, les récits personnels peuvent inspirer les autres en renforçant la résilience. En outre, ils favorisent le dialogue en invitant les participants à discuter et à redéfinir les significations fondamentales des histoires partagées. Ils ont également une valeur éducative et peuvent contribuer à créer de l'empathie et du respect mutuel, deux éléments fondamentaux pour les pratiques de construction communautaire. Les récits personnels sont également associés à l'intersectionnalité. Les perspectives multiples brisent les stéréotypes et réduisent les préjugés culturels.

En conclusion, ils donnent du pouvoir aux conteurs. Cela peut s'avérer crucial dans le cas de groupes marginalisés ou sous-représentés.

#### **PODCAST**

Les podcasts sont des techniques de narration qui peuvent être utilisées à tous les stades du processus de guérison des traumatismes. Ils facilitent le processus de guérison en décrivant les traumatismes et en les partageant avec d'autres personnes, qu'il s'agisse d'amis ou du grand public.

Les podcasts peuvent contribuer à créer des environnements sûrs permettant aux personnes de se sentir comprises lorsqu'elles sont confrontées à des expériences traumatisantes. Partager sans avoir à se montrer en vidéo ou en photo, utiliser les enregistrements des voix dans un environnement sûr favorise certainement la catharsis.

Les podcasts peuvent également être utilisés pour sensibiliser aux traumatismes vécus et peuvent devenir un corpus de connaissances à partager et ainsi éduquer les gens sur les expériences vécues. En outre, les podcasts peuvent relier les gens, au-delà des frontières des États, et favoriser l'autonomisation au niveau mondial, en générant une communauté de soutien qui guérit ensemble, inspirée par l'espoir.

## DES PERSONNAGES RACONTABLES

Cette approche vise à renforcer l'identification du public au processus narratif. La création des personnages présentés dans les histoires doit trouver un écho auprès du public. En général, les personnages doivent favoriser un sentiment de connexion et d'empathie parmi les participants. En particulier, en fonction de l'objectif de la session, ils peuvent combler les





lacunes et remettre en question les stéréotypes courants. Cette technique est considérée comme efficace dans les contextes où les animateurs visent l'inclusion sociale.

Cette approche comporte plusieurs aspects essentiels. En particulier, la représentation des personnages doit refléter la diversité des origines et des expériences. Elle doit également être aussi intersectionnelle que possible, en représentant les cultures, les ethnies, les sexes et les capacités. Un autre aspect fondamental est lié à la représentation de divers milieux socio-économiques afin d'élargir la participation à différentes composantes de la société.

Cette technique vise également à rendre les personnages plus racontables en décrivant des défis et des luttes réalistes. L'humanisation des personnages favorise les processus d'identification au sein du public. Les récits liés aux personnages décrivent souvent des expériences humaines partagées, en mettant l'accent sur des points communs, tels que l'amour et la perte, l'amitié et la croissance.

En conclusion, elle implique un processus de croissance et de développement pour le personnage et permet ainsi une connexion entre le public et les personnages qui entreprennent un voyage de transformation. Elle permet également aux personnages de trouver un écho positif auprès d'individus issus de milieux culturels différents et d'utiliser un langage inclusif dans une perspective intersectionnelle.

# RÉCITS DE JUSTICE RÉPARATRICE

Ces récits se concentrent sur la réparation des dommages causés par les conflits. Ils favorisent la guérison et la réconciliation entre les individus. Au lieu de mettre l'accent sur la punition, la justice réparatrice cherche à répondre aux besoins des victimes et des délinquants, en incluant également la communauté au sens large, qui est identifiée comme un acteur positif susceptible de faciliter la communication, d'améliorer la compréhension et de favoriser la responsabilisation.

Les aspects clés de la justice réparatrice comprennent la reconnaissance collective du préjudice, la description de l'histoire de la (des) victime(s) et de l'histoire du (des) auteur(s) de l'infraction. En outre, comme indiqué précédemment, l'implication de la communauté et l'utilisation de la narration collaborative peuvent également entraîner des résultats positifs en termes de résolution des conflits et de guérison collective. Les communautés participent à la description de l'obligation de rendre compte et de la responsabilité et peuvent élargir le champ des excuses, du pardon et de la réconciliation. Le rôle des communautés peut également être fondamental dans le cas de la réinsertion et de l'évaluation des délinquants et il peut favoriser la réflexion collective sur les préjudices.





# THÉÂTRE DE L'OPPRIMÉ

Le théâtre de l'opprimé est une technique développée par le Brésilien Augusto Boal. Il s'agit d'une éducation populaire basée sur la communauté qui utilise le théâtre pour la transformation. Il vise à favoriser le dialogue, la réflexion et la conduite de l'action.

Le Mandela Center for Change le décrit comme suit :

"Développée à l'origine à partir du travail de Boal avec les populations paysannes et ouvrières, elle est aujourd'hui utilisée dans le monde entier pour l'activisme social et politique, la résolution de conflits, la construction de communautés, la thérapie et la législation gouvernementale. Inspirée de la vision de Paulo Freire et de son traité phare sur l'éducation, la Pédagogie des opprimés, la T.O. invite à la pensée critique. Il s'agit d'analyser plutôt que d'accepter, de questionner plutôt que de donner des réponses. Il s'agit également d'agir plutôt que de parler. Dans la T.O., le public n'est pas composé de spectateurs mais de "spect-acteurs". Grâce au langage évocateur du théâtre, chacun est invité à partager son opinion sur les questions en jeu. Les livres de Boal ont été traduits dans plus de 35 langues et le travail rayonne à partir de ses centres de Rio de Janeiro et de Paris, ainsi que de Vancouver, Toronto, de l'Angleterre, de l'Inde, de l'Allemagne, de l'Autriche, de la Suède, de la Hollande, de l'Italie, de la Corée, du Burkina Faso, de Porto Rico et de bien d'autres pays. Aux États-Unis, on trouve des centres actifs à New York, Omaha, Los Angeles et Port Townsend, WA. Elle est également pratiquée au niveau local par des enseignants, des travailleurs sociaux, des thérapeutes et des activistes dans le monde entier".

Le théâtre de l'opprimé vise à encourager le dialogue entre les parties concernées. Il envisage ensuite la production d'une conscience et d'actions concrètes. Il ne s'agit pas d'une méthodologie didactique, mais plutôt de souligner l'importance de la critique des structures de pouvoir par le biais de la promotion de la pensée critique. Le but ultime est de favoriser la création d'environnements d'apprentissage non biaisés.

Augusto Boal lui-même décrit plusieurs techniques :

- Journal théâtre
- Théâtre invisible
- Théâtre d'images
- Théâtre forum
- Arc-en-ciel de désirs
- Théâtre législatif

#### LA NARRATION FONDÉE SUR LES TRAUMATISMES

Cette technique de narration est souvent mentionnée avec la thérapie narrative. Elle intègre plusieurs techniques psychologiques et est conçue pour être sensible aux besoins et aux expériences des personnes qui ont subi des traumatismes et y ont survécu.





Elle aide les survivants à donner un sens à leurs expériences et constitue également une forme d'exposition à des souvenirs ou à des actes douloureux. Dans un premier temps, il est fondamental de donner la priorité à la sécurité. L'instauration de la confiance et l'autonomisation des individus constituent une phase zéro avant l'engagement réel dans la narration éclairée par les traumatismes. La création d'un environnement sûr peut également faire partie de la session, permettant aux individus de minimiser le risque de retraumatisation et leur permettant d'explorer profondément leurs sentiments.

Parmi les éléments clés de cette technique figurent la priorité accordée à la construction d'environnements sûrs et confiants, ainsi que la création et l'établissement collectif de lignes directrices visant à garantir la sécurité émotionnelle. Grâce à cela, les individus peuvent se sentir respectés dans leur autonomie et leur niveau de confort lorsqu'ils révèlent les détails de leurs traumatismes. Un autre élément clé, qui relève de la responsabilité du facilitateur, est d'éviter de faire pression sur les individus en favorisant une approche non intrusive. Dans cette optique, il est fortement recommandé de poser des questions ouvertes et d'utiliser le langage corporel, en déplaçant l'accent de la victimisation vers la survie et l'autonomisation.

Cette technique implique également une narration collaborative, ce qui permet aux individus de corriger ou de réorienter le récit si nécessaire.

# Les nouvelles technologies au service de la narration

Les outils visuels et numériques sont de plus en plus intégrés dans nos systèmes éducatifs, et nous pouvons supposer que la narration fera également partie de ce processus innovant si elle est intégrée aux dernières avancées technologiques.

En particulier, d'après les données recueillies dans nos enquêtes et groupes de discussion, les gens ont exprimé le souhait de voir la narration évoluer en fonction des évolutions technologiques et de celles induites par l'IA.

Les technologies immersives, telles que la réalité virtuelle (RV) et la réalité augmentée (RA), sont mentionnées comme des outils susceptibles de faire passer la narration à la phase suivante, en renforçant la participation des personnes. En outre, les outils basés sur l'IA peuvent repousser les limites des récits collaboratifs et participatifs au-delà de la tradition. À l'avenir, la narration pourrait être interculturelle et transfrontalière grâce à l'utilisation des technologies de RV et de RA.

La narration transmédia et la neuro-narration pourraient également être explorées dans un avenir proche, afin de combler le fossé entre les pays, les communautés rurales et urbaines et les zones de conflit. Les outils d'IA permettent également de personnaliser les expériences et peuvent ainsi contribuer à la création de récits individuels et collectifs sur mesure.

Selon l'encyclopédie Treccani, la narration transmédia décrit une histoire racontée à l'aide de différents médias, dans laquelle chaque texte offre une contribution spécifique qui est





fondamentale pour l'ensemble du complexe narratif. Dans le modèle idéal de la narration transmédia, chaque moyen est utilisé au mieux de son potentiel. Comme tout produit de convergence, la narration transmédia prévoit une expansion de la narration et de la diégèse des industries, ainsi qu'une grande coopération des spectateurs et des conteurs.

