

BILAN DU SÉJOUR

“SURF, EQUILIBRE ET SANTE”

Ayant eu lieu du 21 au 26 août 2023

Organisé par le Service de la Jeunesse de la ville d'Elbeuf
Et l'Association Milieux Sensibles



SOMMAIRE

Le projet.....	P. 3
L'approche pédagogique.....	P. 5
Le programme.....	P. 7
Retours sur les ateliers débat.....	P. 8
- Atelier débat : « Qu'est-ce qu'être en bonne santé ? »	
- Atelier Balade sensorielle : Se relier au vivant qui nous entoure	
- Atelier de Musicothérapie - Santé mentale et Musicothérapie	
- Atelier Écologie et Alimentation - Consommer, se nourrir autrement	
- Atelier Cercle de Chant - Libérer les émotions par la voix	
La place de la musique	P. 19
Le surf.....	P. 19
Le lieu et l'interculturalité.....	P. 22
La séance avec un photographe	P. 22
L'équipe pédagogique.....	P. 24
Quelques observations importantes.....	P. 26
Les perspectives pour 2023-2024.....	P.28
Quelques photos.....	P.29

LE PROJET

Milieux Sensibles est une association qui crée des projets artistiques et pédagogiques à la croisée des arts et des sciences sociales. Les différents projets invoquent cette interdisciplinarité pour traiter des faits sociaux. La particularité est de mêler les discussions théoriques à des expériences collectives et à des pratiques artistiques. Dans le séjour, « Surf, équilibre et santé », la musique est au cœur du dispositif.

Pour la troisième année consécutive, l'association Milieux Sensibles travaille en partenariat avec la ville d'Elbeuf et son service jeunesse. Lors des années précédentes, Milieux Sensibles avait accompagné l'ouverture d'esprit et la mise en mouvement de 15 jeunes au cours de séjours originaux :

En 2021 : « Surf, danse et débats » : sur la question des discriminations et de la place de chacun dans la société, en présence d'un danseur, d'une sociologue, d'une philosophe et d'un diplomate

EN 2022 : « L'espace en nous » mêlait le surf, la philosophie, l'astronomie et le chant (2022), et interrogeait notre place dans l'univers, faisant dialoguer les conceptions religieuses et l'approche scientifique.

Entre 2022-2023, le projet « Accompagnement sensible » a également pris place : douze jeunes ont été accompagnée en coaching professionnel par Sacha Bonnefond, Nathalie Boyer et Claire Soustiel, afin de mieux déterminer leurs projets de vie et leur orientation professionnelle.

Et en 2023, a eu lieu le séjour « Surf, équilibre et santé », dont le thème principal était la santé psychique, sociale et physique.

Lors de cet accompagnement et des séjours d'été, nous avons observé que l'état de santé des jeunes était préoccupant. En effet, nous avons repéré chez eux une fatigue générale, des situations installées de surpoids, une alimentation peu équilibrée et peu énergisante ainsi qu'un rapport inexistant aux questions d'environnement et d'écologie. De plus, nombre d'entre eux étaient sujets à la dépression, aux phobies, aux troubles anxieux et à un manque de confiance important les rendant particulièrement sujets aux influences venant de l'extérieur, rendant difficile la relation aux autres, la construction d'un projet professionnel et un engagement citoyen.

C'est pourquoi il nous a semblé pertinent de faire porter ce séjour de l'été 2023 sur le thème de l'équilibre et de la santé. Nous sommes partis de la conviction que **prendre soin de son corps, de son esprit et de ses émotions est un engagement ayant des répercussions positives sur l'individu ainsi que sur la société dans laquelle il vit**. Comme le dit Thomas d'Ansembourg, Thérapeute et formateur Communication Non Violente, **“la non-écoute de soi mène tôt ou tard au non-respect de l'autre”**.

“Plus je me connais et me comprends, plus je suis à même de connaître l’autre et de le comprendre ; plus je me respecte profondément, plus je témoigne du respect et reçois des témoignages de respect ; plus je développe la capacité d’être clair et bienveillant avec moi-même, plus je deviens à même d’être présent aux autres avec clarté et bienveillance.”

C’est ainsi que le séjour a proposé des éclairages et des activités qui questionnent leur état de santé, leur rapport au corps, à l’effort, mais aussi leur alimentation et leur lien avec la nature et le vivant. Le postulat est le suivant : nous ne pouvons pas prendre soin de notre environnement naturel si nous ne prenons pas conscience que nous faisons partie de ce même vivant. Il existe une correspondance directe entre les lois qui régissent la nature et les lois qui régissent l’environnement : certains aliments, certains lieux, certains comportements augmentent notre vitalité et d’autres nous vident de notre énergie et favorisent le déséquilibre, le développement de maladies. Il est donc crucial de rétablir le lien entre la nature et nous, de reprendre conscience de la nature qui est à l’œuvre à l’intérieur de nous, et qui ne demande qu’à être écoutée pour être soignée.

