

DÉSABONNEZ- VOUS!



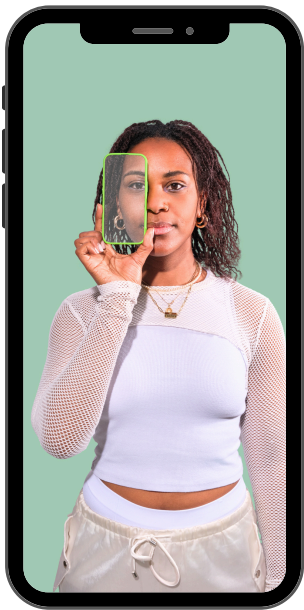
ATELIERS PÉDAGOGIQUES

*Cet atelier est proposé dans le cadre
du spectacle **Désabonné.es***

Un atelier pluridisciplinaire dans lequel on questionne les jeunes sur leur lien avec le numérique. Comment construire un réseau social idéal ?

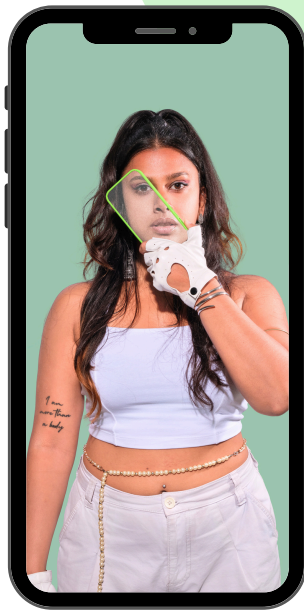
DÉSABONNEZ-VOUS!

LES INTERVENANT·ES:



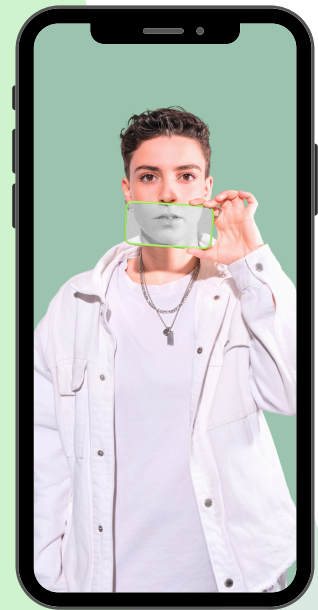
Emeline Roukia

Emeline connue sous le nom d'artiste Leene, danseuse, chorégraphe et interprète passionnée, commence son parcours artistique dès son plus jeune âge, se spécialisant rapidement dans le Hip-hop Freestyle, où elle exprime une identité unique. Enrichie par des formations en Dancehall et des expériences à l'international, notamment en Australie, elle se produit sur de nombreuses scènes. De retour en France, elle rejoint plusieurs compagnies, en tant que danseuse, contribuant à des créations diverses et mettant en avant son talent et sa créativité. En parallèle, Leene accompagne des troupes de danseur.ses dans la création de pièces chorégraphiques.



Tracy De Sá

Tracy De Sá est une rappeuse d'origine indienne. Elle a vécu au Portugal et en Espagne avant d'arriver en France. Son projet mélange des multiples influences musicales tout en gardant des sonorités urbaines. Tracy se démarque par ses changements rythmiques, ses variations de flow, ses engagements et son charisme. La rappeuse vient de sortir son troisième album et fait plus de 40 dates par an entre la France et l'étranger. Elle compte aussi plusieurs années d'expérience comme intervenante pédagogique en milieu scolaire et carcérale.



Prichia

Prichia, artiste franco-portugais.e, chanteur.euse, beatboxeur.euse, et vice-champion.ne du monde de beatbox 2023, s'est également fait remarquer comme candidat.e à The Voice la même année. Prichia allie le beatbox au chant dans des compositions electro-pop & hip-hop. Vous découvrirez bientôt l'intégralité des singles de Borderline, son nouvel EP, centré sur l'affirmation de soi, qui fusionne beatbox et chant et casse les frontières des genres musicaux. Prichia partage également son savoir pédagogique, via le beatbox, le chant, la composition et le coaching scénique, pour tous les publics.

ÉCHANGE AVEC LES ÉLÈVES

Les échanges sont essentiels pour connaître les pratiques, les ressources et le type de contenu qui est consommé par les jeunes.

THÉMATIQUES :

- Image de soi et perception des autres
 - Cyber harcèlement et sécurité sur les réseaux
 - Information et fake news
 - Santé mentale et dépendance
 - Isolement et lien avec les autres
- (liste non exhaustive)

EXERCICES PRATIQUES

Exercices brise-glace, de désinhibition et d'inter-connaissance + première approche avec la thématique réseaux sociaux.

