SCHWEIZER JUGEND FILM TAGE
Festival Ciné Jeunesse Suisse

ATELIERS DE CINÉMA GRATUITS 2018:

«PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?»

DOSSIER THÉMATIQUE

Contenu:

1. Le thème «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?» 3
- Le corps 3
- L'esprit 3
- Le contexte social 4
- L'environnement 5

2. L'atelier « PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?» 6
- L'objectif de l'atelier 6
- Déroulement de la production cinématographique 6

3. Porteurs de projet 11

Impressions des ateliers gratuits de l'année 2016 «Spielraum»

Zurich, août 2018

Schweizer Jugendfilmtage, Westrasse 182, 8003 Zürich
Tel.: 077 520 30 39 | Email: ivana.kvesic@jugendfilmtage.ch
www.jugendfilmtage.ch

1. Le thème «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?»

La force est un moteur essentiel dans la vie d'un être humain. La force nous fait avancer. La force nous aide à poursuivre des objectifs et à les atteindre. La force nous protège dans des situations compliquées. La force nous aide à continuer même lorsque nous n'avons plus de plaisir. La force nous aide aussi à soutenir les autres. Mais qu'est-ce qui nous rend forts? En pensant à nous-mêmes, à notre corps, notre esprit ou notre entourage, où trouvons-nous les éléments qui nous rendent forts?

Les points suivants peuvent aider à considérer le thème «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?» sous différents angles. Avec un «brainstorming» créatif, ces points de départ peuvent être élargis dans de nombreuses directions. Qu'il s'agisse de potions magiques, de sport, d'amitiés, de rencontres insolites, de la famille, de superhéros/superhéroïnes ou de la nature – votre force dans la mise en œuvre d'une idée de film forte est tout simplement illimitée!

Le corps

Un corps en bonne santé nous donne, chaque matin, la force de nous lever, de mettre de l'énergie dans la journée et de découvrir le monde. Une composante essentielle pour un corps en bonne santé est notre système immunitaire. Un système immunitaire intact signifie que nous avons, dans notre corps, suffisamment de défenses contre les envahisseurs qui nous rendent malades, comme les virus ou les bactéries, et que nous restons ainsi en bonne santé.

Nous pouvons renforcer notre système immunitaire de différentes façons:

- **par suffisamment de mouvement et de sport**, pour être en forme sans nous essouffler au moindre effort;
- **par suffisamment de sommeil de bonne qualité**, pour que notre corps puisse se régénérer et que nous ayons à nouveau de l'énergie le jour suivant;
- **par une alimentation équilibrée et saine**, pour que le corps bénéficie de suffisamment de nutriments afin d'être assez fort pour lutter contre les virus et les bactéries.

L'esprit

Outre l'influence de notre corps sur notre force, l'esprit détermine aussi à quel point nous nous sentons forts. Qu'est-ce qui rend notre esprit, nos pensées et notre ressenti résistants et forts? Ce sont différentes capacités qu'il est possible d'entraîner. Parfois, il est nécessaire d'être confronté à des situations difficiles pour entraîner ces capacités. Des situations qui nous font grandir, qui ne nous plaisent pas forcément ou qui peuvent même nous effrayer. En principe, cela signifie que nous devons quitter notre zone de confort. Quelques exemples: présenter un exposé devant toute sa classe à l'école, se sentir exclu-e d'un groupe ou perdre un être aimé.

Voici quelques capacités qui nous rendent mentalement forts et résistants:

- **savoir guider ses sentiments:** c'est la capacité de guider les sentiments, de les rendre positifs et de ressentir du bonheur. Lorsque nous nous énervons, par exemple, c'est la capacité à mettre de côté cet énervement le plus rapidement possible.
- **être discipliné:** faire jusqu'au bout, de façon ciblée et concentrée, même les choses que l'on n'apprécie pas trop.
- **rester optimiste:** voir plus souvent les côtés positifs que les côtés négatifs de la vie ou savoir trouver aussi un aspect positif dans les situations négatives.

- **utiliser de manière flexible les stratégies de maîtrise de la situation:** chaque situation implique ses propres défis. C'est la capacité à reconnaître quand et comment réagir dans chaque situation.

- **influencer et changer les situations:** être en mesure d'influencer soi-même son destin. Savoir évaluer comment changer pour le mieux sa propre personne ou les choses autour de nous.

- **montrer de l'empathie:** être en mesure de se mettre à la place d'autres personnes pour comprendre leurs sentiments.