Nous avons animé des ateliers pratiques qui font appel à différents niveaux de compétences :

- **Le débat en philosophie et en sociologie**, pour développer la capacité d’analyse et d’écoute, de soi et de l’autre
- **Le chant et la musique**, pour développer l’expression et la libération des émotions
- **Le surf, pratique sportive**
- **La sensibilisation à l’écologie**, pour se connecter à son corps et à l’environnement qui nous entoure

Les participants ont été sélectionnés pour leur besoin de renforcer leur état de santé physique et mentale ainsi que leurs repères intellectuels et sociaux. Ces jeunes peuvent être particulièrement influençables et les cibles privilégiées des recruteurs de tout bord et des manipulations psychologiques. Il est intéressant qu’ils reviennent à eux, apprennent à **développer leur esprit critique, à construire pour eux des valeurs et une philosophie de vie, à se sentir concerné par la société dans laquelle ils vivent, et apprennent à se relier les uns aux autres avec respect et tolérance**. Mais surtout, ils ont besoin de **vivre dans un collectif qui les accueille** à bras ouverts et où ils vivent des événements qui les réconcilient avec les autres.

C’est ainsi que pendant une semaine, nous avons mis en place un programme exigeant, dans une pédagogie fondée sur le respect, la bienveillance, la créativité et la liberté.

Objectifs :

- Prendre conscience de son corps
- Prendre conscience de soi et des autres
- Exprimer ses émotions, mettre des mots sur les maux
- Prendre conscience de la nature qui nous entoure
- Apporter des connaissances théoriques et pratiques
- Montrer un des plus beaux sites de France : la côte sauvage landaise
- Prendre des nouvelles de la jeunesse et de sa santé mentale en particulier
- Activer la citoyenneté
- Penser des alternatives pour demain

L'APPROCHE PÉDAGOGIQUE

La pluridisciplinarité : croiser l'approche analytique, sensible, artistique et sportive pour que tous les plans de l'être soient touchés par l'expérience.

« **Tout ce que je sais c'est que je ne sais rien** » Socrate. Si les jeunes repartent avec cette idée, le pari est gagné. Faire comprendre que les choses sont toujours complexes. Les encourager à croiser les sources, et ne jamais arrêter d'apprendre.

Cohérence de la communauté éducative : les encadrants font corps, énoncent les mêmes règles. Représentant un cadre cohérent pour les jeunes. Si les jeunes se prêtent à cette semaine innovante et exigeante, c'est parce que les encadrants font preuve de sérieux et qu'ils leur inspirent le respect, qu'ils se sentent notamment en sécurité émotionnelle : pas jugés, pas moqués, etc.

Ponctualité et exemplarité : nous demandons aux jeunes d'être présents à l'heure, d'être concentrés, de ne pas sortir les téléphones pendant les ateliers, faisons de même.

Soutien et solidarité entre les intervenants : lorsqu'un intervenant fait son atelier, les autres l'annoncent et accompagnent les jeunes.

Participation : nous sommes, pendant les ateliers, tous à égalité. Le rapport descendant est à éviter, nous parlons chacun depuis notre subjectivité propre.

Capacité d'adaptation : rester cool et flexible si quelque chose doit être revu, réadapté. Le programme peut être amené à changer, en fonction de la pertinence, de la lecture d'une situation, des marées...

Briefe journalier entre encadrants : chaque soir un débriefe pour prendre le pouls des ressentis sur la journée écoulée, ainsi que préparer la journée suivante. Est-ce que tout le monde se sent bien ? Quels sont les principaux enjeux ? Sommes-nous au point pour la journée du lendemain ?

Moments formels / moments informels : une certaine exigence est posée pendant les ateliers : concentration, présence, pas de tel, etc. pour avoir des temps de qualité ; mais tous les moments informels, plus libres, sont aussi l'occasion de discussions importantes sur le parcours et les opinions des jeunes. Ils font partie du programme.

« **Agis uniquement d'après la maxime qui fait que tu puisses vouloir en même temps qu'elle devienne une loi universelle.** » L'impératif catégorique de Kant dans les Œuvres philosophiques, est un repère pour nos échanges.

Toutes les opinions sont valables : le but est que chacun puisse dire vraiment ce qu'il pense, sincèrement, sans peur d'être jugé. C'est un point de départ nécessaire pour avoir de vrais échanges.

Le questionnement plutôt que la confrontation. Il ne faut pas braquer qui que ce soit, mais plutôt permettre à chacun de poursuivre la réflexion.

PROGRAMME

LUNDI 21 août	MARDI 22 août	MERCREDI 23 août	JEUDI 24 août	VENDREDI 25 août	SAMEDI 26 août
	Débat : "Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?"	Balade sensorielle : à la rencontre de la nature	Définir sa Philosophie de vie / Lettre à soi-même	Atelier Écologie et Alimentation	Départs
SURF	SURF / Gainage	SURF / Gainage	SURF	SURF	
Présentation du séjour / Activités "brise glace"	Soirée sur la plage : transmission de récits populaires	Atelier de Musicothérapie : Voyage sonore	Débat et Cercle de Chant : Santé mentale et Musicothérapie	Micro ouvert : clôture du séjour en chant et poésie	

RETOURS SUR LES ATELIERS

L'atelier Débat : "Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?"

