

Travail de Bachelor pour l'obtention du diplôme Bachelor of Arts HES·SO en travail social  
HES·SO//Valais Wallis Domaine Santé & Travail social

---

**La médiation numérique :  
« Rôle et plus-value dans un processus éducatif »**

**Atelier « Pocket film » au bénéfice des personnes**

Réalisé par : Keim Sébastien

Promotion : TS ASC 16

Sous la direction de : Délez Marie-Luce

Sierre, le 28.01.2020

**Déclaration**

*« Ce texte utilise le langage épiciène. Les opinions émises dans ce travail n'engagent que leur auteur-e et je certifie avoir personnellement écrit le Travail de Bachelor et ne pas avoir eu recours à d'autres sources que celles référencées. Tous les emprunts à d'autres auteur-e-s, que ce soit par citation ou paraphrase, sont clairement indiqués. Le présent travail n'a pas été utilisé dans une forme identique ou similaire dans le cadre de travaux à rendre durant les études. J'assure avoir respecté les principes éthiques tels que présentés dans le Code éthique de la recherche. »*

*Fait à Martigny, le 28.01.2020*

*Keim Sébastien*

## **Remerciements**

Je remercie toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce travail, notamment :

Le participant et la participante aux ateliers pour leur investissement et ces moments d'échanges enrichissants sans qui ce travail n'aurait jamais pu être réalisé.

Mme DELEZ Marie-Luce pour son engagement dans la direction de ce travail, et ses précieuses recommandations.

M. MOULIN Matthieu pour l'aide fourni dans la recherche d'un terrain.

M. RODUIT Xavier pour son rôle d'expert durant la soutenance.

Mes proches pour leur soutien tout au long de ma formation.

## Résumé

### Introduction

Ce travail prend naissance dans la volonté d'améliorer le bien-être des personnes dans des situations d'accompagnement en proposant l'utilisation des nouveaux outils numériques. Sur la base d'expériences en médiation numériques en collaboration avec Urban Prod à Marseille, l'idée est venue de créer un outil afin d'améliorer les conditions d'accompagnement des personnes et ainsi évaluer le rôle et la plus-value de cet outil.

### Objectif

Le but visé par ce travail est d'évaluer la potentialité d'un nouvel outil numérique (pocket film) dans l'accompagnement des personnes plus précisément en matière d'estime de soi. L'estime de soi se retrouve dans quatre dimensions que sont l'image, le message, le pouvoir d'agir et la relation.

### Méthodologie

Afin de construire un outil adapté, un travail de recherche approfondi a été effectué notamment sur l'estime de soi, l'addiction, la médiation numérique, le numérique et le développement du pouvoir d'agir. Ainsi, un outil sous forme d'atelier a pu être pensé, construit, mis en œuvre au travers de trois sous-ateliers. Le premier est en lien avec un travail sur l'image de soi. Le deuxième est en lien avec un travail de création et de définition d'un objectif pour le pocket film. Et, le dernier concerne la présentation du pocket film.

### Données des ateliers

Les deux ateliers mis en place ont permis d'observer le rôle central de l'estime de soi et de l'image que les autres ont de notre image et les émotions que cela génère chez les participant·e·s. Les données des ateliers ont montré un glissement de l'objectif principal (évaluation de l'impact sur l'estime de soi) vers l'identification, la conscientisation et la production d'un pocket film contenant un message qui a du sens pour les participant·e·s et qui permet l'amélioration de la capacité d'agir sur une situation importante pour les participant·e·s. Ces changements ont permis de donner du sens à l'outil dans le cadre d'un accompagnement. Enfin, il a pu être observé l'importance de la posture et de l'adaptabilité de l'animateur ou de l'animatrice et des outils d'animation employés.

### Conclusion

Si l'évaluation de l'estime par ce nouvel outil semble impossible, il démontre un fort potentiel afin de travailler au renforcement de l'estime de soi dont l'amélioration du niveau de reconnaissance que l'on donne à ses capacités et ses compétences. L'outil a aussi démontré que la définition d'un objectif individualisé permet de travailler sur le sentiment d'impuissance et ainsi améliorer la capacité d'agir des personnes sur ce qui est important pour elles. Enfin, les participant·e·s non seulement s'approprient et individualisent l'outil mais aussi se rendent acteur de leurs propres situations.

**Mots clés :**

Addiction

Estime de soi

Image

Image de soi

Médiation

Médiation Numérique

Message

Numérique

Outil éthique

Outil numérique

Posture

Posture éthique

Pouvoir d'agir

**Liste des abréviations**

<b>AI</b>	Assurance-invalidité (Suisse)
<b>EESP</b>	Ecole d'études sociales et pédagogiques (Suisse)
<b>DPA</b>	Développement du pouvoir d'agir
<b>HETS</b>	Haute Ecole de travail social (Suisse)
<b>INSERM</b>	Institut national de la santé et de la recherche médicale (France)
<b>OCCC</b>	Old Computer and Console Club
<b>OMS</b>	Organisation mondiale de la santé
<b>NTIC</b>	Nouvelles technologies de l'information et de la communication
<b>TCC</b>	Théorie cognitive-comportementale
<b>TIC</b>	Technologies de l'information et de la communication

## Table des matières

Introduction.....	10
1. Origine du questionnement.....	10
1.1 Rencontre avec le numérique.....	10
1.2 Rencontre avec la médiation numérique.....	11
1.2.1 L'outil «carte d'identité» de Urban Prod.....	12
1.3 Mon parcours dans les processus éducatifs.....	14
1.4 Les outils de médiation numérique : « Un plus pour le travail social ? ».....	15
2. Estime de soi et addiction.....	16
2.1 L'estime globale de soi-même.....	16
2.1.1 L'estime de soi selon Guedeney.....	18
2.2 Addiction : Définition.....	18
2.2.1 L'addiction dans la théorie cognitivo-comportementale (TCC).....	18
2.2.2 Addiction : conséquences sur l'estime de soi.....	19
2.3 Les outils de médiation numérique, une porte d'entrée sur l'addiction.....	20
3. Du numérique à la médiation numérique.....	21
3.1 Médiation : définition et concept.....	21
3.2 La culture numérique.....	23
3.3 Médiation Numérique, changement de l'accompagnement humain.....	24
3.4 Le pocket film : Définition.....	26
4. L'outil « Atelier pocket film » au bénéfice du travail social.....	27
4.1 Sur le pouvoir d'agir.....	27
4.2 Sur l'image.....	28
4.3 Sur la relation.....	29
4.4 Sur le message.....	29
5. Description de l'outil : « Atelier pocket film ».....	30
5.1 Sous-atelier 1 : Travail sur l'image de soi.....	30
5.2 Sous-atelier 2 : Le story-board et la réalisation.....	30
5.3 Sous-atelier 3 : Mise en relation et exposition.....	30
5.4 Plan de l' « Atelier pocket film ».....	31
5.5 Outils d'animation.....	33
5.5.1 Rencontre : Outil «Bilan initial».....	33
5.5.2 L'image idéale : Outil «Moi idéal».....	34
5.5.3 L'image ressentie vécue : Outil «Nappe silencieuse».....	34
5.5.4 La perception de l'image : Outil «Photolangage».....	34

6. Récits des ateliers.....	35
6.1 Tableau des données de l'atelier 1.....	36
6.1.1 Récit de l'atelier 1.....	37
6.2 Tableau des données atelier 2.....	41
6.2.1 Récit atelier 2.....	42
7. Evaluation de l'outil « Atelier pocket film ».....	46
7.1 Estime de soi.....	46
7.2 Pouvoir d'agir.....	47
7.3 Image.....	48
7.4 Message.....	49
8. Discussions.....	50
8.1 Limite de l'outil : De l'estime de soi au message.....	50
8.2 Travailler sur le sentiment d'impuissance.....	50
8.3 Une posture éthique ?.....	51
8.4 Un outil au-delà de l'addiction.....	51
8.5 Pour aller plus loin.....	53
9. Conclusions.....	54
10. Bibliographie.....	56
11. Annexes.....	60
11.1 Liste des annexes.....	60
11.1.1 Annexe A : Outil «Bilan initial».....	61
11.1.2 Annexe B : Outil «Moi idéal».....	62
11.1.3 Annexe C : Outil «Nappe silencieuse».....	63
11.1.4 Annexe D : Outil «Photolangage».....	64



**Liste des schémas**

Schéma 1. Trois pôles de l'addiction dans la TCC.....	19
Schéma 2. Processus DPA de l'outil "Atelier pocket film".....	54
Schéma 3. Processus DPA de l'outil "Atelier pocket film" : Situation AI.....	55

**Liste des tableaux**

Tableau 1. Plan de l'« Atelier pocket film ».....	31
Tableau 2. Plan de l'atelier après modifications.....	32
Tableau 3. Données de l'atelier 1.....	36
Tableau 4. Données de l'atelier 2.....	41

## Introduction

La réalisation de ce travail de recherche conclut la formation Bachelor en travail social auprès de la Haute école spécialisée de Suisse occidentale à Sierre.

La première partie sera consacrée à expliquer les origines de mes questionnements et à la définition d'une question de recherche pertinente dans le cadre du travail social. Cette première partie intégrera aussi la recherche des connaissances actuelles et la définition d'un cadre conceptuel solide en matière d'estime de soi, d'addiction et de numérique.

La deuxième partie inclut la présentation de la méthodologie de recherche dont une présentation claire de l'outil construit sous la forme d'un atelier. Dans cette partie, les données des observations sont présentées sous la forme de tableau et de récits des ateliers pour les rendre plus vivants.

La troisième et dernière partie est consacrée à l'évaluation de l'outil et de ses objectifs ainsi qu'à la discussion sur les observations faites durant les ateliers et à la critique de ces mêmes observations. Enfin, une conclusion vient résumer les différents résultats observés.

## 1. Origine du questionnement

Au travers de mon parcours personnel et professionnel, j'ai eu l'occasion d'observer et de créer la rencontre entre deux mondes, le monde numérique et le monde du travail social. Je vous propose donc, avant d'entrer dans mon travail de recherche, de parcourir avec moi quelques étapes marquantes de mon parcours. Ces étapes sont un bout d'histoire important qui m'amène à me questionner et à me positionner sur l'impact que je voulais avoir en termes de recherche.

### 1.1 Rencontre avec le numérique

Ma rencontre avec le numérique prend comme point de départ mon enfance, lorsque mes parents ont acheté un premier ordinateur. Durant ces années d'enfance, je me suis essayé à de nombreuses reprises sur des logiciels d'architecture ou de montage vidéo basique. Cette première rencontre forgera pour la suite mon goût pour les outils numériques.

A l'adolescence, au moment de choisir une voie professionnelle, je me tourne vers le graphisme et l'illustration, ayant un pied dans les arts par ma mère qui est diplômée des Beaux-Arts. Cette première expérience de formation professionnelle m'a amené à découvrir de nombreux outils numériques, tels que les logiciels adobe qui permettent la création graphique et vidéo.

Quelques années plus tard, au cours de mes études en arts visuels, j'ai participé à quelques projets collectifs autour de la vidéo et du graphisme. Ces rencontres, avec d'autres artistes autour du numérique, ouvraient déjà une porte sur les potentialités de ces outils dans le lien, l'image et le pouvoir d'agir que je découvrirais durant mes études à la Haute école de travail social de Sierre (HETS).

Enfin, une dernière rencontre : j'ai eu l'occasion de participer à de nombreuses actions liées aux jeux vidéo, notamment par l'intermédiaire d'une connaissance membre de l'« Old Computer and Console Club » (OCCC). Cette association met en place des rencontres autour du retro-gaming. Diouf, Vincent et Worms (2013) définissent le retro-gaming comme le fait de jouer et collectionner des jeux vidéo anciens. Ces rencontres, qui attirent beaucoup

de personnes, sont des lieux dans lesquels se partagent passions, expériences, constructions de savoirs communs et d'une culture commune. Ces activités sont intimement liées au vivre-ensemble, au partage et à la solidarité, que ce soit dans leur mise en place ou dans leur action. Durant ces rencontres, des passionnés proposent de mettre à disposition des initiés ou non initiés des consoles et des ordinateurs d'anciennes générations afin de découvrir ou redécouvrir cet univers, cette histoire.

## 1.2 Rencontre avec la médiation numérique

Au cours de ma deuxième année à la HETS, j'ai eu l'occasion de prendre part à un projet de groupe en lien avec la Semaine Internationale de la HETS 2018.

La Semaine Internationale de la Haute Ecole de Travail social (HETS) de la HES-SO Valais-Wallis :

*« rassemble chaque 2 ans nos partenaires de formation et de recherche, d'ici et d'ailleurs. Les conférences, ateliers et rencontres organisés lors de cette semaine nous permettent de concrétiser nos accords internationaux, de renforcer nos collaborations, d'échanger sur nos pratiques et d'approfondir les enjeux actuels du travail social, notamment sur les plans de l'intervention professionnelle et de la formation. »* (Site de la HETS de Sierre, consulté le 20.12.2018)

La Semaine Internationale propose de nombreux ateliers dans le domaine du travail social avec des partenaires internationaux. Dans ce cadre, nous avons eu l'opportunité de proposer un atelier sur le thème de la médiation numérique en collaboration avec Urban Prod. Urban Prod est une association établie à Marseille, qui travaille dans le cadre de la médiation numérique. Cette expérience a été le pont entre mon expérience personnelle et le travail social.



Locaux de l'association Urban Prod à Marseille (Keim S., (2018))

Dans le cadre de ce projet de mise en place d'atelier, mes collègues et moi sommes allés à Marseille pour rencontrer les médiateurs numériques avec qui nous allons collaborer et nous informer sur cette association, ses buts, ses pratiques et ses dispositifs. Urban Prod utilise les technologies numériques afin d'œuvrer à l'insertion sociale des personnes en marge, en rupture ou soumises à une fracture numérique. Au travers de différents outils comme les *pockets films*, les cartes d'identité vidéo, les jeux vidéo, des projets de film ou de journalisme, les médiateurs numériques travaillent sur la confiance en soi, la compréhension de soi et de son environnement, l'acquisition de compétences, la conscientisation, la valorisation, l'écriture. Urban Prod travaille en collaboration avec les prisons, les foyers et les secteurs de l'insertion professionnelle. Ces trois champs incluent la question de l'insertion sociale et professionnelle.

Cette rencontre est donc le point de départ des liens que j'ai fait entre mes questionnements qui découlaient de mes expériences personnelles et mon travail de Bachelor. Pour cela, j'ai mis en balance mes observations avec les pratiques et les outils employés à Marseille. Il me paraissait très intéressant de m'approprier ces outils et de les transformer pour les adapter au contexte suisse. A Marseille, le sens donné à l'action en matière d'insertion m'est apparu comme pertinent et éthique. Leurs actions amènent notamment à traiter la question du pouvoir :



Goûter Gaming à Urban Prod Marseille (Keim S., (2018)

*« L'asso, elle, est convaincue que les humanités numériques favorisent la capacitation, c'est à dire le processus de (ré-)apprentissage permettant d'accéder à un pouvoir de décision sur soi, sur son parcours professionnel, sur son environnement. Le numérique offrant des capacités, des moyens et donc clairement du pouvoir à tous, »* (Urban prod, consulté le 20.12.2018)

Urban Prod démontre une conviction du potentiel positif des outils numériques et leurs applications dans le domaine du social. Cette position de la part d'un acteur du travail social laisse entrevoir les perspectives d'avenir des outils numériques dans le champ du travail social.

### 1.2.1 L'outil «carte d'identité» de Urban Prod

L'outil « carte d'identité », employé par les médiateurs numériques à Urban Prod, est un outil qui permet la réflexion, l'expression, l'auto-empathie et la valorisation. Idaroussi Mahadi, médiateur numérique auprès d'Urban Prod, utilise cet outil en mettant en place plusieurs ateliers qui prennent comme point de départ un échange et une réflexion sur l'identité des personnes. La première partie consiste à observer l'image que les autres ont de nous. Puis, la personne définit son image selon ses propres critères, envies et besoins. En mettant en parallèle les deux images, la personne conscientise son image complexe. Ensuite, la personne crée un scénario pour présenter qui elle est. Elle définit ce dont elle veut parler et sous quel angle elle veut présenter son identité. On est ici dans un travail de conscientisation qui s'appuie sur l'image et qui permet de se rencontrer soi-même. Tout le travail qui suit est un travail technique qui permet l'acquisition de compétences techniques sur la prise

d'images, le montage et les logiciels employés. A mon sens, cet outil poursuit une insertion à plusieurs niveaux. Le premier est individuel, avec le travail de conscientisation et de réflexion. Le deuxième se situe au niveau social, avec la confrontation à son environnement, au public et le travail en collaboration. Le dernier niveau est d'ordre professionnel, avec l'acquisition de compétences variées, que ce soit en termes d'écriture, de vidéo ou d'informatique. Le dernier niveau est, à mon sens, culturel, au travers de l'appropriation, de l'apprentissage et de l'échange du numérique.

### **1.2.2 Atelier pocket film durant la Semaine Internationale 2018**

Au cours de la Semaine internationale 2018, notre groupe de projet a mis en place des ateliers qui traitaient de la médiation numérique. Dans ces ateliers, nous avons travaillé un outil simple d'accès, le pocket film. Le pocket film est la création d'un film avec ce que nous avons dans les poches, c'est-à-dire un téléphone portable. Il ne dure généralement pas plus d'une minute et se doit d'être filmé en plan séquence. Cet outil permet la réalisation d'un film de manière simple, sans avoir de compétences techniques, telles que le montage, la prise de son ou autres. Ce travail de recherche permettra notamment d'évaluer si cet outil facile d'accès permet une amélioration du pouvoir d'agir, de l'estime de soi et de travailler sur la conscientisation et la synthèse comme nous l'avions observé lors de notre projet de la Semaine internationale 2018. Dans le domaine du travail social, la question du pouvoir d'agir est essentielle, on la retrouve d'ailleurs dans la présentation du Bachelor en Travail social sur le site de l'école d'études sociales et pédagogiques de Lausanne (EESP) (consulté le 03.04.2018). Aussi, les participant-e-s ont fait ressortir des ateliers que cet outil est simple d'accès et permet d'exprimer leur créativité. Notre travail durant ce projet a montré à quel point l'usage du numérique prend une place importante aujourd'hui dans notre société. Elle a démontré aussi les enjeux en termes d'opportunité et de risques qu'amène le numérique.

Grâce à cette expérience, il est possible d'imaginer les opportunités qu'un outil tel que celui-ci peut offrir aux publics avec lesquels nous travaillons en termes de développement du pouvoir d'agir, d'expression, de communication ou simplement de plaisir.

### **1.2.3 Rencontre autour du jeu-vidéo**

Dans le cadre du financement du projet de la Semaine internationale 2018, j'ai aussi été amené à mettre en place une soirée autour du jeu vidéo. Le jeu vidéo fait partie de ma vie depuis longtemps et de pouvoir le partager et le lier à ma profession fut très enrichissant. Cette action consistait en une rencontre entre le monde adulte qui a connu les vieilles consoles de jeux vidéo ou retrogaming et le monde des jeunes avec les jeux vidéo et les consoles actuels. Ce fut un moment de partage et de plaisir entre enfants, jeunes et adultes. C'était aussi l'occasion pour chacun d'infiltrer le monde et la culture de l'autre. Cette soirée m'a démontré la plus-value d'avoir un support d'activité de plus tel que le jeu vidéo, car ce support permet la rencontre et permet une nouvelle porte d'entrée sur la relation. Aussi car cette rencontre n'est pas seulement physique mais elle permet la rencontre de différentes cultures ou réalités. Il était très intéressant, au travers des différentes consoles de nouvelle ou ancienne génération, de voir que l'expertise pouvait revenir un temps aux enfants, aux jeunes, puis aux adultes. Par exemple, un père a pu permettre à son fils de découvrir l'une des consoles de son enfance. L'enfant a pu à son tour montrer à son père les nouveaux jeux auxquels il joue. Il est intéressant de voir que le fait d'être sorti du cadre du foyer familial, permet un contact

et un partage plus simple. Le partage de ces expertises a permis la co-construction d'une pensée et d'un bout de culture collective autour du jeu vidéo. Les jeunes enseignaient le langage et les codes des nouveaux jeux vidéos, alors que les adultes présentaient et expliquaient leur définition du jeu vidéo au travers de l'expérimentation sur les anciennes consoles. Cette rencontre a permis aussi la déconstruction de certains préjugés. Notamment, elle a permis aux parents de rencontrer le monde virtuel dans lequel leurs enfants évoluent. Cette soirée a aussi démontré que le jeu vidéo peut être vecteur de socialisation et sociabilité. D'ailleurs, Tisseron (2009) parle de la nécessité d'un dialogue entre le parent et l'enfant autour de la technologie de l'information et de la communication (TIC). Il précise aussi, dans sa conclusion, le rôle des collectivités publiques dans la mise en place d'un dialogue intergénérationnel qui, à l'heure des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) et des avancées exponentielles des technologies, paraît encore plus un besoin.

