



ATELIERS DE CINÉMA GRATUITS 2017/18: «PRESSION & STRESS»

DOSSIER THÉMATIQUE

Contenu:

| 1. Le thème «Pression & Stress» | 3 |
|--|--------|
| Trop peu de temps | 3 4 |
| L'atelier «Pression & Stress» L'objectif de l'atelier Déroulement de la production cinématographique | 7 |
| 3. Porteurs de projet | 12 |



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

Zurich, août 2017

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

1. Le thème «Pression & Stress»

Le sentiment de stress et de surmenage fait partie du quotidien des jeunes en Suisse. Près de la moitié des 15 à 21 ans sont souvent ou très souvent stressés ou surmenés (étude Juvenir 2015).

Ce stress a une influence directe sur le bien-être et la santé des enfants et des jeunes. Alors que presque tous les jeunes qui ne sont pas stressés sont satisfaits de leur vie, moins de la moitié le sont parmi les jeunes stressés.

Ceci se traduit, par exemple, par la perte de confiance, l'absence d'envie, le découragement, des insomnies ou des maux de tête.

À l'adolescence, le sentiment de surmenage ne peut pas être totalement évité. Cette phase de la vie est à la fois très excitante et très fatigante:

- L'intérêt pour les thèmes politiques et sociétaux croît et on se forge sa propre opinion.
- On devient plus responsable de sa vie.
- Il va falloir prendre des décisions importantes sur son avenir professionnel et ceci à une époque dans laquelle même les experts ont du mal à prévoir quels seront les filières qui offriront encore des débouchés dans quelques décennies, et quels métiers auront disparu.
- Le corps change, la sexualité devient un sujet et on vit, le cas échéant, des relations amoureuses avec des hauts et des bas.
- Parfois même, on change d'école ou de classe, et on doit retrouver sa place.
- À l'école, on doit en faire de plus en plus, et ce dans le même temps.

Trop peu de temps

Le manque de temps libre et l'absence de «temps de qualité» en autonomie sont des aspects essentiels du sentiment de stress.

Presque tous les jeunes stressés considèrent que leur stress est dû au manque de temps. Malgré cela, ils veulent toujours tout faire, et de préférence bien faire. Il est fort possible que ce perfectionnisme soit justement l'une des causes du manque de temps. Mais pourquoi les jeunes sont-ils autant sous la pression des délais et pourquoi veulent-ils tout faire à la perfection, si cela augmente encore cette pression? Les raisons sont diverses. Mais le fait que plus de 80% des jeunes stressés se fassent du souci pour leur avenir professionnel est certainement un indice important. Ceci entraîne de l'incertitude et de la pression.

Mais une grande partie de cette pression vient aussi de l'extérieur. D'une part, des exigences liées à l'école et à l'apprentissage. D'autre part, des parents. Près de deux enfants très stressés sur trois sont consultés par leurs parents seulement parfois, rarement ou ne le sont jamais pour donner leur avis sur l'organisation de leur temps libre. Le comportement des parents vis-à-vis des enfants part d'un bon sentiment; ils voudraient que leurs enfants fassent aussi pendant leur temps libre des choses pour lesquelles ils seront «récompensés plus tard». Mais ceci entraîne souvent du stress et de l'insatisfaction. La plupart des enfants stressés se plaignent de ne pas avoir le temps de faire des choses qui leur procurent du plaisir.

Herbert Renz-Polster l'a formulé de manière très pertinente:

«Une génération qui doit lutter de plus en plus contre le burnout pendant les meilleures années de la vie, élabore pour ses propres enfants un chemin de vie avec encore plus de vitesse, encore plus de résultats, encore plus d'encouragements. Elle transforme les jardins d'enfants en écoles, parce qu'elle croit que les enfants qui apprennent les maths tôt arriveront plus vite au but. Mais attendez – à quel but?»

Mais les jeunes eux-mêmes s'essayent régulièrement à des comportements qui les amènent à se sentir sous la pression du temps. Par exemple, le fait qu'ils «craignent de rater quelque chose» les amène à avoir les yeux constamment rivés sur leur Smartphone. Les chats de groupes WhatsApp, les sites d'information et les publications de célébrités sur Instagram fonctionnent en permanence et le temps passe plus vite qu'on ne le pense. Et surtout, ces newstickers et la peur de rater quelque chose génèrent de l'anxiété. Il manque des moments pendant lesquels on se détend tout simplement ou on est simplement «ici et maintenant». Et ces moments sont importants pour le repos et le bien-être.