- **poursuivre des objectifs:** ne pas se laisser démotiver par des échecs et garder à l'esprit ses propres objectifs. Parfois, cela signifie aussi se rendre compte qu'on s'est fixé un objectif trop élevé et qu'il faut le redéfinir.

- **connaître ses propres forces:** il est utile de connaître les domaines dans lesquels l'on est doué et dans lesquels on l'est moins. Peut-être que tu as un don en dessin, pour raconter des histoires, pour jouer du piano ou toute autre activité originale, comme par exemple faire une pièce droite.

- **être traité avec respect:** traiter son prochain avec respect et bénéficier de son respect en retour.

Le contexte social

Notre force ne se trouve pas seulement en nous, dans notre corps et notre esprit. Chaque jour, nous échangeons avec d'autres personnes, nous nous déplaçons dans différents lieux et au sein de différents groupes ou pratiquons des activités de loisirs.

Partout autour de nous, nous pouvons de ce fait trouver des éléments et des gens complémentaires qui nous donnent de la force.

- **Stabilité familiale:** une situation familiale qui offre de la fiabilité et qui permet la confiance. Si nous nous sentons à l'aise à la maison, il nous sera plus facile de gérer les situations difficiles hors de chez nous.

- **Bonne qualité de la relation entre les parents:** la relation entre les deux parents est bonne et ils gèrent leurs conflits de manière constructive. Les parents jouent ainsi le rôle de modèles qui nous permettent d'apprendre.

- **Bonnes relations:**

    - Les amitiés respectueuses nous aident. Nous nous sentons compris par nos ami-e-s, ils nous confèrent de la stabilité et nous pouvons apprendre d'eux.

    - Une relation amoureuse peut aussi donner de la force si elle est bâtie sur le respect et la confiance mutuels.

    - Une bonne relation avec un-e adulte peut apporter de la sécurité. Cette personne peut être par exemple un membre de la famille (parents, grands-parents, parrains/marraines, etc.), un-e coach de sport ou un-e enseignant-e. Ces personnes ont déjà vécu des choses dans leur vie et en ont tiré des leçons. Elles peuvent ainsi nous prodiguer des conseils simples ou nous soutenir dans les moments difficiles.

- **Activités de loisirs:** si nous sommes engagés dans une société ou un club, nous apprenons comment nous comporter dans un groupe. En même temps, nous créons des relations précieuses avec d'autres personnes qui nous donnent de la stabilité. De plus, nous décidons

souvent nous-mêmes de notre activité de loisirs et nous aimons la pratiquer. Peut-être nous permet-elle aussi de connaître des succès qui nous feront nous sentir encore plus forts.

- **Environnement scolaire:** notre force est aussi influencée par ce que nous vivons à l'école, par l'enseignement et par les relations aux autres. Vivre dans un climat scolaire positif, entretenir de bonnes relations avec l'enseignant-e et les autres élèves et se sentir liés à l'école nous rend forts.

- **Travail:** pratiquer une activité professionnelle qui nous plaît augmente la confiance en soi. Un-e supérieur-e compétent-e, des collègues sympas, des tâches à responsabilité ou simplement le plaisir au travail peuvent avoir une influence positive sur notre état émotionnel.

- **Modèles:** les parents, ami-e-s, superhéros/superhéroïnes, stars, sportifs, etc. peuvent servir de modèles et nous fournir des idées ainsi que l'énergie nécessaires pour nous fixer, puis atteindre, des objectifs pour notre propre vie et notre comportement.

L'environnement

En plus de notre corps, de notre esprit et de notre contexte social, l'environnement – sur lequel nous n'avons souvent que peu d'influence – peut aussi avoir un effet sur notre force. Si nous nous trouvons dans un environnement agréable et calme ou une nature intacte, cela peut améliorer notre bien-être et ainsi renforcer notre énergie pour venir à bout des défis.

Si nous habitons par exemple dans une rue bruyante et qui sent mauvais, nous dormirons probablement mal la nuit. Cela peut nous prendre de l'énergie et nous affaiblir. Si nous voulons faire le plein d'énergie par une promenade en forêt mais que cette forêt est jonchée de plastique et de briques de verre, cela peut être très dérangeant. Plutôt que de nous détendre, nous allons alors nous énerver contre nos concitoyens, ce qui nous demandera beaucoup de force qui manquera ensuite ailleurs.