Pour conclure, les diverses expériences éprouvées durant la semaine internationale, les rencontres autour du jeu vidéo et durant mes formations me permettent aujourd'hui de faire un lien entre la thématique de l'insertion sociale et le numérique. Le numérique a une grande place dans notre société et penser ces outils pour compléter l'offre actuelle en termes d'outils en travail social me semble essentiel.

### 1.3 Mon parcours dans les processus éducatifs

Au cours de ma vie, j'ai été confronté à différentes mesures d'insertion, au niveau des addictions, ou socioprofessionnelles, en tant que bénéficiaire. Il m'est apparu clairement que le processus éducatif d'insertion commence dès le premier entretien.

Les premiers entretiens sont ceux où l'on fait notre anamnèse sociale et professionnelle. Je me souviens de l'incompréhension qui existait lors des entretiens. Je ne pouvais réellement exprimer qui j'étais ou ce que je vivais. Le dispositif directif donnait la direction des discussions et je me sentais peu compris ou écouté dans mes besoins, aspirations et envies. Il est apparu par la suite que les acteurs sociaux qui m'entouraient dans ce processus ne me comprenaient pas. Moi-même, j'avais de la difficulté à exprimer qui j'étais ou ce que je voulais au travers de ce dispositif. A mon sens, j'entrais dans un dispositif ultra normatif et sous-tendant des enjeux économiques qui me dépassaient et qui n'avaient pas d'intérêt pour moi à ce niveau du processus. Les institutions ne s'intéressaient pas à moi, mais à mon niveau de productivité.

L'autre dispositif auquel j'ai été confronté, était le questionnaire : une procédure standardisée qui ne laisse que peu de place au côté individuel et individualisé du vécu. Mes comportements addictifs ont duré plusieurs années. A mon arrivée chez Addiction Valais, j'ai dû remplir un questionnaire afin d'exprimer mes comportements de consommation. Ce questionnaire est impersonnel, boiteux et stigmatisant. Il est impersonnel, car il tente de catégoriser, généraliser et uniformiser les comportements de consommation alors que la consommation est personnelle et différenciée. Ce questionnaire est boiteux car il ne représente pas la réalité ; on ne peut quantifier une consommation, car elle varie selon différents facteurs. Aussi, il stigmatise, selon les normes de la société, un comportement qui est jugé moralement mauvais, surtout si l'on se penche sur le vocabulaire employé dans le questionnaire ou par le travailleur social ou la travailleuse sociale. Un consommateur ne se définit pas par sa consommation. Il est une personne complexe au même titre

qu'une autre. Ma consommation ne se résumait pas à des chiffres ou des petits smileys ; j'étais bien plus que ça. Les entretiens qui ont suivi m'ont démontré les limites de l'empathie. Les personnes qui se sont succédées en face de moi étaient dans l'incapacité de me comprendre.

En conclusion, mon expérience personnelle m'a amené à réfléchir sur la question de l'estime de soi au travers des dispositifs tels que les entretiens, les questionnaires et les processus éducatifs. Les dispositifs standardisent et ne permettent pas une réelle expression du vécu, des émotions et des positionnements. Ils peuvent parfois stigmatiser et impliquent une relation Top Down entre les travailleurs et travailleuses sociaux et les bénéficiaires. Ils ne permettent pas, entre autre, un travail sur soi, son image et son identité, et freinent toute réflexion et pensée critique. En ce sens, les outils de médiation numérique peuvent amener une nouvelle conception de la relation Bottom Up afin de remettre en avant le bénéficiaire, ses ressources, son identité, simplement qui il est vraiment. Ils peuvent aussi permettre l'expression du potentiel et améliorer le pouvoir d'agir des personnes.

#### **1.4 Les outils de médiation numérique : « Un plus pour le travail social ? »**

La question de recherche de ce travail est axée sur le rôle et la plus-value de la médiation numérique dans le processus éducatif, plus précisément dans le champ de l'addiction. Il est important pour moi d'évaluer les bénéfices de tels outils dans un dispositif de processus éducatif. En ce sens, l'objectif est d'évaluer un nouvel outil dans une mesure, plus précisément l'outil de médiation numérique qu'est le pocket film. Ce travail permettra d'évaluer sur la base de critères objectifs la plus-value en termes d'estime de soi, de conscientisation et d'amélioration du pouvoir d'agir chez les personnes. L'intérêt de cette recherche est de faire un lien entre pratique, procédure et dispositif du travail social et les nouvelles technologies. Dans le champ de l'addiction, où la question de l'image de soi est centrale, cette recherche amènera une base scientifique en matière de nouvelles technologies en travail social. Il est essentiel dans la société actuelle de penser les nouvelles technologies, notamment les technologies numériques, comme outil complémentaire aux procédures et aux relations dans le cadre du travail social. Ma question de recherche permet non seulement l'analyse de données en lien avec la plus-value de la médiation numérique mais aussi l'expérimentation de cette médiation numérique sur le terrain. Dans un souci d'égalité et de reconnaissance des savoirs expérientiels des personnes, cet outil sera évalué avec les publics.

Mon axe de recherche est :

***« Evaluer la plus-value de l'outil « Atelier pocket film » en terme d'estime de soi au travers de quatre indicateurs qui sont : le pouvoir d'agir, l'image de soi, le message et la relation. »***

## 2. Estime de soi et addiction

Suite à l'orientation de ce travail de recherche dans un champ précis du travail social qu'est l'addiction, il est essentiel de définir et développer un cadre conceptuel qui permette l'émergence, sous une forme de concepts précis et pertinents, les éléments traités au chapitre 2.

Cette première partie de cadre conceptuel s'attarde sur les concepts d'estime de soi et d'addiction.

Pour conclure le chapitre, une introduction sur l'image de soi et le numérique permet d'introduire l'autre partie de cadre conceptuel traitant de la médiation numérique.

### 2.1 L'estime globale de soi-même

Dans l'un de ses documents téléchargeables, Addiction Suisse nous amène un premier élément de définition pour l'estime de soi, comme la valeur que l'on accorde à soi-même.

Aussi, cette définition rejoint celle de Rosenberg, cité par Stephan et Maiano, qui définit l'estime de soi comme :

*« Un sentiment qu'éprouve un individu à l'égard de ce qu'il pense être. »* (Rosenberg, in Stephan et Maiano, 2006, p.15 )

L'estime de soi peut se définir comme le sentiment éprouvé par l'individu résultant d'un processus d'intériorisation de la comparaison de l'individu à lui-même dans une activité (Addiction Suisse (2018), Stephan et Maiano (2006) et Guedeney (2011)). Cette définition rejoint l'avis de Namian et Kirouac (2015) :

*« précisément parce que l'estime de soi n'est ni entièrement sociale, ni entièrement mentale, mais bien les deux à la fois. »* (Namian et Kirouac, 2015, p.287)

Pour aller plus loin, les différents auteurs nous apprennent que l'estime de soi peut varier en fonction d'une activité et d'une autre, mais aussi en fonction des expériences vécues dans ces mêmes activités. L'estime que l'on éprouve par rapport à soi-même n'est pas figée. Elle peut subir des fluctuations au regard des expériences vécues par l'individu (Stephan et Maiano, 2006). L'étude de Stephan et Maiano (2006) met aussi en avant la dimension individuelle de la personne face aux événements, mais Guedeney (2011) apporte un élément supplémentaire, qui est l'estime de soi dans un contexte social. Il parle du concept d'être une personne significative et notamment aux yeux des autres. Il y a ici une approche de l'estime de soi en intégrant l'autre et non plus seulement l'ego comme peuvent nous le laisser penser les travaux de Desjardins-Begon (2013) ou Stephan et Maiano (2006). Cette approche est très intéressante et à mettre en lien avec l'addiction, car si l'addiction est un comportement qui traite de l'individu, elle se place dans un contexte social. Le regard de l'autre importe au même titre que le regard sur soi-même, comme peuvent, par exemple, nous le laisser penser les travaux de Van Damme (2006), qui traitent de la dépression et de l'addiction comme des maux issus de la résultante de l'individu face à la contrainte sociale. Cette idée se retrouve notamment dans le concept d'autocontrainte apparaissant dans les sociétés modernes individualistes, qui ont pris le pas sur les sociétés traditionnelles où régnait la morale



(Castel, 2018). L'individu se retrouve seul et est en perpétuelle recherche de l'acceptation de lui-même face à lui-même et aux autres.

Pour conclure, Namian et Kirouac (2015), par leurs travaux, permettent de mettre en évidence que l'estime de soi se pense en terme d'échelle. Dans le cadre de leurs recherches, ils ont notamment mis en évidence deux types de profils d'estime de soi vulnérables, les hautes-instables et les basses qui démontrent que l'estime de soi peut varier mais aussi que différents profils peuvent coexister au sein d'une même personne, dépendant des situations dans lesquelles l'estime de soi s'exerce. Notamment, Namian et Kirouac (2015) nous éclairent sur les conséquences d'un profil de basse estime de soi :

- Sentiment de dévalorisation
- Insatisfaction vis à vis de soi-même
- Recherche de reconnaissance de la part de l'autre
- Hyperconformité
- Inhibition de leurs actions et prises d'initiatives- Construction d'un moindre soi (se sous-positionner par rapport aux autres et se dérober aux attentes sociales)

Mais encore, Namian et Kirouac (2015) nous apportent une autre information sur les conclusions dans la littérature scientifique, du fait d'avoir une bonne ou haute estime de soi-même :

*« Une haute estime de soi est généralement associée, dans la littérature, à un meilleur bien-être psycho-social. Par exemple, certains travaux de recherche concluent qu'un haut niveau d'estime de soi produit sur le plan psychique des sentiments positifs, comme la fierté (Crocker et al., 2003), et constitue un facteur important de stabilité, de bien-être émotionnel, de résilience, de satisfaction de vie, voire de bonheur (Diener & Diener, 1995 ; Furnham & Cheng, 2000 ; Baumeister et al., 2003 ; Wang & Catañeda, 2008 ; Fomose et Bertsh, 2009). Avoir une haute estime de soi permettrait à l'individu de « rester soi-même » dans le temps et servirait d'amortisseur psychique face aux réussites et échecs de sa trajectoire sociale, qui risquent notamment de déréguler l'image qu'il a de lui-même et qu'il projette aux autres (Baumeister et al., 2003). Une haute estime de soi renforcerait ainsi le bien-être psychologique, et les recherches suggèrent qu'elle servirait également de carburant à l'action individuelle, notamment en permettant à l'individu « de s'adapter à des situations nouvelles et de découvrir des solutions aux difficultés [qu'il rencontre] » (André, 2006). Une haute estime de soi favoriserait, entre autres, la prise d'initiative, l'autodétermination et le sentiment d'inclusion sociale (Leary & Baumeister, 2000). » (Namian et Kirouac, 2015, p.285)*

Le degré d'estime de soi est ainsi un facteur important de la relation que nous portons à nous-mêmes et à notre environnement. Les auteurs l'affirment, une haute estime de soi est considérée comme positive par rapport à une basse estime de soi. En ce sens, ce travail de recherche s'orientera vers une évaluation de l'impact sur l'amélioration de l'estime de soi au travers d'un nouvel outil numérique.

### 2.1.1 L'estime de soi selon Guedeney

Pour poursuivre, l'estime de soi, selon Guedeney (2011), se réfère à des notions de besoin et à la question de la régulation des émotions négatives. Notamment, Guedeney (2011) introduit aussi l'idée que l'estime de soi ne se rapporte pas seulement à l'image que l'on a de soi, mais aussi à la reconnaissance que l'on donne à notre niveau de compétences et de capacités. La manière dont l'individu va réguler ses émotions négatives dans une activité et le niveau de compétences et de capacités qu'il se reconnaît dans une activité sont, à mon sens, à penser dans deux relations distinctes. La première est la relation de l'individu à lui-même ou relation intrapersonnelle, et la deuxième est la relation à l'autre ou relation interpersonnelle. Guedeney (2011) parle de composantes intrapersonnelles et interpersonnelles mais il me semble important d'aller encore plus loin et de parler de relation intrapersonnelle et interpersonnelle, tant les dimensions de l'ego et de l'alter sont essentielles à la compréhension de l'estime de soi.

## 2.2 Addiction : Définition

Afin de compléter ce travail de recherche, il est important de définir ce que l'on entend par addiction. Pour la cohérence de ce travail de recherche, l'addiction est traitée en tant que concept et au sens phénoménologique, et non pas en terme de conduites addictives précises en lien avec une substance. Notre point de départ est le site d'Addiction Valais, où l'addiction est considérée comme une maladie et est une relation de dépendance à un produit ou une pratique qui est plus ou moins aliénante pour la personne. L'Organisation Mondiale de la santé (2018) ne définit pas le terme addiction, mais définit le syndrome de dépendance comme étant :

*« Un ensemble de phénomènes comportementaux, cognitifs et physiologiques dans lesquels l'utilisation d'une substance psychoactive spécifique ou d'une catégorie de substances entraîne un désinvestissement progressif des autres activités. » (OMS, 2018)*

L'Institut de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) apporte quelques éléments en plus sur son site internet <https://www.inserm.fr>. Selon l'INSERM, l'usage de drogue favoriserait les troubles psychiques et cognitifs. Il existe une recherche inlassable de plaisir dans la dépendance. Goodman, cité par Desjardins-Begon (2013), définit dans l'addiction une recherche à la fois de plaisir mais aussi d'inhibition d'une sensation de malaise interne.

### 2.2.1 L'addiction dans la théorie cognitivo-comportementale (TCC)

Desjardins-Begon (2013) amène un autre élément de réponse en traitant la question de l'addiction d'un point de vue psychopathologique. Il explique qu'il existe, en théorie cognitivo-comportementale, une interaction entre les facteurs de fragilisation que sont, par exemple, l'anxiété, une faible estime de soi ou les difficultés interpersonnelles et de communication, et les situations déclenchantes telles que le manque, le vide, les échecs ou les conflits. L'addiction serait issue de cette interaction et entraînerait elle-même des conséquences émotionnelles, cognitives et sociales qui interagiraient à leur tour avec les facteurs de fragilisation et les situations déclenchantes. L'auteure nous parle d'un cycle logique d'interaction. Ces situations entraînent des besoins tels qu'un besoin de protection, **de contrôle des situations** ou **de renforcement de l'image de soi et de la confiance en soi**.

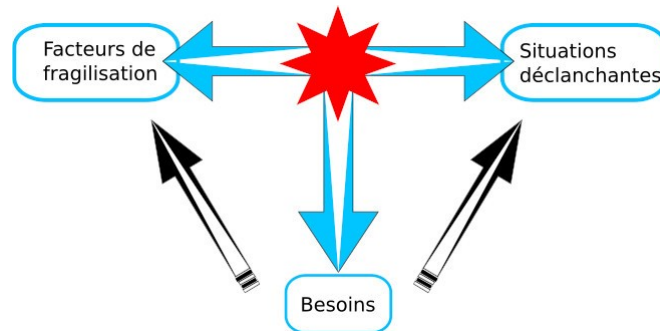


Schéma 1. Trois pôles de l'addiction dans la TCC  
(Keim S., 2020)

Les besoins identifiés par Desjardins-Begon (2013) étaient au centre de mes préoccupations lorsque j'ai entamé ce travail de recherche. Au chapitre 4, j'aborderai l'impact des outils numériques notamment sur le renforcement de l'image de soi, le contrôle des situations ou la confiance en soi, que ce soit au travers du travail de l'image ou de l'acquisition de savoirs et savoir-faire. Il est donc intéressant de parler d'addiction en termes de besoins individuels et individualisés afin de pouvoir déterminer une porte d'entrée pour la médiation numérique.

### 2.2.2 Addiction : conséquences sur l'estime de soi

L'estime de soi est un sujet qui est souvent traité en lien avec l'addiction. On retrouve notamment des articles internet sur le site [ciao.ch](http://ciao.ch) qui traitent de l'estime de soi et des consommations de produits. Desjardins-Begon (2013), aussi, traite ces deux questions ensemble en mettant en lien l'estime de soi et les conduites addictives. La recherche de plaisir et l'inhibition d'un malaise interne tels que cités au chapitre 2.2 doivent être mis en lien avec l'estime de soi ou avec la recherche d'une amélioration de l'estime de soi. En regardant de plus près le travail de recherche de Desjardins-Begon (2013), on note que la consommation de produits est une recherche d'amélioration des besoins précédemment cités au chapitre 2.2.1 et qu'elle aurait pour effet d'inhiber la négativité de soi. Il semblerait que la consommation de produits aurait une fin médicamenteuse afin d'améliorer un état ou une vision de soi-même considéré comme négatif par la personne.

Desjardins-Begon (2013) aborde d'ailleurs la question de l'addiction d'un point de vue médical et plus précisément biologique et neuroanatomique. Selon elle, de nombreuses études attestent d'un lien entre des dysfonctionnements cérébraux et l'addiction, notamment sur le système de récompense et de punition. La consommation de drogue perturbe le système dopaminergique, l'augmentation de dopamine agissant sur le plaisir. Il est clair à ce stade de la recherche que le plaisir tient un rôle important dans l'addiction.

### 2.3 Les outils de médiation numérique, une porte d'entrée sur l'addiction

Comme ce travail de Bachelor traite de la médiation numérique, il est pertinent de faire un bref lien entre ce que nous venons de voir sur l'estime de soi et la culture numérique. Je citerais ici Tisseron (2009) qui traite notamment dans son article de l'image de soi. Tisseron explique qu'avec l'arrivée des nouvelles technologies, le traitement de l'image de soi a changé. Selon lui, l'enfant va chercher au travers de l'écran ce qu'il doit penser de lui-même :

*« Les jeunes ne demandent plus seulement aux écrans ce qu'ils doivent penser du monde, mais aussi ce qu'ils doivent penser d'eux-mêmes. »* (Tisseron, 2009, p.39)

On se rend bien compte que l'on est dans un traitement de la question de l'estime de soi. Le fait, comme le dit Tisseron (2012), d'être passé à vouloir être remarqué plutôt qu'être aimé, demande encore une fois de traiter sous un autre angle la question de l'estime de soi. Il apparaît clairement que le regard des autres a pris une place non négligeable, voire impérative, lorsque l'on parle de l'estime de soi, notamment au travers du concept d'extimité qu'il définit comme :

*« Ce désir a toujours existé. Il consiste dans le fait de communiquer certains éléments de son monde intérieur, mais pour mieux se les approprier en les intériorisant sur un autre mode grâce aux échanges suscités avec les proches. L'expression du soi intime - que nous avons désigné sous le nom « d'extimité » - entre ainsi au service de la création d'une intimité plus riche. [...] le « désir d'extimité » consiste à montrer des fragments de son intimité dont on ignore soi-même la valeur, au risque de provoquer le désintérêt ou même le rejet de ses interlocuteurs, mais avec l'espoir que leur regard en reconnaisse la valeur et la valide du même coup à nos propres yeux. »* (Tisseron, 2003, p.59)

On retrouve, ici, la notion de valeur et la double polarité ego et alter qui définit l'estime de soi.

En mettant en lumière ces apports sur l'estime de soi et l'addiction, on découvre une porte d'entrée dans l'addiction qu'est le travail sur l'estime de soi. Tous les auteurs et auteures se rejoignent pour dire qu'une amélioration de l'estime de soi entraîne une amélioration des situations et des conditions de vie des individus. Il est donc intéressant à ce niveau d'aller interroger les outils qui permettent un travail sur l'estime de soi dans les processus éducatifs en addiction, et notamment l'apport de la médiation numérique pour les implémenter.

### 3. Du numérique à la médiation numérique

La médiation numérique se compose de deux termes qui se doivent d'être clarifiés : la médiation et le numérique. La médiation est un concept qui a beaucoup été pensé dans l'histoire des sciences humaines. Le numérique, par contre, est un terme jeune au regard de l'histoire humaine. Le dernier chapitre traitera de l'outil pocket film .

#### 3.1 Médiation : définition et concept

La médiation est un concept travaillé, pensé et élaboré depuis nombres d'années et il est impensable d'en parler sans s'appuyer sur les nombreux travaux de Guillaume-Hoffnung. Celle-ci définit la médiation selon un extrait du site Master 2 en diplomatie et négociations stratégiques comme suit :

*« La médiation se définit avant tout comme un processus de communication éthique, reposant sur la responsabilité et l'autonomie des participants, dans lequel un tiers - impartial, indépendant, neutre, avec la seule autorité que lui reconnaissent les médiateurs - favorise par des entretiens confidentiels l'établissement, le rétablissement du lien social, la prévention ou la résolution de la situation en cause. »* (Guillaume-Hoffnung M., 2012, p.70)

La médiation est donc, selon Guillaume-Hoffnung, un processus de communication éthique entre les partis avec le soutien d'un médiateur impartial, indépendant et neutre qui prend un rôle de facilitateur afin d'établir ou rétablir un lien social ou prévenir ou résoudre une situation difficile. Pour aller plus loin, J.F. Six in Guillaume-Hoffnung (2012), définit quatre types de médiation :

- a. La médiation créatrice servant à établir un lien social
- b. La médiation rénovatrice servant à rétablir un lien social
- c. La médiation préventive servant à prévenir une situation difficile
- d. La médiation curative qui a pour but de résoudre une situation difficile

Ces quatre types de médiation montre qu'il existe deux grandes formes de médiation : la médiation de différences et la médiation de différends, l'une au cœur d'un conflit et l'autre en dehors. Il est donc important de rappeler, ici, que la médiation n'existe pas au travers du conflit mais peut bien exister en dehors de tout conflit comme dans les médiations créatrices et préventives.

