

.ET PIS TOI?

Santé mentale chez
les enfants et les jeunes

Méthode de poche **MA CHANSON**

• OBJECTIF

Les enfants et les jeunes se penchent sur des thèmes centraux de la vie par le biais de la musique et font l'expérience de l'importance de celle-ci pour accompagner la vie. Cette méthode sert à promouvoir la santé mentale dans l'animation socioculturelle enfance et jeunesse. Elle ne nécessite pas de temps de préparation.

• INDICATION DE TEMPS

15 à environ 30 minutes

• LIEU

À l'intérieur / à l'extérieur / hors murs

• NOMBRE D'ENFANTS / DE JEUNES

2 à environ 8

• MATÉRIEL

Téléphone portable, haut-parleurs bluetooth

• MISE EN ŒUVRE

Dans un cadre informel, un-e professionnel-le de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse invite la personne A à choisir une chanson qui est importante pour elle au niveau émotionnel et qu'elle écoute dans une situation particulière (p. ex. avant un match avec son équipe, en cas de chagrin d'amour, pendant les vacances, etc.). La chanson est écoutée ensemble, et la personne A raconte ensuite ce qu'elle déclenche chez elle ou signifie pour elle. Puis c'est au tour de la personne B de partager sa chanson. L'activité continue ainsi jusqu'à ce que toutes les personnes aient pu s'exprimer. En fonction du groupe et de l'intérêt, il est possible de discuter en plus du thème de la chanson. Une fois que tout le monde s'est exprimé, il est possible de faire un ou plusieurs tours de jeu supplémentaires.



autres méthodes

Variantes

- La personne A met une chanson, puis les autres enfants/jeunes essaient de deviner ce qu'elle pourrait signifier ou dans quelle situation la personne A écoute habituellement la chanson.
- Créer des playlists avec des chansons joyeuses, des chansons nostalgiques, des chansons tristes, etc.

Berne, Août 2024

Concept / texte : konkret bewegt AG,
AFAJ et professionnel-le-s de l'ASC enfance
et jeunesse