

MIXADOS

PROMOTEURS DU MIXADOS

Les Asbl Educa-Santé et Question Santé

OBJECTIFS

La finalité du Mixados consiste à aborder la question du bien-être et de la santé avec les jeunes.

Il permet aux éducateurs, enseignants, professionnels de la santé,... de créer un espace de communication autour de la santé et du bien-être avec des jeunes de 14 à 21 ans.

Il incite les jeunes à prendre conscience de l'impact que peuvent avoir les événements du quotidien (conflit avec les parents, réussite d'une épreuve, relation amoureuse,...) sur leur bien-être ou leur mal-être et à réfléchir aux stratégies d'action à mettre en œuvre pour la recherche du bien-être et de l'équilibre.

ESPRIT DE LA DÉMARCHE

Le Mixados illustre et concrétise le concept de santé globale en se basant sur les événements de la vie d'un adolescent, faisant ainsi référence au style de vie et aux comportements qui en découlent. La notion de « bien-être » y est préférentiellement adoptée à celle de « santé ». Ce terme a un sens nettement plus large : il englobe tant les aspects physiques que psychosociaux.

Le Mixados privilégie ainsi une démarche globale et tient compte du contexte de l'adolescent. « Au lieu de se centrer uniquement sur le mal-être psychologique, les maladies ou les comportements dommageables, il est nécessaire d'adopter une méthode contextuelle qui permette d'étudier la perception et l'importance de ces éléments par rapport aux autres composantes de la vie quotidienne des adolescents ».

La démarche de l'outil puise ses sources d'une part dans l'outil Sacado, d'autre part dans « l'approche événementielle de prévention ».

Le Sacado

Créé en 1992, en France, le Sacado a pour but d'encourager l'expression des jeunes au sujet de leur santé.

La santé y est définie en sept dimensions, chacune étant présentée non pas dans une gamme d'interdits mais dans un registre positif de possibles : *chercher son image, surmonter les situations, entrer en relation, trouver son équilibre, construire son espace, s'échapper au quotidien et avoir de grands rêves.*

La Prévention événementielle

La prévention événementielle constitue une stratégie novatrice pour aborder la question de la santé avec les adolescents.

Elle est basée sur les objectifs à court terme des jeunes, dans leur vie quotidienne, plutôt que sur une présentation des risques ou des maladies qui peuvent survenir dans le futur.

PRÉSENTATION DE L'OUTIL

Concrètement, le Mixados a été élaboré en articulant l'approche de prévention événementielle à l'approche globale de la santé. L'outil s'est construit autour de sept dimensions définissant le bien-être. Chacune est représentée par un espace composé de décors picturaux et d'objets symboliques.

Le jeune est guidé dans chaque espace par l'une des sept histoires de jeunes, diffusée par un baladeur. Ces petites histoires racontent les confrontations quotidiennes de l'adolescent à des situations qui leur parlent et qui exercent une influence directe ou indirecte, à court ou à long terme, sur leur bien-être, leur équilibre.

Au fil du parcours, les participants découvrent les 7 espaces correspondant aux 7 points névralgiques de notre conception du bien-être. Ils s'interrogent alors sur la relation qui se tisse entre ces faits de vie et le bien-être. Chacun récolte sept pièces d'un puzzle qui, reconstitué par l'ensemble des participants, constituera le support de l'animation et de la discussion.

Les sept dimensions

Je cherche mon identité, mon image : *être soi, avoir confiance en soi, assumer ses différences,...*

J'affronte les difficultés, je cherche des solutions : *gérer un conflit, affronter les problèmes, se faire aider,...*

J'entre en relation : *avoir des amis, aimer, trouver sa place, être reconnu,...*

Je me réserve des moments de plaisir : *se ménager des loisirs, avoir des hobbies, savoir se détendre,...*

Je gère mon temps, j'aménage mon espace : *planifier, organiser, ranger,...*

Je prends soin de mon corps : *découvrir, connaître, assumer son corps,...*

J'ai des rêves : *voyager dans l'imaginaire, avoir des idéaux,...*

Caractéristiques de l'outil

Attractif

Le Mixados parle la langue des adolescents.

Si des professionnels de la promotion de la santé en ont élaboré et supervisé la trame générale, les adolescents ont été impliqués à tous les niveaux de création du Mixados.

Ils ont créé et réalisé les décors picturaux, ils se sont appropriés les histoires des jeunes avant de les enregistrer, ils ont élaboré des mises en situation et posé pour les photos du puzzle.

De plus, chaque histoire est abondamment illustrée par de la musique rock, dance, rap, house, raï.

Ludique

Parce que le module est dynamique et plein de suspense !

Le parcours proposé est organisé comme une succession de confrontations et de découvertes toutes plus « vivantes » les unes que les autres.

Il permet aussi d'accumuler les pièces nécessaires à la reconstitution d'un puzzle géant.

Interactif

Parce que le module pousse les jeunes à réfléchir !

Sam Touzani, comédien belge, joue le rôle du miroir des adolescents du Mixados. Il donne les consignes mais surtout il incite les jeunes à réfléchir sur les situations quotidiennes évoquées. L'interaction prend aussi sa place lors de la reconstitution du puzzle, moment de collaboration par excellence où les échanges se créent naturellement entre les participants.

Éducatif

Parce que le module est un outil de promotion de la santé et bien plus encore.

La découverte, le jeu, les sons, les images et les objets constituent les éléments sur lesquels les groupes peuvent construire le dialogue autour du bien-être. Ils servent de médiateur, de catalyseur aux échanges entre les jeunes eux-mêmes et entre les jeunes et l'animateur.

De plus, les contrastes des personnages (nationalité, appartenance sociale, sexe,...) et des illustrations musicales (occidentale, orientale, africaine,...) contribuent à l'élargissement de la perception à des valeurs telles que la tolérance, la citoyenneté, le respect des différences, la démocratie.

Déroulement de l'animation

Les jeunes participent à l'animation par groupe de sept élèves (possibilités d'étendre le groupe à 14 jeunes maximum).

La mise à disposition du matériel requiert certaines conditions relatives à l'espace et au temps. Le matériel étant relativement volumineux, il est impératif de disposer d'un espace de 100 m² minimum. Au niveau du temps, le matériel nécessitant un transport particulier, est mis à disposition du locataire pour une semaine minimum. Il peut alors s'inscrire dans le cadre d'une « semaine-santé » ou d'un autre projet s'étendant sur plusieurs jours.

L'animation se déroule en trois étapes auxquelles se greffent des prolongements possibles, selon les objectifs fixés par l'équipe d'animateurs.

Découverte individuelle du module Mixados

Après une présentation succincte de l'outil et de ses objectifs, les participants (entre 7 et 14 jeunes) reçoivent un baladeur racontant l'histoire d'un jeune. Ils se dispersent, suivent les indications de la cassette et récoltent les 7 pièces de puzzle.

Mise en commun, reconstitution du puzzle

Les participants se réunissent pour la reconstitution du puzzle.

Discussion autour du bien-être, avec les jeunes

Après avoir rappelé la correspondance du bien-être avec les sept espaces visités par les participants, l'animateur est invité à concrétiser les possibilités d'action dont disposent les jeunes pour agir.