Dans « Pour une définition européenne de la médiation » (2011), issu d'un colloque associant des responsables internationaux afin de travailler sur une déclaration pouvant être utilisée comme législation au sein des États signataires, il est question d'une définition de la médiation semblable à la précédente et qui a pour but d'établir ou rétablir un lien social et de prévenir ou régler des différends. Il est donc clair que cette définition peut être à l'heure actuelle portée comme universelle, tant elle a été travaillée et considérée comme valide par de nombreuses instances. Ce dernier texte amène une condition supplémentaire à la médiation qui est la volonté des partis à entamer et à s'investir dans un processus de médiation. De plus, la médiation est, selon les auteurs de cette déclaration, un outil d'éducation à la citoyenneté démocratique. La médiation, qui est un processus de communication éthique qui peut viser les quatre types précédemment cités, doit aussi viser à éduquer à la citoyenneté démocratique. Pour compléter cela, Bonbault (1993) nous interpelle, dans son texte traitant de la violence, avec l'idée que la médiation est une fonction civique.

Il existerait une responsabilité communautaire et individuelle à établir des médiations afin de renforcer les communautés et ainsi soutenir la loi qui ne s'applique qu'en cas de transgression. On retrouve, à mon sens, un lien avec la deuxième fonction de la citoyenneté, selon Mougnotte (1994), qui est la valorisation de la soumission à la loi et le respect de la majorité, la première étant une fonction critique. J'aimerais émettre, ici, l'hypothèse que la médiation est un moyen de contrôle social au sens qu'elle œuvre au sein d'une communauté ou d'un groupe social, afin que les partis se conforment aux normes, cela afin de garantir l'ordre social et le respect du système de valeurs comme défini selon le site toupie.org. Les différents auteurs et auteures font émerger le concept de bien-vivre ensemble, l'alliant aux bénéfices démontrés par les processus de médiation. Cela poursuit l'idée de garantir l'ordre social en favorisant le bien-vivre ensemble.

Pour conclure ce chapitre, je propose de définir la médiation en m'appuyant sur les différents auteurs et auteures précédemment cités :

*« La médiation est un processus volontaire de communication éthique s'inscrivant à l'intérieur ou en dehors du conflit dans un groupe social, une communauté ou une société afin de réguler une situation de différends ou de différences avec le soutien d'un médiateur tiers impartial, neutre et indépendant pour permettre de garantir l'ordre social et le respect du système de valeurs. »* (Keim S., 2020)

Je citerais encore la déclaration « Pour une définition européenne de la médiation » (2011) afin de faire un lien avec la médiation numérique et parle du dialogue interculturel :

*« Le dialogue interculturel est une donnée indispensable pour la construction de l'Europe. Mode de conversation démocratique des plus anciens, il permet d'apprendre à vivre ensemble au sein d'un monde multiculturel, nature même d'une Europe réunissant plusieurs Etats aux cultures et traditions diverses et variées. Ceci se fait de manière constructive et pacifique, permettant de développer un sens de la communauté, un sentiment d'appartenance. Ainsi, le dialogue interculturel apparaît comme indispensable au bon développement de l'Europe et d'un « peuple européen » au destin partagé. »* (Gacem, Drame & Grinkevich, 2011, p.10)

La médiation numérique englobe la question de la culture au sens large et au sens restreint. Ainsi, le dialogue interculturel ramène au processus de communication qu'est la médiation. Il fait un lien entre la nécessité d'un dialogue entre les différentes cultures afin de favoriser le bien-vivre ensemble.

### 3.2 La culture numérique

Lorsque l'on parle de culture numérique, il est très difficile de la définir précisément. Devauchelle, Platteaux et Cerisier (2009) nous apportent un premier élément de réponse. Les auteurs citent notamment l'UNESCO (2005) qui définit une culture de la Toile :

*« Bien plus, il existe une culture propre à la Toile, qui se construit par un processus de distribution où tous les acteurs ont un rôle à jouer, ne serait-ce que par les choix et les tris auxquels ils procèdent entre toutes les sources d'information disponibles, contribuant*

*à une circulation créative continue d'information et de savoirs dont aucun individu ou aucune institution n'a l'initiative. »* (UNESCO, 2005, p.54-55)



<https://www.youtube.com/watch?v=gj0apRO8M7E>

L'UNESCO (2005) met l'accent sur l'évolution des technologies dans le cadre de la circulation de l'information et des savoirs. Un autre élément développé par ce document est que la culture numérique n'est pas une culture universelle mais est bien l'apanage d'une minorité mondiale. Devauchelle, Platteaux et Cerisier (2009) apportent un autre élément en relevant une idée de changement :

*« La culture numérique est un élément de la culture prise dans son ensemble ; elle constitue une nouvelle partie de la diversité culturelle dans laquelle nous vivons mais elle n'est pas la culture qui va remplacer toutes les autres. La culture numérique renvoie davantage à une caractéristique propre à l'évolution de l'ensemble des cultures, considérées au sens de la définition de Mexico évoquée supra (UNESCO, 1982), c'est-à-dire un élément de plus en plus prégnant de notre environnement et par rapport auquel les cultures des différents groupes sociaux se positionnent et évoluent. »* (Devauchelle, Platteaux et Cerisier, 2009, p.57)

Cette idée de changement, lorsque l'on parle de culture numérique, est d'ailleurs présente chez Tisseron (2012), psychiatre et psychanalyste français expert de la question de l'image et des médias.

#### 3.2.1 Les 3 degrés de la révolution numérique chez Tisseron

Tisseron (2012) aborde la question de la culture numérique sous l'angle d'une révolution à plusieurs degrés. La première révolution est l'opposition et le basculement de la culture du livre vers la culture des écrans, la première étant de conception verticale et la deuxième privilégiant les relations horizontales. La culture du livre qui vient du haut vers le bas, de l'expert à l'ignorant et qui demande une certaine temporalité, se différencie de la culture numérique qui, elle, permet le partage en temps réel des connaissances et que l'on puise de manière plus horizontale de personnes à personnes. On retrouve chez Tisseron (2012) cette idée d'associer la culture numérique aux savoirs. La seconde révolution de la culture numérique chez Tisseron (2012) est au niveau cognitif, avec des changements au niveau mémoriel, en passant de la mémoire événementielle à la mémoire de travail

ou, au niveau de la pensée, en passant d'un mode de pensée linéaire à un mode de pensée circulaire pour ne citer que ces deux changements. Il note aussi un changement de paradigme pour passer d'une image qui exclut les contraires à une image dans laquelle les contraires coexistent. La troisième révolution se déroule au niveau psychique avec des changements au niveau de l'identité, de la mémoire et des mécanismes de défense. Dans sa pensée, Tisseron (2012) n'oppose pas culture du livre et culture numérique mais démontre les différences entre elles deux afin de pouvoir passer de l'une à l'autre et d'en tirer les bénéfices adéquats.

### 3.2.2 La culture numérique, un concept difficile à définir

On remarque à ce stade que la culture numérique est difficile à définir si ce n'est en termes de changement. Pour parler de culture du numérique, il faut comme Devauchelle, Platteaux et Cerisier (2009), partir de la définition de la culture selon l'UNESCO (1982) qui est :

*« Dans son sens le plus large, la culture peut aujourd'hui être considérée comme l'ensemble des traits distinctifs, spirituels et matériels, intellectuels et affectifs, qui caractérisent une société ou un groupe social. Elle englobe, outre les arts et les lettres, les modes de vie, les droits fondamentaux de l'être humain, les systèmes de valeurs, les traditions et les croyances, [...] et que la culture donne à l'homme la capacité de réflexion sur lui-même. C'est elle qui fait de nous des êtres spécifiquement humains, rationnels, critiques et éthiquement engagés. C'est par elle que nous discernons des valeurs et effectuons des choix. C'est par elle que l'homme s'exprime, prend conscience de lui-même, se reconnaît comme un projet inachevé, remet en question ses propres réalisations, recherche inlassablement de nouvelles significations et crée des œuvres qui le transcendent. » (UNESCO, 1982, p.1)*

Cette définition est donc à mettre en lien avec la révolution dont parle Tisseron (2012). Ainsi, selon moi, la culture numérique regroupe tous les traits distinctifs, matériels, intellectuels et affectifs qui découlent de la révolution numérique, ainsi que toutes les productions matérielles ou intellectuelles dont le support est numérique. Enfin, la culture numérique a permis à l'Homme de se transcender de par la proposition qu'elle fait, d'au-delà de révolutionner les rapports aux savoirs et à la production de savoirs ou d'œuvres, elle vient augmenter les potentialités de la culture déjà existante.

Pour conclure, la culture numérique est complexe tant elle connaît de déclinaisons au travers des différents supports et technologies qu'elle englobe, mais elle s'exprime au travers de pratiques, de comportements et se définit au niveau cognitif d'une manière différenciée.

### 3.3 Médiation Numérique, changement de l'accompagnement humain

Au fil des recherches sur la médiation numérique, il semble pertinent de parler de la médiation numérique comme l'enfant légitime d'auteurs et auteures français. Nombreuses sont les publications qui traitent la médiation numérique de manière scientifique. Malgré cela, son acte de naissance reste flou même si elle semble provenir d'une volonté politique à l'échelle nationale comme peut nous le faire penser le rapport (2014) sur les nouveaux usages technologiques, leur enjeux et les perspectives, établi par Camani, sénateur du Lot-et-Garonne, et Verdier, député du Gard. Dans ce rapport, Camani et Verdier nous donnent le cadre juridique au niveau européen de la mise en place d'une directive (2002 et modifiée en 2009) concernant un service universel garantissant à tous les habitants de pouvoir bénéficier d'un accès aux services de télécommunications. Cette directive et



l'émergence exponentielle des technologies du numérique ont amené les politiques, notamment de la République française, à penser la médiation numérique. Au chapitre 3.2.1, le numérique est traité en tant que révolution, selon Tisseron (2012). En ce sens, Camani et Verdier (2014) le relèvent aussi sous le terme de révolution numérique. Cette révolution numérique a entraîné notamment l'ouverture d'espaces publics numériques afin de faciliter l'accès pour les populations aux outils informatiques au début des années 2000 sous l'impulsion des politiques. Elle a aussi mis au jour l'idée de fracture numérique. La fracture numérique est définie selon l'Unesco dans le texte de Bouquet et Jaeger (2015) comme :

*« Le fossé entre ceux qui utilisent les potentialités des technologies de l'information et de la communication pour leur accomplissement personnel ou professionnel et ceux qui ne sont pas en état de les exploiter faute de pouvoir accéder aux équipements ou faute de compétences » ( Jaeger, 2015, p.186)*

Ces sources démontrent bien le rôle qu'ont joué les politiques dans la naissance du concept de médiation numérique, notamment dans une idée d'e-inclusion ou inclusion numérique, comme nous l'explique Plantard (2014) ou Bouquet et Jaeger (2015), afin de résorber cette fracture qui handicape une partie de la population. Camani et Verdier (2014) rappellent d'ailleurs que l'inclusion numérique, et l'accès au numérique et aux compétences demandées, est l'affaire de l'État. Il est pertinent de poser l'hypothèse que la médiation numérique est née sous l'impulsion politique de l'État afin de résoudre des problèmes sociaux et sociétaux.

Maintenant que nous avons défini une parentalité à la médiation numérique, il faut la définir. Camani et Verdier (2014) définissent la médiation numérique comme l'accompagnement humain, qualifié et de proximité, au service de l'inclusion numérique s'inscrivant dans des lieux pérennes ou éphémères. La médiation numérique crée un réseau de liens entre les individus médiés et médiateurs, au sens de la médiation, afin de faciliter l'accès aux outils numériques, l'apprentissage de leurs usages et le partage de savoirs. On retrouve, comme chez Tisseron (2012), l'idée de savoir accompagnant le changement. Cette idée est d'autant plus forte chez Dujol et Mercier (2017) qui définissent la médiation numérique non pas comme une formation technique au numérique mais comme une médiation numérique des savoirs et des usages du numérique. Pour ces auteurs, la médiation numérique est :

*« La médiation numérique est une démarche visant à mettre en œuvre des dispositifs de flux, des dispositifs passerelles et des dispositifs ponctuels pour favoriser l'accès organisé ou fortuit, l'appropriation et la dissémination de contenus à des fins de diffusion des savoirs et des savoir-faire. » ( Dujol & Mercier, 2017, p.57)*

On retrouve dans cette définition l'idée de transmettre des savoirs et des savoir-faire. La médiation est donc vraisemblablement une démarche qui inclut un apprentissage et notamment un apprentissage par les pairs.

Pour conclure, la médiation numérique est une médiation comme définie au chapitre 3.1. Elle est un processus éthique de communication qui s'inscrit à l'intérieur ou en dehors du conflit afin de réguler une situation de différends ou de différences, avec comme but, de garantir l'ordre social et de respecter le système de valeurs. Je pense notamment à la grande influence politique sur la question

de l'e-inclusion ou au travers des différents dispositifs proposés en termes d'acquisition de savoirs ou de savoir-faire et de lieux d'accès aux outils numériques.

### 3.4 Le pocket film : Définition

Labourdette (2010) et Tisseron (consulté le 22.01.2018) s'accordent à définir le pocket film comme une réalisation vidéo fabriquée à l'aide de ce que nous avons dans les poches, c'est-à-dire un téléphone portable. Au travers du pocket film, Labourdette et Tisseron se rejoignent encore en pensant le pocket film comme un outil d'éducation et de médiation militant. Labourdette écrit d'ailleurs :

*« C'est pour former des citoyens qu'on apprend à lire et à écrire à l'école. On doit désormais aussi apprendre à fabriquer et diffuser les images. C'est un enjeu pour la démocratie. »* (Labourdette, 2010, p.43)

Au-delà du medium téléphone portable, le pocket film reste en soi la réalisation d'un film. Chasserieu, Derôme et Heyn Papousek (2018) ajoutent des éléments importants en termes d'objectifs lors de la réalisation d'un film :

*« prendre du recul face aux images qui font partie intégrante de nos sociétés en passant de l'autre côté de la caméra, vivre une expérience collective qui favorise les liens entre les jeunes, les adultes, le monde qui nous entoure, développer les imaginaires et mettre en œuvre sa créativité. »* (Chasserieu, Derôme et Heyn Papousek, (2018), p.8)

De part ces objectifs, on se rend compte que le fait de réaliser un film peut avoir une portée citoyenne, sociale et éducative.

Sur la base de Tisseron (2012), Labourdette (2010, 2015) et Abram (2010), j'aimerais relever les différents points importants qui définissent un pocket film dans sa forme d'atelier afin de créer un cadre conceptuel :

Le pocket film doit être réalisé à l'aide d'un téléphone portable Il permet de passer de la consommation passive d'un outil numérique (téléphone portable) à une démarche active et dynamique. Les objectifs du pocket film sont de donner de la valeur à la parole, de développer la créativité, de renforcer l'estime de soi dans une situation de socialisation co-créative et d'identifier et de conscientiser ses émotions, ses pensées et ses valeurs. Il permet notamment de développer des ressources et des compétences (techniques, numériques, sociales et culturelles)

## 4. L'outil « Atelier pocket film » au bénéfice du travail social

Afin de traiter l'évaluation et le travail de l'estime de soi, quatre indicateurs sont retenus car ils reflètent les deux pôles de l'estime de soi traités au chapitre 2.1 que sont l'individuel ou l'intériorisation et le contexte social ou le rapport à l'alter. Aussi, il est pertinent de traiter l'individuel au travers du pouvoir d'agir et de l'image de soi et le rapport aux autres au travers du message et de la relation.

Dans ce chapitre, je développerai un aspect théorique et des résultats de recherches en lien avec ces quatre éléments toujours sous-traitant un lien notable avec les outils numériques.

### 4.1 Sur le pouvoir d'agir

Le Bossé et Vallerie (2012) définissent le développement du pouvoir d'agir (DPA) comme :

*« ...la notion d'« empowerment » qui réfère à « la possibilité pour les personnes ou les communautés de mieux contrôler leur vie » (Rappaport, 1987), ou, de façon plus spécifique, à un processus caractérisé par l'exercice d'une plus grande maîtrise sur l'atteinte d'objectifs importants pour une personne, une organisation ou une communauté. » ( Le Bossé et Vallerie, 2012, p.88)*

Le DPA se propose notamment de sortir d'une logique d'assistant-assisté en changeant la relation et la perception de cette relation par le professionnel ou la professionnelle et les personnes. Ce constat est le même chez Le Mentec (2010) qui met en avant le statut d'« assisté », statut stigmatisant les personnes aux bénéfices d'une aide.

#### 4.1.1 L'inclusion numérique au bénéfice du pouvoir d'agir

Selon Le Mentec (2010), l'inclusion numérique permet aujourd'hui aux individus de mobiliser les outils numériques et les ressources à disposition afin d'amener du changement à leur condition sociale. On se trouve, ici, dans l'essence même du DPA car, par la mobilisation et l'usage individualisé des outils numériques, les personnes peuvent retrouver une plus grande maîtrise sur les objectifs qui sont importants pour elles. Le Bossé et Vallerie (2012) et Le Mentec (2010) se rejoignent d'ailleurs sur une notion importante qui traverse leurs travaux : « être acteur ». Où les premiers parlent d'un acteur des changements, le deuxième d'un pratiquant actif. Si Le Mentec parle de pratiquant actif, il entend, à mon sens, parler de la notion d'« être acteur » dans l'ensemble de son travail et notamment dans ce passage :

*« ...ils développent des usages créatifs des TIC et cherchent à tirer profit de leurs pratiques en se libérant de l'assistanat : ils exercent par conséquent une forme de pouvoir sur leur environnement de par leur posture d'acteur, c'est-à-dire en capacité d'agir. » (Le Mentec, 2010, p.194)*

Si des liens peuvent être faits entre Le Bossé et Vallerie (2012) et Le Mentec (2010), l'étude de Del Rio Carral et al (2017) permet d'étayer encore l'argument selon lequel les outils numériques

permettent d'améliorer le pouvoir d'agir des personnes. Cette étude démontre que les nouveaux dispositifs d'assistance médicale que sont les objets connectés permettent notamment:

*« ... une meilleure adhésion au traitement, une plus grande implication du patient dans la gestion de sa maladie et, enfin, une meilleure compréhension par le patient de l'information sur sa condition. »*  
(Del Rio Carral et al, 2017, p6)

Si cette étude se place dans le cadre particulier qu'est le domaine médical, le traitement peut se rapprocher de l'accompagnement en cela qu'il est un processus dans lequel les personnes s'engagent au même titre qu'un traitement. Pour finir, Warnock-Parkes (2017) propose l'idée que les feedbacks vidéo permettent au patient de s'impliquer dans la compréhension de sa situation et sont utiles dans la consolidation de l'apprentissage. Cet apprentissage représente toutes les connaissances que la personne va pouvoir acquérir durant le traitement. On retrouve, ici, l'idée de meilleure compréhension par le patient et de l'information sur sa condition évoquée par Del Rio Carral et al (2017). L'outil numérique est, ici, encore utile comme ressource sur laquelle s'appuyer afin d'améliorer le pouvoir d'agir des personnes. Au regard des différents apports théoriques, il apparaît que les outils numériques permettent au patient de sortir d'une logique de spectateur pour entrer dans une logique d'appropriation et d'acteur du processus.

Le Bossé, Bilodeau et Vandette (2006) amènent encore un autre élément à la théorie du DPA, en précisant le concept de savoir expérientiel comme étant l'intégration de connaissances issues de la pratique que l'on éprouve dans l'expérience.

En conclusion, les outils numériques sont aujourd'hui des ressources sur lesquelles s'appuyer afin que les personnes développent du pouvoir d'agir. En ce sens, le pocket film est un outil intéressant afin d'évaluer l'impact réel de son application dans un processus éducatif sur le pouvoir d'agir des personnes.

## 4.2 Sur l'image

Pour parler d'image, Casilli (2012) apporte un premier élément de réflexion en soulignant que la thématique du corps traverse comme un fil rouge la cyberculture. Les avatars de jeux vidéo, un personnage de film ou une photo de profil sur un réseau social sont autant d'expressions différenciées de l'image d'une personne. Tisseron (2009) traite d'ailleurs des identités multiples et du jeu de l'image de soi.