Animé par Elsa Poissonnet-Boyer, directrice artistique et pédagogique du séjour

Durée : 2h

Un atelier Débat est un moment de discussion collective qui sert à exprimer ses idées, à écouter celles des autres et à partager nos points de vue. Ce moment est l'occasion de partager nos connaissances théoriques mais aussi intuitives et les questions que nous nous posons à propos de la santé.

Après l'énonciation des règles de l'échange - écoute, participation active, non-jugement - l'atelier débute : « *Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?* »

Bientôt les idées fusent et les participants commencent à distinguer différents niveaux de santé : - santé physique, - santé intellectuelle, - fonctionnement neurologique et construction de notre psychée, - santé environnementale, de la planète, - santé sociale, - santé émotionnelle ou mentale ...

La santé physique est le premier niveau dont nous débattons : être en bonne santé c'est faire du sport, bien manger - équilibré, pas trop sucré, pas trop gras, pas trop lourd; c'est dormir suffisamment pour être disponible et présent pour agir, écouter, apprendre.

Puis nous parlons de santé psychique, de santé relationnelle, puis de cohésion sociale, et de la « santé du monde ». A chaque niveau, les jeunes amènent énormément de matière.

Puis, nous questionnons **les remèdes**, à chaque niveau, que pourrions-nous faire pour plus d'hygiène, de santé, d'harmonie dans les fonctionnements ? Et là encore, ils abondent de propositions.

Notre séjour est bien introduit, nous pouvons entrer dans les autres activités avec tous ces questionnements en arrière-fond.

L'atelier Balade sensorielle : "À la rencontre de la nature"

Animé par Romain Guilbaud, fondateur du tiers-lieux ardéchois « Graine et sens », animateur en permaculture

Durée : 2h

Une balade sensorielle est un moment pendant lequel nous allons à la rencontre de la nature pour la regarder, la sentir, la comprendre et aiguïser nos cinq sens. Ce type d'atelier permet de reprendre contact avec notre part instinctive, notre intuition pour être plus à l'écoute du vivant en nous et à l'extérieur de nous.

Nous partons du campement les yeux bandés en se tenant les uns les autres. Devant, un guide montre le chemin à celles et ceux qui ne voient pas. Nous marchons ainsi à travers la forêt des Landes, en silence. Peu habitués à ce type d'expérience à l'aveugle, certains ont du mal à écouter, à profiter des sons environnants, ils expriment leurs peurs et leurs appréhensions à voix haute. C'est intéressant de voir combien la panique nous envahit rapidement lorsque nos habitudes sont bouleversées.

Nous arrivons dans un espace circulaire où chacun peut désormais ôter son bandeau, observer l'endroit dans lequel il se trouve, et, muni d'un bâton de parole, exprimer son ressenti sur ce qu'il vient de vivre.

Dans un second temps, Romain propose de se mettre par deux : une personne a les yeux bandés et l'autre la guide à venir découvrir par le toucher au moins trois matières naturelles présentes autour.

Nous continuons à aiguïser nos sens en prenant le temps de découvrir la matière, l'odeur, le goût parfois, en essayant de deviner ce que nous touchons.

Puis, Romain nous bande à nouveau les yeux et nous propose une nouvelle expérience de découverte à travers l'ouïe : il joue du tambour et se déplace avec dans la forêt, nous devons écouter attentivement, suivre les déplacements du son jusqu'à parvenir à toucher le tambour.

Enfin, chacun prend cinq minutes dans un endroit de son choix au cœur de la forêt pour respirer, réfléchir et laisser infuser cette expérience inhabituelle.



L'atelier Relaxation par la musique

Animé par Sacha Bonnefond, artiste chanteuse compositrice et musicothérapeute

Durée : 1h

Un atelier de relaxation musicale est un moment de détente qui favorise un état de santé mentale. Les participants sont allongés au sol en état d'écoute et de réception des sons. Ce moment permet de développer la présence à ce qui est, de favoriser la concentration, la diminution du stress et de l'anxiété par la vibration des sons.

Lorsque les participants entrent dans la salle, ils trouvent un coussin pour s'allonger et, posé dessus, un message surprise dédié à chacun.e.

"Tu es magnifique"

"Ton intelligence est tellement rare"

"Ta beauté est sans limite"

"Rien ne sert de te précipiter, il faut prendre ton temps"

"Tu es un cadeau de la vie" ...

Après que chacun a lu son message à voix haute, tout le monde s'allonge confortablement et ferme les yeux, car le voyage sonore débute.

Tambour Océan, tongue drum et autres sons mystérieux viennent introduire ce moment hors-temps.

Pendant que Sacha utilise des instruments spécifiques à la détente, ainsi que la voix parlée et chantée, tout le monde est invité à lâcher prise, à mettre le mental de côté pour revenir au corps, prendre conscience de ses ressentis, laisser aller les émotions qui viennent.

Sur fond de piano, la voix de Sacha s'élève, cristalline et rêveuse, entre improvisations parlées, chantées, et compositions originales en Français et en Anglais.

Sa chanson "Take me back to the forest", une ode à la nature, nous replonge au milieu des forêts de pins que nous côtoyons cette semaine.

