



# DES OUTILS POUR L'AUTONOMIE

## LA GESTION DU STRESS PAR LES ARTS

« C'EST DANS L'ART QUE L'HOMME SE DÉPASSE DÉFINITIVEMENT LUI-MÊME »

- Simone de Beauvoir



Le Regroupement  
des Auberges du cœur du Québec



Christina Charron St-Pierre  
L'Antre-Temps



Émilie Desmarais  
Roland Gauvreau



Ambre Leserre  
Le Tournant



Nelson Desrosiers  
Le Transit

EN PARTENARIAT AVEC

**Secrétariat  
à la jeunesse**

**Québec** 

# Arts plastiques

## Objectifs

- Utiliser l'art comme :
  - levier pour améliorer l'estime personnelle,
  - de gestion de ses émotions et son stress,
  - alternative aux comportements de dépendance.

## Temps

Durée indéterminée

## Astuces pour l'animation

L'intervenant.e doit participer activement à l'atelier. Important d'être dans un lieu propice.

### **Pour une animation spontanée**

Débuter un processus de création pour susciter l'intérêt des jeunes.

Essayer l'atelier à différents moments de la journée/de la semaine.

Offrir aux jeunes un espace pour afficher les œuvres, les mettre en valeur.

### **Pour une animation planifiée**

Inscrire sur un babillard des «suggestions d'idées pour décorer la maison», laisser les jeunes réfléchir à ce thème et être à l'écoute de leurs idées pour se procurer le matériel adéquat. Également, vous pouvez préparer un chapeau d'avance avec des thèmes variés et demander aux jeunes d'en choisir un.

Essayer l'atelier à différents moments de la journée/de la semaine.

Offrir aux jeunes un espace pour afficher les œuvres, les mettre en valeur.

## Matériel requis

Boîte à création «type» : crayons (feutre, encre, grosse boîte Prismacolor en bois), papiers (blanc, construction), *Mud podge*, colle blanche, colle chaude, fusil à colle, pinceaux,

gouache, 12 couleurs peinture acrylique, pastelles, ciseaux (classique, avec formes particulières), taille-crayon, règle (souple et rigide), exacto, cure-pipe, ruban gommé, ficelle, mandalas déjà préparés, cahier à colorier pour adultes.

Laisser tout le matériel dans une grande boîte invitante pour les jeunes et accessible pour l'intervenant.e.

## **Déroulement**

### Activité brise-glace

#### **Animation spontanée**

La présentation de l'atelier se fait à la fin. Mettre en évidence la spontanéité de l'activité et les œuvres créées. Revenir sur les différentes techniques et matériaux utilisés.

#### **Animation planifiée**

Faire une brève introduction du thème de l'activité. Éviter de mettre un cadre trop structuré afin de permettre l'expression créative des jeunes. Favoriser le transfert de connaissances entre les jeunes, le partage de leur savoir et de leurs techniques.

### Activité principale

#### **Animation spontanée**

L'intervenant.e s'installe dans un endroit passant et propice pour débiter une création artistique afin de susciter la curiosité des jeunes.

#### **Animation planifiée**

Si c'est un thème (ex : temps des fêtes, Halloween, rêves, murales), expliquer le thème et ce dont on a besoin pour le réaliser. Expliciter une mission/attente si nécessaire.

## **Évaluation**

Elle se fait en deux temps; d'abord demander une rétroaction aux jeunes à la suite de l'atelier. Ensuite, voir si durant la semaine si les jeunes échangent entre eux (création de liens). Valider l'objectif à plus long terme.



## L'ART pour lutter contre l'addiction

Les activités telles que la peinture, la musique ou la danse, pourraient potentiellement aider à répondre au problème de la recherche obsessionnelle du plaisir auquel se confronte notre société et nous inciter à faire des choix plus sains, selon une recherche réalisée par le docteur Julia F. Christensen, enseignante et chercheuse au sein de l'Unité de recherche en neurosciences cognitives du Département de psychologie de la City University of London. Dans un article récemment publié par *Proceedings of the Royal Society B*, elle suggère que, bien que les arts soient souvent considérés comme sans aucune utilité, ils peuvent stimuler de vastes réseaux de neurones, ce qui pourrait contrecarrer les effets néfastes d'activités qui nous offrent uniquement un plaisir immédiat.

*« La société d'aujourd'hui est à la recherche du plaisir. Nous nous attendons à obtenir des expériences agréables rapidement et facilement. Nous sommes habitués à des aliments et à des boissons hyper savoureuses et nous pouvons avoir accès à la pornographie, à des jeux et à des gadgets chaque fois que nous le souhaitons. Le problème est que, avec ce type de comportement de choix qui maximise le plaisir, nous pouvons devenir des accros insensés, renoncer à notre libre arbitre pour le prochain "shoot" de dopamine. Nous donnons ainsi la priorité à des activités privées de toute signification, comme la malbouffe, qui n'a pas de valeur nutritionnelle. Mais des données récentes suggèrent que les arts peuvent aider à contrecarrer cela »* explique la scientifique.



*Les jeunes qui y entrent s'en sortent!*

4246, rue Jean-Talon Est  
Tour Sud, bureau 16  
Montréal (Québec) H1S 1J8

**Téléphone : 514 523-8559**  
info@aubergesducoeur.org  
**aubergesducoeur.org**