### 4.2.1 L'image de soi en vidéo

L'image est un élément indissociable des outils vidéo et son impact est à questionner dans le cadre d'un travail sur l'estime de soi. Les premiers éléments de réponse se trouvent du côté des dispositifs de vidéo feedback mis en place dans les traitements contre la phobie sociale. Ce dispositif permet de filmer le patient dans certaines situations définies avec le thérapeute, puis de travailler avec le patient sur les images et notamment sur la perception de lui-même. Ardeka (2009) soulève l'aspect positif de ce dispositif sur les personnes ayant une image négative d'elle-même ou une perception de soi déformée. Warnock-Parkes (2017), dans une étude sur l'anxiété, vient appuyer les premiers éléments de Ardeka (2009). Elle précise que les participant-e-s, durant le retour vidéo, se sont jugés moins anxieux et leur performance globale meilleure que celle attendue. Notamment, elle conclut

son étude en donnant des résultats positifs sur l'impact du retour vidéo sur les patients. Selon elle, ce dispositif aide les patients à améliorer la façon dont ils se perçoivent. Rapee et Hayman (1995) présentent des résultats concordants. Leur étude approfondit et met en avant que le dispositif de vidéo feedback, même si il amène une amélioration de l'évaluation de leur propre performance lors du premier visionnage, lors du deuxième des réflexes de déqualification de leurs performances réapparaissent dans les entretiens qui suivent. Warnock-Parkes (2017) met aussi en évidence la vigilance qu'il faut avoir avec les dispositifs vidéo afin de préparer les personnes et ainsi éviter qu'elles se sentent mal à l'aise et accroissent leur anxiété. Cet élément est important dans le contexte de cette recherche avec des personnes en situation peut-être de fragilité et soumise à leurs propres images face à eux-mêmes et aux autres.

Un dernier élément nous vient de Leclère (2018) dans son étude sur la relation mère-enfant avec un dispositif de vidéo feedback. Elle nous parle d'insight, qui est la prise de conscience des éléments auparavant invisibles grâce au retour vidéo.

Avec le pocket film, on joue avec son image mais plus que cela. La personne détient le pouvoir sur ce qu'elle veut montrer de son image : une préparation adéquate par l'écriture de ce que l'on veut montrer et comment peut favoriser l'image que la personne a d'elle-même ainsi que permettre l'émergence d'une prise de conscience de certains éléments.

### 4.3 Sur la relation

Afin de parler de la vidéo en lien avec la relation, je me tourne à nouveau du côté du dispositif de vidéo feedback. Les nombreuses études (Warnock-Parkes (2018), Leclère (2018), Ardeka (2009) et Rapee & Hayman, (1995)) démontrent un impact sur la relation entre le thérapeute et le patient même si non formulé comme tel. Il apparaît que la vigilance, l'écoute et le soin, qui font partie intégrante de l'action du thérapeute, sont des facteurs qui permettent de favoriser la confiance et l'émergence d'une réelle alliance thérapeutique au sens de Ricoeur in Jacquemin (2014). D'après les auteurs et auteures, ce dispositif ne favorise pas seulement la relation au thérapeute mais a aussi un impact sur la relation du patient à son environnement social. Warnock-Parkes met en évidence le fait que se percevoir d'une manière plus positive aide les personnes à améliorer leur rapport à leur environnement social.

### 4.4 Sur le message

Le message est l'information que l'on veut transmettre, ce que l'on veut raconter, ce qui nous tient à cœur de transmettre aux spectateurs. Pour le pocket film, Bégin (2015) explique que l'appareil numérique portable offre une palette vaste et esthétique de possibilités pour raconter, une liberté à exploiter. Il est vrai que les personnes s'approprient les outils numériques de façon créative et individualisée comme nous l'explique Le Mentec (2010).

Pour continuer, Warnock-Parkes (2017) insiste sur l'importance de faire ressortir ce qui importe le plus pour les patients avant de monter la vidéo. On est clairement dans le processus de construction du pocket film dans son étape d'écriture. Cette étape consiste à travailler le message et la forme sous laquelle on veut transmettre ce que l'on raconte. Leclère (2018) pense d'ailleurs l'outil vidéo feedback comme un support de projection, ce qui correspond au processus du pocket film, projeter ce que l'on veut raconter.

## 5. Description de l'outil : « Atelier pocket film »

L'« Atelier pocket film » permet la création d'un pocket film personnel par le participant ou la participante qui sera présenté à l'accompagnant du jeune ou à la personne pour laquelle le jeune le destine. L'atelier est construit au travers de trois sous-ateliers qui offrent la possibilité de travailler sur 3 niveaux distincts.

### 5.1 Sous-atelier 1 : Travail sur l'image de soi

Le premier niveau se propose d'engager les participant·e·s dans un travail de réflexion sur l'image idéale de soi, l'image ressentie de soi, l'image que l'on perçoit des autres et sur l'image de soi que les autres perçoivent. Ce premier sous-atelier se situe à un niveau conceptuel car il engage la personne dans une démarche de conceptualisation au travers d'outils d'animation créés pour favoriser l'expression, la récolte de donnée afin de faciliter la conceptualisation de son image.

### 5.2 Sous-atelier 2 : Le story-board et la réalisation

Le deuxième niveau engage les participant·e·s dans une démarche de construction et création. Dans ce deuxième sous-atelier, la personne va, dans un premier temps, penser et construire le story-board de son pocket film et, dans un second temps, il va penser et réaliser son pocket film. Ce deuxième niveau est une mise en pratique au travers du « faire » du premier atelier, mais il est aussi conceptuel au service de la création d'un objet (pocket film) alors que le premier atelier est conceptuel au service de la création de connaissances. Les deux premiers niveaux sont bien distincts, l'un d'ordre immatériel et théorique et l'autre matériel et pratique. Ce deuxième atelier est aussi l'occasion pour le jeune d'exprimer ce qui lui tient à coeur sur son image, son identité, en résumé, ce qu'il désire montrer de lui-même.

### 5.3 Sous-atelier 3 : Mise en relation et exposition

Le troisième niveau est celui de la mise en relation et de l'exposition. Par mise en relation, j'entends non seulement la mise en relation du jeune avec son accompagnant mais aussi dans la démonstration de la mise en relation des connaissances construites et du travail des deux premiers ateliers au travers d'une production matérielle (pocket film). Pour finir, ce dernier atelier propose aux participant·e·s de s'exposer au regard de l'autre. La personne se met à nu d'une certaine manière en offrant une partie de son image à un spectateur.

L'ensemble de ces ateliers est pensé pour conscientiser l'image de soi dans sa dimension intrapersonnelle et individuelle et dans sa dimension interpersonnelle et collective.

### 5.4 Plan de l' « Atelier pocket film »

Ci-après, le plan de l' « Atelier pocket film ».

ATELIER 1 2h-2h30			ATELIER 2 2h-2h30			ATELIER 3 2h		
1h	1h - 1h30	1h	1h - 1h30	1h	1h	1h	1h	1h
<b>DÉCOUVERTE</b>	<b>IDÉAL ET RESSENTI</b>	Bilan	<b>QUI SUIS-JE ?</b>	<b>POCKET FILM</b>	Bilan	<b>MISE EN LUMIÈRE</b>	<b>CONCLUSION</b>	Bilan
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Présentation de l'atelier</li> <li>2. Présentation de l'outil pocket film</li> <li>3. Première rencontre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Travailler sur l'image de soi</li> <li>1.1 L'idéal de soi-même</li> <li>1.2 Le ressenti vécu de soi-même et des autres</li> <li>→ Comment je me perçois</li> <li>Comment les autres me perçoivent</li> <li>Comment je perçois les autres )</li> </ul>	Observations Analyse des résultats de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Travail sur le story-board</li> <li>1.1 L'image de moi que je veux transmettre</li> <li>1.2 Le message que je veux faire passer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Production du pocket film</li> <li>Thématique : « Qui suis-je ? »</li> </ul>	Observations Analyse des résultats de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Présentation du pocket film</li> <li>2. Discussion autour de l'image et du message</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Production d'un pocket film en commun</li> <li>Thématique : « Le pocket film ça sert à quoi ? »</li> </ul>	Observations Analyse des résultats de l'atelier
Objectifs :	Objectifs		Objectifs	Objectifs			Objectifs	
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Se rencontrer</li> <li>→ Découvrir l'atelier</li> <li>→ Découvrir l'outil</li> <li>→ Découvrir les techniques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Définir son idéal</li> <li>→ Perception de soi-même, de soi-même par les autres et de l'autre</li> <li>→ Faire émerger de la matière pour le pocket film</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Définir son image</li> <li>→ Définir son message</li> <li>→ Conscientiser son image</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Produire un pocket film authentique</li> <li>→ Acquérir des compétences techniques</li> <li>→ Développer du pouvoir d'agir au travers d'un outil</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Se confronter à son propre regard et au regard de l'autre</li> <li>→ Conscientiser son image, son message et la relation à l'autre</li> <li>→ Conscientiser les ressources et les compétences acquises (pouvoir d'agir)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Evaluer l'atelier</li> </ul>	
Regards croisés → - Animateur - Participant - Accompagnant			Participant et Animateur			Regards croisés → - Animateur - Participant - Accompagnant		
←			<b>OBSERVATION PARTICIPANTE</b>			→		

Tableau 1. Plan de l'« Atelier pocket film »

A l'épreuve de la pratique, il s'est avéré que l'atelier devait être modifié pour être renforcé et répondre à des manques. Ci-après, vous trouverez le plan d'atelier modifié.

ATELIER 1 2h-2h30		ATELIER 2 2h-2h30		ATELIER 3 2h	
1h	1h - 1h30	1h - 1h30	1h	1h	1h
<b>DÉCOUVERTE</b>	<b>IDÉAL ET RESSENTI</b>	<b>QUI SUIS-JE ?</b>	<b>POCKET FILM</b>	<b>MISE EN LUMIÈRE</b>	<b>CONCLUSION</b>
1. Présentation de l'atelier 2. Présentation de l'outil pocket film 3. Première rencontre	1. Travailler sur l'image de soi 1.1. L'idéal de soi-même 1.2. Le ressenti vécu de soi-même 1.3. La perception de l'image → Comment je me perçois Comment les autres me perçoivent Comment je perçois les autres )	1. Travail sur le story-board 1.1 A qui est destiné le pocket film 1.2 Objectifs de mon pocket film 1.3 L'image de moi que je veux transmettre 1.4 Comment transmettre mon message	1. Production du pocket film	1. Présentation du pocket film	1. Discussion autour du message
Observations	Observations	Observations	Observations	Observations	Observations
Analyse des résultats de l'atelier	Analyse des résultats de l'atelier	Analyse des résultats de l'atelier	Analyse des résultats de l'atelier	Analyse des résultats de l'atelier	Analyse des résultats de l'atelier
Objectifs :	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
→ Se rencontrer → Découvrir l'atelier → Découvrir l'outil → Découvrir les techniques	→ Définir son idéal → Perception de soi-même, de soi-même par les autres et de l'autre → Faire émerger de la matière pour le pocket film	→ Définir son image → Définir son message → Conscientiser son image	→ Produire un pocket film authentique → Acquérir des compétences techniques → Développer du pouvoir d'agir au travers d'un outil	→ Se confronter à son propre regard et au regard de l'autre → Conscientiser son image, son message et la relation à l'autre → Conscientiser les ressources et les compétences acquises (pouvoir d'agir) → Favoriser	→ Evaluer l'atelier en terme de DPA
Regards croisés → - Animateur - Participant	Participante et Animateur	Participante et Animateur	Participante et Animateur	Regards croisés → - Animateur - Participant - Accompagnant	
←		←		→	
<b>OBSERVATION PARTICIPANTE</b>					

Tableau 2. Plan de l'atelier après modifications



Les changements peuvent paraître subtils mais sont notables dans la pratique.

Tout d'abord, je n'ai pas eu accès aux accompagnants des participant·e·s. En ce sens, l'outil s'est vu modifié au niveau du sous-atelier 2. J'ai dû ajouter à cet atelier un moment pour penser le destinataire du pocket film. En pratique, les participant·e·s ont pu choisir le destinataire du pocket film et ainsi penser l'objectif du message à transmettre, point que j'ai rajouté aussi au sous-atelier 2.

Le premier sous-atelier 1 a simplement subi quelques modifications pour clarifier le fil rouge du travail sur l'image en séparant le ressenti vécu de soi-même de la perception de l'image. Ce changement est dans la forme et l'écriture du plan et non pas dans son contenu.

Le sous-atelier 3 est directement en lien avec l'inaccessibilité des accompagnants et donc la modification du sous-atelier 2. Il ne faisait plus sens de discuter l'image avec l'accompagnant étant donné qu'il n'avait pas participé au processus de conceptualisation du sous-atelier 1.

De manière générale, après une première expérimentation de l'outil, l'« Atelier pocket film » s'est vu modifié dans son objectif. Les sous-ateliers 2 et 3 se sont vus porter le message et l'objectif du pocket film plus que le travail sur l'image et l'estime de soi. Malgré cela, l'image et l'estime de soi donne une couleur à l'atelier. Aussi, ces modifications ont influencé l'objectif de recherche. Il est apparu qu'une évaluation de l'estime de soi était complexe et que le dispositif ainsi que les outils ne permettaient pas de rendre compte objectivement et de manière correcte de l'impact sur l'estime de soi. Mais ces modifications ont amené un plus pour évaluer l'impact de l'outil sur le développement du pouvoir d'agir et plus précisément sur l'impact de l'outil dans le travail sur le sentiment d'impuissance.

## 5.5 Outils d'animation

Dans le cadre de l'atelier, j'ai fait appel à des outils pour accompagner le processus. Ces outils servent de cadre aux ateliers tant ils marquent une temporalité et un fil rouge à suivre.

Tout d'abord, j'utilise un outil très formel qui est un bilan initial que j'ai adapté pour cet atelier. Ensuite, j'ai créé ou modifié des outils d'animation socioculturelle pour favoriser l'expression, la réflexion et la conscientisation. Ces outils ludiques et simples d'accès permettent aussi de donner du rythme à l'atelier pour tenter de le rendre agréable. Pour finir, ces outils d'éducation populaire ont un rôle de marqueur et de récolte de données. Ils permettent notamment de garder une trace écrite du contenu de l'atelier et du travail fait par la personne participant à l'atelier.

### 5.5.1 Rencontre : Outil «Bilan initial»

L'outil de bilan initial (annexe A) permet en premier lieu de se rencontrer et de récolter des informations administratives. Dans un second temps et au travers de cet outil formel, le cadre de l'atelier est posé et je transmets des informations sous forme d'introduction au numérique, à l'outil pocket film et aux techniques. Dès ce moment, le travail sur l'image et le message débute en une brève rencontre avec la personne au sujet de ses qualités, ses passions et sur la personne qu'elle pense être. Je conclus cet outil par un mot sur la mesure dans laquelle les participant·e·s se trouvent. A noter que malgré la non-présence de l'accompagnant, ce point reste essentiel pour avoir un aperçu du sentiment des personnes et des informations intéressantes pour le travail de l'objectif du pocket film.

### 5.5.2 L'image idéale : Outil «Moi idéal»

L'outil « Moi idéal » (annexe B) est là pour entamer le travail de réflexion sur l'image de soi. Les participant·e·s sont invité·e·s à imaginer et à écrire leurs soi idéal. Cet outil permet de matérialiser d'une certaine manière l'imaginaire. Après écriture, les participant·e·s sont invité·e·s à présenter oralement son idéal.

**Objectif principal** : Définir l'idéal de soi-même

**Objectifs particuliers** : permettre l'expression, faire émerger des représentations et des valeurs, faire émerger des envies et des attentes, effort de centration

### 5.5.3 L'image ressentie vécue : Outil «Nappe silencieuse»

L'outil « Nappe silencieuse » (annexe C) offre un espace de réflexion et de discussion au travers d'un dialogue silencieux. Sur une nappe ou une grande feuille, le participant ou la participante est amené·e à écrire ou à dessiner des éléments qui lui paraissent essentiels pour définir son image. L'animateur ou l'animatrice questionne la personne sur les éléments, par écrit ou par dessin, afin de l'encourager à développer les éléments.

**Objectif principal** : Conscientiser son image

**Objectifs particuliers** : définir son image, définir son message

### 5.5.4 La perception de l'image : Outil «Photolangage»

L'outil «Photolangage» (annexe D) conclut le travail de conceptualisation en offrant au personne un espace de rencontre avec la perception et les enjeux de la perception de l'image de soi et des autres au travers d'une discussion sur la perception que chacun a d'une photo d'un inconnu et ensuite d'une photo de chaque participant·e.

**Objectif principal** : Conscientiser son image et la perception de l'autre

**Objectifs particuliers** : permettre l'expression, faire émerger des idées et des représentations, faire émerger des stéréotypes, créer une culture commune, effort de décentration.

## 6. Récits des ateliers

Afin de retransmettre les données des ateliers, il apparaît que le récit est la forme la plus adaptée et pertinente. Le récit offre une porte d'entrée vivante sur les ateliers et permet de donner un visage humain aux participant·e·s. Aussi, les ateliers n'ont pu être expérimentés dans le cadre d'une collaboration avec une structure oeuvrant dans le champ des addictions. De ce fait, le champ dans lequel s'inscrit ce travail de recherche et donc l'expérimentation de cet outil se voit modifié même si les participant·e·s ont une histoire avec la consommation de stupéfiants. Malgré cela, l'outil se porte toujours vers un travail sur l'estime de soi et le chapitre 8.4 apportera un éclairage sur cet outil au-delà du champ de l'addiction.

## 6.1 Tableau des données de l'atelier 1

Ci-après, un tableau des données récoltées et des observations faites lors du premier atelier.

Jeune 1					
Sous-atelier 1	Observations sur le participant	Données du participant	Observations sur les données	Données sur Fouelt utilisé	Observations sur l'interaction
<b>Bilan initial</b>	<p>Surprime facilement</p> <p>A l'aise</p> <p>Un peu plus difficile au moment de parler de l'AI</p>	<p>Connaissances numériques : Smartphones, informatique, philosophie, réseaux sociaux</p> <p>Qualités : l'aisance à apprendre, créative, généreuse, gentille, bienveillante, mais vécue</p> <p>Passions : Artisanat, dessin, musique, équitation, danse, poterie, peinture, jeux vidéos, mangas, architecture, design</p> <p>Insulation à la maison : Je suis diplômé, ce qui me procure ne me convient pas, je manque de confiance en moi face à l'AI, je peine à m'exprimer</p>	<p>Difficulté à se trouver des qualités inédites pour différents domaines</p> <p>Côté créatif très présent</p> <p>Meurre AI difficile</p> <p>Difficulté dans sa relation à l'accompagnement AI (difficulté à s'exprimer, difficulté à se sentir en confiance)</p>	<p>Qualité d'interaction</p> <p>Informations récoltées utiles pour Fouelt</p> <p>Mappe interactive</p>	<p>Mourant très formel</p> <p>Facile à animer</p>
<b>L'image ressentie «dur» suite-peu</b>	<p>Réalité</p> <p>Surprime aisément par écrit</p> <p>Souriant</p>	<p>Je suis bienveillante</p> <p>Je sais que je suis gentille et que je ne fais pas les choses mal ou avec méchanceté</p> <p>Je culpabilise d'être qui je suis</p> <p>Je suis triste parce que je ne me aime pas</p> <p>J'oublie souvent mais l'amour et le lien m'agite</p> <p>Je n'ai pas confiance en moi</p> <p>Je suis mal mais je veux être heureuse, vivre et faire ce que j'aime</p> <p>J'aime le genre « liste de jeux</p> <p>La musique me permet de m'éveiller</p>	<p>Le processus de dialogue sous forme de question est favorable à partir de compléter les perceptions informations</p> <p>Les données sont le résultat du dialogue</p>	<p>Forte potentialité d'expression</p> <p>Favorise la réflexion</p> <p>Temporale intéressante (Permet de sortir de l'interaction d'un dialogue oral)</p>	<p>Être attentif à la formulation des questions</p> <p>Donner du sens et un objet à ses questions (aider chercher une information)</p> <p>Mourant agréable à animer</p>
<b>L'image idéale</b>	<p>Invitée dans les réponses</p>	<p>Difficulté à être positive au départ mais le dialogue a permis d'amener le participant à penser les choses avec une entrée positive et constructive</p>	<p>Crée un lien par l'intimité du dialogue</p> <p>La trace écrite est intéressante dans la construction des informations</p> <p>Processus par questionnement perçutif</p>	<p>Outil très intime</p> <p>Luque et amusant</p>	
<b>La perception de l'image</b>	<p>Engagée dans le travail</p> <p>Difficulté à se concentrer à son image (photos)</p>	<p>Beaucoup sur les points négatifs de Fouelt image idéale</p>	<p>Démontre une difficulté à voir son image</p> <p>Externe de soi basse comme pour l'image idéale</p>	<p>Permet le travail sur les stéréotypes et les préjugés</p> <p>Démontre que ces concepts sont connus mais pas intérieurs</p> <p>Difficile émotionnellement dans cette situation</p> <p>Le participant se gène lorsqu'il doit décrire l'animateur (recherche ?)</p> <p>Peu perçutif dans cette situation car il répond que le participant est une vision négative de lui-même pour lui-même</p> <p>(Changer l'ordre des cartes ?)</p>	<p>Peut-être égaré, formateur</p> <p>Ecouter le pilier du je suis et je l'apprends</p> <p>Laisser le participant exprimer ses connaissances et dialoguer avec lui</p> <p>Co-construire des savoirs</p>
<b>Sous-atelier 2</b>	<b>Observations participant</b>	<b>Conenus</b>	<b>Observations sur les contenus</b>		
<b>Objet du pocket film</b>	<p>Difficulté au départ à imaginer un objet</p> <p>Manque de confiance en ses capacités</p>	<p>S'affirmer face à l'AI</p> <p>Prendre conscience de ses capacités et de ses compétences</p>	<p>Engager la personne dans une réflexion</p> <p>Se positionner et analyser la situation</p>		
<b>Message du pocket film</b>	<p>Créative dans l'écriture d'un story board</p>	<p>Illustrer et démontrer les capacités et les compétences qui entrent en jeu à différents moments d'une journée</p> <p>Écriture du story board en lien avec les objectifs</p>	<p>Conscience différents moments de sa vie et les perçoit sous formes de compétences</p> <p>Mise en lien le message avec l'objectif du pocket film</p>		
<b>Mobilisation du pocket film</b>	<p>Créative</p> <p>Intéressé pour l'outil pocket film et ses techniques</p>	<p>Je me lève</p> <p>Je conduis jusqu'au travail</p> <p>Je reviens et vérifie l'espacement</p> <p>Je fais un café</p> <p>Je rentre les marchandises</p> <p>Je ferme la caisse</p> <p>Je ferme le shop</p> <p>Je ferme l'argent à la poste</p> <p>Je suis responsable de mon chien (sortie, dressage)</p> <p>Je fais du sport</p> <p>Je m'occupe de mes papiers</p> <p>Je joue aux jeux vidéos</p> <p>Je dessine</p>	<p>Démontre des capacités de création et d'imagination (transitions, techniques)</p> <p>Le processus des ateliers amène le participant à connaître ses compétences, (écriture story-board, déconstruction des situations en compétences, penser la mise en scène pour montrer une compétence, relation du film)</p> <p>Difficulté à se concentrer à son image, doute d'être, se voit de manière négative, cette image s'améliore lorsque le film prend forme et que le travail devient visible</p> <p>L'outil pocket film permet de travailler la perception de son image</p> <p>Fidèle de ce qu'elle veut de réaliser</p>		
<b>Sous-atelier 3</b>	<b>Observation participante</b>	<b>Destinataire</b>			
<b>Présentation pocket film</b>	<p>Arguente à l'écrit de présenter le pocket film à sa psy</p> <p>Heureuse après la présentation</p> <p>Sentir confiance et satisfaction de sa présentation</p> <p>Peur de pouvoir montrer ses capacités</p>	<p>La psychologue comprend le processus</p> <p>Intéressé pour Fouelt en vue d'une présentation à l'école AI</p> <p>Manque de temps pour présenter car sur une séance déjà programmée</p> <p>Comprend l'objectif du message</p>			

