

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Projet collectif

POURQUOI UN PROJET COLLECTIF?

Le projet collectif constitue une des composantes clés du programme *Expédition+*, à titre **d'activité d'exposition**. Dans les programmes d'intervention précoce en matière d'anxiété, **l'exposition est en effet un ingrédient incontournable**. En plus d'être grandement appréciées des enfants, **les activités d'exposition contribuent à l'efficacité des programmes** (Bennett et al., 2016; Chorpita et al., 2011; Higa-McMillan et al., 2016; Kendall et al., 2011; Schoneveld et al., 2018; Yeo et al., 2016). Le projet collectif offre donc une occasion ludique pour les enfants de s'exposer graduellement à des situations pouvant être anxiogènes, dans un contexte de groupe sécuritaire et bienveillant. Une valeur ajoutée!

Dès le premier atelier, les enfants sont conviés à participer à la réalisation d'un projet collectif qui se déroulera à l'atelier 4. Les trois premiers ateliers (1, 2 et 3) comportent donc tous une période dédiée au projet collectif, en fin d'atelier. Ces périodes, d'une durée variable, servent principalement à préparer la réalisation du projet à travers **différentes étapes** (voir les étapes ci-bas).

Vous trouverez les consignes détaillées pour l'animation des périodes dédiées au projet collectif directement dans les fiches d'animation de chacun des ateliers. Une section pour le projet collectif est aussi prévue dans le *Carnet d'expédition – Enfant* à chaque atelier, permettant aux enfants de suivre l'évolution du projet, de prendre des notes, d'inscrire leur défi personnel d'exposition, etc.

ÉTAPES DU PROJET COLLECTIF

Le projet collectif est composé de **cinq (5) grandes étapes** :

- 1) **Identification des forces et intérêts des enfants;**
- 2) **Choix du projet collectif;**
- 3) **Planification et création;**
- 4) **Identification des défis personnels d'exposition;**
- 5) **Réalisation du projet collectif.**

Ces cinq grandes étapes sont réparties selon une séquence logique à travers les quatre ateliers du Bloc 1. Comme mentionné ci-haut, chaque fiche d'animation d'atelier comporte une section « *Projet collectif* » incluant toutes les consignes nécessaires à l'avancement des étapes. Notez que selon la nature du projet choisi et le rythme de votre groupe, la progression de ces cinq grandes étapes pourrait varier. C'est pourquoi vous bénéficiez d'une certaine latitude dans l'orchestration du projet. L'important est de parcourir l'ensemble des étapes jusqu'à la réalisation du projet, à l'atelier 4.

SÉQUENCE PROPOSÉE, ATELIER PAR ATELIER

Atelier 1 : Identification des forces et intérêts des enfants

Ici, il s'agit d'abord d'expliquer aux enfants l'esprit du projet collectif (la pertinence, le but, le déroulement, le défi personnel), pour ensuite effectuer un exercice permettant à chaque enfant de mettre en lumière ses forces et intérêts, de manière à orienter le choix d'un projet collectif qui plaise à tout le monde au prochain atelier.

Atelier 2 : Choix du projet collectif (+ planification/création, identification des défis personnels d'exposition)

Ici, il s'agit d'abord de faire un retour sur les points communs et similitudes des forces et intérêts identifiés par les enfants à l'atelier 1, pour en arriver à faire un choix de projet collectif qui convienne à tout le monde. Voici une liste d'exemples de projets collectifs pour vous inspirer :

- Rallye photo ou *Photovoix* : représenter différentes facettes d'un thème qui les inspire;
- Création artistique : murale, recueil de textes, collage, chanson;
- Création d'une séance active : chorégraphie, course à relais, yoga, karaté, etc.;
- Bénévolat : aide aux devoirs et à la lecture, créer quelque chose pour une cause, etc.;
- Mini-théâtre et mise en scène;
- Réalisation d'un tournoi d'improvisation;
- Création d'un jeu de société (p. ex. loup-garou);
- Création d'une bande dessinée;
- Création de capsules vidéo humoristiques;
- Cuisines collectives et livre de recettes;
- Jouer au restaurant (service);
- Spectacle de talents;
- Création d'expériences scientifiques;
- Chant choral, karaoké;
- Sortie en forêt/Reconnexion nature.

Une fois le choix du projet collectif effectué, vous débutez la planification/création du projet collectif avec votre groupe, ainsi que l'identification des défis personnels d'exposition avec les enfants.

Atelier 3 : Planification/création et identification des défis personnels d'exposition

Ici, il s'agit de la dernière période dédiée au projet collectif avant sa réalisation à l'atelier 4. L'objectif est donc d'avancer au maximum la planification/création du projet collectif avec votre groupe, de manière à pouvoir le réaliser au prochain atelier. Vous poursuivez et complétez également, en simultanée, l'identification des défis personnels d'exposition avec les enfants.

Atelier 4 : Réalisation du projet collectif

Ici, il s'agit d'un atelier d'exposition essentiellement consacré à la réalisation du projet collectif. Les enfants y sont bien sûr encouragés à relever leur défi personnel d'exposition. Outre la réalisation du projet collectif comme tel, un court retour sur la semaine et le petit défi est recommandé en début d'atelier. Une activité de pleine conscience vous est également proposée pour favoriser un état de présence apaisé chez les enfants, avant la réalisation du projet. À la toute fin, vous êtes invités à transmettre les messages clés de l'atelier 4 en guise de conclusion. Notez que selon la nature du projet réalisé, le temps dont vous disposez et les besoins du groupe, vous demeurez libres d'ajuster le déroulement de cet atelier à votre convenance.

DÉFI PERSONNEL D'EXPOSITION

Le **défi personnel d'exposition** doit être **réaliste** et permettre à l'enfant de **vivre un succès**, tout en l'encourageant à **sortir de sa zone de confort**. Cela peut se faire simplement en mettant en pratique une stratégie pour s'apaiser, en adoptant une attitude positive et proactive vis-à-vis une difficulté anticipée, en faisant un premier petit pas pour faire face à une de ses peurs ou sources d'anxiété, ou encore en prenant un rôle particulier ou en exécutant une tâche spécifique dans le projet. L'important est que le défi identifié soit **ajusté à la réalité singulière de l'enfant**.

Voici quelques idées et exemples de défis personnels d'exposition :

- Exprimer ses émotions dans le respect;
- Prendre la parole devant le groupe;
- Se donner le droit de se tromper sans se décourager;
- Accepter que tout ne soit pas parfait ou fait à sa façon;
- Collaborer avec quelqu'un que l'enfant connaît peu;
- Dire non, nommer ses limites et besoins;
- Oser demander de l'aide;
- Oser partager ses idées et opinions;
- S'ouvrir aux idées des autres;
- Offrir son aide à quelqu'un;
- Etc.