A travers ses mots, les vibrations de sa voix, les corps se détendent et certains finissent même par somnoler.

Après une heure de soin sonore, tambour, carillon, et maracasses toutes douces nous ramènent peu à peu dans la salle, chacun.e peut réouvrir les yeux à son rythme et à se rasseoir sur le coussin.

Pour clore, chacun.e est invité.e à mettre un mot sur le voyage sonore qu'il vient de vivre.

"Paix" / "Calme" / "Inconfort" / "Magie" font partie des sensations qui ressortent.

Chacun semble apaisé, comme sur un petit nuage.

L'atelier a aussi fait remonter des émotions fortes, notamment chez l'un des jeunes qui traverse un moment difficile. Sacha a pu prendre un temps de thérapie individuelle avec ce jeune ayant manifesté son besoin d'échange et de soutien.



L'atelier Définir sa Philosophie de vie / Lettre à soi-même

Animé par Elsa Poissonnet-Boyer

Durée : 2h

Nous avons remarqué que les jeunes présents sur ce séjour étaient parfois dans la colère, dans le désespoir ou le rejet. Si certains se sentent guidés par leur foi spirituelle et se donnent ainsi des principes et des valeurs pour vivre, la plupart ne se sont jamais posé la question de la vie qu'ils voudraient mener, des principes qui régissent leurs actions, leur choix, leurs décisions, leurs rapports à eux-mêmes et aux autres.

Nous les avons donc invité dans un premier temps à se questionner : "Quelles sont les valeurs importantes à vos yeux, celles qui orientent votre vie ? "

Bienveillance, honnêteté, liberté, gentillesse, entraide, solidarité, famille, amitié, égalité, exigence ... Certains ont du mal à caractériser leur philosophie de vie, d'autres sont plus habitués et inspirés. Très bien, mais arrivent-ils pour autant à mettre en application ces valeurs dans leur vie?

La question de la philosophie de vie à adopter pour vivre une vie heureuse est un thème qui a été particulièrement abordé par le philosophe hollandais, Baruch Spinoza, au XVII^e siècle. Elsa nous transmet une partie de la vision, de l'éthique de ce grand intellectuel : pour être heureux, il faut se connaître soi-même, connaître ce qui nous fait persévérer dans notre être, c'est-à-dire ce qui nous fait nous sentir vivant; et connaître tout aussi bien ce qui nous fait périr.

Par cette observation et cette connaissance de soi, nous pouvons faire des choix du cœur, éclairés par l'exercice de la raison. Il est bon, donc, de savoir donner une direction à sa vie, sans cela nous serons sans cesse ballotés selon les envies des autres et les aléas.

Juste après cette transmission, tout le monde est invité à s'écrire une lettre à lui-même. L'exercice est le suivant : dans cette lettre, chacun se projette d'ici neuf mois et se souhaite une réussite dans les projets en cours ou rêvés. Anticiper leur réussite amène les jeunes à avoir plus confiance en eux, mais cela les oblige aussi à formaliser sur papier ce qu'ils souhaitent mettre en place dans leur vie personnelle, professionnelle, relationnelle, et cela les invite à prendre conscience de leurs besoins et de leurs envies à eux. Cela les aide à établir une relation à eux-mêmes, qui est la base pour pouvoir mener une vie consciente et se donner une direction à soi-même.

Elsa récupère les lettres mises sous enveloppes, elle nous les enverra par la poste le 24 mai 2024 pour que nous puissions nous rappeler ce que nous nous souhaitons et que nous fassions le point sur ce que nous avons réussi ou non à réaliser !

C'est dans le plus grand sérieux et le plus grand calme que chacun se prête à ce bel exercice avec un plaisir et une excitation palpables !



L'atelier Santé mentale et musique / Cercle de Chant collectif

Animé par Sacha Bonnefond

Durée : 2h

Un atelier de cercle de chant est un moment d'expression collective qui sert à exprimer ses émotions librement, à utiliser sa voix, à écouter celle des autres et à oser prendre sa place. En répétant des mélodies en chœur, en pratiquant le chant improvisé guidé au tambour, nous faisons progresser notre créativité, nous exprimons les émotions qui ont besoin de sortir et nous créons du lien avec les autres, autrement que par les mots. La musique a cela de magique qu'elle nous rassemble sans en avoir l'air.

Assis en cercle, nous commençons à discuter : Sacha nous demande comment nous allons et nous répondons. Par automatisme, nous avons vite tendance à répondre "ça va". Elle nous demande de creuser en nous, en fermant les yeux et de se demander à nous-même comment nous allons. Nous commençons un voyage à l'intérieur de nous-mêmes.

La santé mentale selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) c'est un « état de **bien-être** qui permet à chacun de **réaliser son potentiel**, de **faire face aux difficultés**

normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'**apporter une contribution à la communauté** ».

Comment chacun se situe t-il relativement à cette définition ? Que pensent ces jeunes de leur propre santé mentale?

Nous faisons un tour des troubles psychiques et des états de dépression et de burn out que certains autour de ce cercle ont déjà traversés. Nous leur donnons des pistes en cas de difficultés : les thérapies individuelles et de groupe existent partout et à des prix variables, les psychiatres sont remboursés. Il existe des numéros à joindre en cas de détresse psychologique.