Tableau 3. Données atelier 1

### 6.1.1 Récit de l'atelier 1

Le jeudi 12 décembre 2020, la participante arrive à l'atelier. Elle paraît un peu stressée. Nous nous saluons et nous échangeons quelques mots. J'essaie de détendre l'atmosphère en lui signifiant que je dois être le plus stressé des deux car c'est la première fois que je vais expérimenter cet atelier. Après l'avoir invitée à s'asseoir, je lui présente le cadre de cet atelier ainsi que le concept du « pocket film ». Je lui pose ensuite quelques questions afin de la rencontrer et récolter quelques informations sur elle. Elle vient d'avoir 23ans, elle travaille actuellement dans un shop d'E-cigarette et est dans une mesure de réadaptation avec l'Assurance-invalidité (AI). Ensuite, elle m'explique d'une voix claire qu'elle a quelques connaissances notamment en informatique et qu'elle est très intéressée par tout ce qui touche à l'art et au cinéma. Elle me précise aussi qu'elle passe beaucoup de temps sur les réseaux

**Bilan initial**

Nom et prénom :	J
Date :	12.12.20
<b>Données personnelles</b>	
1. Date de naissance :	
2. Adresse mail :	
3. Téléphone :	
4. Institution :	
5. Référent institution (coordonnées) :	
<b>L'atelier pocket film</b>	
6. Expliquer le projet d'atelier. (Cadre, outils, techniques)	
7. As-tu des connaissances en numériques ?	Telephonie, word, indesign, photoshop, Insc, doc
8. Cinéma et film pour toi ?	soap histoire, intrigue, suspense, action, horreur, fantasy
<b>Qui es-tu ?</b>	
9. Quels sont tes qualités ?	bonne à apprendre, curieuse
10. Tes passions, intérêts ?	généraliste, dessin, photographie, alchimie, jeux, force dans les bras animaux, dessin, musique, équitation, danse, pole dance, manga, cuki-video, manga
11. Qui es-tu ?	

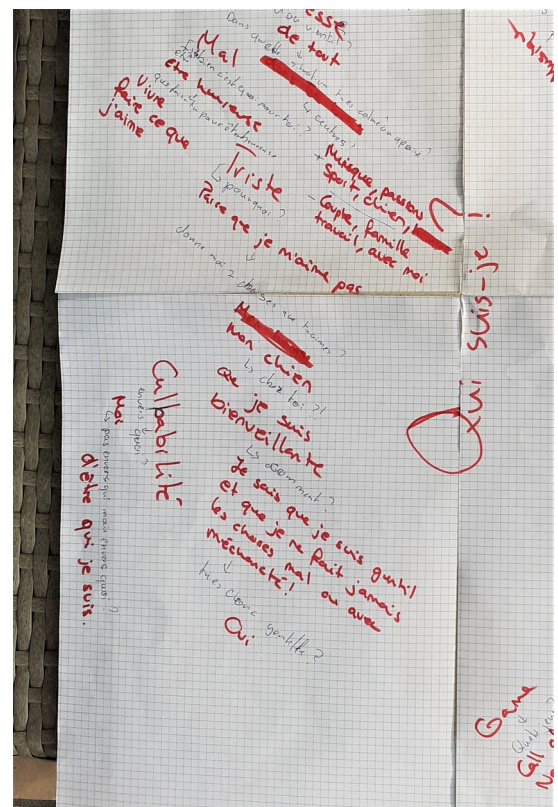
Outil bilan initial atelier 1 (Keim, 2020)

sociaux. Je lui demande ensuite ses qualités. A ce moment, elle a un moment d'hésitation et me dit qu'il lui est difficile de se trouver des qualités. Je lui réponds que pour moi aussi cet exercice est toujours plus difficile que celui de se trouver des défauts. Nous rigolons ensemble puis elle poursuit en m'expliquant que depuis toute petite elle a de la facilité à apprendre mais qu'elle manque d'attention. Aussi, elle aime créer et surtout dessiner. Elle me dit ensuite qu'elle pense être une personne gentille et bienveillante. Elle aime faire plaisir et s'occuper des gens, notamment de ses proches pour qui elle a beaucoup d'amour malgré de nombreuses difficultés. Je l'invite ensuite à me parler de ce qui la passionne. Je découvre à ce moment une personne souriante qui se relâche et qui me parle des animaux, de son chien et des chevaux qu'elle adorait monter à l'époque, de la danse et de la pole dance, de sa passion pour le dessin, le design, l'art et l'architecture, puis elle conclut en m'expliquant qu'elle porte un grand intérêt pour le Japon et sa culture. Dans la discussion, je lui fais part de mes formations en graphisme et en arts visuels et aussi de mon goût prononcé pour les animes japonais. Au moment de parler de la mesure qu'elle a avec l'AI, je la sens se refermer sur elle-même. Elle me raconte ses difficultés à se faire entendre pour l'orientation à donner à sa réadaptation. Elle ne comprend pas que l'AI ne prenne pas en compte son CFC et les capacités qu'elle démontre dans le travail qu'elle a actuellement. Aussi, elle m'explique avoir arrêté de consommer des stupéfiants depuis plusieurs mois et que, malgré des entretiens réguliers avec la psychologue mandatée par l'AI, cette situation lui est difficile. Pour finir, elle doute de ses capacités et la position de l'AI l'influence beaucoup dans la façon dont elle se voit.

Nous passons ensuite au deuxième outil d'animation qui doit servir à imaginer son idéal. Je m'attends à un moment sympathique et à un outil simple d'accès et qui va permettre à la personne de pousser son imagination. Mais la participante commence à écrire de nombreuses lignes et je vois son visage se fermer. Tout à coup, elle commence à pleurer. Je lui demande ce qu'il se passe. Elle n'arrive pas à respirer, l'exercice paraît difficile et l'invite à beaucoup d'émotions. Je lui fais signe de se lever et de

prendre une grande respiration. Je lui laisse de l'espace mais je l'invite par quelques mots à reprendre son calme gentiment. J'adopte une posture très calme, en parlant lentement. Au bout d'environ 30 secondes, elle reprend son calme. Elle m'explique alors en me montrant sa feuille que lorsqu'elle fait cet exercice, elle pense à tout changer chez elle. Cette pensée la fait souffrir. J'observe à ce moment que l'exercice demande à la personne de dévoiler son intimité et de se mettre face à la réalité. Dans cette situation, la participante souffre de cette réalité, de ce qu'elle pense réellement d'elle-même. Pour finir l'exercice, je lui demande de me décrire oralement ce qu'elle a écrit sur sa feuille afin que je l'enregistre. Le premier essai lui amène trop d'émotions. Nous recommençons ensuite et d'une voix fragile elle me dresse une liste de tous les changements physique et de sa personnalité qu'elle imaginerait pour s'accepter. Je reformule sa liste en lui posant la question de « Aimerais-tu tout changer chez toi ? ». Elle me répond oui. J'observe à ce moment une personne qui semble ne pas s'apprécier. Je l'invite à poursuivre et à me parler de son idéal pour sa vie et la société. Elle me raconte rêver un jour de travailler depuis chez elle d'une de ses passion, d'avoir un sentiment de liberté plus grand et de pouvoir voyager et découvrir de nombreux pays. Elle insiste ensuite sur le travail en m'expliquant qu'elle trouve cette société oppressante au travers de toutes les normes, les responsabilités et les factures que nous avons à payer. Elle aimerait être moins dépendante de l'argent et trouve qu'il prend une place trop importante dans sa vie. Je décide pour finir de faire une petite pause afin de lui permettre de s'aérer un peu et ainsi, aussi, de me laisser le temps de préparer le prochain outil.

J'écris au centre des feuilles que j'ai scotchées ensemble la question « Qui suis-je ? ». Je lui explique que nous allons travailler en silence et que je dialoguerai avec elle sous la forme de questions aux éléments qu'elle notera sur les feuilles. Je l'invite donc à se lever et à commencer à écrire. Ses premières phrases confirment une vision négative d'elle-même. En premier, elle note le mot angoisse. Je me rends compte qu'il serait intéressant par mes questions de l'amener vers du positif, mais qui reste en lien avec son idée de départ. Du mot angoisse, notre dialogue nous amène à ce qui l'apaise et donc à l'amour. Du mot « stress », nous arrivons à ce qui la calme et qui est la musique, ses passions, le sport et son chien. Du mot « mot », nous débouchons sur vivre et faire ce qu'elle j'aime. De la tristesse, nous découvrons ensemble qu'elle confirme être bienveillante et qu'elle sait qu'elle est gentille et qu'elle ne fait jamais les choses par méchanceté. Mais elle se sent coupable d'être qui elle est et n'a pas confiance en elle. Aussi, la méchanceté et le mensonge lui font peur. C'est pour cette raison qu'elle aime son chien, car c'est un vrai amour et qu'il n'y a pas de méchanceté ou de

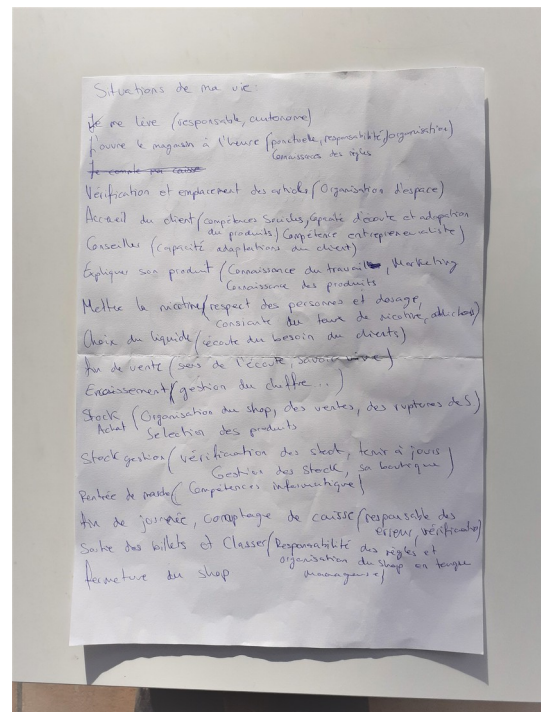


Outil nappe silencieuse atelier 1  
(Keim S., 2020)

mensonge chez lui. Dans notre dialogue, elle m'explique que la musique lui permet de s'évader et qu'elle aime jouer aux jeux vidéo. Cet exercice s'achève sur une note de bonne humeur, elle semble apaisée. Elle me dit avoir trouvé cet exercice très amusant à réaliser.

Pour le dernier outil, je lui présente une photo d'une inconnue et ensemble nous tentons de lui donner une histoire. Le travail sur la perception de l'autre et des stéréotypes est surprenant. Je remarque chez la participante une sorte de gêne. Elle a une vision très positive de l'inconnue, au contraire de moi. Je la questionne donc à ce sujet. Elle m'explique se comparer et comme elle a une vision négative d'elle-même, elle embellit l'inconnue. A ce moment, il me semble qu'il y a un effet de comparaison sociale en lien avec l'estime de soi qui entre en jeu. On travaille ensuite sur ma photo et je me questionne sur l'influence de ma fonction dans sa description de moi. Peut-être que le fait d'être l'animateur et d'avoir une sorte de pouvoir dans la relation modifie sa perception de moi. L'exercice n'étant pas adapté pour approfondir ces questions, je les laisse en suspens dans un coin de mon esprit. Nous terminons par la photo de la participante. Il apparaît que cet exercice est très difficile pour elle et la replonge dans ses pensées négatives. Je décide donc de clore l'exercice tout en adoptant une posture bienveillante car il me paraît important que cet atelier serve aussi à prendre du plaisir et à s'amuser en créant un pocket film.

Pour finir cette première rencontre, nous nous engageons dans le travail de production d'un pocket film. Je me rends compte qu'il ne fait pas de sens de travailler le pocket film comme je l'avais imaginé. Il me paraît plus pertinent, au vu de sa situation, de développer un objectif concret pour son pocket film. Je lui propose donc d'imaginer à quoi pourrait bien lui servir concrètement cet outil qu'elle va créer. Elle se positionne en m'expliquant qu'il serait bien pour elle de s'affirmer face à l'AI. Malgré l'objectif, elle peine à imaginer le message qu'elle veut transmettre. Je lui propose donc de penser ses journées et d'aller chercher dans ses journées quelles compétences et quelles capacités elle met en œuvre dans différentes activités. Cette proposition découle du fait qu'elle manque de confiance en elle et qu'il me paraît intéressant pour elle d'aller conscientiser ce qu'elle fait dans sa vie. Elle accepte ma proposition mais elle trouve difficile l'exercice de partir d'une activité pour aller vers des compétences. Je lui imprime donc une liste de compétences et je lui donne des exemples avec mes propres activités. Nous nous quittons en planifiant qu'elle travaille sur ce projet et qu'elle imagine déjà un story-board et la manière dont elle veut exprimer son message dans le pocket film.



Liste activités et compétences atelier 1 (Keim S., 2020)

La participante revient vers moi avec une grande liste d'activités, allant de se lever, promener son chien à gérer son stock au travail, gérer la caisse, faire une vente. Elle a aussi noté à côté de chaque activité une ou plusieurs compétences. Aussi, elle démontre une forte créativité en ayant pensé des techniques pour faire les transitions ou pour filmer les situations. Pour finir, elle me fait part

du bénéfice de ce travail personnel. Elle ne s'était jamais rendue compte de toutes les compétences qu'elle mettait en œuvre dans ces situations, même dans les plus anodines. Elle imagine aussi cet outil comme une force pour pouvoir se positionner face à l'AI. Nous décidons donc de planifier une journée pour enregistrer son pocket film.

Enfin, la journée de tournage se passe très bien. Le stress et les difficultés du premier jour d'atelier semblent loin et avoir laissé place à un moment de création et calme. Elle démontre un grand investissement dans la production du pocket film malgré quelques angoisses et un souci de perfection.

Pour conclure, la participante décide de présenter son pocket film à sa psychologue avant de le présenter à l'AI. N'étant pas autorisé à participer à cette séance, je demande à la participante de prendre des notes afin de me faire un retour. Malgré cela, je trouve intéressant de permettre à la participante d'être autonome et de faire l'expérience de présenter seule son pocket film. Son retour est positif mais elle m'indique avoir angoissé avant la séance. Elle pensait ne pas pouvoir bien expliquer la démarche et le processus de l'atelier. Je fais donc un exercice avec elle de mémorisation simple. Je lui propose de visualiser les différentes parties de l'atelier et d'écrire un mot qui représente un souvenir de ces moments. L'exercice se passe très bien et je la sens rassurée. Elle m'exprime sa fierté d'avoir pu aller jusqu'au bout de sa démarche mais aussi du pocket film fini. Enfin d'entente avec sa psychologue, elle présentera son pocket film au prochain rendez-vous avec l'AI.



## 6.2 Tableau des données atelier 2

Ci-après, un tableau des données récoltées et des observations faites lors du deuxième atelier.

Jeune 1		Observations sur le participant	Données du participant	Observations sur les données	Données sur l'outil utilisé	Observations sur l'animation
<b>1</b>	<b>Sous-atelier participant</b>					
			<p><b>Connaissances numériques :</b> Smartphone, informatique, Prise de sons et réalisation musicale</p> <p><b>Qualités :</b> Amant à gens, sociable, curieux</p> <p><b>Passions :</b> Gaming, skateboard, snowboard, rap, musique</p> <p><b>Qui es-tu ? :</b> Je joue à des jeux qui ont du sens, je suis une boussole qui tourne en rond, j'aime découvrir d'autres choses, je me laisse vite des choses, j'ai un petit côté fleurebaud.</p> <p><b>Relation aux mesures :</b> Je ne me suis jamais senti écouté, je me suis senti forcé, j'étais en désaccord et j'ai mal vécu d'aller vers des enfermements</p>	<p>Authenticité</p> <p>Démontre une capacité de conscientisation de ce qu'il vit</p> <p>A besoin de donner du sens aux choses</p> <p>Rejet des mesures et des figures d'autorité</p> <p>Manque de confiance envers les autres</p>	<p>Outil pertinent pour débiter mes ateliers</p> <p>Permet de dresser une première carte d'identité de la personne</p> <p>Le côté formaté de l'outil permet de poser un cadre visible pour l'atelier</p>	<p>Outil facile à utiliser</p> <p>Pour sortir du côté très formaté, je fais aussi part de mes expériences, je m'intéresse à ce que le participant dit de lui-même</p> <p>Cette écoute attentive permet déjà d'approfondir certains éléments</p> <p>Cadrer pour ne pas trop digresser</p>
	<b>Bilan initial</b>	<p>Très à l'aise</p> <p>Facilité à s'exprimer</p> <p>Mais à l'aise avec son image</p>				
	<b>L'image idéale</b>	<p>Difficulté à imaginer un idéal</p> <p>Bloqué lorsqu'on parle du physique et de ses relations aux autres et parfois mal à l'aise</p> <p>Plus de facilité à l'oral qu'à l'écrit</p>	<p>Vivre de ma passion (Boire et Rap)</p> <p>Avoir de l'argent → Mais je serai quand même jaloux de ceux qui ont plus, j'en suis conscient</p> <p>Avoir une maison et de la bouffe</p> <p>Chute du gouvernement</p> <p>J'aimerais enlever mes cicatrices, pas juste pour les marques physiques mais pour les histoires qu'elles racontent</p>	<p>Besoin de sécurité</p> <p>Besoin de trouver et de faire ce qu'il aime</p> <p>Consentent de l'importance d'avoir une sécurité financière</p> <p>Consentent des enjeux liés à l'argent</p> <p>Possède une histoire qui le dérange</p> <p>Désamour pour l'autorité et les structures normatives</p>	<p>Permet d'exprimer et de dialoguer sur le côté imprévisif de la vie, les difficultés, les valeurs</p> <p>Permet d'exprimer son idéal</p> <p>Difficile de construire un idéal complexe</p>	<p>Demande une posture de questionnements pour approfondir les éléments</p> <p>Favoriser l'expression (faire l'exercice pour montrer des exemples)</p> <p>Ne pas forcer le participant pour ne pas la bloquer</p> <p>Ecoute et respect</p>
	<b>L'image ressentie «Qui suis-je»</b>	<p>Amusé par l'exercice</p> <p>Invest dans le dialogue</p> <p>Peine à écrire et préfère raconter oralement</p> <p>Emoiti et fermé lorsqu'il parle de sa mère</p>	<p>J'ai besoin d'être respecté pour qui je suis suis, de m'affirmer, d'avoir une image de quelqu'un qu'on respecte, fierté</p> <p>Je n'ai confiance qu'en moi et mes amis car ils sont moins éphémères et c'est un soutien pour le futur pas comme mes parents ou autres, mes amis et pas mes potes. Je fais la différence</p> <p>J'aime le rap</p> <p>Je transmetts dans mon rap la haine et la colère que je ressens, la vérité et avoir un bon flow sorti de l'ouais</p> <p>Je suis authentique</p> <p>J'ai de la reconnaissance et de l'amour pour ma mère sans arriver à le montrer</p>	<p>Besoin de reconnaissance et de s'affirmer dans ce qu'il est</p> <p>Manque de confiance envers les adultes (mère, éducateurs, autres)</p> <p>Investi dans la création de rap</p> <p>Beaucoup de connaissances sur le rap</p> <p>Difficulté à raconter son histoire (relation avec sa mère)</p> <p>Je ressens de la tristesse ou de la culpabilité quand il parle de sa mère (il me raconte qu'il y a eu de la violence de son côté)</p>	<p>Fort potentiel d'expression</p> <p>Favorise la réflexion</p> <p>Temporalité intéressante (Permet de sortir de l'instantané d'un dialogue oral)</p> <p>Ludique et amusant</p> <p>Outil très intimiste</p> <p>Crée un lien par l'intimité du dialogue</p> <p>La trace écrite est intéressante dans la conscientisation des informations</p>	<p>Adapter l'outil au participant (J'ai laissé le participant répondre oralement tout en lui indiquant d'écrire quand même ses réponses)</p> <p>Posture de curiosité pour aller questionner</p> <p>Faire appel aux précédents exercices pour aller approfondir certains points ( ex. : confiance, relation aux autres)</p> <p>Laisser la liberté au participant de se raconter ou non (ne pas forcer)</p>
	<b>La perception de l'image</b>					
<b>2</b>	<b>Sous-atelier participant</b>					
	<b>Objectif du pocket film</b>	<p>Mais à l'aise</p> <p>Fermé sur lui-même</p> <p>Difficulté à définir un destinataire</p>	<p>Je veux affirmer qui je suis à mon père (daron)</p> <p>Dire la vérité et être entendu (consommation)</p>	<p>Besoin de reconnaissance de la part de son père dans ce qu'il est et ce qu'il fait vraiment</p> <p>Besoin d'être accepté dans sa consommation</p> <p>Authenticité et honnêteté</p>	<p>En lien avec sa volonté de ne pas être filmé et avec ses compétences, je lui propose d'écrire un texte et de le rapper.</p> <p>On filmiera donc un fond et on entendra simplement sa voix.</p>	
	<b>Message du pocket film</b>	N'a pas participé à l'atelier suivant	N'a pas exprimé les raisons			
	<b>Message du pocket film</b>					
	<b>Message du pocket film</b>					
<b>3</b>	<b>Sous-atelier</b>					
	<b>Présentation pocket film</b>					