Quelques exemples:

- **Boîte à questions anonyme** - les intervenant.es arrivent avec une boîte à questions qui reste au fond de la classe. Cette boîte permet d'avoir un aperçu des inquiétudes et doutes des jeunes.
- **Jeu brise glace "Moi Aussi"** - les élèves se déplacent dans la salle en réaction aux phrases des intervenant.es ex "J'ai déjà cherché mon téléphone alors que je l'avais dans la main / J'ai déjà retouché mes photos parce que je ne me trouvais pas assez bien/ Je suis déjà tombé sur une photo que je n'avais pas envie de voir sur les réseaux". Cet exercice permet d'échanger avec les jeunes à partir de leurs expériences. Il permet aussi de montrer qu'on a souvent des vécus similaires.
- **Devinettes** - création de 2 ou 3 équipes, on demande aux jeunes de faire deviner une situation liée au numérique à travers quatre phrases qui riment ou à travers une mise en scène.

OBJECTIFS

- Comprendre son utilisation de l'écran
- Sensibiliser sur le pouvoir et l'action individuelle
- Faciliter l'échange intergénérationnel
- Offrir un espace d'écoute et d'expression
- Partager des ressources pratiques

DURÉE ET CAPACITÉ D'ACCUEIL

Une durée de 3h30 est nécessaire pour mener l'atelier d'initiation dans de bonnes conditions. Les ateliers peuvent accueillir jusqu'à 40 élèves, sous réserve d'une homogénéité des tranches d'âge. Des formats sur 2 à 3 jours sont également possibles afin d'approfondir les thématiques et de travailler des créations avec les élèves, favorisant ainsi la création d'un lien plus fort avec eux et elles.

TRAVAIL SUR L'ÉCRITURE

FICHE TECHNIQUE DE L'ACTIVITÉ :

Nom de l'activité : Mets des mots sur ton ressenti !

Objectifs : Utiliser le rap pour explorer sa place, son rôle, ses besoins, ses désirs et ses responsabilités sur les réseaux

Public (tranche d'âge) : 13-18 ans

Effectif : 15 jeunes max

Le lieu : Etablissement culturel et/ou structure scolaire

Déroulement de l'activité / animation : faire un brainstorming autour de la thématique du numérique, quelles émotions sont évoquées? Quel type de réseau? Quel type de contenu? Travailler le positionnement des jeunes, qu'est ce qu'ils aiment? Qu'est ce qu'ils souhaiteraient changer?

Animatrice : 1 - Tracy (rappeuse)

Déroulement de la partie pratique :

- Jeux de rimes, boîte à rythmes, recherche de flow, projection de voix
- Recherche de thématiques à explorer, division de groupe pour écriture collective ou individuelle
- Figures de styles, mots polysémiques, punchlines, types de rimes
- Choix de prod et recherche de mélodies
- Mise en musique des textes écrits et travail d'interprétation

Le Matériel :

- Equipement sono
- Salle de cours
- Feuilles et stylos

Le but de cet atelier est de laisser libre cours à l'imagination et l'expression des jeunes. Dans cet atelier, il n'y aura pas de mots interdits ni de tabous. L'objectif est d'accompagner les jeunes sur une réflexion autour du sens et du poids des mots. En créant une safe space sans jugement, nous incitons les jeunes artistes à explorer leur place en tant qu'internaute.

TRAVAIL SUR LE CORPS

FICHE TECHNIQUE DE L'ACTIVITÉ :

Nom de l'activité : Mets des gestes sur tes mots !

Objectifs : Travailler sur l'image de soi et le regard des autres
Lier le travail du corps et la sensibilisation aux réseaux sociaux

Public (tranche d'âge) : 13-18 ans

Effectif : 15 jeunes max

Le lieu : Etablissement culturel et/ou structure scolaire

Déroulement de l'activité / animation : à partir du texte créé en amont (par le même groupe ou si le groupe est divisé en 2 danse et rap). Nous travaillons sur une pièce chorégraphique basée sur le ressenti des apprentis danseurs. Travail des énergies, de l'interprétation et de la mise en scène

Produit fini ? Une vidéo réalisée via un smartphone

Animatrice : 1 - Emeline (professeur de danse)

Déroulement de la partie pratique :

- Temps de discussion sur les réseaux sociaux, travail autour de la question suivante : Quand on vous dit réseaux sociaux, qu'est-ce que cela vous fait ressentir ?
(20 min)
- Interprétation de ces mots par les gestes, création de phrases chorégraphiques (40min)
- Réflexion autour de la valorisation audiovisuelle de ce travail et tournage (30min)

Le Matériel :

- Equipement sono
- Salle de danse
- Smartphone

Le but de cet atelier est de sensibiliser le jeune public à exprimer ce qu'il ressent lors de l'utilisation des réseaux sociaux et d'interpréter cela et d'extérioriser le tout à travers une pièce chorégraphique. Le petit +, valoriser ce travail à travers une vidéo tournée avec un smartphone !

TRAVAIL SUR LE BEATBOX

FICHE TECHNIQUE DE L'ACTIVITÉ

Nom de l'activité : Quand les mots m'échappent, le son s'exprime!