La Musicothérapie est un outil précieux car elle prend soin de la santé mentale par le biais des sons et permet d'ouvrir des canaux de communication.

Nous commençons le cercle de chant. Chacun est invité à répéter en chœur les vocalises que Sacha nous propose, elle nous guide au tambour. Peu à peu les voix se libèrent et les jeunes prennent plaisir à affirmer leur présence par ce biais.

Puis, Sacha nous propose un nouvel exercice, de chant libre et spontané. Toujours sur fond de tambour, cette fois-ci, Sacha commence à chanter ce qui lui vient puis chacun est invité, lorsqu'il se sent prêt à faire les sons qu'il veut. Nous partons en improvisation chantée. Sacha nous avait prévenu en début d'atelier : nous ne sommes pas là pour faire des sons justes ou beaux, mais pour s'exprimer librement, et "jouer" ensemble, oser sortir ce qui nous vient sans jugement.

Ensemble et dans la confiance, nous laissons sortir de nous des sons plus surprenants les uns que les autres, graves, aigus, drôles, si bien que tout le monde finit par rire, la joie est palpable. Tout le monde se prête au jeu et prend plaisir à se lâcher complètement.

Des instruments sont disposés au centre et ceux qui ne souhaitent pas utiliser leur voix peuvent s'en emparer pour nous accompagner.

Tout l'atelier se déroule les yeux fermés pour que chacun trouve le courage de se lancer.

Après ce temps de libération, nous ouvrons les yeux et nous faisons un tour pour partager ce que nous avons ressenti lors de cet atelier.



L'atelier Écologie et Alimentation / Conférence participative

Animé par Romain Guilbaud

Durée : 1h

Une conférence participative est un moment de transmission d'informations et de savoirs qui permettent de partir mieux outillé pour être en capacité d'agir concrètement dans son quotidien. Les participants sont en position d'écoute mais ils peuvent bien sûr poser et répondre à des questions. Leur participation est requise et leurs témoignages sont précieux. Nous partons de ce qu'ils savent et de ce qu'ils ne savent pas pour enrichir leurs connaissances et leur donner de multiples possibilités d'action.

Romain nous introduit à la philosophie de la permaculture, à ses créateurs et à sa logique. En bref, la permaculture, créée dans les années 1970 par Bill Mollison (biologiste australien) et David Homgren, c'est "une science et un art de concevoir des systèmes régénératifs en s'inspirant du fonctionnement du vivant".

Comment consommons-nous ? Que mangeons-nous ? Où faisons-nous nos courses ? Romain nous parle de gestion de nos déchets, de consommation locale et bio, d'autonomie : pour ceux qui ont un petit bout de jardin ou une terrasse, pourquoi ne pas faire pousser quelques fruits, légumes ou plantes aromatiques ?

Il existe des épiceries locales et bio zéro déchet, il existe des marchés, des petits producteurs, les AMAP... plein d'alternatives aux grands géants de la consommation qui favorisent les emballages de tout genre et les fruits et légumes provenant de cultures étrangères.

Sans culpabilisation aucune, Romain nous amène à prendre conscience que nous avons le choix de ce que nous consommons et que cela a une répercussion sur l'environnement mais aussi sur notre santé aussi bien mentale que physique. Ce que nous mangeons détermine l'énergie vitale que nous aurons et le degré de disponibilité à ce qu'il se passe.

Une question est posée aux participants : citez un aliment que vous mangez pratiquement tous les jours. Fromage, pain, huile d'olive, sel, pâtes, légumes et fruits, viande ... Nous apprenons que certains aliments comme la viande rouge par exemple ne se consomment dans l'idéal que 2 à 3 fois par semaine maximum. Certains aliments que les jeunes consomment en grande quantité : gâteaux industriels, bonbons, sodas, ne doivent être consommés que très exceptionnellement.

C'est donc l'occasion pour tout un chacun de faire le point sur ses habitudes alimentaires. Ils ont désormais toutes les informations pour faire des choix conscients et prendre soin de leur santé.



L'atelier gainage

Animé par Jean-Luc Auvray, éducateur référent à « La structure jeunesse »

Durée : 1h

Un atelier gainage est un moment de pratique physique, de renforcement musculaire profond permettant développer sa ténacité, son courage et sa capacité d'effort.

Au début de l'atelier les jeunes sont motivés mais nous faisons avec eux le bilan : ils sont tous fatigués et incapables de tenir un exercice physique prolongé. Ils n'ont pas de pratique quotidienne et sont tout à fait déconnectés de leur corps.

Jean-Luc les encourage et leur donne la motivation nécessaire pour se donner à fond. Progressivement ils tiennent quelques secondes en position de "planche", puis un peu plus longtemps etc.

Jean-Luc les encourage. Cette pratique est complémentaire avec toute autre pratique sportive, notamment le surf que les jeunes pratiquent chaque jour lors de ce séjour. Pour tenir, faire du sport au quotidien, il est bon d'avoir une pratique régulière.