Le Neuro Storytelling, utilisé de manière bénigne dans le cadre d'un programme spécifique du Haut Conseil des Réfugiés des Nations Unies, fait référence aux recherches menées par le Dr. Uri Hanson à l'Université de Princeton, sur la capacité des histoires à stimuler le couplage neuronal.

Dans notre monde hyperconnecté, nos histoires peuvent préserver un espace sûr pour l'intimité et l'individualité, où chacun d'entre nous peut exprimer ses sentiments, ses craintes et ses espoirs.

L'utilisation d'outils et de technologies générés par l'IA, ainsi qu'une perspective collective et collaborative, peuvent renforcer la participation et développer de nouvelles stimulations pour nos cerveaux, favorisant ainsi notre compréhension mutuelle et nos compétences en matière de communication.

#### 5. L'IMPORTANCE DES MOTS

#### Récit Collectif

Le récit collectif fait référence aux histoires et interprétations partagées qu'un groupe de personnes crée collectivement pour donner un sens à leurs expériences et pour établir une compréhension commune de leur identité et de leur place dans le monde social.

#### Résolution des Conflits

Le conflit est conçu en sciences sociales comme une relation antagoniste entre des individus et/ou des collectifs, en compétition pour la possession, l'utilisation ou la fructification des biens disponibles pour la satisfaction des besoins (Treccani, 2024).

La résolution des conflits fait donc référence aux processus par lesquels ces relations antagonistes sont résolues. Elle englobe notamment l'application systématique de stratégies visant à atténuer, gérer et transformer les conflits au sein de la société.

Les Nations unies ont fourni un cadre complet sur la résolution des conflits dans l'objectif de développement durable numéro 16 "Paix, justice et institutions fortes". Selon cette définition, la résolution des conflits devrait toujours inclure la promotion de la justice sociale, de l'équité et d'une approche collective de la paix à long terme favorisant des processus inclusifs et participatifs.





L'atténuation des conflits et la dissection de leurs éléments clés doivent s'accompagner d'une analyse des inégalités structurelles et des déséquilibres de pouvoir. En effet, les conflits ne peuvent être résolus en effaçant uniquement les antagonismes superficiels. En particulier, dans le cas des conflits sociaux, la prise en compte des différences culturelles est fondamentale.

#### Transformation des conflits

La transformation des conflits est une phase intermédiaire du cycle de vie d'un conflit. Il s'agit donc d'un processus dynamique et participatif dans lequel les individus et les communautés s'engagent dans le but de modifier la nature d'un conflit.

La transformation d'un conflit implique le passage d'une résolution pratique des problèmes à un traitement des causes sous-jacentes et systémiques. La principale caractéristique de la transformation des conflits est liée à l'approche constructive. Loin d'être la nième approche collective destructrice, elle va au-delà en proposant une théorie constructive innovante pour la transformation du conflit en cours. Cette stratégie à long terme devrait être durable et intersectionnelle.

La transformation des conflits implique donc l'utilisation de la compréhension mutuelle, l'établissement de relations et de la confiance entre les parties, l'autonomisation des groupes marginalisés orientés vers la paix et des composantes vulnérables de la société, l'utilisation forte et transversale de la sensibilité culturelle et l'approche participative de la prise de décision. En outre, un objectif commun de changement systémique et une adhésion volontaire à ces principes sont nécessaires dans ces processus.

#### **Droits de l'homme**

Les droits de l'homme sont des droits inhérents à tous les êtres humains, indépendamment de la race, du sexe, de la nationalité, de l'appartenance ethnique, de la langue, de la religion ou de tout autre statut. Les droits de l'homme comprennent le droit à la vie et à la liberté, le droit de ne pas être soumis à l'esclavage et à la torture, la liberté d'opinion et d'expression, le droit au travail et à l'éducation, et bien d'autres encore. Chacun peut se prévaloir de ces droits, sans discrimination. (Nations Unies)

#### Inclusion sociale

L'inclusion sociale est le processus qui consiste à améliorer les conditions dans lesquelles les individus et les groupes participent à la société - en améliorant les capacités, les opportunités et la dignité des personnes désavantagées en raison de leur identité. (Banque mondiale)





#### Guérison des traumatismes

Selon Judith Lewis Herman, l'objectif de la guérison des traumatismes est de donner aux victimes le sentiment qu'elles ont à nouveau le contrôle de leur vie. Herman identifie trois étapes que les victimes de traumatismes traversent dans le cadre du processus de guérison : la sécurité, la reconnaissance et la reconnexion.

Cette définition fait clairement référence au domaine psychologique du traumatisme. D'un point de vue social, la guérison des traumatismes est un processus qui implique la prise en compte des expériences traumatisantes et le rétablissement qui en découle.

L'American Psychological Association (APA) définit le traumatisme comme une réaction émotionnelle à un événement terrible. L'APA mentionne également que le choc et le déni sont typiques de cet événement et identifie des réactions à plus long terme comme des émotions imprévisibles, des flashbacks, des relations tendues et même des symptômes physiques.

La guérison des traumatismes vise donc à soutenir le cheminement d'une personne vers le rétablissement. Elle consiste notamment à identifier et à comprendre le traumatisme et son impact à la fois sur les individus et sur leur collectivité. La mise en œuvre d'une approche tenant compte des traumatismes est la clé de la création d'un environnement sûr et favorable. La guérison des traumatismes est souvent décrite comme un processus hautement individualisé, en raison du fait que les traumatismes sont uniques.

Néanmoins, les traumatismes peuvent concerner des communautés ou des régions entières, et l'orientation sociétale ou communautaire dans ces cas peut contribuer à informer à la fois les individus et les communautés. Si les traumatismes n'affectent pas seulement l'individu, mais aussi les communautés ou les sociétés, il est fondamental de les intégrer au soutien social, en encourageant la résilience et en partageant des techniques qui peuvent renforcer ces personnes en termes de sensibilité culturelle et d'adaptation aux traumatismes.





# 6. CURRICULUM OPÉRATIONNEL

Vous trouverez ci-dessous huit techniques de narration. Pour chacune d'entre elles, deux activités seront développées et détaillées.

- 1. Techniques de narration de la ligne de vie
- a) Qu'avons-nous en commun?

Titre de la session	Qu'avons-nous en commun ?
Durée de l'accord	110 minutes
Niveau de difficulté	Moyen
Mise en œuvre	L'animateur réunit les participants, après les avoir sélectionnés à l'issue d'un processus d'entretiens visant à déterminer s'ils sont prêts à participer à une activité d'autoréflexion, dans un espace sûr. L'animateur leur demande de représenter sur papier leur vie avec les événements clés et les expériences positives et négatives. Ensuite, l'animateur encourage la réflexion sur les thèmes communs et les différences, en facilitant une discussion de groupe sans jugement afin d'élargir un espace de communication sûr et de préparer les participants à une réflexion collective plus poussée et à des séances de guérison des traumatismes.
Contexte	Les participants sont encouragés à partager certains détails et événements très personnels de leur vie. C'est la raison pour laquelle les animateurs les contactent avant la session et leur expliquent en détail les déclencheurs potentiels de l'activité, garantissant ainsi leur rôle en tant que résolveurs de conflits.
Objectif de la session	La session vise à encourager la réflexion sur les thèmes communs et les différences afin de favoriser la guérison collective des traumatismes.
Objectifs	<ol> <li>Créer des liens de confiance</li> <li>Favoriser la participation sans jugement</li> <li>Accepter le passé</li> </ol>
Compétences visées	Empathie     Autoréflexion     L'écoute active
Méthodologie et méthodes	<ol> <li>Création d'un espace sûr</li> <li>Les animateurs doivent faire preuve d'une écoute active et de compétences en matière de résolution des conflits.</li> </ol>





	<del>,</del>
Déroulement de la session	Cette session vise à couvrir la phase intermédiaire d'un processus de réconciliation collective  1. Introduction : le formateur explique la session (10 minutes) 2. Les participants dessinent la chronologie de leur vie sur papier (40 minutes) 3. Chaque participant présente au groupe la chronologie de sa vie (20 minutes). 3. Discussion en groupe (20 minutes) 4. Débriefing (20 minutes)  Questions pour le débriefing :  Quels sont les points communs entre vos expériences de vie ?  Comment gérer une expérience ou une période négative ?
	Qu'avez-vous appris des histoires des autres ? Qu'avez-vous ressenti en racontant votre histoire ?
Matériel nécessaire	<ol> <li>Papiers</li> <li>Couleurs</li> <li>Chaises</li> <li>Tableaux</li> </ol>
Document de référence et lectures complémentaires	The Power of Meaning: Crafting a Life That Matters (E. Esfahani Smith) Life Story Research (D. P. McAdams, R. Josselon, A. Lieblich) Narrative Therapy in Practice: The Archeology of Hope (R. Moodley, M. Schabas, D. McIlwain) The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human (J. Gottschall)
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Approfondir les connaissances sur les expériences historiques des individus qui peuvent servir d'échantillons pour la compréhension collective de la technique de narration.