Changement de comportement

Des études montrent qu'aujourd'hui, les jeunes qui souffrent de symptômes du stress sont plus nombreux qu'autrefois. Outre l'environnement (par exemple, l'école ou la famille), les attitudes que les jeunes eux-mêmes adoptent et le fait qu'ils se fassent du souci, les mettent dans des situations de stress. Par exemple:

- Souci de leur avenir professionnel: quels types de métiers seront encore demandés à l'avenir? Que signifient la numérisation et l'industrialisation 4.0 pour moi? Les hommes vivent plus longtemps et sont en meilleure santé qu'est-ce que cela signifie pour mes perspectives professionnelles? Pourrai-je trouver un travail si je ne suis pas le meilleur à l'école?
- La peur de rater quelque chose: que se passe-t-il chez mes amis? Que font les célébrités et les influenceurs? Quelle série est tendance maintenant, quelles célébrités sont dans le vent et avec lesquelles je me couvre de ridicule? Ai-je quelque chose à dire sur des sujets d'actualité? Est-ce que je peux et dois essayer la nouvelle tendance et participer?
- Accessibilité 24 heures sur 24: presque tous les jeunes de 12 ans en Suisse ont un Smartphone
 et sont donc joignables. Les amis s'attendent aussi à ce que l'on soit joignable. Mais est-ce que
 je veux être toujours joignable? Est-ce que la disponibilité est aussi importante pour moi?
 Quand est-ce que cette attente, à savoir que je dois être joignable, me dérange? Et quand estce que ça me stresse même vraiment?
- Comparaison aux autres: autrefois, les jeunes se comparaient surtout aux célébrités, aux musiciens, aux stars. Aujourd'hui, tous les amis et les personnes que l'on connaît publient en permanence des photos fantastiques sur Instagram, Snapchat, etc. Parfois, cela peut donner l'impression que tous les autres ont une vie excitante et merveilleuse. Et surtout, si l'on ne va pas bien ou s'il ne se passe pas grand-chose, cela peut générer du stress. Mais qu'est-ce qui est important pour moi ? Est-ce que je vois l'envers du décor? Les comparaisons sur les médias sociaux me stressent-elles beaucoup?

Conséquences pour le développement des jeunes

En plus des conséquences citées ci-dessus, on remarque que les filles ressentent plus fortement le stress que les garçons. Les indicateurs typiques du stress et de la pression le montrent. En Suisse, les jeunes de 15 ans souffrent plusieurs fois par semaine ou quotidiennement (selon une étude HBSC de 2014) de:

| Symptome | Garçons | Filles |
|--------------------------|---------|--------|
| Difficultés à s'endormir | 16% | 29% |
| Mauvaise humeur | 15% | 27% |
| Tristesse | 7% | 25% |
| Maux de tête | 9% | 23% |
| Nervosité | 12% | 19% |
| Angoisse et inquiétude | 6% | 12% |
| Maux de ventre | 4% | 12% |

Ces symptômes ne doivent pas devenir chroniques et trop pesants car, sinon, les répercussions se font ressentir sur le bien-être et la santé.

Différents angles d'approche de la «pression et du stress»

Les enfants et les jeunes ont besoin de suffisamment de temps libre et, surtout, géré en autonomie. Il existe de nombreuses possibilités d'aborder cette exigence. Les angles d'approche suivants peuvent aider à examiner le sujet sous divers aspects.

L'environnement

L'environnement a une grande influence sur le temps dont dispose les jeunes. D'abord, l'école mobilise la majeure partie de leur temps; dans les classes de niveau supérieur, un gros volume de devoirs et de travail de préparation aux examens vient parfois s'y ajouter. Ce volume varie d'une école à une autre et souvent même d'un enseignant à l'autre, car il existe très peu de cantons qui appliquent des dispositions légales en matière de devoirs à la maison.

Les activités de loisirs font surtout plaisir au début, car souvent les exigences augmentent au fur et à mesure que les enfants grandissent. Ils doivent alors passer des concours et ont besoin de temps pour s'y préparer. Si l'on veut suivre, on doit souvent s'engager de plus en plus sur des plages de temps fixes.

Des revendications, qui conduiraient à plus de temps libre et géré en autonomie, peuvent par exemple être présentées à l'école, aux associations de loisirs, aux amis ou aux politiques.

La famille

En principe, les parents veulent ce qu'il y a de meilleur pour leurs enfants Mais qu'est-ce que «le meilleur»? De nombreux parents doutent lorsqu'il s'agit de la manière idéale dont ils peuvent soutenir les enfants et les jeunes et sont de l'avis que les enfants doivent faire aussi pendant leur temps libre des choses pour lesquelles ils seront «récompensés plus tard». Souvent, ils planifient le temps libre des jeunes en fonction. Le sentiment de ne pas pouvoir décider eux-mêmes de leur temps libre stresse de nombreux jeunes.

À cela s'ajoute le fait que beaucoup de jeunes doivent effectuer des tâches à la maison, qui devraient relever de la responsabilité des parents. Lorsque les parents, par exemple, sont malades ou ne peuvent pas être, pour une autre raison, d'un total soutien, beaucoup de travail, avec souvent des responsabilités, reste à la charge des jeunes. Ces responsabilités, en plus du sentiment de ne jamais pouvoir faire une pause ou avoir du temps pour soi, peuvent stresser.

Des revendications qui conduiraient à plus de temps libre et géré en autonomie, peuvent par conséquent être présentées directement aux parents ou aux frères et sœurs.

