

Harmonies désaccordées

Durée - 1h55 à 2h35



Objectifs généraux

- Favoriser le décentrage
- Renforcer l'empathie à l'égard des autres
- Augmenter la flexibilité cognitive
- Utiliser la musique pour donner une voix
- Privilégier la tolérance à l'égard des opinions des autres



Théorie

Cet atelier favorise un contact indirect avec les enjeux à l'aide de la musique. Il implique les jeunes en leur donnant un pouvoir d'action, en plus de favoriser le développement de leur esprit critique.



Description

La musique peut être interprétée de multiples manières, et suscite chez chacun-e des réactions uniques. Elle peut servir à transmettre des messages, à exprimer des opinions, à créer des amitiés... Dans le contexte de cet atelier, la musique permet d'explorer les manières dont les jeunes s'expliquent les relations interpersonnelles.



Matériel

- Liste de lecture musicale « Les relations à travers la musique »
- Paroles des chansons à imprimer selon l'extrait choisi
- Haut-parleur
- Ordinateur ou téléphones cellulaires à la disposition des jeunes



L'utilisation de la musique dans cette activité engage le groupe dans des discussions animées! L'atelier favorise des échanges stimulants tout en permettant aux jeunes de communiquer leurs propres représentations à l'aide de leur chanson ou de leur artiste favori. On peut écouter de la musique tout en s'exprimant au sujet des relations et de nos représentations.

Playlist Youtube



Témoignages post-atelier

* Voir à la page 20.

Protocole

Étape 1

Le but de cette étape est de créer des personnages que les jeunes feront dialoguer à travers la musique. Les personnages seront utilisés comme *monitoring* afin de faciliter le dévoilement émotionnel.

À l'étape 2, les personnages vont entretenir une relation.

Exercice brise-glace des personnages - 15 à 20 mins

1. Diviser la classe en deux (gauche/droite) sans déplacer les jeunes.
2. Demander à chaque groupe de créer un personnage LGBTQ2S+ qui va représenter le groupe. Le personnage doit avoir un nom, ainsi qu'un loisir et un genre musical favori.
3. Écrire au tableau les caractéristiques des deux personnages créés par les jeunes.

Étape 2

À cette étape, on écoute les extraits de chansons, puis on en discute en groupe. Les discussions peuvent avoir lieu en sous-groupes ou en grand groupe, mais le but est de faire participer toute la classe et de favoriser un dialogue ouvert à propos des pensées, des émotions, des souvenirs et des images qu'évoquent les paroles des chansons.

*Ces quatre premières chansons évoquent des thèmes qui font penser aux débuts de relations, aux enjeux qui les caractérisent. Utiliser cette information afin de créer un dialogue pertinent et représentatif entre les personnages.

*Ce bloc de chansons initie les jeunes aux enjeux des relations amoureuses LGBTQ2S+. Utiliser cette information afin de créer un dialogue pertinent et représentatif entre les personnages.

Écoute des chansons en groupe - 40 à 50 mins

1. Faire écouter les chansons 1 à 4. Entre les chansons, inviter le groupe à faire dialoguer les personnages :
 - Qu'est-ce que vous croyez que la personne 1 essaie de communiquer à la personne 2?
 - Comment pensez-vous que la personne 1 se sent en prononçant ces paroles?
 - Si vous étiez la personne 2, comment répondriez-vous à la personne 1?
 - Est-ce que vous êtes d'accord avec le message de la chanson?
 - Y a-t-il une phrase ou un mot qui vous touche particulièrement?
 - Quelles sont, selon vous, les émotions cachées derrière les mots de la chanson?
 - Avez-vous déjà été dans une situation où vous ne saviez pas comment exprimer ce que vous ressentiez?
 - Selon vous, pourquoi certaines émotions sont-elles plus difficiles à exprimer que d'autres?
 - Selon vous, est-ce que la personne 2 partage les émotions de la personne 1, ou elle a une vision différente de la situation?
2. Passer au deuxième bloc, les chansons 5 à 8. Entre chaque écoute, inviter les jeunes à faire dialoguer les personnages (on peut réutiliser les questions du premier bloc :
 - Quel genre de relation pensez-vous que nos personnages entretiennent? (amoureuse, amicale, secrète, compliquée, etc.)
 - Selon vous, quelles émotions sont évoquées dans les paroles que nous venons d'écouter?
 - Pensez-vous que leur entourage accepte leur relation?
 - Quels sont les obstacles qu'ils semblent affronter dans leur relation?
 - Si vous pouviez donner un conseil à l'un des personnages, que lui diriez-vous?