# b) Avançons-nous sur la même voie?

Titre de la session	Avançons-nous sur la même voie ?
Durée de l'accord	100 minutes
Niveau de difficulté	Moyen
Mise en œuvre	L'animateur réunit les participants, après les avoir sélectionnés à l'issue d'un processus d'entretiens visant à déterminer s'ils sont prêts à participer à une activité d'autoréflexion, dans un espace sûr. La cible de cette activité est composée de jeunes issus de l'immigration. Les animateurs leur demandent de représenter sur papier le chemin qui les a menés à une réalisation majeure de leur vie. Ensuite, l'animateur encourage la réflexion sur les obstacles





	rencontrés, en favorisant une discussion de groupe sans jugement afin d'élargir un espace de communication sûr et de préparer les participants à une réflexion collective plus poussée et à des séances de guérison des traumatismes.
Contexte	Les participants sont ici encouragés à partager certains détails et événements très personnels de leur vie, c'est pourquoi les animateurs les contactent avant la session et leur expliquent en détail les déclencheurs potentiels de l'activité, garantissant ainsi leur rôle de résolveurs de conflits. En particulier, les participants à cette activité partagent un passé migratoire commun et les animateurs doivent donc avoir des connaissances préalables sur les processus de stigmatisation et les réponses collectives aux traumatismes.
Objectif de la session	La session vise à encourager la réflexion sur les obstacles rencontrés dans la vie et à améliorer les parcours d'inclusion sociale dans les sociétés multiculturelles.
Objectifs	<ol> <li>Créer des liens de confiance entre les participants</li> <li>Favoriser la participation sans jugement</li> <li>Améliorer la création d'un espace sûr</li> <li>Responsabiliser les participants en acceptant leur passé</li> <li>Favoriser l'inclusion sociale</li> <li>Améliorer la compréhension mutuelle</li> </ol>
Compétences visées	<ol> <li>L'écoute active</li> <li>Réflexion collective proactive</li> <li>Pensée critique</li> <li>Auto-réflexion</li> </ol>
Méthodologie et méthodes	<ol> <li>Création d'un espace sûr</li> <li>Conduite sans jugement d'une session informelle</li> <li>Techniques non formelles</li> <li>Intersectionnalité</li> </ol>
Déroulement de la session	<ol> <li>Introduction : le formateur explique la session (10 minutes)</li> <li>Les participants dessinent leur chemin sur papier (40 minutes)</li> <li>Discussion collective (30 minutes)</li> <li>Débriefing (20 minutes)</li> </ol>
	Questions de débriefing : Comment avez-vous réussi à obtenir vos meilleurs résultats ? Quel est votre objectif à ce stade de votre vie ? Quels sont les objectifs qui vous orienteront vers votre but ? Où puisez-vous votre inspiration ? Veuillez nous faire part d'une citation, d'une chanson ou de quelque chose de similaire qui vous motive.





Matériel nécessaire	<ol> <li>Papiers</li> <li>Crayons de couleur</li> <li>Chaises</li> <li>Tableaux</li> </ol>
Document de référence et lectures complémentaires	The Power of Meaning: Crafting a Life That Matters (E. Esfahani Smith) Life Story Research (D. P. McAdams, R. Josselon, A. Lieblich) Narrative Therapy in Practice: The Archeology of Hope (R. Moodley, M. Schabas, D. McIlwain) The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human (J. Gottschall)
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Approfondir les connaissances sur les sujets et les questions liés à la migration, tels que les préjugés, les stéréotypes et les systèmes d'accueil dans les contextes nationaux.

# 2. La narration de l'avenir

# a) Une histoire de perspectives

Titre de la session	Une histoire de perspectives
Durée de l'accord	120 minutes
Niveau de difficulté	Moyen
Mise en œuvre	Cette session vise à couvrir la phase finale d'un parcours d'inclusion sociale qui commence par une compréhension mutuelle et une connaissance partagée des différences et des similitudes entre les différents peuples.  L'animateur rassemble des participants de divers horizons. La cible de cette activité est composée de jeunes qui établissent des liens avec la communauté et de représentants des autorités locales.
Contexte	Le groupe doit être composé de deux composantes différentes de la société : les autorités locales et les jeunes. Les participants ne sont pas tenus de partager des détails et/ou des événements de leur vie personnelle, mais ils doivent s'associer à l'effort de partage des perspectives d'avenir. Les animateurs ont un rôle fondamental dans la sélection des participants, car ils doivent veiller à la représentation effective des différentes communautés présentes dans la ville/région. Les processus de stigmatisation doivent être évités, grâce à une réponse collective aux besoins actuels et au partage des résultats futurs.
Objectif de la session	La session vise à encourager la réflexion sur les perspectives d'avenir et les objectifs communs afin de favoriser l'inclusion sociale et d'améliorer l'égalité de représentation dans la prise de décision.





Objectifs	<ol> <li>Créer des espaces inclusifs pour la prise de décision</li> <li>Discuter de solutions efficaces pour l'inclusion sociale</li> <li>Assurer une représentation égale des communautés</li> </ol>
Compétences visées	<ol> <li>Raisonnement critique</li> <li>Raisonnement latéral</li> <li>Résolution de problèmes</li> <li>Perspectives d'avenir</li> </ol>
Méthodologie et méthodes	<ol> <li>Intersectionnalité</li> <li>Participation et prise de décision partagée</li> <li>Éducation non formelle</li> </ol>
Déroulement de la session	<ol> <li>L'animateur fournit des informations sur la session et laisse aux participants la possibilité de se présenter.</li> <li>Le facilitateur laisse aux représentants des groupes la possibilité de partager leur point de vue sur les défis actuels rencontrés par la communauté locale (30 minutes).</li> <li>Le facilitateur ouvre la discussion sur les perspectives d'avenir souhaitées par les communautés représentées et décrit deux dimensions : la volonté et les points de vue des autorités pour l'avenir et les désirs et besoins de la communauté, issus des expériences actuelles.</li> <li>Ensuite, les représentants des autorités s'engagent dans la création d'un cadre et d'idées d'actions futures (30 minutes). Chaque composante peut décrire une perspective d'avenir différente, mais le facilitateur renforce la vision commune pour des résultats partagés.</li> <li>Débriefing final (20 minutes)</li> <li>Questions de débriefing :         Cette session vous a-t-elle permis de mieux vous comprendre ?         Étes-vous prêt à participer à une activité de suivi ?     </li> </ol>
Matériel nécessaire	Outils visuels en ligne, tels que Canva     Matériel de dessin/peinture
Document de référence et lectures complémentaires	The Future Storytelling (Museum of the Moving Image) Futurentainment: Yesterday the World Changed, Now It Is Your Turn (M. Walsh) Storytelling for Virtual Reality: Methods and Principles for Crafting Immersive Narratives (J. Bucher, J. Casper) The Future of Interactive Storytelling: Designing Immersive and Interactive Experiences (D. Benyon)
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	L'animateur doit rechercher et explorer les situations sur le terrain, et apporter quelques exemples et bonnes pratiques à partager.

b) Pouvons-nous prévoir les défis à venir ?





Titre de la session	Pouvons-nous prévoir les défis à venir ?
Durée de l'accord	100 minutes
Niveau de difficulté	Moyen
Mise en œuvre	Cette session aborde la phase finale d'un parcours d'inclusion sociale qui commence par une compréhension mutuelle et une connaissance partagée des différentes perspectives. L'animateur réunit des jeunes participants issus de milieux divers.
Contexte	Les participants à cette activité ne sont pas tenus de se connaître. Ils représentent différentes composantes de la communauté des jeunes. Ils sont donc invités et encouragés à partager des perspectives d'avenir plutôt que des détails ou des expériences de vie personnelle. Ils sont invités à réfléchir aux questions sociales et aux perspectives de résolution pour la création d'une société "sûre pour tous". Les processus de stigmatisation doivent être évités, grâce à une réponse collective aux besoins actuels et au partage des résultats futurs.
Objectif de la session	La session vise à encourager la réflexion sur les futurs objectifs communs pour favoriser l'inclusion sociale et renforcer le raisonnement critique sur les questions contemporaines qui affectent les espaces dans lesquels ils vivent.
Objectifs	<ol> <li>Créer des espaces d'action productifs</li> <li>Définir des défis communs et des solutions partagées</li> <li>Favoriser l'inclusion sociale et la résolution des conflits sociaux/urbains</li> </ol>
Compétences visées	<ol> <li>Raisonnement critique</li> <li>Résolution de problèmes</li> <li>L'écoute active</li> <li>Travail en groupe</li> </ol>
Méthodologie et méthodes	<ol> <li>Éducation non formelle</li> <li>Intersectionnalité</li> <li>Un espace sûr pour les recommandations futures</li> </ol>
Déroulement de la session	<ol> <li>Le facilitateur commence par demander aux participants d'indiquer quels sont les plus grands défis à relever dans leurs communautés. (5 minutes)</li> <li>Les participants, divisés en groupes (en fonction du nombre), choisissent un sujet de discussion parmi ceux présentés par les autres. (15 minutes)</li> <li>Les animateurs demandent aux participants de discuter de ces principaux sujets en séance plénière, en contribuant à la fluidité du débat et en utilisant un tableau à feuilles mobiles pour noter les thèmes clés. (25 minutes)</li> </ol>





	4. Les participants retournent dans leur groupe et se voient attribuer une question spécifique. L'objectif est que chaque groupe trouve une solution collective. Les participants sont invités à représenter graphiquement ou visuellement le résultat futur une fois que le défi a été étudié et résolu, en utilisant des outils d'intelligence artificielle ou des outils analogiques tels que des stylos, des couleurs et des feuilles de papier. (40 minutes) 5. Le facilitateur organise un débriefing final (20 minutes) Questions de débriefing : Quels changements se produiront grâce à votre résolution ? Quel a été l'impact sur les communautés ? Votre résolution pourrait-elle soulever de nouvelles questions ?
Matériel nécessaire	<ol> <li>Tableau à feuilles mobiles</li> <li>Couleurs, papiers</li> <li>Canva ou des outils similaires pour la conception graphique</li> </ol>
Document de référence et lectures complémentaires	The Future Storytelling (Museum of the Moving Image) Futurentainment: Yesterday the World Changed, Now It Is Your Turn (M. Walsh) Storytelling for Virtual Reality: Methods and Principles for Crafting Immersive Narratives (J. Bucher, J. Casper) The Future of Interactive Storytelling: Designing Immersive and Interactive Experiences (D. Benyon)
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	S'engager de manière proactive avec le groupe de participants, stimuler la discussion en intervenant dans le débat.