Toi-même

La vie est excitante et il se passe toujours quelque chose. C'est plaisant. En même temps, pour ton bien-être, il est important que tu aies du temps au calme, du temps seulement pour toi-même, pendant lequel tu puisses réfléchir à la vie ou à des situations du quotidien. Du temps pendant lequel tu puisses peut-être même t'ennuyer et appréhender l'environnement dans lequel tu es à l'aide de tous tes sens.

De combien de temps as-tu besoin pour toi? Comment peux-tu trouver ce temps? Comment peux-tu faire en sorte que tes amis et ta famille acceptent que tu aies simplement du temps pour toi?

2. L'atelier «Pression & Stress»

L'objectif de l'atelier

L'objectif de l'atelier est de confronter les jeunes participants au thème «Pression & Stress» et de leur offrir un soutien au niveau cinématographique.

Thématique: les jeunes participants

- connaissent les divers aspects de «Pression & stress» ainsi que les différentes perspectives qu'ils peuvent adopter.
- réfléchissent à leurs propres expériences dans ce contexte, chez eux ou dans leur entourage.
- participent activement à la discussion sur la pression, le stress et le manque de temps. Quel type de pression est d'origine sociale et s'exerce par exemple à travers les médias?
- élaborent des stratégies pour affronter ces défis à savoir la pression, le stress et les attentes.

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:

- Réflexion thématique (p. 8)
- Limitation thématique (définir les thèmes) / idée pour l'histoire (p. 9)
- Genre cinématographique (p. 10), scénario
- Répartition des tâches
- Introduction technique
- Production cinématographique (tournage, montage, son)

Les deux premiers points seront abordés du mieux que possible à l'aide du dossier thématique et/ou lors des inputs thématiques de Pro Juventute. 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 «Pression & Stress». 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:

- Avez-vous une formule magique pour gérer la pression et le stress? Avez-vous parfois l'impression de ne pas avoir suffisamment de temps?
- Ces deux facteurs vous motivent-ils à donner le meilleur de vous-même ou exercent-ils l'effet opposé?
- Comment évitez-vous la pression et le stress? Ressentez-vous de la pression ou du stress, ou sont-ce des notions étrangères pour vous?
- Que ressentez-vous lorsque vous manquez de temps, que vous êtes stressés ou sous pression?
- Comment les personnes de votre entourage abordent-ils ces deux termes? Les individus ontils tous la même perception de la pression, du stress et du temps, ou les sensibilités divergentelles?
- Dans quelles situations vous sentez-vous débordés/désœuvrés ou stressés? Qu'est-ce qui vous stresse le plus?
- Aimez-vous l'ennui et allez-vous jusqu'à le cultiver? Ou le banissez-vous?
- De quoi le monde aurait-il l'air si vous pouviez déterminer vous-même les notions de temps et de pression? Comment faudrait-il adapter votre environnement?
- De quoi a l'air votre journée parfaite lorsque vous avez l'occasion de prendre votre temps?
- La vie était-elle jadis moins stressante qu'aujourd'hui?
- Que se produirait-il si vous n'étiez par hasard pas joignable? Le monde continuerait-il à tourner ou est-ce que tout s'effondrerait?

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 «Pression & Stress» susmentionné notre film tourne-t-il?
- Quel est le/la protagoniste de notre film, ou en fonction de quel aspect notre histoire s'orientet-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 «Pression & Stress» 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 «Pression & Stress» 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...

- une personne ou un group qui parle de l'expérience personnelle (p. ex. sur la manière dont la pression a transformé quelqu'un, la manière dont on est parvenu à briser un cercle vicieux, etc.)
- une personne qui s'engage professionnellement en faveur d'enfants et de jeunes et qui se consacre au thème de la pression et du stress (p. ex. assistant·e·s sociaux·ales, animateurs·trices pour la jeunesse) ou un/une chercheur·euse qui étudie le thème (p. ex. psychologues, futurologues, etc.).

Un collage cinématographique...

- qui apporte un grand nombre de réponses différentes à la même question (p. ex. que signifie à tes yeux la pression, le stress et le temps? Que veut dire «avoir du temps»?). Le choix, la combinaison et la diversité donnent lieu à un témoignage cinématographique.
- présente une comparaison d'enfants et de jeunes dans différentes régions ou pays qui se penchent sur le thème du temps (p. ex.).
- qui présente une approche/représentation expérimentale du thème «Pression & Stress».

Fiction

Raconter une histoire...

- parle d'enfants et de jeunes qui jouent avec le thème du temps (et qui prennent p. ex. des risques ou bravent l'interdit, souhaitent convaincre quelqu'un de quelque chose, etc.).
- montre comment les enfants et les jeunes confrontent la pression et le stress. Comment s'y prennent-ils? Pourquoi choisissent-ils cet environnement?
- parle d'une personne qui doit soudain défendre son temps personnel et autodéterminé (p. ex. parce que quelqu'un ne la croit pas, ou s'en rapproche trop, etc.). Comment s'y prend-elle?
- 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 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