C'est pourquoi le gainage est intéressant, Jean-Luc leur rappelle qu'ils peuvent faire une pratique de gainage n'importe où, chez eux par exemple, et au moins quelques minutes par jour. Cette pratique leur permettra de se connecter chaque jour à leurs corps et de prendre conscience de leur état global : fatigue, essoufflement, énergie vitale...

LE MICRO OUVERT

Le dernier soir a laissé place aux chansons et aux improvisations théâtrales spontanées des jeunes qui semblaient se sentir en confiance, et totalement libres d'inventer et de tester des formes inédites. Fous rires !

LA PLACE DE LA MUSIQUE

La musique est un outil d'expression et de connexion exceptionnel. La présence de Sacha, chanteuse, compositrice et musicothérapeute nous a permis d'explorer une autre vibration, physique et poétique. Les jeunes se lâchent à travers la voix parlée, chantée. Nous sommes impressionnés par leur capacité à oser, à se lancer et à s'affirmer à travers le chant.

La pratique musicale est traversée par tous les thèmes du séjour : la connaissance de soi, la sensation de liberté intérieure, la libération des émotions et leur transformation en énergie constructive, le lien à l'autre, l'expression des maux par les sons, etc.

Certains jeunes, moins à l'aise, trouvent quand même plaisir à voir les autres se lâcher. Et d'autres jeunes, moins participatifs dans les débats, se révèlent complètement dans le cercle de chant.

LE SURF

Pratique de dépassement de soi, de connexion avec les éléments, épreuve collective extrêmement joyeuse et fédératrice, le surf a été le ciment de ce séjour. Les 4 enseignants : Tom, Teresa, Paul et , d'origine allemande, font l'effort de nous parler en français, ce qui amuse beaucoup les jeunes, qui les aident à s'exprimer ! Les moniteurs de surf s'adaptent à notre niveau ; ce n'est pas tous les jours qu'ils ont un groupe où la moitié ne sait pas nager ou ne pratique presque pas de sport ! Ils nous emmènent surfer dans les meilleures conditions, sécurisantes. Beaucoup de joie et d'enseignements tacites dans cette pratique : la persévérance, le contact avec l'environnement, l'entraide, etc.

Alors que cette année, il faut marcher 30 minutes pour aller jusqu'au lieu où nous surfons, planche sous le bras, la plupart montrent une vraie motivation et une envie d'aller surfer chaque jour.



LES SÉANCES PHOTO AVEC UN PHOTOGRAPHE

Dans la perspective de créer une exposition de photos argentiques en souvenir de ce séjour, Siméon Poissonnet orchestre des moments de séances photos individuelles de type portrait, avec chacun.

Comment te vois-tu ?

Qui es-tu ?

Que veux-tu montrer de toi ?

Siméon passe quelques minutes avec chaque jeune pour faire ressortir de lui une expression typique, une émotion, un trait de caractère. Il fera un tirage d'une vingtaine de photos, qui sera disponible en octobre. Peut-être pourrions-nous en faire une exposition à La Structure, ou dans un autre cadre ?

Ces moments de qualité ont été l'occasion de mettre les jeunes en valeur, de dédier un temps de qualité et une attention à chacun. La galerie des photos sélectionnées par Siméon, sera comme une capture de chaque être présent sur ce séjour et qui a contribué au fonctionnement du tout, d'une façon unique.

Une expo photo sera accroché en novembre à la Structure avec un moment d'inauguration qui rassemblera les jeunes et les partenaires.

LE LIEU ET L'INTERCULTURALITÉ

L'organisme qui nous accueille est allemand : WELLENREITER, et c'est une chance car nous sommes totalement dépaysés, alors que nous sommes en France ! Nous avons été logés à Vielle Saint Girons, dans un camping de haut standing, juste derrière la dune, dans des tentes de qualité, spacieuses, étanches, avec de « bons » matelas. Plus besoin de voiture, tout se fait à pied !

La cantine est délicieuse, le cuisinier, Tobi, nous régale de ses plats maison, équilibrés avec une alternative végétarienne ou sans lactose toujours possible. Les plats sont chaque soir présentés (en allemand !).

La plage est immense, sauvage, et peu fréquentée. Les autres groupes de surfeurs sont très sympas. Nous sommes les seuls français à Wellenreiter et le staff prend soin de nous : de nous traduire, de vérifier si nous avons tout ce qu'il faut, de nous prêter des couverts, etc.

Ils s'intéressent à notre programme, veulent participer aux moments musicaux et à la soirée de clôture tout en théâtre et en musique.

Uschi, la responsable, nous connaît désormais et nous avons créé des liens précieux avec elle. Certains jeunes lui ont d'ailleurs préparé un cadeau d'au revoir. A notre départ, elle est très touchée comme d'habitude et nous dit que nous pouvons revenir quand nous voulons.