Tableau 4. Données atelier 2

### 6.2.1 Récit atelier 2

Vendredi 3 janvier à 14h, j'arrive au Centre de Loisirs et Culture de Martigny afin de rencontrer le jeune qui va participer à deuxième atelier. En présence de M. Moulin, l'éducateur de rue du centre, je fais la connaissance du jeune. Il a eu 18 ans il y a quelques mois et est actuellement en recherche d'emploi après avoir terminé sa mesure au Semestre de motivation de Martigny. Je présente sommairement le cadre de l'atelier à M. Moulin et au jeune. M. Moulin m'explique que cet atelier serait intéressant dans le cadre de la recherche d'emploi afin de créer un CV vidéo. Il m'indique qu'il ne veut pas forcer et que le choix revient au jeune. Le jeune me signifie sa volonté de ne pas être filmé. Je lui explique qu'un pocket film peut très bien être réalisé sans forcément qu'il apparaisse à l'écran. M. Moulin, ne pouvant pas rester, nous quitte. Dès le départ de l'éducateur, je rencontre un jeune plus à l'aise et qui aime se raconter. Il m'explique qu'il est passionné de rap et de musique. Il compose des textes et enregistre ses sons. Je lui fais part de ma passion pour l'écriture mais je lui explique que je ne sais pas raper. Nous rigolons ensemble et il me dit que je devrais quand même essayer de raper si j'aime écrire. Ce début d'atelier m'informe qu'il possède de nombreuses compétences en terme

**Bilan initial**

Nom et prénom :	Noah	
Date :	03.01.20	

**Données personnelles**

1. Date de naissance : 2001
2. Adresse-mail :
3. Téléphone : M. Moulin
4. Institution : CLCT
5. Référent institution (coordonnées) : Mathieu Moulin

**L'atelier pocket film**

6. Expliquer le projet d'atelier. (Cadre, outils, techniques) ✓
7. As-tu des connaissances en numériques? Outils, informatique, gaming, sons
8. ~~Cinéma et film, pour toi.~~

**Qui es-tu ?**

9. Quels sont tes qualités? Aimant à gens, sociable, vite lassé, un petit côté flemmard
10. Tes passions, intérêts? Gaming, skate, snow, rap, musique
11. Qui es-tu? curieux

Quels sont des jeux qui ont du sens? je suis une boussole, je tourne rond découvrir d'autres choses

**Relations à la mesure**

12. La mesure ?
13. Ta relation aux référents et aux personnes dans la mesure ?  
c'était pas d'accord - manque d'écoute  
aller vers l'emploiement -> inclut: organisation  
forcer

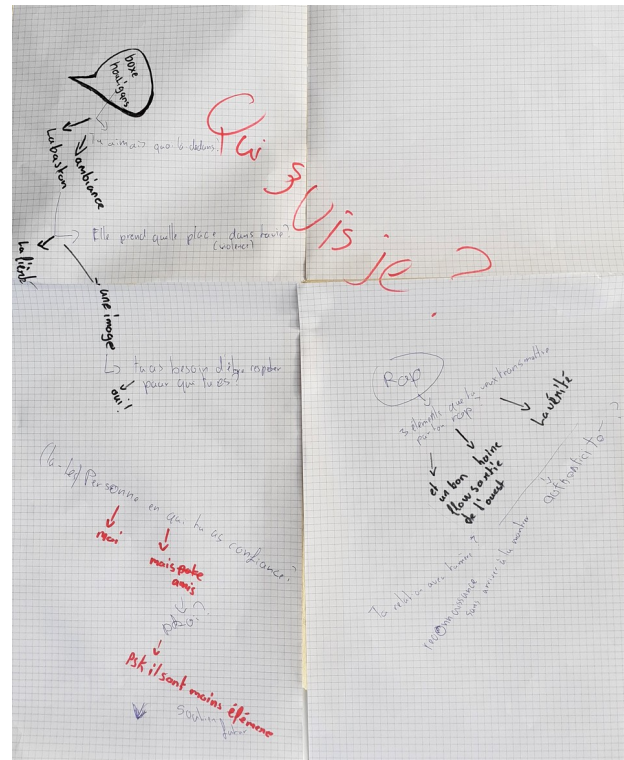
#### Outil bilan initial atelier 2 (Keim S., 2020)

d'écriture et de technologies, notamment au travers des outils d'enregistrement sonore. Lorsque je lui demande ses qualités, il semble bloqué. Puis après quelques secondes de réflexion, il m'explique qu'il est un aimant à gens. Je lui demande de m'expliquer ce qu'il entend par aimant à gens. A ce moment, il rigole et me dit que souvent il lui arrive que des personnes viennent le saluer sans qu'il se souvienne d'eux. Il me dit qu'il est très sociable et qu'il pense être agréable lorsqu'il rencontre de nouvelles personnes. Il pense que ceci explique que les gens l'apprécient et se souviennent de lui. Il poursuit en me racontant qu'il adore voyager. Il y a quelques temps, il était parti pour tenter sa chance et vivre au Canada. Après quelques temps là-bas, il est revenu. Il ne me dira rien de plus sur les raisons de son retour, mais il me précise qu'il pense que si nos problèmes ne sont pas réglés où nous sommes, partir ne les règlera pas. Il me précise ensuite qu'il est quelqu'un de curieux. Il aime les voyages, découvrir de nouvelles choses dans sa vie, mais il se lasse très vite et a un petit côté flemmard, peinant à s'impliquer dans un projet, une activité ou un travail. Il illustre ce côté de lui par l'image d'un aimant qui tournerait en rond. Il explique cette image comme le fait de ne pas trop savoir ce qu'il veut vraiment et de changer souvent d'envie. La discussion se poursuit sur les jeux vidéo que je pratique moi-même. Il définit sa pratique des jeux vidéo comme une pratique consciente. Il ne joue qu'à des jeux vidéo qui ont du sens pour lui. Il faut que le jeu raconte une histoire ou qu'il apprenne des choses. Ce jeune aime parler et raconter les choses. Il utilise souvent des images pour s'exprimer, ce qui rend parfois confus le discours et cela m'impose de le questionner pour préciser ses propos et cadrer un peu plus l'atelier afin de ne pas trop digresser et perdre le sens

de l'atelier. Nous abordons ensemble, pour conclure, son parcours dans les mesures d'accompagnement. Il me révèle que depuis son enfance il est en relation avec différentes mesures telles que des foyers pour jeunes et l'AI. Ce moment paraît plus compliqué pour lui et semble le stresser. Il est déçu et ressent une certaine colère envers les adultes qui l'ont suivi. Il ne s'est jamais senti écouté. Il a vécu ces placements comme des enfermements forcés. Il n'ira pas plus loin dans son histoire, mais je sens qu'il possède une histoire complexe et difficile à vivre pour lui.

Nous passons ensuite à l'exercice sur l'image idéale de soi. Cet exercice lui semble compliqué. Il peine à définir son idéal. Malgré cela, il arrive à s'imaginer vivant de ses passions, le rap et la boxe. Il me précise qu'il est très déçu d'avoir dû arrêter la boxe à cause de problèmes de santé. Il me dit qu'à l'époque il faisait à peu près mon poids et ma carrure mais qu'en quelques mois il a perdu plusieurs kilos. J'observe une certaine gêne lorsqu'il me parle de son physique. Je commence à entrevoir les raisons de son refus de se voir à l'image. Il me parle de ses cicatrices et de ses opérations. Je lui demande si ses cicatrices le gênent. Il me dévoile qu'au-delà de l'impact sur le physique, le plus dur pour lui est l'histoire que ces cicatrices représentent. Je décide de ne pas le questionner plus sur ce sujet par souci de bienveillance et de respect. Il poursuit la description de son image idéale en m'expliquant qu'il aimerait avoir de l'argent, une maison et de la nourriture. Je lui demande si ces éléments représentent pour lui une certaine sécurité. Il me répond oui. A ce moment, le participant commence à digresser, à m'expliquer qu'avec 2 de ses amis ils font pousser du cannabis et qu'ils le revendent. Il m'explique ensuite que pour l'année prochaine ils aimeraient doubler leur production afin d'avoir plus d'argent et de consommation personnelle. Je ressens le besoin de cadrer un peu l'atelier et de recentrer l'exercice. Je lui demande comment il vit les conséquences possibles de cette acte. Il m'explique qu'il aimerait bien arrêter mais qu'il a besoin d'argent. Il semble conscient des normes et de ce que signifie les transgresser. Je décide de lui demander s'il possède actuellement un revenu afin de sortir du sujet de la consommation et du produit, tout en restant dans le sujet de l'argent. Il m'explique qu'actuellement c'est sa mère qui paie pour lui et qu'il se refuse à demander de l'aide au Social ou à l'AI. Il se sentirait comme redevable et pense que ces structures risquent de lui causer des problèmes. Il ne veut pas non plus être assisté et se complaire là-dedans sans se bouger. Il m'explique que malgré ses difficultés, il veut trouver un travail mais qu'il est perdu et qu'il ne sait pas ce qu'il veut faire. Dès lors, je prends la décision de lui parler un peu de moi et de rendre l'échange plus équitable en lui racontant une partie de mon parcours. Je lui explique notamment mon passage par des aides, comme l'aide sociale, afin de réaliser ma formation. Je lui fais part aussi de mon parcours dans la consommation. Ce moment a permis de lui montrer qu'il pouvait me faire confiance par mon engagement et par le fait que je me dévoile aussi à lui. Durant toute notre discussion, il démontre des capacités à penser les choses, notamment lorsque l'on parle d'argent en m'expliquant que si l'argent ne fait pas le bonheur, pour lui, il y contribue. Mais il est conscient que même si il avait beaucoup d'argent il continuerai à envier les autres qui ont plus, simplement car il vit dans une société où l'argent et les possessions sont mises en avant. Nous concluons cet exercice par une discussion autour du système et des gouvernements. Ce moment et son discours m'indique qu'il existe chez lui un réel désamour pour l'autorité et les figures d'autorités notamment les éducateurs, la police et les politiciens. Durant cet exercice, j'ai pu entrevoir un jeune qui aime se raconter au travers d'histoires ou de rêves mais qui ressent de la difficulté à raconter son histoire.

L'exercice de la nappe silencieuse débute dans une ambiance relaxée et amusée. Nous rigolons ensemble lorsqu'il prend la chaise à roulette dans le bureau de M. Moulin et me dit que pour une fois c'est lui qui peut être assis sur la chaise de l'éducateur. En commençant l'exercice, je me rends compte qu'il va falloir que je l'adapte. Le participant n'arrive pas à écrire en silence, il a besoin de raconter les choses. Je décide donc de modifier l'exercice. J'écrirai une question et il me répondra par oral en écrivant la réponse sous ma question. Nous abordons durant ce moment un élément important de sa vie, le respect. Nous arrivons à ce sujet en partant de sa passion pour la boxe. Le jeune a commencé la boxe car il aimait la bagarre. Il était notamment dans des groupes de hooligans au travers du club de hockey de sa ville. Je lui ai donc naturellement demandé ce qu'il appréciait dans le hooliganisme. Il m'explique qu'il apprécie l'ambiance avec les fumigènes, les chants et la présence du groupe et aussi la baston. Je décide de creuser plus loin et le questionne sur la place que la violence prend dans sa vie. Il me précise que la violence et la bagarre lui permettent de ressentir une certaine fierté et lui amène une image. L'image que les autres créent de lui au travers de ses actes. Il me raconte certains épisodes de violences, notamment avec son père. On pourrait croire au premier abord qu'il raconte cela aisément mais je sens qu'il existe d'autres enjeux derrière et une certaine gêne ou de la culpabilité peut-être. Je garde ces éléments en tête pour plus tard et je lui demande si il a besoin d'être respecté pour qui il est. Il me répond que oui. C'est très important pour lui de pouvoir être tel qu'il est et que les gens le comprennent et le respectent. Sur cette base, je décide de lui poser une question sur la confiance et plus précisément sur quelles sont les personnes en qui il a confiance. Il prend un moment de réflexion et me répond qu'il a confiance en lui-même. Il poursuit en m'expliquant qu'il a aussi confiance en ses potes, avant de se corriger et de me dire en ses amis. Il m'explique donc qu'il fait une différence entre ses potes et ses amis. Ses amis sont des gens avec qui il est proche et avec qui il a vécu des moments intenses de sa vie. Je me demande à ce moment pourquoi il a confiance en ses amis et pas en sa famille. Il m'éclaire en me disant que sa famille représente le passé alors que ses amis sont pour lui un soutien présent et futur et sont moins éphémères que sa famille. Cette phrase n'est pas anodine et me fait penser qu'il possède une histoire avec sa famille qui l'amène à penser cela. Je m'arrête donc quelques instants et je lui dis que je vais lui poser une question personnelle et qu'il peut y répondre si il le désire. Je lui demande quelle relation il entretient avec sa mère, car je trouve questionnant qu'il ne m'en parle que très peu, notamment lorsque l'on parle de confiance. Il se referme un peu sur lui-même et me dit que c'est bon, il va répondre. Le jeune raconte qu'il y a eu des épisodes violents entre lui et sa mère sans entrer dans les détails. Mais il lui est reconnaissant pour ce qu'elle fait. Pourtant, il m'explique qu'il est déçu de ne pas arriver à lui montrer son amour et sa reconnaissance à cause de leur histoire commune. Ce moment est difficile pour lui et je décide



Outil nappe silencieuse atelier 2 (Keim S., 2020)

donc de conclure l'exercice par quelque chose de plus léger. Nous terminons par discuter du rap. Il me fait savoir que pour que son rap soit bon, il faut qu'il raconte la vérité, qu'il démontre une certaine haine ou colère et qu'il possède un bon flow sortie de l'ouest. Sur ce dernier élément, il choisit de me faire écouter une musique de rap américain avec une sonorité old school. Nous concluons donc cet exercice par un moment de détente en écoutant une musique qui fait partie de son monde et qui lui appartient.

Le temps étant limité avec ce participant, je propose de simplement discuter des stéréotypes et de ne pas mettre en place l'exercice en entier sur la perception de l'autre. A tour de rôle, nous racontons une événement de nos vies dans lequel les stéréotypes, les préjugés ou la perception de l'autre a joué un rôle. La discussion s'éloigne de l'atelier lorsqu'il me questionne sur mes tatouages. Je décide de clore l'exercice et de passer à l'étape suivante qui est la construction du pocket film.

Cette étape est marquée par une difficulté du jeune à se projeter dans la créativité. Nous débutons par le destinataire du pocket film. Le jeune me dit qu'il ne sait pas à qui le destiner. J'engage donc la discussion sur les informations récoltées lors des précédents exercices. Je lui émets l'idée qu'il pourrait être intéressant de le destiner à sa famille, par exemple sa mère à qui il aimerait exprimer des choses qu'il n'arrive pas à exprimer en face d'elle. Il me répond que c'est une idée intéressante. Et après quelques minutes de réflexion, il me dit qu'il aimerait adresser le pocket film à son père. Je lui demande alors quel message il veut lui transmettre. Il m'explique qu'il veut lui dire la vérité, lui dire qui il est vraiment. Notamment, il aimerait que son père sache et l'accepte dans sa consommation et son rapport au produit (cannabis). Il a besoin d'être accepté. Je me rends compte que ce message qu'il veut transmettre est important pour lui et je ressens de la tristesse dans le ton de sa voix lorsqu'il parle de son père et de sa relation à son père. Le message et le destinataire établis, je lui demande de réfléchir à la manière dont il veut réaliser le pocket film sachant qu'il ne veut pas être filmé, et au contenu de son pocket film. Il semble dans l'impasse pour penser ces éléments. Je lui rappelle donc qu'il est passionné de rap et qu'il possède des compétences en écriture. Je lui rappelle aussi que le pocket film n'est qu'un outil et que l'on peut très bien filmer un plan fixe et ajouter une voix qui parle pendant que l'on filme ce plan. Il pense alors à réaliser un texte qu'il pourrait raper pendant que l'on filme un plan. Je le ressens comme ayant de la peine à s'impliquer dans cette étape, il hésite mais il accepte. Nous y sommes et il ne reste plus qu'à le réaliser. Je lui demande donc combien de temps lui serait nécessaire à l'écriture de ce texte. Il me répond qu'il écrit tous les matins et qu'une semaine devrait être suffisante. Je lui propose de fixer une nouvelle date. Il m'explique à ce moment qu'il ne possède pas de numéro de téléphone, ni d'adresse mail et qu'il n'y a aucun moyen de le contacter si ce n'est par l'intermédiaire de M. Moulin. Il me propose donc de proposer la semaine prochaine à M. Moulin une date qui lui conviendrait pour finaliser le pocket film. Je range le matériel et nous descendons les marches de Centre de Loisirs et Culture afin de nous arrêter fumer une cigarette ensemble.

Le jeune ne donnera pas suite à l'atelier et n'indiquera pas ses raisons.

## 7. Evaluation de l'outil « Atelier pocket film »

### 7.1 Estime de soi

Afin d'évaluer l'outil « Atelier pocket film », il est important de rappeler les quatre dimensions de travail visées par l'outil, que sont le développement du pouvoir d'agir, l'image, la relation et le message. Cet outil devait permettre d'évaluer au travers de ces quatre dimensions l'impact sur l'estime de soi. A ce stade de ce travail de recherche, il apparaît bien plus difficile que théorisé de faire émerger des indicateurs sur un quelconque impact sur l'estime de soi. Les raisons sont les suivantes :

- Le protocole de l'atelier est inadapté aux niveaux d'exigences scientifiques afin que l'expérimentation démontre ou réfute un quelconque impact sur l'estime de soi. Notamment, l'intervention est trop ponctuelle dans la vie des participant·e·s et trop courte (environ 2h30). A mon sens, il faudrait repenser le dispositif en planifiant de nouvelles rencontres au cours de l'année post-atelier afin de pouvoir évaluer l'estime de soi.

- Au contact de l'expérimentation de terrain, l'atelier s'est vu modifié, glissant d'un outil pour évaluer l'impact sur l'estime de soi vers un outil de travail sur l'image et de conscientisation, favorisant l'émergence d'un objectif et d'un message visant un destinataire afin de diminuer le sentiment d'impuissance des participant·e·s.