En plus de la nature, notre «équipement économique», soit tout ce qui nous été donné par nos parents ou les gens qui nous ont élevés, est quelque chose qui peut nous renforcer ou nous affaiblir. Beaucoup de gens font par exemple le lien entre l'argent et le pouvoir. Ce pouvoir est de ce fait souvent interprété comme une force. Posséder beaucoup d'argent signifie pouvoir réaliser pratiquement tous ses vœux. Mais la richesse n'est pas forcément synonyme de force ni de bonheur, car posséder beaucoup d'argent ne signifie pas automatiquement que quelqu'un sera plus heureux ni plus fort.

Avez-vous déjà remarqué que ce qui nous rendait fort pouvait équilibrer ce qui nous affaiblissait? Ces capacités et éléments qui nous renforcent sont ainsi des facteurs de protection importants contre les conséquences dommageables d'expériences négatives. Il se peut, par exemple, qu'à la maison nous vivions régulièrement des conflits bruyants qui ne sont jamais véritablement résolus. C'est là quelque chose qui peut nous rendre, à un moment ou un autre, faibles et vulnérables. Si, par contre, nous disposons dans ces moments d'amitiés pour nous soutenir et nous consoler ou que nous arrivons à voir quelque chose de positif dans cette situation, les conflits vécus à domicile ne nous prendront pas toute notre énergie. Force et faiblesse peuvent ainsi interagir. En même temps, notre vie comporte d'innombrables éléments qui peuvent potentiellement nous rendre plus forts ou nous affaiblir.

Il apparaît que si un maximum de facteurs positifs des quatre domaines thématiques (corps, esprit, contexte social et environnement) s'appliquent à notre personne, cela renforce la confiance en soi et augmente l'énergie et la force. Nous nous sentirons alors aussi renforcés dans nos actions.

Maintenant, la question qui se pose est la suivante: et vous, qu'est-ce qui vous rend plus forts? Quel sujet, pas encore abordé ici, s'intégrerait aussi dans le thème «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?» Quelle histoire sur ce thème allez-vous raconter à travers votre film?

2. L'atelier « PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?»

L'objectif de l'atelier

L'objectif de l'atelier est de confronter les jeunes participants au thème «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?» et de leur offrir un soutien au niveau cinématographique.

Thématique: les jeunes participants

- connaissent les nombreux aspects relatifs au thème «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?» ainsi que les différentes perspectives qu'ils peuvent adopter.
- réfléchissent sur la manière dont ils/elles vivent le thème, que ce soit chez eux ou dans leur entourage.
- participent activement à la discussion sur la PUISSANCE et la confiance en soi. Quels facteurs permettent de fortifier un individu ou un groupe?
- imaginent différentes possibilités pour représenter cette PUISSANCE ainsi que ses différentes facettes.

Technique: les jeunes participants

- développent des idées sur la représentation de leurs espaces et terrains de jeux.
- apprennent les méthodes de base de la création cinématographique dans le cadre de la production.
- élargissent leur compétence médiatique par le biais d'une formation cinématographique active.

Déroulement de la production cinématographique

De manière générale, la production cinématographique suit le déroulement suivant:

a) Réflexion thématique
b) Limitation thématique (définir les thèmes) / idée pour l'histoire
c) Genre cinématographique, scénario
d) Répartition des tâches
e) Introduction technique
f) Production cinématographique (tournage, montage, son)

Dans la mesure du possible, les deux premiers points (a / b) seront travaillés indépendamment au sein d'un groupe à l'aide de ce dossier thématique et/ou des inputs thématiques de Pro Juventute en prélude à l'atelier cinématographique technique. Nous reviendrons sur ces deux points prochainement. Effectué au moment de l'inscription, le choix du genre cinématographique y sera également précisé.

Confrontation thématique

Dans le cadre de l'atelier de cinéma, les participants devront développer des idées créatives pour porter à l'écran la confrontation avec le thème « PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?». Il ne s'agit pas de traduire en images des slogans existants, mais de se confronter de manière critique à la thématique et de développer et exprimer sa propre position.