- 3. Raconter l'histoire les yeux dans les yeux
- a) Pouvez-vous maintenir ce contact visuel?

Titre de la session	Pouvez-vous maintenir ce contact visuel ?
La durée	120 minutes
Niveau de difficulté	Facile
Mise en œuvre	Cette session vise à couvrir la phase initiale d'un parcours d'inclusion sociale ou de résolution de conflit. En fait, elle vise à briser les barrières que l'on rencontre lorsque l'on rencontre l'autre, en renforçant une connexion profonde grâce à l'utilisation des yeux et à l'existence physique dans le même espace. L'animateur réunit des jeunes issus de milieux divers.
Contexte	Les participants à cette activité ne sont pas tenus de se connaître.





	L'exercice collectif vise en fait à briser les barrières des préjugés et des stéréotypes. Ils ne sont pas tenus de partager des détails et/ou des événements personnels déclencheurs de leur vie, mais ils doivent s'associer à l'effort de partage de certains éléments représentatifs de leur personnalité. Les animateurs ont un rôle fondamental à jouer dans la sélection des participants, car ils doivent veiller à la représentation effective de personnes d'origines diverses. Les processus de stigmatisation doivent être évités.
Objectif de la session	La session vise à encourager la réflexion sur les expériences ressenties lors de l'établissement d'une relation personnelle, par le biais d'un contact visuel, avec d'autres personnes. Elle favorise la capacité à entrer en contact avec des personnes d'origines et de rôles différents au sein de la communauté.
Objectifs	Construire des liens     Exprimer ses émotions     Renforcer l'empathie
Compétences visées	L'écoute active     Attitude orientée vers les objectifs     Intersectionnalité
Méthodologie et méthodes	Intersectionnalité     Éducation non formelle
Déroulement de la session	<ol> <li>L'animateur aide les participants à se mettre par deux, en veillant à la diversité des personnes impliquées dans le même couple (10 minutes).</li> <li>L'animateur invite les participants à partager une histoire personnelle avec leur partenaire, en gardant le contact visuel (20 minutes).</li> <li>L'un des partenaires du couple commence à tourner, grâce à la proactivité de l'animateur qui assure le maintien d'un espace sûr et une écoute active (60 minutes).</li> <li>L'animateur convoque tous les participants en séance plénière pour discuter de l'expérience qu'ils viennent de conclure (30 minutes).</li> <li>Questions de débriefing :         Avez-vous modifié la façon dont vous avez raconté l'histoire en fonction de la personne qui l'écoutait ?         Comment le contact visuel vous a-t-il fait sentir lorsque vous racontiez une histoire?     </li> </ol>
	Avez-vous trouvé cette activité stimulante? Si oui, expliquez pourquoi.
Matériel nécessaire	Aucun matériel spécifique n'est nécessaire, si ce n'est un espace non bruyant.





Document de référence et lectures complémentaires	The Power of Eye Contact (M. Ellsberg) The Art of Communicating (T. Nhat Hanh) Winning Body Language (M. Bowden) The Lost Art of Listening: How Learning to Listen Can Improve Relationships (M. P. Nichols)
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Avant la formation, les animateurs doivent rechercher des exemples positifs de récits "les yeux dans les yeux" pour l'inclusion sociale et la résolution des conflits.  Les animateurs sont également encouragés à mettre en œuvre cette activité dans un petit groupe, avec une participation maximale de dix personnes.

# b) Cercle d'histoires

Titre de la session	Cercle d'histoires
Durée de l'accord	60/90 minutes
Niveau de difficulté	Facile
Mise en œuvre	Cette session vise à couvrir la phase initiale d'un parcours d'inclusion sociale ou de résolution de conflit. En fait, elle vise à briser les barrières que l'on rencontre lorsque l'on rencontre l'autre, en renforçant une connexion profonde grâce à l'utilisation de processus communs de construction de récits.
Contexte	Les participants à cette activité ne sont pas tenus de se connaître. L'exercice collectif vise en fait à briser les barrières des préjugés et des stéréotypes. Ils ne sont pas tenus de partager des détails et/ou des événements personnels déclencheurs de leur vie, mais ils doivent s'associer à l'effort de partage de certains éléments représentatifs de leur personnalité. Les animateurs ont un rôle fondamental à jouer dans la sélection des participants, car ils doivent veiller à la représentation effective de personnes d'origines diverses. Les processus de stigmatisation doivent être évités.
Objectif de la session	La session vise à favoriser la mise en place d'un cadre de rencontre non formel, considéré comme fondamental pour les étapes futures du processus de guérison. Elle favorise la capacité à entrer en contact avec des personnes d'origines et de rôles différents au sein de la communauté.
Objectifs	<ol> <li>Briser les barrières qui peuvent ralentir le processus collectif de guérison</li> <li>Créer des cadres informels et des règles communes pour les futures séances de guérison des traumatismes.</li> </ol>
Compétences visées	1. Dynamisme





	Autoréflexion     L'écoute active
Méthodologie et méthodes	L'écoute active     Intersectionnalité
Déroulement de la session	<ol> <li>Le facilitateur rassemble les participants et leur demande de s'asseoir en cercle. (5 minutes)</li> <li>Une personne commence à raconter une histoire en prononçant une ou deux phrases. La personne à sa gauche poursuit l'histoire avec une ou deux autres phrases, en s'appuyant sur ce qu'a dit la première personne. Le cercle suit le même chemin et chaque participant ajoute quelque chose au précédent. L'histoire se termine lorsque le cercle est complet (30/60 minutes en fonction du nombre de participants).</li> <li>Débriefing final (20 minutes).</li> </ol> Questions de débriefing : L'issue de l'histoire était-elle prévisible ? Comment avez-vous choisi la suite de l'histoire ? Changeriez-vous quelque chose dans l'histoire ?
Matériel nécessaire	Chaises     Espace non bruyant
Document de référence et lectures complémentaires	The Power of Eye Contact (M. Ellsberg) The Art of Communicating (T. Nhat Hanh) Winning Body Language (M. Bowden) The Lost Art of Listening: How Learning to Listen Can Improve Relationships (M. P. Nichols)
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Avant la formation, les animateurs peuvent collecter des mots clés au cas où il serait possible d'utiliser cette activité pour une réflexion collective plus approfondie.

# 4. Podcast

a) Connaissez-vous les traditions de ma région ?

Titre de la session	Connaissez-vous les traditions de ma région ?
Durée de l'accord	220 minutes
Niveau de difficulté	Moyen
Mise en œuvre	Cette session vise à couvrir la phase intermédiaire d'un parcours d'inclusion sociale ou de résolution de conflit. En fait, elle vise à créer du matériel qui sera fondamental dans une phase finale visant





	à générer et à co-concevoir des solutions futures.
Contexte	Les participants à cette activité doivent être issus de la même communauté. L'exercice collectif vise à discuter de la manière dont nous construisons des traditions communes et à s'assurer que chaque participant comprend le côté arbitraire de la création d'une culture. Les animateurs ont donc un rôle crucial à jouer dans la description du résultat effectif de l'activité : la compréhension de l'agence et des cultures.
Objectif de la session	La session vise à créer des matériaux collectifs pour les étapes futures des processus de guérison des traumatismes dans des cadres non formels.
Objectifs	<ol> <li>Produire un podcast complet qui reflète la culture des participants</li> <li>Développer l'esprit critique</li> <li>Améliorer la réflexion sur la résolution de problèmes</li> <li>Stimuler l'acceptation de la diversité</li> </ol>
Compétences visées	<ol> <li>Dynamisme</li> <li>Raisonnement analytique</li> <li>Raisonnement critique</li> </ol>
Méthodologie et méthodes	<ol> <li>Enregistrement</li> <li>L'écoute active</li> <li>Raisonnement analytique</li> </ol>
Déroulement de la session	<ol> <li>L'animateur répartit les participants en groupes et leur demande d'identifier un événement, un bien ou une tradition qui fait partie de leur culture (10 minutes).</li> <li>Chaque groupe rédige une série de courtes questions ouvertes sur le sujet choisi (20 minutes).</li> <li>Ensuite, un participant interroge et enregistre un membre de la communauté - connu pour sa compréhension et sa connaissance des traditions collectives - qui répond aux questions (30 minutes).</li> <li>Deux représentants par groupe enregistrent ensuite un podcast en ajoutant les commentaires des participants à l'enregistrement (ce processus peut durer jusqu'à 120 minutes). Le produit final ne doit pas dépasser 20 minutes.</li> <li>Débriefing et évaluation</li> <li>En quoi les réponses de vos interlocuteurs vous ont-elles surpris ? Quel est le principal enseignement tiré de cette activité ?</li> </ol>
	Le travail collectif a-t-il été efficace ?
Matériel nécessaire	<ol> <li>Microphones</li> <li>Enregistreurs</li> <li>Caméras</li> </ol>





	Logiciel en ligne pour la création de podcasts     Espace sans bruit
Document de référence et lectures complémentaires	Podcasting 101: the ultimate guide to podcasting (J.L.Dumas) Podcasting for Dummies (T. Morris, C. Tomasi) The Podcast Host: How to Start a Podcast (C. Gray) Podcast Launch: A Step by Step Podcasting Guide (C. Cumby, A. Wich)
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Les formateurs doivent être au courant des tendances en matière de podcasting. Veillez également à vous enregistrer dans des espaces sans bruit.