- Le terrain étant difficilement accessible, le dispositif a été modifié. Aucun accompagnant n'était présent lors des ateliers. Ce manque implique qu'il n'y a pas eu d'observations de données sur la dimension interpersonnelle de l'estime de soi.

Au vu de ces éléments, il paraît donc à priori difficile d'évaluer l'impact de l'outil sur l'estime de soi. Les données observées durant l'atelier montrent que des processus de conscientisation et d'apprentissage sont en jeu concernant l'image de soi par le travail sur l'image idéale de soi, l'image ressentie vécue et la perception de soi et des autres. Malgré tout et à mon sens, il est difficile de les mettre en rapport dans une évaluation de l'estime de soi pour les éléments que j'ai précédemment cité. Par contre, Guedeney (2011) nous apportait un élément intéressant concernant l'estime de soi. L'estime de soi inclut aussi la reconnaissance que l'individu donne à son niveau de compétences et de capacités. Cet élément est important dans la cadre de l'outil « Atelier pocket film ». Car, comme nous le montre les données de l'atelier 1, des données concernant les compétences et les capacités ont pu être observée :

- S'affirmer face à l'AI en prenant conscience et en démontrant ses capacités et ses compétences.

- Déconstruction des situations de vie en compétences et capacités.

- Conscientiser différents moments de sa vie et les penser sous forme de compétences.

- Le processus des ateliers conduit la participante à conscientiser ses compétences. (écriture story-board, déconstruction des situations en compétences, penser la mise en scène pour montrer une compétence, réalisation du film).

Au début de cet atelier, les compétences et les capacités de la participante étaient d'une certaine manière invisibles à ses yeux. La construction et la réalisation du pocket film a impliqué la participante dans un processus de réflexion et de conscientisation. Elle a pu mettre des compétences sur différentes activités de sa journée. Ce processus peut paraître banal mais il permet de rendre visible les compétences et les capacités de la personne. Aussi, la trace écrite de ce processus (story-board) permet le passage de l'invisible ou du subtil au visible. Pour finir, cet outil permet de créer un support bien réel qu'est le pocket film. Le pocket film permet à la participante de démontrer ses compétences et ses capacités face à deux autres acteurs, une psychologue et l'AI. Cet outil peut donc servir à conscientiser ses compétences et ses capacités, à les illustrer et à les démontrer à des acteurs de la vie de la personne.

Pour conclure et à ce stade de recherche, il est donc probable que, malgré le manque d'indicateurs d'un impact sur l'estime de soi et un dispositif inadapté (ponctuel et court), il existe un impact sur l'estime de soi au travers de cette conceptualisation de l'estime de soi par la reconnaissance du niveau que l'on donne à ses compétences et à ses capacités. Aussi et même si l'évaluation de l'estime de soi au travers de cet outil est difficile dans ce cadre de recherche, il existe quatre dimensions à cette recherche (pouvoir d'agir, l'image, la relation et le message) et l'outil a permis d'observer des données y correspondant.

## 7.2 Pouvoir d'agir

Si les processus engagés dans l'« Atelier pocket film » permettent de penser et de conscientiser une situation, des compétences, des capacités et une image de soi, ils permettent aussi d'amener la personne dans une posture d'acteur en capacité d'agir au sens de Le Mentec (2010). Aussi, comme nous l'expliquait Warnock-Parkes (2017), les participant·e·s s'impliquent dans la compréhension de leurs situations et consolident des apprentissages. Les données des deux ateliers montrent que les participant·e·s ont pensé et construit un projet de pocket film autour d'un message qui leur permet, d'une part d'atteindre un objectif important pour eux (Le Bossé et Vallerie, 2012) et d'autre part, de retrouver et d'exercer une forme de pouvoir sur leur environnement (Le Mentec, 2010). Chez les deux personnes, il existe un sentiment d'impuissance (ne pas être écouté, être forcé, leurs propositions ne me conviennent pas,...). A mon sens, ce sentiment d'impuissance traduit un besoin de reconnaissance dans ce que les participant·e·s sont. La première participante avait besoin que ses compétences et ses capacités soient reconnues par l'AI et le deuxième, qui manque de confiance dans les figures d'autorité, voulait être accepté par son père pour ce qu'il est et avec sa consommation. Le fait d'avoir pu penser et construire un message destiné à un destinataire particulier auprès duquel les participant·e·s voulaient trouver de la reconnaissance, leur permet de retrouver une forme de pouvoir. Le deuxième participant n'ayant pas réalisé son pocket film, je n'ai pas pu observer de données. Par contre, la première participante a été jusqu'au bout du processus de l'atelier. Son pocket film a permis de rétablir une communication symétrique avec l'AI car il sert de

support pour affirmer ses compétences et ses capacités mais aussi sa position par rapport aux discussions sur sa réadaptation. Cet outil peut donc être une force matérielle afin de travailler sur le sentiment d'impuissance des personnes. A la fin des ateliers, la première participante a démontré une meilleure compréhension de sa situation (conscientisation) et une plus grande implication dans la gestion de sa mesure AI (réalisation du pocket film et présentation). On peut rapporter cela aux données de Del Rio Carral (2017) qui exprimait, dans le cadre particulier de sa recherche sur les nouveaux dispositifs d'assistance médicale, une amélioration de la compréhension des conditions vécues par le patient et une plus grande implication dans la gestion de sa maladie. Pour finir, s'il est difficile d'évaluer l'apprentissage de savoirs expérientiels (Le Bossé, Bilodeau et Vandette, 2006), il me paraît pertinent d'affirmer que le processus de création pratique permet aux participant·e·s d'intégrer des connaissances par l'expérience d'outils et la création de l'outil pocket film.

Pour conclure, cet outil « Atelier pocket film » permet de créer une situation réelle et pratique dans laquelle le participant ou la participante pense, conscientise et comprend sa situation, construit un message qui tend vers un objectif important pour lui. Il intériorise des connaissances, crée un outil (pocket film) favorisant l'atténuation du sentiment d'impuissance et s'implique dans la gestion de sa situation. A mon sens, cet outil est adapté et intéressant pour un travail sur le pouvoir d'agir des personnes. Cet objectif de travail a d'ailleurs naturellement pris le pas sur le travail de l'estime de soi tant l'outil et les outils d'animation que j'utilisais semblaient adaptés. Enfin, dans le cadre de cet outil, il semble approprié de parler de développement du pouvoir d'agir en tant que processus. Car travailler sur le pouvoir d'agir est le fait de construire un chemin avec les participant·e·s au travers duquel ils ou elles vont penser et appréhender leurs situations, chercher à les comprendre, développer et intérioriser des savoirs par l'expérience, conscientiser leur image et leurs capacités et par cet ensemble d'actions se rendre acteur d'une situation importante pour eux.

### 7.3 Image

Warnock-Parkes (2017) rappelait que les processus au travers des dispositifs vidéo doivent être accompagnés de vigilance pour ne pas accroître l'anxiété des personnes. A mon sens, cette vigilance se rapporte à la posture et plus précisément à la posture éthique (Paul (2012)). L'éthique, elle, se rapporte à la réflexion tendant à viser le bien, le juste et le bon au travers de nos actions dans deux dimensions, individuelle et collective. (Ricoeur (1990), Piévic (2005) et Grassin (2005)). L'outil « Atelier pocket film » et son processus d'atelier, au travers des différents outils, a mis en évidence que le travail sur l'image de soi est un travail qui génère de l'anxiété et une forme de violence. La première participante a exprimé une certaine violence à l'encontre de son image (Je n'aime pas qui je suis, j'aimerais tout changer chez moi). Nous sommes ici dans une violence exercée par la participante envers elle-même mais aussi de l'image de la participante envers la participante. L'image qu'elle adopte d'elle-même exerce une forme de violence qui génère de très fortes émotions, des pleurs et des angoisses. Un accroissement de l'anxiété a aussi pu être observé lors de la réalisation du pocket film. Malgré un story-board bien structuré donnant un cadre sécurisant, la confrontation à son image a été difficile émotionnellement pour la participante. Elle a d'ailleurs décidé de changer certaines scènes afin que son visage ne soit pas filmé. Malgré cela, la participante démontre plus de facilité à se voir lorsque le pocket film est terminé. Elle exprime



même de la fierté à s'observer et à observer tout le travail qu'elle a accompli. Par contre, il est dommageable que le deuxième participant n'ait pas participé à la suite des ateliers, car il aurait été pertinent et intéressant d'observer des données sur la réalisation et la présentation d'un pocket film par une personne qui ne veut pas apparaître à l'image. Aussi, ce pocket film aurait pu amener des éléments de réflexion sur le travail de l'image de soi en l'illustrant (rap) et en s'extrayant de la dimension physique de l'image de soi.

Pour conclure, il apparaît que parler de soi, s'imaginer et se percevoir sont autant d'actions qui déclenchent des émotions chez les participant-e-s. En ce sens, l'animateur-accompagnant ou l'animatrice-accompagnante doit rester vigilant et attentif afin d'adopter des postures qui favorisent l'écoute, le respect et la bienveillance. Ces éléments, ainsi que l'adaptation des outils d'animation aux participant-e-s, sont autant d'éléments qui viennent confirmer l'importance d'une posture éthique et d'une vigilance accrue afin de favoriser une relation et un cadre sécurisant et non-violent. De plus, cet outil permet aux personnes d'avoir le pouvoir sur ce qu'ils veulent montrer d'eux-mêmes, de leur image. Tout le processus permet d'une part de travailler sur l'image de soi mais surtout de construire une image de soi à laquelle les participant-e-s adhèrent, une image d'eux-mêmes authentique.

#### 7.4 Message

Le Mentec (2010) et Warnock-Parkes (2017) mettaient en évidence l'importance de l'appropriation et de l'individualisation du message par les personnes engagées dans des dispositifs numériques ou vidéo. L'outil a démontré que chaque participant-e s'est approprié-e de manière individuelle et personnalisée, non seulement le message à transmettre, mais aussi les outils d'animation et l'objectif de l'outil pocket film. Aussi, la participante au premier atelier se les est appropriés et a personnalisé jusqu'aux techniques de réalisation. Comme Le Mentec (2010) l'affirmait, le message et l'outil ont été adoptés par chaque participant-e de manière individuelle et créative. La première participante voulait montrer et démontrer ses compétences afin de réduire son sentiment d'impuissance face à la structure AI. Le deuxième voulait faire part d'un message authentique en s'affirmant et en montrant qui il est et sa consommation à son père. Les deux participant-e-s ont construit une image personnelle d'eux-mêmes afin de l'intégrer à un message. Aussi, les données ont montré que le message ne trouve pas de sens si il n'est pas intégré dans un ensemble qui est composé du destinataire du message, de l'objectif du message et du message. Définir un destinataire permet de visualiser un objectif. Ce processus demande à la personne de complexifier son image pour aller à la rencontre d'éléments positifs de lui-même. Pour le deuxième participant par exemple, ce n'est pas la consommation l'élément positif mais l'honnêteté, l'authenticité et la reconnaissance de sa consommation qui sont des éléments positifs appartenant à son image.

Pour conclure, le processus de l'atelier permet aux participant-e-s d'élaborer et de construire un message individualisé et créatif. Ce message est construit sur les éléments qu'ils leur importent le plus de montrer et démontrer à un destinataire. En ce sens, l'« Atelier pocket film » possède une structure pertinente dans l'élaboration d'un message qui a du sens pour les participant-e-s et pour la situation vécue par les participant-e-s.

## 8. Discussions

### 8.1 Limite de l'outil : De l'estime de soi au message

Si l'idée de départ de ce travail de recherche était d'évaluer l'impact de l'outil « Atelier pocket film » sur l'estime de soi des personnes, il est rapidement apparu que cette évaluation demande un dispositif et des moyens plus adaptés. Pour autant, nous avons vu ensemble que l'estime de soi peut-être travaillée au travers du travail sur le niveau de reconnaissance que l'on donne à ses capacités et à ses compétences. En ce sens, on découvre que l'outil possède des limites dans l'évaluation de l'estime de soi mais qu'il peut permettre d'ouvrir une porte d'accès sur le travail de l'estime de soi au travers de la construction d'un message. Dans le cadre de cet outil, le message se construit au travers de plusieurs processus : le développement du pouvoir d'agir (rendre acteur et développer des savoirs expérientiels), l'élaboration (penser, réfléchir et imaginer) et la conscientisation (comprendre, analyser et intérioriser). On retrouve dans cet ensemble de processus la notion de travail par le grand nombre d'actions ou d'activités utiles réalisées par le participant ou la participante en vue de produire, non pas ici un bien ou un produit, mais bien de la reconnaissance envers lui-même et donc envers ses capacités et ses compétences.

Enfin, il paraît plus pertinent d'aborder cet outil sous l'angle du message que de l'évaluation de l'estime de soi. Car le travail sur le message permet à la personne de construire un support matériel et visible (pocket film) qui a du sens pour elle-même et pour sa situation. Il est apparu au cours des ateliers qu'il est important dans les processus de développement du pouvoir d'agir et de conscientisation que le participant ou la participante donne du sens à ses actions et au produit fini (pocket film). Donner du sens à ses actions et à l'outil favorise l'implication des participant·e-s dans un travail parfois difficile émotionnellement et qui demande des efforts. Pour conclure, j'illustre cette hypothèse par la comparaison du participant et de la participante à mes ateliers. Il me semble que la première participante a donné plus de sens à l'outil que le deuxième. Elle voulait travailler sa confiance en soi et démontrer à l'AI qu'elle possédait des capacités, des compétences. Elle a démontré aussi une motivation à agir sur sa situation. En résumé, elle a donné du sens à ses actions tout au long de l'atelier. Le deuxième participant n'a pas été jusqu'au bout des ateliers. Je pense qu'il ne donnait pas autant de sens à ses actions dans le cadre de l'outil que la première participante. Il a eu de la peine à s'impliquer et à construire le message et l'objectif du message. Ces observations m'amènent à penser qu'une partie du manque d'implication vient du fait que le message qui était de s'affirmer face à son père manquait de sens pour lui. Le manque de sens n'explique pas à lui seul le fait que le jeune ait décidé de ne pas poursuivre le travail mais je pense qu'il en est un facteur.

### 8.2 Travailler sur le sentiment d'impuissance

Le deuxième élément important est le fait que cet outil a démontré une piste de potentiel afin de travailler sur le sentiment d'impuissance. Nous l'avons vu dans le cas de la première participante, l'outil lui a permis de travailler sur deux niveaux. Le premier est de conscientiser ses capacités et ses compétences et ainsi de travailler sur l'estime de soi au sens du niveau de reconnaissance en ses capacités et ses compétences. Le deuxième niveau est de se construire un support matériel (pocket film) afin de démontrer et d'argumenter ses capacités et compétences face à la structure qui l'accompagne. De mon point de vue, ces deux niveaux sont essentiels au travail sur le sentiment d'impuissance. En effet, l'impuissance ramène à une image qui peut être de ne pas posséder les

armes pour affronter sa situation. En ce sens, l'outil permet de donner des moyens au participant ou à la participante. D'une part, l'outil amène la personne à être en capacité de voir dans ses actions des capacités et des compétences et d'autre part de se projeter en capacité d'agir face à sa situation par la réalisation d'un pocket film qui s'ajoutera à sa boîte à outil pour se positionner et s'affirmer. Pour conclure, il paraît pertinent de parler ici d'un outil qui peut favoriser le travail sur le sentiment d'impuissance des personnes et venir compléter les outils qui favorisent la capacité d'agir des personnes.

### 8.3 Une posture éthique ?

La question de la posture s'est présentée à de nombreuses reprises durant ce travail de recherche. Comme nous l'avons vu, l'outil « Atelier pocket film » implique d'adopter une posture éthique (Paul, 2012) et d'être vigilant afin d'offrir un cadre sécurisant et de veiller au bien-être des participant-e-s. A mon sens, il faut aller au-delà de la posture éthique pour penser cet outil comme un outil éthique. Il n'existe pas de définition du concept d'outil éthique, l'éthique étant souvent considérée elle-même comme un outil. Si l'on voulait formuler une définition d'un outil éthique, elle pourrait être celle-ci :

« Un outil éthique est un outil que l'on pense, que l'on construit et que l'on met en œuvre en poursuivant la visée du « bien agir » pour accompagner les personnes dans leurs démarches individuelles et collectives. L'outil éthique est un outil que les personnes doivent pouvoir s'approprier et individualiser afin de viser un objectif constitué des bonnes raisons d'agir sur ce qui est important pour elles-mêmes. » (Keim, 2020)

Si cette définition se veut sûrement lacunaire, on comprend facilement qu'au-delà d'une définition précise, l'outil éthique transmet l'idée que l'outil doit viser par ses actions, bonnes ou justes, à être approprié pour les personnes afin qu'elles développent du pouvoir d'agir sur ce qui est important pour elles-mêmes. Aussi, il ne doit pas intégrer la question éthique uniquement à certains moments donnés, mais bien intégrer une réflexion éthique dès la genèse de sa création et en continu. Pour prendre l'exemple de notre outil « Atelier pocket film », il intègre cette dimension d'appropriation et d'individualisation qui permet aux personnes de construire un pocket film avec comme visée un objectif important pour elles. Aussi, cet outil est pensé pour accompagner les personnes dans une démarche individuelle, d'une part, mais aussi collective ou plus précisément une démarche se plaçant dans un environnement social constitué de plusieurs acteurs. Enfin, cet outil intègre une réflexion éthique de manière continue, au travers des outils d'animation qui demandent une posture éthique et dans l'ensemble de son processus qui vise au bien agir pour les personnes. Pour émettre une critique, cet outil s'est transformé en un outil éthique par son expérimentation sur le terrain. Au départ, il n'était pas pensé et construit avec cet injonction d'être pensé, construit et mis en œuvre en intégrant en continu une réflexion éthique. Mais la vigilance qu'il demande et son basculement vers l'objectif de la construction d'un message ont naturellement amené cet outil à être pensé dans une dimension éthique permanente.

### 8.4 Un outil au-delà de l'addiction

L'outil « Atelier pocket film » n'a pu être expérimenté dans le champ des addictions et non plus dans la dimension de la relation d'accompagnement. Malgré cela, Desjardins-Begon (2013) mettait en avant la place importante de l'estime de soi dans le cadre de conduites addictives. Elle précisait d'une part que la consommation de produits aurait pour effet d'inhiber la négativité de soi et de rechercher

à améliorer un état ou une vision de soi-même considéré comme négatif par la personne. D'autre part, elle mettait en lumière les besoins des personnes qui apparaissaient lors de conduites addictives et qui étaient le contrôle des situations et le renforcement de l'image de soi et de la confiance en soi. Ces deux éléments permettent de faire un lien avec les effets observés de l'outil « Atelier pocket film ».

Tout d'abord, l'outil a permis d'observer un travail sur l'estime de soi dans la dimension de la reconnaissance de son niveau de compétences et de capacités. Aussi, il est impossible aujourd'hui d'évaluer si l'outil renforce positivement l'estime de soi des participant-e-s par les manques dans le dispositif. Par contre si l'on observe les processus en jeu tout au long de cet outil, on peut rendre compte que ces processus tendent à viser le renforcement positif de l'estime de soi que ce soit au travers du travail sur l'image de soi, la perception de soi ou la définition d'un objectif personnel pour le pocket film. Enfin, un lien peut être fait avec le désir d'extimité définie par Tisseron (2003) :

*« [...] le « désir d'extimité » consiste à montrer des fragments de son intimité dont on ignore soi-même la valeur, au risque de provoquer le désintérêt ou même le rejet de ses interlocuteurs, mais avec l'espoir que leur regard en reconnaisse la valeur et la valide du même coup à nos propres yeux. »* (Tisseron, 2003, p.59)

On retrouve la notion de donner de la valeur à ce qui nous appartient. Cette idée rappelle le niveau de reconnaissance que l'on donne à ses capacités et ses compétences dans l'estime de soi. En ce sens, l'outil peut permettre de construire ce que l'on veut montrer aux autres ce qui permet d'une part de conscientiser son intimité et d'autre part d'avoir du contrôle sur ce que l'on montre. L'outil est donc adapté à travailler sur les besoins identifiés par Desjardins-Begon (2013).

Dans un second temps, Desjardins-Begon (2013) nous rapportait le besoin de contrôle des situations. Ce besoin de contrôle pourrait se traduire par une augmentation du pouvoir d'agir des personnes sur les situations. Encore une fois, l'outil « Atelier pocket film » a démontré qu'il pouvait agir sur l'amélioration du sentiment d'impuissance et le renforcement de la capacité des personnes à agir sur les situations. Il est donc vraisemblable de penser que cet outil permet d'agir sur le besoin de contrôle des situations.

Pour conclure, l'outil « Atelier pocket film » par son processus et ses objectifs semble donc adapté à travailler sur les besoins que sont le contrôle des situations, l'image de soi et la confiance en soi. Il permettrait de travailler sur ce sentiment de négativité qui semble être centrale dans le travail de Desjardins-Begon (2013). Enfin, le manque d'accès au terrain et l'expérimentation dans une autre champ que l'addiction sont deux éléments qui ont peut-être permis d'observer le potentiel d'intervention de cet outil dans des champs plus larges que ceux visés au départ de ce travail de recherche. Notamment, cet outil au-delà d'un champ semble adapté à être mis en œuvre simplement afin de viser à améliorer le bien-être des personnes.