L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Elsa Poissonnet-Boyer, responsable pédagogique et artistique

Elsa développe des projets de recherche-action, qui associent les pratiques artistiques et les sciences sociales. Elle fonde l'association Milieux Sensibles. En 2017, elle crée le projet

"Danse et pensées", qui mêle la danse et la science politique et obtient un soutien ministériel en 2019 du CIPDR. Elle collabore en tant que dramaturge et assistante à la mise en scène sur les pièces *Faux-Semblants* (2016), *Face à Terre* (2017) et *Telles Quelles* (2019), avec la compagnie Dans6T. Elle mène des travaux d'écriture théâtrale, la pièce : "Le cœur gros comme la montagne". Elle est diplômée de l'école doctorale de sociologie à Sciences Po Paris. Elle obtient le diplôme de l'école Charles Dullin « Mettre en scène est un métier » en 2018 et se forme à L'École du

jeu en 2020. Elle enseigne à Sciences Po Paris "Pratiques artistiques et débats politiques" et à l'université de Créteil "Pratiques de créativité et de médiation culturelle".



Sacha Loup Bonnefond - co créatrice et intervenante



Chanteuse, philosophe intervenante pour l'école de Sève de Frédéric Lenoir et musicothérapeute, Sacha se forme d'abord au chant lyrique, au chant Jazz puis au piano. Chanteuse et auteure du duo franco-tunisien Dhamma de 2015 à 2019, elle se produit dans de nombreux festivals d'envergure en France (Les Déferlantes, Live au Campo, etc.) et à l'étranger (Budapest, Tunis, Barcelone, Montréal). En 2019 elle écrit pour la danse : elle compose la musique du spectacle *Chawchra* chorégraphié par Selim Ben Safia. Elle auto-produit son EP solo, *La Maison dans ma tête*, en 2021 entièrement composé, écrit et interprété par elle. Elle exprime un univers sonore onirique

et très intime entre sons organiques et métalliques. Diplômée en Philosophie, elle oriente sa réflexion sur la façon dont la philosophie peut aider à vivre et à mieux se connaître. Récemment formée en musicothérapie et en communication non violente, elle travaille en tant que thérapeute individuelle et anime des voyages sonores ainsi que des chants énergétiques à Bordeaux.

Romain Guilbaud, intervenant agro-écologie

Elodie Azoult, animatrice LA STRUCTURE

- Mobilisation du groupe
- Animation
- Référente vie quotidienne
- Accompagnatrice surf

Jean Luc Auvray, animateur LA STRUCTURE

- Accompagnement en général
- Atelier Gainage
- Mobilisation du groupe avec Elodie

Siméon Poissonnet, photographe et vidéaste

- Animation
- Séances individuelles de photos argentiques noire et blanc

QUELQUES OBSERVATIONS IMPORTANTES

Nous rassemblons ici quelques observations et réflexions, fruits du séjour :

- Pour certains, **le manque de forme physique** et plus largement **les habitudes favorisant ou non leur état de santé** nous ont alertés. Le sujet a tapé dans le mille : certains ont des problèmes liés au sommeil (insomnies chroniques), d'autres à l'alimentation, d'autres un rapport difficile au corps et à l'effort. Le séjour a permis d'introduire ces problématiques et de débattre ensemble des solutions possibles, le but était de leur donner le goût de prendre soin d'eux, de manger correctement, de prendre soin de leur corps, de leur sommeil, de leurs émotions, pour pouvoir mener une vie saine et dynamique. Il importe désormais de continuer cette sensibilisation avec eux sur le long terme afin qu'ils puissent installer de nouvelles habitudes dans leur quotidien.
- **La question de l'autonomie.** Beaucoup d'entre eux peinent à imaginer les conditions concrètes d'une vie indépendante et viable: une rémunération liée à leurs compétences notamment. Certain.es se contentent de l'accès au RSA, du logement parental sécurisant, peinent à prendre leur envol et à se choisir une vie personnelle et professionnelle à eux. Bien sûr certains sont plus jeunes que d'autres et cela peut être une question de temps, mais certains jeunes sont directement dépendants de leurs parents et pourraient gagner en autonomie. Les jeunes les plus âgés du séjour ne sont pas pour autant en capacité de respecter des horaires précis ou des règles de vie, même si dans l'ensemble tout le monde a vraiment bien joué le jeu et participé à toutes les activités !
- **La question du soutien psychologique.** Certains jeunes présents lors de ce séjour traversent une période très difficile, voire sont en état de dépression. Un cas notamment est un peu alarmant, puisque ce jeune se sent seul, incompris et en conséquence s'isole lui-même du reste du monde et même de sa famille par peur d'être blessé ou que l'on se moque de lui. Ces jeunes

manquent sûrement d'espaces de parole libre organisés pour partager leur état émotionnel. Peu d'entre eux ont des interlocuteurs outillés pour les aider à garder la tête hors de l'eau. La Structure à Elbeuf, constitue actuellement leur principal lieu d'ancrage et de partage, ce qui est très positif pour eux, néanmoins certains gagneraient à intégrer des groupes de parole thérapeutiques par exemple, ou d'autres dispositifs d'aide psychologique dans la région. Leur état de santé mentale est à surveiller car nous notons chez certains une grande sensibilité et parfois une fragilité qui si elle n'est pas soignée pourrait s'aggraver.