# b) Chers bâtiments

Titre de la session	Chers bâtiments
Durée de l'accord	140 minutes (peut être plus long)
Niveau de difficulté	Moyen - Élevé
Mise en œuvre	Cette session couvre la phase finale d'un parcours d'inclusion sociale ou de résolution de conflit. En fait, elle vise à créer du matériel qui représente pour un public plus large les concepts appris au cours des phases de guérison précédentes.
Contexte	Les participants à cette activité doivent venir de la même ville. L'idée de rassembler des personnes du même âge et des mêmes espaces urbains est un pas vers la compréhension collective de différentes perspectives dans le but de favoriser l'inclusion sociale.
Objectif de la session	La session vise à créer du matériel collectif pour les étapes futures des processus de guérison des traumatismes et d'inclusion sociale dans des contextes non formels.
Objectifs	<ol> <li>Favoriser l'inclusion sociale par la compréhension des villes</li> <li>Renforcer le raisonnement critique sur l'agence par l'utilisation de la personnification</li> <li>Discuter des résultats possibles d'une réflexion collective sur les événements historiques affectant la ville.</li> </ol>
Compétences visées	Raisonnement créatif     L'écoute active
Méthodologie et méthodes	Exploration urbaine     Enregistrements photo et vidéo     Intersectionnalité





Déroulement de la session	<ol> <li>L'animateur répartit les participants en deux groupes ou plus et demande à chaque groupe d'identifier un bâtiment ayant une valeur historique pour la citoyenneté (15 minutes).</li> <li>Chaque groupe raconte dans un scénario un événement historique qui a changé l'histoire de la ville et de ses habitants. Ils racontent l'histoire avec l'œil du bâtiment (le processus d'écriture peut prendre jusqu'à 60 minutes).</li> <li>Les groupes sont ensuite invités à enregistrer un podcast basé sur le scénario (60 minutes).</li> <li>Le produit final ne devrait pas dépasser 30 minutes.</li> <li>Débriefing final (30 minutes)</li> </ol> Questions de débriefing : Comment votre point de vue sur le bâtiment a-t-il changé après l'enregistrement du podcast ? Qu'avez-vous appris de cette activité ? Quelle personnalité avez-vous donnée au bâtiment et pourquoi ?
Matériel nécessaire	<ol> <li>Microphones</li> <li>Enregistreurs</li> <li>Caméras</li> <li>Logiciel en ligne pour la création de podcasts</li> <li>Plan de la ville</li> <li>Google Earth</li> <li>Google Maps Street View</li> </ol>
Document de référence et lectures complémentaires	Podcasting 101: the ultimate guide to podcasting (J.L.Dumas) Podcasting for Dummies (T. Morris, C. Tomasi) The Podcast Host: How to Start a Podcast (C. Gray) Podcast Launch: A Step by Step Podcasting Guide (C. Cumby, A. Wich)
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Les formateurs doivent fournir des conseils tout au long des phases de création.

# 5. Cercle du pardon

# a) Qu'est-ce que le pardon?

Titre de la session	Qu'est-ce que le pardon ?
Durée de l'accord	90 minutes
Niveau de difficulté	Difficile
Mise en œuvre	Cette activité devrait être mise en œuvre à un stade intermédiaire ou final d'un parcours de guérison des traumatismes ou de





	<del>-</del>
	résolution des conflits. Comme elle aborde le thème du pardon - qui nécessite une profondeur émotionnelle, une auto-analyse et une introspection - quelques séances préparatoires sont nécessaires pour éveiller ces sphères d'analyse.
Contexte	Les participants doivent déjà se connaître et avoir établi un solide niveau de confiance.
Objectif de la session	Demandez aux participants de réfléchir au thème du pardon et à son impact sur le processus de guérison personnelle.
Objectifs	<ol> <li>Favoriser la prise de conscience du pouvoir du pardon pour surmonter la rage et le ressentiment</li> <li>Invitez les participants à partager les émotions et les histoires qu'ils n'ont pas souvent l'occasion de raconter.</li> <li>Créer un sentiment d'unité dans le groupe</li> </ol>
Compétences visées	Empathie sociale ; écoute active ; autoréflexion et ouverture d'esprit
Méthodologie et méthodes	Raconter des histoires les yeux dans les yeux ; liberté d'expression ; co-construction du sens
Déroulement de la session	<ol> <li>L'animateur demande aux participants de penser à un moment où ils ont pardonné à quelqu'un ou se sont fait pardonner eux-mêmes (10 minutes).</li> <li>Ensuite, les participants sont invités à partager à tour de rôle leur histoire de pardon au sein du cercle (interventions ne dépassant pas 5 minutes - l'ensemble du processus ne devrait pas excéder 60 minutes).</li> <li>Après chaque histoire, prévoyez un temps de réflexion et de discussion (5 minutes pour chaque histoire).</li> <li>Concluez l'activité par une discussion finale sur les histoires partagées (20 minutes).</li> </ol> Questions de débriefing : Pourquoi est-il difficile de pardonner ? Que ressentez-vous après avoir pardonné à quelqu'un ? Qu'est-ce que le pardon change dans votre relation à l'autre ?
Matériel nécessaire	Chaises     Espace non bruyant
Document de référence et lectures complémentaires	"The Anatomy of Peace: Resolving the Heart of Conflict" par The Arbinger Institute "The Little Book of Restorative Justice" par Howard Zehr
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Veillez à créer un espace sûr. Les animateurs sont invités à recueillir des données de recherche sur l'impact du pardon et à insister sur son potentiel d'action transformatrice auprès des





participants.

### b) Histoires de pardon

Titre de la session	Histoires de pardon
Durée de l'accord	115 minutes
Niveau de difficulté	Difficile
Mise en œuvre	Cette activité devrait être mise en œuvre à un stade intermédiaire de l'inclusion sociale. Les activités précédentes peuvent être mises en œuvre pour créer un environnement amical et un échauffement pour cette activité à forte intensité de communication.
Contexte	Les participants sont des jeunes issus de l'immigration. Il est préférable d'utiliser une compréhension large de la migration : elle peut remonter à leurs parents, et pas nécessairement de/vers un pays étranger.
Objectif de la session	Favoriser l'empathie et promouvoir la guérison
Objectifs	Encourager l'auto-réflexion     Instaurer la confiance et la connexion
Compétences visées	Empathie     Auto-réflexion     Communication
Méthodologie et méthodes	Histoires visuelles     Créativité
Déroulement de la session	<ol> <li>Les participants sont invités et encouragés à partager des histoires personnelles liées à leur expérience dans le contexte de la migration (30 minutes).</li> <li>L'animateur ouvre une discussion explorant différents aspects: l'empathie, la compassion, le pardon et le lâcherprise (30 minutes).</li> <li>Les participants expriment leurs pensées et leurs émotions à travers l'art - dessin, peinture, collage (40 minutes).</li> <li>Les participants présentent leur travail au groupe. (10 minutes).</li> <li>L'animateur demande ensuite aux participants de partager un mot pour décrire leur expérience (10 minutes).</li> <li>Questions de débriefing:         <ul> <li>A-t-il été difficile de se remémorer des souvenirs passés?</li> <li>Que ressentez-vous lorsque les gens autour de vous parlent de</li> </ul> </li> </ol>





	migration ? Qu'est-ce que le pardon change dans votre relation à l'autre ?
Matériel nécessaire	Couleurs, toiles, crayons, matériel pour dessiner et peindre
Document de référence et lectures complémentaires	"The Book of Forgiving: The Fourfold Path for Healing Ourselves and Our World" par Desmond Tutu and Mpho Tutu
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Les animateurs sont invités à assurer l'efficacité de l'espace de sécurité par la promotion du respect et de l'écoute active. En outre, ils sont invités à promouvoir les avantages ou à raconter des expériences personnelles.

### 6. Héritage familial

Titre de la session	Souvenirs de famille
La durée	100 minutes
Niveau de difficulté	Moyen
Mise en œuvre	Cette activité devrait être mise en œuvre dans la phase initiale d'un parcours d'inclusion sociale. Elle permet de construire une base de confiance en soi et de fierté à l'égard de son passé et de ses origines. De plus, comme les gens aiment en général parler de leurs origines, cette activité peut être utile pour briser la glace.
Contexte	Les participants sont des jeunes issus idéalement de milieux culturels différents. Cela peut contribuer à la richesse de l'activité et servir l'inclusion sociale.
Objectif de la session	Offrir un espace pour partager son expérience personnelle et favoriser la prise de conscience de la diversité et de ses valeurs.
Objectifs	<ol> <li>Demandez aux participants de réfléchir à l'importance de se souvenir et de raconter les histoires de famille.</li> <li>Encourager la créativité</li> <li>Encourager la réflexion sur l'héritage familial</li> </ol>
Compétences visées	<ol> <li>Développer la créativité</li> <li>Développer les compétences en matière de communication</li> <li>Améliorer l'autoréflexion</li> </ol>
Méthodologie et méthodes	La narration figurative
Déroulement de la session	Les animateurs racontent brièvement l'histoire de leur patrimoine familial pour donner le ton et encourager la





	participation (15 minutes).  2. Ensuite, les participants reçoivent du papier et des couleurs et sont encouragés à dessiner les membres de leur famille et à raconter une histoire (45 minutes).  3. Les participants montrent leurs créations et parlent des magasins qui les ont produites (30 minutes).  4. Débriefing final (10 minutes)  A-t-il été facile de choisir une seule histoire ?  Que diraient les membres de votre famille de la façon dont vous avez raconté votre histoire ?
Matériel nécessaire	Papier, couleurs, chaises et tables
Document de référence et lectures complémentaires	"The Family Tree Toolkit: A Comprehensive Guide to Uncovering Your Ancestry and Researching Genealogy" par Kenyatta D. Berry. "Writing Family Histories and Memoirs" par Kirk Polking.
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	L'animateur commence la session en expliquant le concept d'héritage familial et son importance dans la compréhension de l'identité d'une personne.