Objectifs :

- Explorer l'expression de soi à travers le beatbox, un langage corporel et musical.
- Prendre conscience de l'image de soi et du regard des autres, et se désinhiber face aux défis des réseaux sociaux.
- Utiliser le beatbox pour exprimer émotions, idées et ressentis, en se reconnectant à son corps et à sa voix.

Public (tranche d'âge) : 13-18 ans

Effectif : 15 jeunes max

Le lieu : Établissement culturel et/ou structure scolaire

Note : Une salle indépendante et sans passage ou interférences externes est conseillée pour favoriser la concentration.

Animateur/trice : 1 - Prichia (beatboxeur.se)

Déroulement de l'activité / animation :

Introduction à la thématique des réseaux sociaux :

- Comment les réseaux sociaux influencent-ils l'image de soi et le regard des autres?
- Quels types de contenus nous influencent ? Sur quels aspects ?
- Quelle place ont les réseaux sociaux dans notre vie ?

Déroulement de l'activité pratique :

Découverte du beatbox comme forme d'expression

- Introduction au beatbox
- Exercices de désinhibition et réappropriation

Partie pratique - Initiation au beatbox

- Échauffements vocaux et corporels
- Apprentissage des premiers sons et rythmes de base

Création collective et individuelle

- Créer son propre pattern
- Échange et feedback

Utilisation de la loopstation et/ou jam collective

- Création d'une composition collective
- Jam improvisée collective

Le Matériel :

2 x 3 Micros filaires (possible aussi sans)

1 x Enceinte ou sono

3 x câbles XLR

1 x Gros jack - gros jack

1 x gros jack - mini Jack

2 x Prises ou 1 x multiprise

1 x Table de mixage avec 5 entrées/sorties

1 x Table

1 x Tableau

Les numéros d'aide

NET ECOUTE

3018

ce numéro est spécialisé dans le cyberharcèlement avec des conseils et un accompagnement pour les jeunes et les parents

FIL SANTE JEUNES

0 800 235 236

(appel gratuit et anonyme)

Ligne d'écoute qui couvre plusieurs sujet notamment l'impact des réseaux sociaux

SOS SUICIDE

3114

Numéro national de prévention du suicide, un sujet souvent lié aux pressions et au harcèlement en ligne

NUMERO VERT DE LA CNIL

0 800 094 064

Pour toute question sur la protection des données personnelles,

SOS Amitié - écoutants bénévoles

09 72 39 40 50

Écoute entre pairs (jeunes/étudiants)

nightline.fr

Ligne d'écoute gratuite et anonyme tenue par des étudiant.es pour d'autres étudiant.es, généralement ouverte tous les soirs (variantes selon ville) — utile si tu veux simplement parler à quelqu'un de ton âge.

Sans Oublier... tes proches

Si les réseaux nous font nous sentir mal, on peut aussi en parler à quelqu'un de confiance — un parent, un ami, un proche, un prof. Même si ça paraît difficile, très souvent ils seraient vraiment contents de pouvoir nous aider.

Chats anonymes

- 3114.fr – chat + téléphone (France, 24/7)
- Fil Santé Jeunes – chat anonyme
- Nightline – chat / téléphone (selon la ville)
- Suicide Écoute – chat et appel

Urgences

Si une situation est grave ou met la vie de quelqu'un en danger, appelle le 112 (urgence européenne), ou si c'est immédiat pour la santé le 15 (SAMU)

Séries, documentaires et reportages

THE SOCIAL DILEMMA - Le dilemme des réseaux

Sur NetFlix
Un documentaire qui explore l'impact des réseaux sociaux sur la société, la manipulation des algorithmes, et leurs effets sur la santé mentale des jeunes

FAKE NEWS : "la machine à fric"

Sur Youtube ou France Télévision
Ce documentaire examine comment les fausses informations se propagent sur les réseaux et les raisons économiques derrière cette propagation

DANS LA TÊTE D'UN INFLUENCEUR

France TV Slash
Un aperçu de la vie des influenceurs, avec un focus sur les réalités moins glamour et les pressions qu'ils subissent

LIKE ME ; L'empire des réseaux sociaux

France 5
Un reportage qui analyse l'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi des jeunes et des enjeux de validation sociale

#PLS

France TV Slash
Une série courte qui aborde de nombreux sujets adolescents comme les réseaux sociaux, le harcèlement, et les défis de l'adolescence

MENTAL

France TV Slash
Cette série explore la santé mentale chez les jeunes et aborde indirectement l'impact des réseaux sociaux

SNAP

Arte
Une série documentaire en format court qui explore le lien entre réseaux sociaux et santé mentale, notamment chez les adolescents.

IRL

BrutX
Série documentaire sur les histoires de jeunes influenceurs qui partagent les aspects positifs et négatifs de leur quotidien en ligne