- **La question de la communication et des relations.** Les jeunes n'ont pas toujours les bons mots pour se parler entre eux et pour exprimer leurs idées. Certains sont limités dans la capacité d'expression de soi et sont donc vite envahis par la colère et l'agressivité face à l'autre. Malgré le climat général de sympathie, d'entraide et de joie collective, quelques conflits relationnels ont retenti dû à l'incompréhension et à l'intolérance face à la différence. Il importe de continuer à discuter avec ces jeunes sur la façon dont ils se présentent aux autres et au monde. Certains n'ont pas les codes du monde professionnel notamment et pourraient en pâtir.
- **L'expérience collective :** les règles à respecter, les horaires, les échanges, l'écoute mutuelle est un enseignement en soi.
- **L'instauration de la confiance :** nous la voyons naître et se consolider de jour en jour. Nous les respectons comme des adultes capables, ils sentent notre exigence et se prêtent au jeu.
- **Ne pas les laisser tomber en si bon chemin.** Le retour est toujours un peu brutal pour eux. Ils se sentent bouleversés par ce collectif bienveillant dans lequel ils avaient une place sécurisante et stimulante. Il ne faut pas les laisser tomber, car cela pourrait créer une fermeture contre-productive en leur donnant l'impression que les choses sont éphémères et qu'ils sont abandonnés.

LES PERSPECTIVES

A- Un parcours en musicothérapie : dispositif de 10 séances minimum, en ligne par Zoom avec Sacha Bonnefond, psychothérapeute et musicothérapeute certifiée.

Les jeunes la connaissent bien, certains ont déjà pu bénéficier de 5 séances de coaching avec elle l'année passée et en sont ressortis grandis et mieux outillés.

Lors du séjour de cet été, quelques jeunes ont manifesté le besoin de partager avec elle sur leurs difficultés du moment et ces discussions méritent d'être poursuivies de façon plus formelle et régulière en entretiens psychologiques réguliers. Ces jeunes ont besoin de prendre confiance en eux, de sortir de l'isolement et d'apprendre à se connaître pour faire des choix de vie durables qui leur correspondent.

B- Un accompagnement santé physique et bien-être au long de l'année :

Une pratique sportive régulière (continuité des ateliers gainage avec Jean-Luc par exemple); des stages ponctuels de remise en forme, danse, yoga ; des ateliers cuisines pour apprendre à mieux s'alimenter et à mieux consommer.

Les jeunes ont besoin après un tel séjour de rester connectés à leur bien-être physique, et de continuer à se motiver pour prendre soin de leur corps : bouger, se dépenser, nous savons bien que cela participe de l'équilibre mental. Se dépasser, se lancer des défis, cela permet d'être fier de soi et de se sentir plus fort.

Or, la plupart de nos jeunes, ne font pas d'exercice physique régulier, s'enfoncent parfois dans la facilité des écrans et des jeux vidéo, ils sont souvent inactifs et font peu d'activités constructives et leur permettant de s'ouvrir sur le monde, à part lorsque cela leur est proposé.

C- Un séjour au collectif Graine & Sens en Ardèche : Romain Guilbaud est éducateur agro-écologique dans ce collectif qui accueille régulièrement des séjours d'apprentissage de la permaculture et du vivre ensemble dans une perspective plus écologique, autonome et durable.

Face aux enjeux actuels écologiques et de réchauffement climatique, il serait passionnant voire nécessaire pour ces jeunes d'approfondir sur ces questions afin de mieux se préparer au monde de demain et d'avoir des clefs pour répondre aux éventuelles crises à venir.

D – Un séjour de plongée en Bretagne, car Jean-Luc est instructeur. Mêlé à une pratique artistique et à une sensibilisation autour de l'eau et l'état des océans. Les minéraux de l'eau que l'on boit, la pollution des eaux, les mémoires de l'eau, la vie des océans... On pourrait explorer cela en arts plastiques, en danse et en musique !
Idée clin d'œil de l'artiste brésilien Hermeto Pascoal, qui fait de la musique dans l'eau : <https://www.youtube.com/watch?v=IZbfNtDCHdM>

Inspiration de la chanson de Gaël Faure :

La mémoire de l'eau <https://www.youtube.com/watch?v=X7nqDwl46Vo>

On pourrait tourner un clip de danse dans l'eau / ou faire des portraits de jeunes dans l'eau

NB : - ce serait bien de l'organiser sur un temps un peu plus long de **dix jours** ? Pour pouvoir laisser des temps longs de respiration aux jeunes, dans lesquels beaucoup de choses se passent.

- Il serait judicieux de commencer à organiser le séjour au printemps, en avril au plus tard, ce qui suppose d'avoir des réponses concernant les soutiens financiers plus tôt.

QUELQUES PHOTOS



Pause Ping-Pong



Cours théorique de SURF par Paul



La remise des lettres à soi-même dans les mains de Sacha



Joie de se souhaiter le meilleur lors de l'atelier d'écriture de la lettre à soi





Soirée plage et coucher de soleil







Atelier balade sensible, Djibril et le bâton de parole



Atelier balade sensible, Djibril guide une partie du groupe















PARTENAIRES et REMERCIEMENTS

- FIPDR
- Ville d'ELBEUF
- Département de la Seine-Maritime