### b) Les traditions familiales

Titre de la session	Traditions familiales
Durée de l'accord	100 minutes
Niveau de difficulté	Facile
Mise en œuvre	Cette activité devrait être mise en œuvre lors d'une phase initiale d'un parcours d'inclusion sociale ou de guérison des traumatismes. Il s'agit d'une activité qui encourage la formulation d'idées - sur lesquelles le groupe pourra s'appuyer dans un second temps.
Contexte	Les participants doivent être des animateurs de jeunesse formés à l'intégration de la narration dans leur pratique.
Objectif de la session	Apprécier l'importance des traditions pour nous aider à construire notre propre sens de l'identité
Objectifs	<ol> <li>Fournir aux participants des outils pour intégrer la sensibilité culturelle dans leur pratique</li> <li>Encourager le dialogue et les comparaisons entre participants d'horizons différents</li> </ol>
Compétences visées	Développer les compétences en matière de travail de





Méthodologie et méthodes	groupe 2. Développer les compétences en matière de travail d'équipe 3. Améliorer l'écoute active 4. Renforcer la pensée critique 1. Raconter des histoires les yeux dans les yeux 2. Remue-méninges
Déroulement de la session	<ol> <li>En petits groupes, les participants partagent des histoires personnelles sur leur patrimoine familial en mettant l'accent sur les traditions (30 minutes).</li> <li>Discussions ouvertes sur l'impact des histoires sur leur travail avec des populations de jeunes diverses et sur la manière d'intégrer la sensibilité culturelle dans leur pratique (30 minutes).</li> <li>Conclure par un brainstorming sur les mesures à prendre pour intégrer la compétence culturelle et l'appréciation des divers héritages familiaux (30 minutes).</li> <li>Débriefing final (10 minutes)</li> </ol> Que peuvent apporter les traditions à notre vie actuelle ? Comment faire des traditions un vecteur d'intégration sociale ? Comment peuvent-ils contribuer à la création d'un groupe multiculturel ?
Matériel nécessaire	Un tableau blanc et des marqueurs pour noter les résultats du brainstorming.
Document de référence et lectures complémentaires	"The Story of My Life: A Workbook for Preserving Your Legacy" par Sunny Jane Morton and Amy Johnson Crow. "Family History Detective: A Step-by-Step Guide to Investigating Your Family Tree" par Desmond Walls Allen.
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	S'assurer qu'un terrain commun de compréhension et d'empathie est présent

- 7. Raconter l'histoire d'une communauté
- a) Ouvrir





Titre de la session	Ouvrir
Durée de l'accord	80 minutes
Niveau de difficulté	Difficile
Mise en œuvre	Cette activité devrait couvrir une phase intermédiaire ou finale d'un parcours de guérison des traumatismes. Elle peut nécessiter un travail préparatoire sur la communication émotionnelle, l'introspection et les discussions de groupe.
Contexte	Les participants doivent être des jeunes qui se sentent à l'aise pour s'ouvrir sur des aspects personnels de leur vie. Dans l'idéal, les participants sont familiarisés avec la thérapie. Une extrême délicatesse est conseillée
Objectif de la session	Offrir aux participants un espace sûr pour partager leurs traumatismes
Objectifs	<ol> <li>Faire passer le message que nous avons tous vécu des expériences traumatisantes dans notre passé, ce qui permet de développer l'empathie.</li> <li>Encourager les gens à s'ouvrir et à partager leur expérience dans le but de transformer leurs traumatismes en nouveaux récits collectifs.</li> <li>Développer les compétences en matière de communication</li> <li>Améliorer l'autoréflexion</li> </ol>
Compétences visées	<ol> <li>Empathie</li> <li>Confiance</li> <li>Courage</li> </ol>
Méthodologie et méthodes	<ol> <li>Raconter des histoires les yeux dans les yeux</li> <li>Approche d'autoréflexion</li> </ol>
Déroulement de la session	<ol> <li>L'animateur invite les participants - qui en ont envie - à partager des récits liés à des traumatismes (60 minutes).</li> <li>L'animateur invite les participants à ouvrir un débat en séance plénière et les encourage à exprimer ce qu'ils ont ressenti au cours du processus de création de récits et d'histoires (30 minutes).</li> <li>L'animateur clôt la session en exprimant sa gratitude pour le courage et la vulnérabilité (10 minutes).</li> <li>Débriefing final (10 minutes)</li> </ol> Qu'est-ce qui vous a poussé à partager votre histoire ? Parler est-il un bon moyen de faire face à ce qui vous est arrivé ? Qu'avez-vous en commun avec les autres participants ?
Matériel nécessaire	Chaises





Document de référence et lectures complémentaires	"The Power of Story: Narrative Theory in Clinical Practice" par Lewis Mehl-Madrona; "The Trauma-Informed Toolkit: How to Recognize, Respond to, and Resolve Trauma" par Susan Pease Banitt
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Veiller à ce que l'environnement ne porte pas de jugement et apporte un soutien.

### b) Peindre une fresque

Titre de la session	Peinture murale
La durée	200 minutes (au moins)
Niveau de difficulté	Moyen
Mise en œuvre	Cette activité peut être mise en œuvre seule, compte tenu de ses différentes phases, de sa durée et de sa complexité organisationnelle.
Contexte	Jeunes en risque d'exclusion sociale. L'animateur et les organisateurs de la session veillent à ce qu'un espace pour la peinture murale légale soit utilisé.
Objectif de la session	Offrir aux participants un espace pour s'exprimer et partager leur vision à travers la création d'une œuvre d'art qui dépasse la durée de la session.
Objectifs	<ol> <li>Développer les compétences en matière de communication</li> <li>Améliorer l'autoréflexion</li> <li>Développer les capacités de travail en équipe</li> </ol>
Compétences visées	Coopération, travail en groupe, prise de décision collective
Méthodologie et méthodes	Travail d'équipe ; peinture collective
Déroulement de la session	<ol> <li>L'animateur invite les participants à participer à une séance de remue-méninges pour discuter des thèmes potentiels de la fresque (30 minutes).</li> <li>Les participants travaillent ensemble à l'élaboration d'une esquisse basée sur le thème choisi (30 minutes).</li> <li>Enfin, des séances de peinture sont organisées. (120 minutes par séance) (Recommandation : se réunir plusieurs fois)</li> <li>Débriefing final (20 minutes).</li> </ol> Quel est le principal enseignement que vous tirez de cette expérience ?





	Que voyez-vous dans cette fresque ? Le résultat s'écarte-t-il du plan initial ? De quelle manière ?
Matériel nécessaire	Peintures acryliques L'abécédaire Matériel de préparation de la surface (papier de verre, produits de nettoyage) Équipement de protection (masque respiratoire, gants, protection des yeux) Pinceaux, rouleaux et pulvérisateurs de peinture Scellant/Couche de finition Échelle/échafaudage Chiffons/Tarpes de chute Matériel de nettoyage (chiffons, diluant pour peinture ou solvant)
Document de référence et lectures complémentaires	Livres: "The Art of Spray Paint: Inspirations and Techniques from Masters of Aerosol" par les chaînes Youtube de Lori Zimmer et Jaime Rojo: Chaînes comme "Montana Cans" et "Sofa Art"
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Veiller à ce que chaque voix soit entendue dans le processus de prise de décision

### 8. Art-thérapie

### a) Roue des émotions

Titre de la session	Roue des émotions
Durée de l'accord	90 minutes
Niveau de difficulté	Moyen
Mise en œuvre	Cette activité est idéale pour dynamiser un parcours de guérison des traumatismes ou de résolution des conflits. Elle s'adapte à tous les groupes, car chacun a une certaine compréhension de ses sentiments.
Contexte	Les jeunes
Objectif de la session	Sensibiliser les participants à leurs émotions
Objectifs	<ol> <li>Les participants sont capables d'identifier leurs émotions, de les partager et d'en discuter.</li> <li>Les participants peuvent parler de leurs émotions</li> <li>Les participants améliorent leur capacité d'écoute active</li> </ol>
Compétences visées	Intelligence émotionnelle





	2. Communication
Méthodologie et méthodes	Récit figuratif ; peinture
Déroulement de la session	<ol> <li>Demandez à chaque participant de dessiner sa propre roue des émotions, où chaque émotion a une couleur spécifique (40 minutes).</li> <li>Les participants essaient d'exprimer autant d'émotions que possible en mélangeant les couleurs.</li> <li>À la fin, invitez les participants à partager leurs créations et à en discuter (40 minutes).</li> <li>Débriefing final (10 minutes)</li> </ol> Quelles émotions avez-vous perçues chez d'autres personnes que vous n'avez pas incluses ? Avez-vous découvert de nouvelles émotions ? Quelles couleurs donneriez-vous à ces nouvelles émotions ?
Matériel nécessaire	Couleurs et papier
Document de référence et lectures complémentaires	"Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" par Daniel Goleman; "Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life" par Paul Ekman
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	Présentez brièvement les émotions primaires et secondaires et soutenez le groupe dans la phase de création. Trouvez des références dans les sources ci-dessus - en particulier dans le livre de Paul Ekman.

### b) Collage d'identité

Titre de la session	Collage d'identité
Durée de l'accord	100 minutes
Niveau de difficulté	Facile
Mise en œuvre	Cette activité est un bon point de départ pour un parcours sur l'inclusion sociale ou la guérison des traumatismes. Elle doit se dérouler dans un environnement ludique et créatif afin de favoriser la participation active et l'enthousiasme. L'accent est mis sur la création de bonnes énergies dans le groupe, sur le fait que chaque participant se sente validé et fasse partie du groupe.
Contexte	Cette activité est conçue pour des groupes hétérogènes de personnes afin de leur permettre de mieux se connaître. Elle peut également servir de préparation aux activités suivantes, car elle





	permet de se concentrer sur l'introspection et l'autoréflexion.
Objectif de la session	Être capable de s'exprimer par des images et des symboles
Objectifs	<ol> <li>Améliorer la communication et la connexion</li> <li>Réfléchir aux caractéristiques de notre propre identité</li> </ol>
Compétences visées	<ol> <li>Expression de soi</li> <li>Créativité</li> <li>Communication</li> </ol>
Méthodologie et méthodes	Expression créative     Langage symbolique
Déroulement de la session	<ol> <li>L'animateur fournit un large éventail de matériel : magazines, images imprimées et journaux.</li> <li>Ensuite, l'animateur encourage les participants à choisir des images qui représentent différents aspects d'eux-mêmes, tels que les loisirs, les valeurs, les relations, les objectifs et les rêves (20 minutes).</li> <li>Ensuite, du papier et des toiles sont distribués aux participants, qui sont invités à commencer à créer leurs collages (40 minutes).</li> <li>Après avoir réalisé les collages, les participants partagent leurs créations avec les autres (30 minutes).</li> <li>Débriefing final (10 minutes)</li> <li>Votre création finale représente-t-elle bien votre personnalité ? Quelles sont les similitudes et les différences entre votre collage et les autres ?</li> <li>Quels sont les aspects de votre personnalité qui n'apparaissent pas dans votre collage ? Pourquoi ?</li> </ol>
Matériel nécessaire	Magazines, images imprimées et journaux de toutes sortes. Ciseaux, colle et toiles
Document de référence et lectures complémentaires	"Art as Therapy" par Alain de Botton et John Armstrong "The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity" par Julia Cameron
Recommandations pour les futurs formateurs/animateurs	L'animateur doit encourager les participants à disposer les images sur le papier de manière à ce qu'elles aient un sens et qu'elles soient visuellement attrayantes.