Une série de questions peut aider à trouver l'inspiration créative et donner des pistes pour se confronter au sujet de manière critique:

- Est-ce que ce sont vos amis ou votre famille qui vous fortifient? Ou y a-t-il d'autres choses qui vous énergisent, comme par exemple le sport, la musique, le savoir, l'argent, etc.?
- Avez-vous peut-être des pouvoirs de super-héros? Les montrez-vous au quotidien ou seulement en mission secrète?
- Si vous aviez le choix, quelle super-pouvoir aimeriez-vous détenir?
- Que signifie pour vous être fort? La force est-elle équivalente à la masse musculaire ou se trouve-t-elle plutôt dans la tête?
- Comment utilisez-vous votre force et comment la montrez-vous?
- Qu'est-ce qui vous sape votre énergie? Et où vous sentez-vous faible? Peut-on montrer sa faiblesse, ou mieux vaut-il la cacher?
- Quelle différence entre «être faible» et «être fort»? Qu'est-ce qui caractérise la force et la faiblesse?
- Un grand nombre de marques vendent des produits avec l'idée de la PUISSANCE – barres énergétiques, lessive, céréales petit déjeuner, fitness, etc. Pourquoi les gens sont-ils attirés par ce genre de produits? Évoquent-ils le personnage de dessin animé Popeye qui puise sa force dans les épinards, ou encore Astérix et Obélix qui deviennent invincibles grâce à une potion magique?
- Le pouvoir est il égal à la force et à la puissance?
- Avez-vous des modèles que vous émulez, et si oui, pourquoi?
- Quels sont les pouvoirs que vous exercez dans votre contexte social ou votre environnement? Quels en sont les effets?

Limitation thématique (choix du thème)/idée pour l'histoire

Suite à un important travail de réflexion, chaque groupe sélectionne un aspect précis du thème et le réalise de manière cinématographique.

Les exemples de questions suivantes offrent une base pour la limitation thématique et cinématographique:

- Quel aspect de notre discussion nous a-t-il le plus captivé?
- Autour de quelles formes du «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?» susmentionné notre film tourne-t-il?
- Quel est le/la protagoniste de notre film, ou en fonction de quel aspect notre histoire s'oriente-t-elle? Une personne ou un groupe de personnes? Un espace particulier (p. ex. quelles actions se déroulent dans un espace, et comment celui-ci évolue-t-il?). Le «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?» en tant que thème (p. ex. un film documentaire avec différentes approches d'un thème).
- Où se déroule le film?
- Souhaitons-nous raconter une histoire avec notre film ou y représenter différentes perspectives sur la liberté d'action des jeunes?
- Quel est le message de notre film?
- Comment peut-on traduire ce message en images?
- Last but not least: quelles possibilités nous donne le langage cinématographique pour mettre en scène le «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?» sans recourir à des paroles? (p. ex. l'espace d'une personne est limité lorsque la caméra effectue un gros plan, ou la pression peut justement survenir à un endroit que la caméra ne nous montre jamais.)

Il faut tenir compte du fait qu'il n'est pas toujours possible de traduire en images une idée née au cours d'un atelier, aussi bonne soit-elle. D'où les conseils suivants:

- Limitez-vous à un seul (voire un nombre limité) d'aspects du thème et n'essayez pas de tout raconter ou expliquer (un principe qui vaut également au niveau de la réalisation de l'idée).
- Dans tous les cas, un point de vue personnel est plus crédible qu'un rendu de lieux communs avec lesquels vous n'avez pas de lien profond.
- Adaptez le format de votre projet cinématographique aux ressources dont vous disposez (équipe, temps, argent, technique). Par exemple, il sera plutôt difficile de réaliser une scène avec 100 figurants en l'espace de trois jours!

Genre cinématographique

Die eingegrenzte Idee kann in unterschiedlichen filmischen Formen realisiert werden. Jede Gruppe hat sich im Vorfeld bereits für eine von drei Filmgattungen entschieden. Im Folgenden werden diese Filmgattungen anhand von möglichen Beispielen erläutert. Die erwähnten Ideen sind nicht zwingend an die jeweilige Gattung gebunden, sondern lassen sich in allen dreien umsetzen.

Film documentaire

Un portrait cinématographique qui présente…

- d'une personne ou d'un groupe qui parle de ses expériences personnelles (p. ex. comment a-t-on développé un hobby de façon à y puiser de la force, quels modèles nous inspirent-ils, comment influencent-ils l'environnement, etc.).
- d'une personne qui s'engage professionnellement en faveur des enfants et des jeunes en se vouant au thème de la confiance en soi (p. ex. responsables d'affaires sociales, travailleuses et travailleurs sociaux) ou un/une scientifique qui étudie p. ex. le thème des modèles (p. ex. psychologue, historienne ou historien, etc.).

