



PHOTO EXPRESSION

Guide d'utilisation

Matériel nécessaire : photoexpression sur le sommeil.

Durée : 2 heures

Niveau de difficulté : ●●●

Nombre de participants : 6 minimum et 15 maximum

OBJECTIFS

- Susciter l'intérêt des jeunes vis-à-vis du sommeil.
- Aider les jeunes à se poser des questions sur le sommeil.
- Créer une dynamique de travail sur le sommeil.

DÉROULEMENT

L'animateur choisit de participer ou non à l'animation. Toutefois, s'il décide de participer, il est préférable qu'il ne prenne pas la parole en premier (risque de freiner voire même bloquer l'expression des autres participants) ni en dernier (risque de conclure et donc de fermer le débat).

En amont, l'animateur :

- dispose des chaises en cercle afin que tous les participants puissent se voir,
- expose les photos numérotées sur le sommeil de façon à ce qu'elles soient visibles par tous.

L'animateur expose les conditions dans lesquelles l'animation aura lieu ; l'ensemble des participants doit y adhérer :

- Chacun doit pouvoir s'exprimer.
- Les temps de parole doivent être équivalents.
- On ne doit pas porter de jugement.
- Les discussions doivent être respectueuses et constructives ...

1. Choix d'une ou plusieurs photos :

Chaque participant choisit mentalement une photo qui l'interpelle vis-à-vis du sommeil OU en réponse à une consigne /question de l'animateur (par exemple « choisissez une photo positive et une photo négative sur le sommeil »).

Dans un second temps, chaque participant explique son choix. Il n'est pas nécessaire de changer de photo si 2 personnes ont choisi le même.

2. Réflexion collective : à partir des représentations du groupe, l'animateur peut dresser, avec les jeunes, un tableau sur le sommeil.

3. Pour conclure, l'animateur demandera aux jeunes s'il est possible de concilier rythmes de vie, sommeil et santé ?

Remarques sur le choix des photos :

L'animateur indique au groupe de choisir une ou plusieurs photos mentalement en 5 ou 10 minutes, ce choix doit être réfléchi et se faire en silence en retenant seulement le numéro figurant sur la photo, les participants choisissent soit par rapport à leurs habitudes de vie, soit par rapport à ce qui les interpelle, il n'y a ni bon ni mauvais choix, lors de la réflexion collective, chaque participant conserve son choix initial même si sa photo a déjà été choisie par un autre participant.

TRAVAIL A L'ISSU DE L'EXERCICE

Travail en partant d'une situation de vie et en essayant d'y mesurer l'importance du sommeil. Par exemple, lors d'une période d'examen, lors d'une soirée festive...

Partir des habitudes des participants et tenter de concilier rythmes de vie, sommeil et santé.