### Conclusion

L'objectif principal de cette boîte à outils était de présenter des méthodologies de narration fondées sur la pratique et traitant de la guérison des traumatismes, de la résolution des conflits et de l'inclusion sociale avec de jeunes publics.

Tout d'abord, nous avons mis l'accent sur les principales méthodologies et fourni les informations nécessaires à leur sujet. 19 méthodologies sont étudiées dans cette section. Ensuite, nous avons proposé des lignes directrices aux animateurs dans le domaine de la jeunesse. Ensuite, nous avons développé notre programme opérationnel. Il s'agit de la plus grande section de la boîte à outils, entièrement consacrée aux activités, qui sont détaillées une à une et prêtes à être expérimentées par les praticiens et les jeunes. Nous avons privilégié les activités qui incluent des processus créatifs et la co-construction de sens dans les conversations "yeux dans les yeux", comme le suggère notre cadre. Sur les 19 méthodologies mentionnées précédemment, nous en avons choisi 8 et détaillé 2 activités chacune. Cela représente finalement 16 activités détaillées étape par étape. En annexe, nous avons joint les résultats de notre recherche empirique menée entre 7 pays. Vous trouverez également les activités du curriculum opérationnel sous forme de fiches de travail, qui peuvent être imprimées et utilisées à votre guise.

Nous espérons que les idées partagées dans ce document permettront aux praticiens du monde entier de faire face aux défis persistants des traumatismes, des conflits et de l'inclusion à travers les générations. En tant que facilitateurs, nous comprenons la complexité et le poids émotionnel de la promotion de l'amour et du pardon, en particulier chez les jeunes, au milieu de récits omniprésents de haine et d'exclusion. En adoptant des perspectives diverses et en employant des stratégies spécifiques adaptées aux contextes locaux, nous pouvons collectivement nous efforcer de créer une société plus inclusive et plus compatissante.



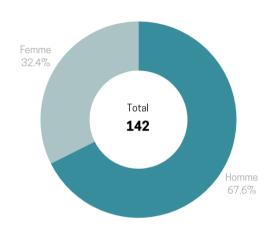


### **ANNEXE**

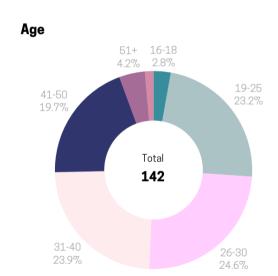
### A. ANALYSE DES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE



#### Genre





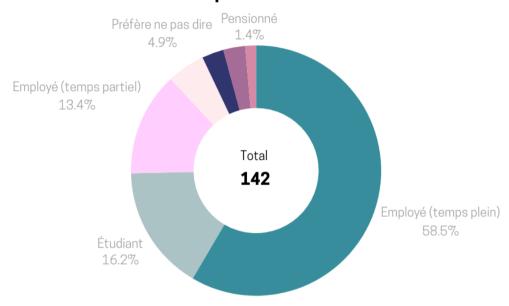






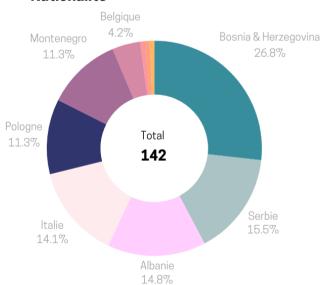


### La Situation d'Emploi







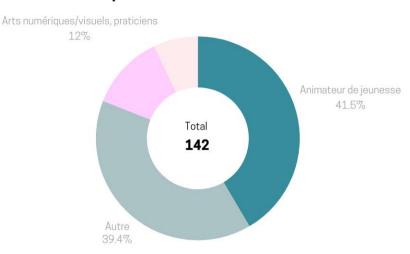






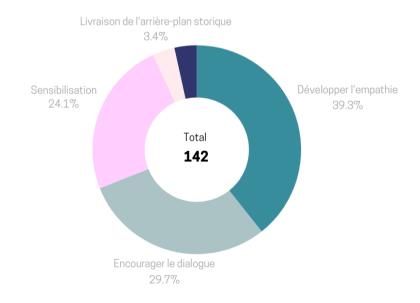
EU CARES.

### **Parcours professionnel**





# Quel est le rôle principal des contes dans la promotion de la réconciliation entre les jeunes ?

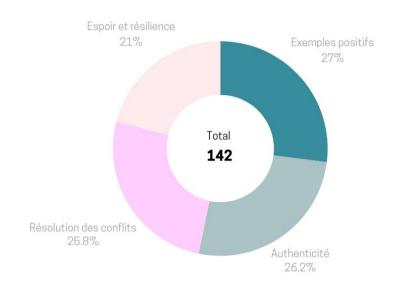






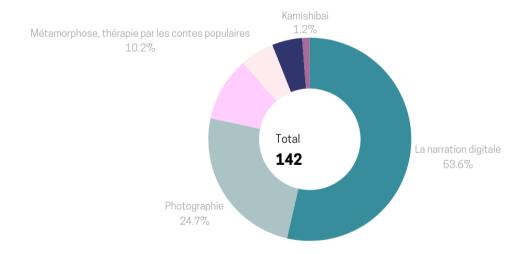
EU CARES.

# Quels sont, selon vous, les éléments essentiels à une histoire convaincante axée sur la réconciliation?





# Parmi les techniques proposées, quelle est celle qui permettrait le mieux de toucher les jeunes ?

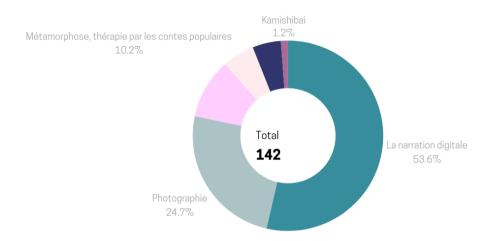






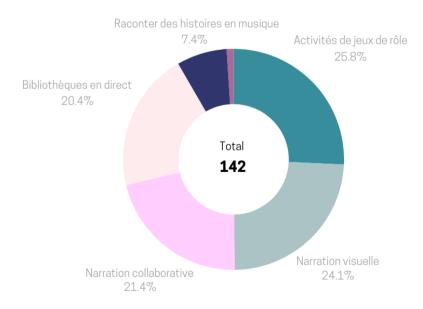


# Parmi les techniques proposées, quelle est celle qui permettrait le mieux de toucher les jeunes ?





# D'après votre expérience, quelle technique/outil narratif a été efficace ?

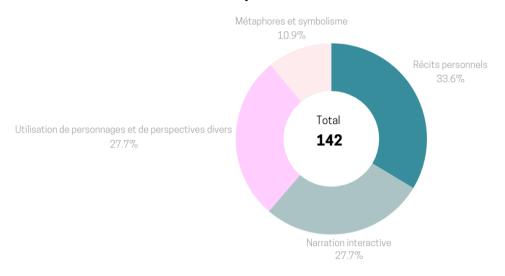






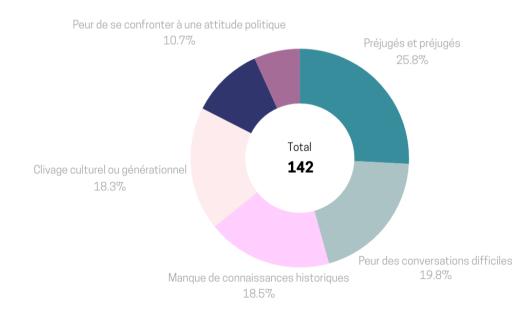
EU CARES.

### Parmi les techniques suivantes, quelles sont les techniques de narration efficaces pour se réconcilier avec le jeune public ?





# À quelles difficultés les jeunes sont-ils souvent confrontés lorsqu'ils discutent de sujets liés à la réconciliation ?

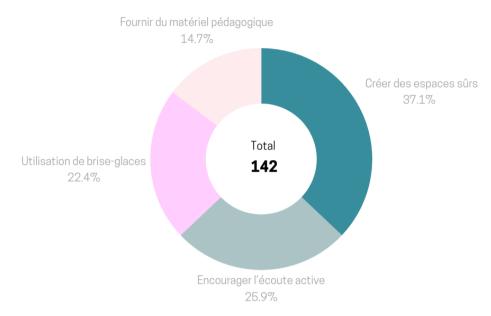








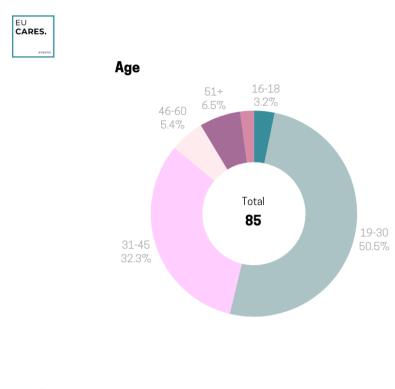
# Comment envisagez-vous de faciliter les discussions sur la réconciliation avec les jeunes ?