*Ce bloc de chansons comporte des paroles plus délicates en lien avec différents enjeux (LGBTQ2+AI, identité de genre, pression sociale, image corporelle). Utiliser cette information afin de créer un dialogue pertinent et représentatif dans le groupe. Utiliser et faire des liens avec les personnages au besoin.

3. Passer au troisième bloc, les chansons 9 à 12. Cette fois-ci, attendez avant d'avoir recours aux personnages : laissez venir les pensées et les émotions des jeunes (on peut réutiliser les questions des autres blocs) :

- Lorsque vous entendez ces paroles, comment vous sentez-vous?
- Est-ce que la mélodie ou les paroles vous rappellent quelque chose?
- Y a-t-il une phrase ou un mot qui vous touche particulièrement?
- Est-ce une chanson qui vous fait réfléchir?
- Selon vous, pourquoi la musique a-t-elle un si grand pouvoir sur nos émotions?
- Pensez-vous que l'artiste cherche à s'exprimer? À choquer? À dénoncer quelque chose?
- Cette chanson vous amène-t-elle à voir les choses sous un nouvel angle?

Étape 3

À cette étape, on forme des équipes pour la suite de l'activité. Le fait de prendre un moment pour la création des équipes permet de terminer la rencontre sur une note moins haute en émotions et de bien clore la deuxième étape.

Création des équipes - 5 à 10 mins

1. Demander aux jeunes de créer des sous-groupes (entre 2 et 4 membres).
2. Prendre en note les équipes.
3. Expliquer aux jeunes que ces équipes serviront à la prochaine étape de l'activité (la collaboration, la gestion de conflits et l'ouverture à l'autre sont des exemples de défis soulevés par le travail d'équipe).

Étape 4

Les jeunes sont maintenant encouragé-e-s à partager leur représentation musicale des relations.

Choix de leur propre chanson - 25 à 35 mins

1. Permettre aux jeunes d'avoir accès à une plateforme de musique (p.ex. YouTube, Spotify, Apple Music).
2. Demander aux jeunes de trouver, en équipe, une chanson qui selon eux, représente leurs relations en tant que jeunes.
3. Nommer aux jeunes qu'ils doivent choisir un extrait à présenter, comme dans la liste de lecture écoutée précédemment, d'une durée d'environ 30 secondes.

Étape 5

Les jeunes sont maintenant encouragé-e-s à partager leur représentation musicale des relations.

Présentation des chansons des jeunes - 15 à 20 mins

1. À tour de rôle, inviter les équipes à présenter leur chanson. Les jeunes doivent nommer le titre, l'artiste et la raison de leur choix.
2. Faire jouer les extraits des jeunes (projeter sur un tableau avec les paroles si possible pour assurer la compréhension).

Le partage est libre et il faut respecter le niveau de dévoilement de chacun-e de ses émotions et explications. La personne animatrice peut aussi participer au partage (p. ex. en modélisant des réponses possibles).

1. Engager une discussion sur l'expérience personnelle, le sens attribué à la chanson, l'expérience par rapport aux étapes et aux éléments présentés.

Variantes

- * Vous pouvez changer certaines des chansons. Le but est de ne pas utiliser seulement des chansons connues par les jeunes pour favoriser le décentrage et la tolérance.

POST-ATELIER, DES IMAGES AUX MESSAGES

Témoignages

Ressenti général

Les jeunes utilisaient les personnages pour faire passer des messages ou des opinions. La musique était un bon moyen d'entrer en contact avec les jeunes, puisqu'elle fait partie de leurs représentations. La partie où les jeunes devaient choisir elleux-mêmes leur chanson était appréciée pour son caractère libre et créatif.

RÉFÉRENCES

- * Cook, T., Roy, A. R. K., & Welker, K. M. (2019). Music as an emotion regulation strategy : An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music*, 47(1), 144-154. <https://doi.org/10.1177/0305735617734627>
- * Greenberg, L. S., Goldman, R. N., & American Psychological Association (Éds.). (2019). *Clinical handbook of emotion-focused therapy* (First edition). American Psychological Association.
- * Milligan, K., Atkinson, L., Trehub, S. E., Benoit, D., & Poulton, L. (2003). Maternal attachment and the communication of emotion through song. *Infant Behavior and Development*, 26(1), 1-13.
- * Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition & Emotion*, 26(3), 550-560. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.595390>