Un collage cinématographique…

- présente un grand nombre de réponses différentes à des questions récurrentes (p. ex. qu'est-ce qui te donne de la FORCE? Qu'est-ce qui te fortifie? Quelle super-pouvoir aimerais-tu posséder? Quels actes serviables fais-tu pour ton environnement?). Le choix, la combinaison et la diversité des témoignages donne lieu à un énoncé cinématographique.
- présente une comparaison d'enfants et de jeunes de différentes régions ou pays qui se penchent p. ex. sur les thèmes de la confiance en soi ou des modèles.
- présente une approche et une représentation expérimentale de la «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?».

Fiction

Raconter une histoire…

- parle d'enfants et de jeunes qui jouent avec le thème de la PUISSANCE (p. ex. en concoctant une potion magique, en découvrant leur potentiel et le mettant en œuvre (de manière positive ou négative), en s'engageant pour l'environnement, etc.).
- montre comment des enfants abordent le corps, l'esprit, leur contexte social ou leur environnement dans le contexte thématique «PUISSANCE – qu'est-ce qui me donne de la force?». Comment agissent-ils? Pourquoi choisissent-ils ce contexte?
- se fonde sur une personne qui doit soudainement défendre son temps personnel et autodéterminé (p. ex. parce qu'une autre personne ne la croit pas, l'accapare, etc.). Comment cette personne fait-elle pour réaliser ses objectifs malgré tout?
- qui parle d'une personne qui doit soudainement défendre son terrain de jeux personnel (p. ex. personne ne la croit, quelqu'un la menace, etc.). Qui subit trop de pression et se transforme au fil de l'histoire?
- qui parle d'une personne ou d'un groupe qui se voit soudain imposer une limite et dont le espace personnel est soudainement limité (p. ex. en raison d'un accident, une interdiction, une frontière nationale (individus en fuite), une langue, etc.).

Film d'animation

Présenter à l'aide de techniques de dessin animé, animation, stop-motion ou expériences cinématographiques ou sonores…

- des actions difficilement représentables (p. ex. voler).
- Représenter directement des idées personnelles (et aussi abstraites) à l'aide de dessins, de collages ou d'animations, et les mettre en scène à l'aide d'un procédé narratif (p. ex. des espaces qui s'entassent avant de s'effondrer).

3. Porteurs de projet

Festival Ciné Jeunesse Suisse (Direction de projet)

Le Festival Ciné Jeunesse est le plus grand festival du 7e art pour jeunes réalisateurs et réalisatrices suisses. Le Festival existe depuis 1976. Au fil des années, ce jadis modeste concours pour jeunes amateurs organisé par l'Association des Films d'Amateurs de Zurich est devenu un important forum pour jeunes réalisateurs de films et de vidéos – un événement à ne pas manquer! La compétition de courts-métrages est le coeur du festival: plus de 2000 jeunes participent chaque année à la réalisation des films envoyés au festival dans les cinq catégories différentes. Ces œuvres sont évaluées par un jury spécialisé qui désignera les lauréats de la compétition.

Le 42ème Festival Ciné Jeunesse Suisse aura lieu de 4 au 8 avril 2018.

www.jugendfilmtage.ch

Pro Juventute (Partenaire d'input thématique)

Pro Juventute unisse ses forces forces pour aider les enfants, les jeunes et leurs parents en Suisse

Pro Juventute soutient les enfants, les jeunes et leurs parents sur le chemin de la responsabilité personnelle et sociale. La Fondation propose une aide aussi directe qu'efficace au travers de prestations variées. Elle propose des prestations de service enrichissantes et populaires telles que Conseils + aide 147 ou les Conseils aux parents. Plus de 300'000 enfants et jeunes et 100'000 parents en bénéficient chaque année dans toute la Suisse.

www.projuventute.ch

okaj zürich, kantonale Kinder- und Jugendförderung (Partenaire)

Okaj zurich est l'organisation faîtière de l'animation enfance et jeunesse en milieu ouvert, associatif et ecclésial dans le canton de Zurich. Elle a été fondée en 1925 et a pour but la promotion de l'animation jeunesse en milieu ouvert et associative dans le canton de Zurich. Okaj zurich est responsable de la promotion cantonale des enfants et des jeunes et politiquement et confessionnellement neutre. Leur base est formée par d'environ 600 organisations membres d'animation jeunesse dans le canton de Zurich.

www.okaj.ch