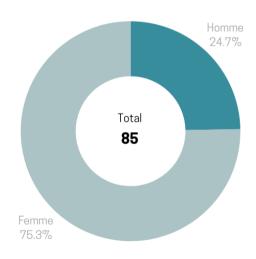


### B. ANALYSE DES RÉSULTATS DES GROUPES DE DISCUSSION SUR LES RÉCITS





### Genre







### C. CARTES OPÉRATIONNELLES

# CHRONOLOGIE DE LA VIE

**OBJECTIES** 



### **AUTO-RÉFLEXION**

La chronologie de la vie encourage la réflexion sur les expériences passées, les choix et la croissance personnelle.

### **IDENTITÉ FORMATION**

Il favorise le développement de l'identité personnelle en mettant en évidence les moments clés qui ont influencé la perception de soi.

# CONSTRUIRE DES CONNEXIONS

Il encourage la connexion et l'empathie en partageant des expériences personnelles et des émotions avec autrui.

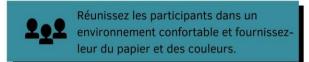




CHRONOLOGIE DE LA VIE PREMIÈRE ACTIVITÉ



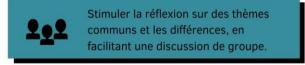






Demandez-leur de consigner sur papier leur existence avec des moments clés (expériences positives et négatives).









# CHRONOLOGIE DE LA VIE





292

Réunissez les participants dans un lieu sécurisé et fournissez-leur du papier et des couleurs.



202

Demandez-leur de consigner sur papier le cheminement qui les a menés à une réalisation majeure.





Encourager la réflexion sur les obstacles rencontrés, faciliter la discussion en binôme.

# **NARRATION FUTURE**

**OBJECTIFS** 



### Inspirer le changement

Les participants peuvent concevoir des futurs plus désirables et mettre en lumière les moyens de les atteindre.

# ACCROÎTRE LA CONSCIENTISATION

Sur les luttes, les tendances et les possibilités actuelles de la communauté.

### Encourager l'imagination

En exposant des scénarios spéculatifs, les conteurs remettent en question la pensée conventionnelle et nspirent de nouvelles idées et perspectives.









# NARRATION FUTURE PREMIÈRE ACTIVITÉ





# NARRATION FUTURE PREMIÈRE ACTIVITÉ









# NARRATION FUTURE DEUXIÈME ACTIVITÉ





# NARRATION FUTURE DEUXIÈME ACTIVITÉ





# UNE NARRATION FACE À FACE

**OBJECTIFS** 



### CONNEXION AU BÂTIMENT

La narration en face à face établit un lien profond et significatif entre le conteur et l'auditeur.

# EXPRIMER LES SENTIMENTS

Les émotions sont transmises par les mots, mais également par la communication non verbale.

### ACCROÎTRE L'EMPATHIE

L'écoute active favorise le développement de l'empathie, de la compassion et de la compréhension chez les participants.





# UNE NARRATION FACE À FACE PREMIÈRE ACTIVITÉ





202

Les participants se regroupent en binômes, les animateurs favorisent la diversité au sein des binômes.



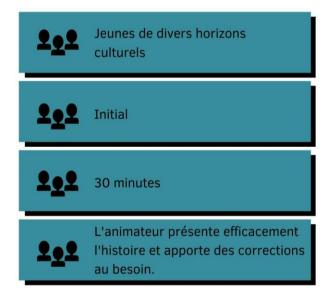
202

Invitez les participants à partager une anecdote personnelle avec leur partenaire et rappelez-leur l'importance du contact visuel.



202

Les partenaires tournent et pratiquent l'écoute active et le contact visuel. Clôture des réflexions collectives.





# UNE NARRATION FACE À FACE







Les participants s'installent en cercle. Un individu débute une histoire avec une ou deux phrases.



La personne à sa gauche poursuit l'histoire avec une ou deux phrases supplémentaires, en se basant sur ce que la première personne a dit.



Poursuivez autour du cercle, chaque participant ajoutant à l'histoire une phrase à la fois.



L'histoire se conclut une fois le cercle achevé, ou elle peut se prolonger pour un autre tour.



# UNE NARRATION FACE À FACE

# **PODCASTS**

**OBJECTIFS** 



#### **AUTONOMISATION**

La création d'un podcast encourage les participants à se sentir acteurs de leurs propres histoires, les incitant à reprendre le contrôle.

#### **EXPRESSION**

Les podcasts permettent aux participants d'utiliser leurs émotions pour créer quelque chose qui leur est cher, ce qui peut les aider à trouver la paix intérieure.

# CONSTRUCTION COMMUNAUTAIRE

Les podcasts réunissent des auditeurs partageant des expériences communes, favorisant ainsi l'appartenance et la réflexion collective.









### PODCASTS PREMIÈRE ACTIVITÉ





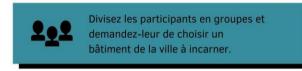




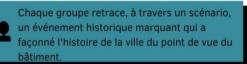




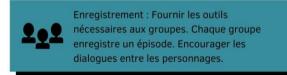
















# **CERCLE DE PARDON**

**OBJECTIFS** 



### ÉTABLIR LA CONFIANCE ET LA CONNEXION

Le cercle favorise un environnement sûr et propice à l'expression ouverte des participants.

### ENCOURAGER L'EMPATHIE ET PROMOVOUR LA GUÉRISON

En écoutant mutuellement, les participants abordent leurs sentiments de blessure, de colère et de culpabilité, et cultivent de l'empathie.

# PROMOVOUR L'INTROSPECTION

Partager des récits de pardon encourage les participants à réfléchir à leurs propres attitudes et comportements.





CERCLE DE PARDON
PREMIÈRE ACTIVITÉ







Demandez aux participants de réfléchir à un moment où ils ont pardonné à quelqu'un ou ont été pardonnés.



202

Conviez les participants à partager tour à tour leurs récits de pardon au sein du cercle.



<u>••</u>•

Après chaque récit, allouez du temps pour la réflexion et la discussion en groupe.

Terminez l'activité par une réflexion finale sur les récits partagés.













Méditation guidée. Les participants partagent des récits personnels liés au pardon dans le contexte de la migration.





Les animateurs initient une discussion en explorant divers aspects : l'empathie, la compassion, le pardon et le lâcherprise





Les participants expriment leurs pensées et leurs émotions à travers l'art (dessin, peinture, collage). Séance de clôture avec un mot décrivant l'expérience.

# HÉRITAGE FAMILIAL OBJECTIFS



### CONSERVATION DE L'IDENTITÉ CULTURELLE

Il aide à transmettre l'identité culturelle d'une génération à l'autre, en maintenant vivants les rituels, le langage et les pratiques.

#### PROMOTION DE LA RÉSILIENCE ET DE L'ADAPTABILITÉ

Les récits familiaux mettent en lumière la résilience face à l'adversité et encouragent la résilience, offrant ainsi les moyens d'agir.

### GUÉRISON

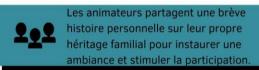
En identifiant des griefs historiques ou des divisions familiales, les participants peuvent progresser vers une relation plus harmonieuse.



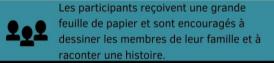




# HÉRITAGE FAMILIAL PREMIÈRE ACTIVITÉ





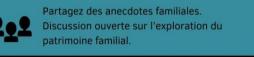




EU

CARES.

#YOUTH

















# NARRATION COMMUNAUTAIRE

**OBJECTIFS** 



# PROMOTION DE LA COHÉSION SOCIALE

Il permet aux groupes marginalisés et sousreprésentés de faire entendre leur voix et de valider leurs expériences.

# PRÉSERVATION DES MÉMOIRES COLLECTIVES

Il conserve et transmet le patrimoine culturel et les traditions, favorisant l'inclusion sociale.

### ÉDIFIER DES COMMUNAUTÉS RÉSILIENTES, COHÉRENTES ET INCLUSIVES

Il promeut l'acceptation et la valorisation de la diversité au sein de la communauté.





# NARRATION COMMUNAUTAIRE

PREMIÈRE ACTIVITÉ





202

Avec les conseils de l'animateur, les participants (ceux qui le souhaitent) partagent des histoires liées aux traumatismes.



202

Discussion favorisant l'expression des sentiments des participants pendant le processus narratif.

### NARRATION COMMUNAUTAIRE PREMIÈRE ACTIVITÉ

202

L'animateur conclut la séance en exprimant sa reconnaissance pour son courage et sa vulnérabilité.





# NARRATION COMMUNAUTAIRE





292

Les participants se réunissent pour une séance de brainstorming afin de discuter des thèmes potentiels pour la fresque murale.



202

Les participants collaborent pour définir les contours de la fresque murale en lien avec le thème choisi.



2<u>•</u>2

Des séances de peinture sont effectuées. Une réflexion collective sur l'expérience et le sens est conduite.

# L'ART-THÉRAPIE

**OBJECTIFS** 



## FACILITATION DE L'EXPRESSION

Il propose un environnement sécurisé pour permettre aux individus de s'exprimer sans les contraintes du langage ou de la communication verbale.

## TRAITEMENT DES TRAUMATISMES

Il encourage la croissance, la résilience et la transformation en permettant aux individus d'explorer de nouvelles perspectives avec des solutions alternatives.

### OPTIMISATION DE LA COMMUNICATION ET DE LA CONNEXION

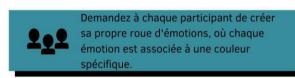
Il peut améliorer la communication et la connexion, surtout en groupe ou en famille.



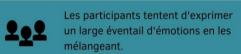














Conviez les participants à partager leurs créations et à en débattre.