## 8.5 Pour aller plus loin

Arrivant à la fin de ce travail de recherche, il paraît essentiel de formuler des critiques à l'encontre des éléments présentés.

En premier lieu, il faut contextualiser ce travail de recherche afin d'identifier l'une des limites. Ce travail de recherche ne peut présenter d'éléments scientifiques car il ne se base que sur l'expérimentation de deux ateliers dont l'un n'a pas été mené jusqu'au bout. La reproductibilité d'un résultat est un élément central de la démarche scientifique. Les éléments présentés doivent donc être entendus sous la forme d'hypothèses ou de soupçons d'effets de l'outil sur les personnes. Certains éléments ne reposent que sur une unique expérimentation et demanderais donc à être reproduits afin de valider ou invalider les éléments présentés. De nouvelles expérimentations de l'outil permettraient de croiser les données avec les données extraites dans ce travail de recherche. Malgré tout, les résultats de cette recherche restent valides dans le contexte d'une expérimentation unique.

Ensuite, l'interprétation des données en sciences sociales reste un élément difficile à évaluer. Notamment dans le cadre de ce travail de recherche, les observations faites reposent sur des indicateurs et des éléments réels mais laissent une grande place à l'interprétation de l'observateur. Si l'interprétation prend une aussi grande place, elle est, à mon sens, le fait du dispositif. Le dispositif devrait, d'une part, être repensé, notamment en termes d'outils d'observations et d'autre part on ne peut extraire la donnée de la dimension humaine d'une recherche et encore plus dans une recherche en sciences sociales. Enfin, dans cette dimension d'interprétation, il est important de rester attentif aux différents biais qui pourraient entrer en jeu. Je pense notamment au biais de confirmation d'hypothèse mais il en existe d'autres pouvant être mis en jeu dans ce travail de recherche. Mes observations sont donc en partie fruit d'interprétation. Il est possible que mes observations soient influencées par mes hypothèses et mes croyances. Le but ici n'est pas de démontrer que des biais sont présents, mais de rendre attentif au fait que ce travail de recherche repose en partie sur des observations et que ces observations pourraient être différentes si l'on change d'observateur.

Pour conclure, ce travail de recherche est donc un travail qui demanderait à être complexifié. Le dispositif, les outils de mesure et les outils d'observations devraient être développés afin de pouvoir rendre compte d'une réalité plus probable que celle présentée dans ce travail de recherche.

## 9. Conclusions

Si il est ressorti que l'outil « Atelier pocket film » n'est pas adapté pour évaluer son impact sur l'estime de soi, par contre il a pu amener un éclairage suffisant sur l'amélioration de la reconnaissance que les personnes donnent à leurs niveaux de compétences et de capacités par le processus dans lequel il intègre les participant-e-s. Aussi, le processus menant à la création d'un pocket film ayant du sens pour les personnes favorise un espace d'apprentissage, de partage et permet de diminuer le sentiment d'impuissance des personnes et d'améliorer leur pouvoir d'agir. Il agit sur la compréhension des conditions vécues par les participant-e-s et les rend acteurs en capacité d'agir sur leur situation. De plus, l'outil a démontré que la dimension éthique est centrale, que ce soit par la posture de l'animateur ou de l'animatrice (posture éthique) ou par sa construction et sa mise en œuvre (réflexion éthique continue).

L'outil « Atelier pocket film présente un potentiel dans le cadre d'un accompagnement afin de viser à améliorer les conditions vécues par les personnes. Il permet de conscientiser une situation et de développer un outil (pocket film) qui servira de support afin de s'engager dans l'amélioration des conditions vécues.

Enfin, ce travail de recherche a permis de conceptualiser le processus qui mène à l'augmentation de la capacité d'agir des personnes à l'oeuvre dans l'outil « Atelier pocket film ».

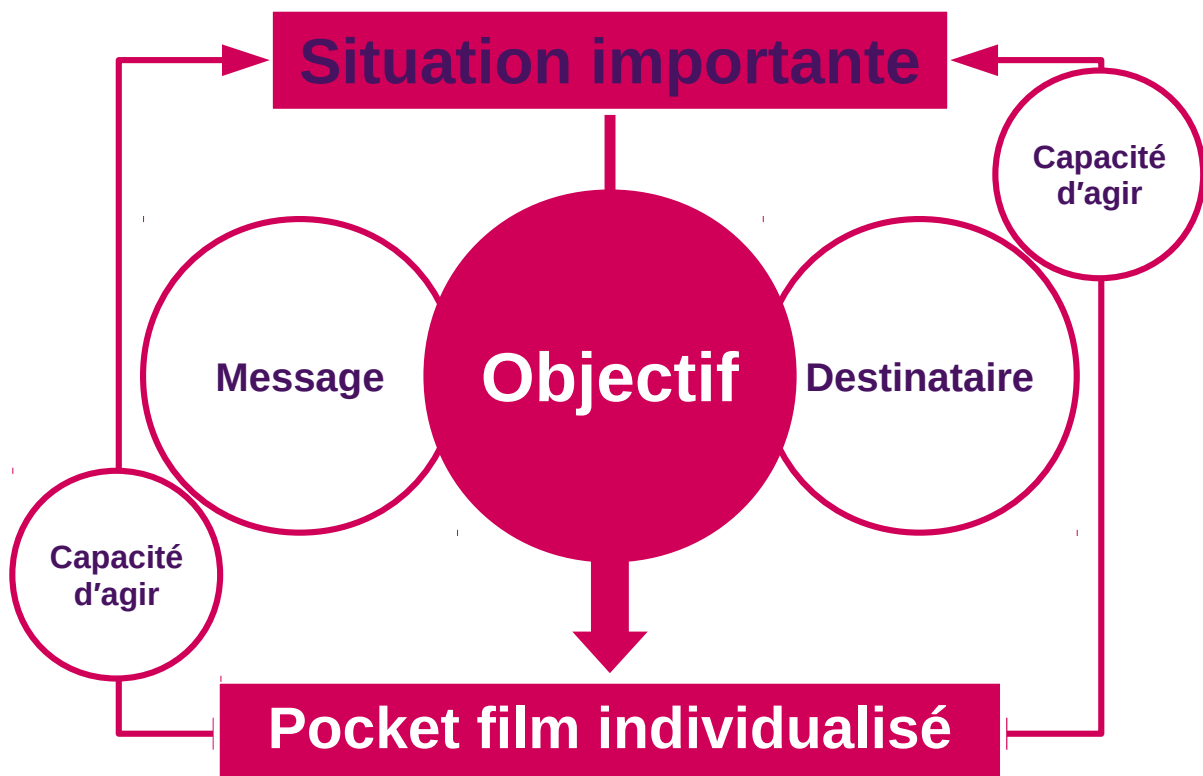


Schéma 2. Processus DPA de l'outil "Atelier pocket film"

L'outil « Atelier pocket film » permet aux participant-e-s de penser et de conscientiser une situation importante sur laquelle ils ou elles veulent agir. Le processus de l'atelier favorise la déconstruction de cette situation importante en un objectif. L'objectif est constitué de deux éléments : le message et le destinataire. Le message représente ce que le participant ou la participante désire raconter, ou

montrer au destinataire afin d'agir sur la situation importante. L'objectif permet d'orienter la réalisation du pocket film vers un pocket film qui fait du sens pour la personne et pour la situation importante. On pourrait, ici, parler du pocket film en tant que moyen. Il est un moyen d'augmenter la capacité d'agir des personnes en offrant aux participant-e-s un matériel sur lequel s'appuyer afin de revenir vers leurs situations importantes et tenter d'agir sur elles.

Afin d'illustrer ce processus :

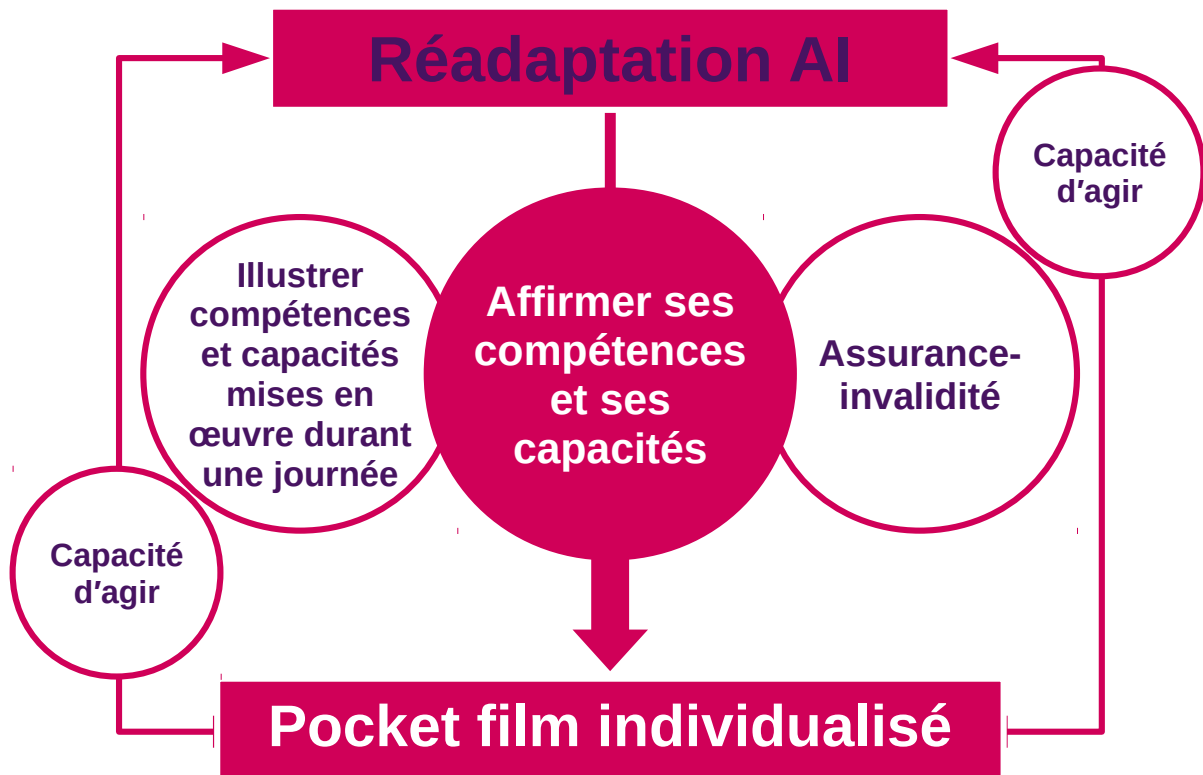


Schéma 3. Processus DPA de l'outil "Atelier pocket film" : Situation AI

Dans la situation de la première participante, la situation importante sur laquelle elle désire agir est sa réadaptation AI. Afin de parvenir à se faire entendre et que l'AI reconnaisse ses compétences et ses capacités, elle doit démontrer et affirmer les compétences et les capacités qu'elle met en œuvre au niveau professionnel ou personnel. Ainsi, l'objectif se compose du message et du destinataire qu'est l'assurance invalidité. Le pocket film réalisé va lui permettre d'avoir un moyen de retourner vers l'AI et de pouvoir raconter, montrer et illustrer ses compétences et ses capacités. Ce schéma peut être adapté à différentes situations importantes allant de la recherche d'emploi à la consommation de produits stupéfiants. Dans tous les cas, il apparaît que le chemin engagé dans ce processus mène à produire un moyen d'agir sur la situation. L'outil « Atelier pocket film » offre donc la possibilité aux participant-e-s d'acquérir un moyen d'augmenter leur pouvoir d'agir sur une situation qui est importante pour eux ou elles.

## 10. Bibliographie

ABRAM H., (2010), «ATELIER RACONTÉ» : LE POCKET FILM, ACAP, url : [https://ressources.acap-cinema.com/wp-content/uploads/2016/03/137.-le\\_pocketfilm\\_-atelier-raconte.pdf](https://ressources.acap-cinema.com/wp-content/uploads/2016/03/137.-le_pocketfilm_-atelier-raconte.pdf)

ADDICTION VALAIS, (consulté le 20.10.2018), Qu'est ce que l'addiction ?, url : <http://www.addiction-valais.ch/?page=addiction>

ADDICTION SUISSE, (consulté le 20.10.2018), Malette genre «estime de soi», [https://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/mallette\\_genre\\_estime\\_de\\_soi.pdf](https://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/mallette_genre_estime_de_soi.pdf)

ARDEKA I., (2009), Factors affecting treatment efficacy in social phobia: The use of video feedback and individual vs. group formats, Journal of Anxiety disorders, vol 23, p.12-17

BEGIN R., (consulté le 25.11.2018), L'espace du Pocket Film, URL : <http://appareil.revues.org/1258>; DOI : 10.4000/appareil.1258

BONBAULT G., (1993), Le «Community Board» de San Francisco, Module C4, HES/So, Sierre

BOUQUET B. et JAERGER M., (2015), L'e-inclusion, un levier ?, Vie sociale 2015/3 (n° 11), p. 185-192. DOI 10.3917/vsoc.153.0185

CAMANI P. et VERDIER F., (2014), Le service universel des communications électroniques au regard des nouveaux usages technologiques : enjeux et perspectives d'évolution, Rapport parlementaire, France

CASILLI A., (2006), L'impact des cultures numériques sur l'image du corps, Repères, Cahier de danse 2006/1 (n° 17), p. 21-23. DOI 10.3917/reper.017.0021

CASTEL P.-H., (2018), Le mal qui vient, les éditions du cerf

CHASSERIEAU P., DERÔME M. & HEYN PAPOUSEK D., (2018), Guide de l'action éducative et culturelle cinéma 2 La pratique audiovisuelle Les possibles - Matériels et outils», 2ème édition, ACAP, url : <https://ressources.acap-cinema.com/wp-content/uploads/2017/12/7-structures.pdf>

CHEDOTEL F., (2004), Avoir le sentiment de faire partie d'une équipe : de l'identification à la coopération, M@n@gement, vol. 7,(3), p. 161-193, DOI 10.3917/mana.073.0161

CIAO, (dernière modification le 16.10.2019), L'estime de soi exactement, url : <https://www.ciao.ch/articles/lestime-de-soi-exactement/>

DEL RIO CARRAL M., ROUX P., BRUCHEZ C. & SANTIAGO-DELEFOSSE M., (2017), Santé digitale : promesses, défis et craintes. Une revue de la littérature, Pratiques psychologiques, vol 23, Issue 1, p.61-77

DESJARDINS-BEGON D., (2013), Défaillances narcissiques et troubles de l'estime de soi dans les conduites addictives : revue de la littérature et étude de cas cliniques, Médecine humaine et pathologie, HAL Id: dumas-00918394



DEVAUCHELLE B., PLATTEAUX H. & CERISIER J.-F., (2009), Culture informationnelle, culture numérique, tensions et relations. Le cas des référentiels C2i niveau 2, Les Cahiers du numérique, vol. 5, no. 3, 2009, p. 51-69.

DUJOL L. & MERCIER S., (2017), Médiation numérique des savoirs. Des enjeux aux dispositifs , Asted, url : <http://mediation-numerique-des-savoirs.org/>

EESP, (consulté le 03.04.2018), site internet, école d'étude sociale et pédagogique, Lausanne, url : <https://www.eesp.ch/bachelor-en-travail-social/>

GACEM N., DRAME A & GRINKEVICH A, (2011), Pour un définition européenne de la médiation «La médiation au coeur du dialogue entre les cultures», Master diplomatie et négociations stratégiques (CEI), Université de Paris SUD-XI,

GRASSIN M., (2005), L'éthique individuelle à l'épreuve de l'éthique collective. À l'horizon de la personne, L'éthique individuelle : Un nouveau défi pour l'entreprise, Alain Ballot éd., L'Harmattan, Paris, p. 25-34, DOI 10.3917/har.ballo.2005.01.0025

GUÉDENEY N., (2011), Les racines de l'estime de soi : apports de la théorie de l'attachement, Devenir, vol 23, (2), p. 129-144, DOI 10.3917/dev.112.0129

GUILLAUME-HOFFNUNG M., (2012), La médiation (6e éd.), Paris cedex 14, France, Presses Universitaires de France

SEMAINE INTERNATIONALE, (consulté le 20.12.2018), Haute école spécialisée de suisse occidentale, Sierre, url : <https://www.hevs.ch/fr/mini-sites/evenements/semaine-internationale/pages-minisites/programme-semaine-internationale-2018-11361>

INSERM, (dernière modification 01.12.2014), Addiction du plaisir à la dépendance, url : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/addictions>

JACQUEMIN D., (2014), La visée éthique chez P. Ricoeur et l'alliance thérapeutique, Manuel des soins palliatifs, Chapitre 16, p. 157-163

LABOURDETTE B., (2010), Réaliser un film avec un téléphone portable : de la créativité à la citoyenneté, Le Journal de l'Animation, No. 110, p. 40-51

LABOURDETTE B., (2015), Education à l'image 2.0, ACAP, la fabrique du regard, url : [http://www.benoitlabourdette.com/IMG/pdf/2015\\_livre\\_education\\_a\\_l\\_image\\_2.0.pdf](http://www.benoitlabourdette.com/IMG/pdf/2015_livre_education_a_l_image_2.0.pdf)

LE BOSSE Y. & VALLERIE B., (2006), Le développement du pouvoir d'agir (empowerment) des personnes et des collectivités : de son expérimentation à son enseignement, Les Sciences de l'éducation, Pour l'Ère nouvelle, vol. 39, (3), p. 87-100, DOI 10.3917/lsdle.393.0087.

LECLERE C. et al, (2018), Le vidéo feedback dans des situations de négligence émotionnelle : un outil d'évaluation et de soins des interactions précoces ? Video feedback in situation of emotional neglect: A tool for assessment and care of early interactions?, Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, vol 176, issue 3, p. 296-300

LE MENTEC M., (2010), Usages des TIC et pratiques d'empowerment des personnes en situation de disqualification sociale dans les EPN Bretons, Sociologie, Université Rennes 2, Université Européenne de Bretagne, HAL-Id : <tel-00585132v1>

MOUGNIOTTE A., (1994), Éduquer à la démocratie, Les Editions du Cerf

NAMIAN D. & KIROUAC L., (2015), Narcissisme, estime de soi et société, Regard sociologique sur la dépathologisation d'un trouble controversé, Sociologie, vol. 6(3), p. 279-294.

Paul, M. (2012), L'accompagnement comme posture professionnelle spécifique : L'exemple de l'éducation thérapeutique du patient, Recherche en soins infirmiers, 110(3), p. 13-20, DOI 10.3917/rsi.110.0013.

PIEVIC M., (2005), L'éthique individuelle à l'épreuve de l'éthique collective. À l'horizon de la personne, L'éthique individuelle : Un nouveau défi pour l'entreprise, Alain Ballot éd., L'Harmattan, Paris, p. 17-20, DOI 10.3917/har.ballo.2005.01.0017.

PLANTARD P., (2014), «Anthropologie des usages du numérique», Anthropologie sociale et ethnologie, Université de Nantes, HAL Id: tel-01164360

RAPEE R. & HAYMAN K., (1995), The effects of video feedback on the self-evaluation of performance in socially anxious subjects, Pergamon press, Oxford

RICOEUR P., (1990), Éthique et morale, Revue de l'Institut catholique de Paris, 34, p. 131-142

STÉPHAN Y. & MAIANO C., (2006), Répercussions du résultat d'un examen universitaire sur l'estime globale de soi : fluctuations et structure sous-jacente aux changements, Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, numéro 71, (3), p. 15-24, DOI 10.3917/cips.071.0015

TISSERON S., (2009), Les jeunes et la nouvelle culture Internet, Empan, 76, (4), p. 37-42. DOI 10.3917/empa.076.0037.

TISSERON S., (2012, consulté le 20.10.2018), Blog personnel, url : <https://sergetisseron.com/blog/>

TISSERON S., (2012, consulté le 22.02.2018), site internet, url : [https://www.meirieu.com/ECHANGES/Tisseron\\_radical-tel.pdf](https://www.meirieu.com/ECHANGES/Tisseron_radical-tel.pdf)

LA TOUPIE, (consulté le 20.10.2018), Dictionnaire, url : <http://www.toupie.org>

VALLERIE B., (2012), Interventions sociales et empowerment : (développement du pouvoir d'agir), Savoir et formation, L'Harmattan.

VAN DAMME P., (2006), Dépression et addiction, Gestalt, numéro 31,(2), 121-135 .

UNESCO, (1982), Déclaration de Mexico sur les politiques culturelles, Conférence mondiale sur les politiques culturelles Mexico City

UNESCO, (2005), Rapport mondial de l'UNESCO, Vers les sociétés du savoir, Paris, Éditions UNESCO, <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001419/141907f.pdf>

WARNOCK-PARKES E.,(2017), Seeing Is Believing: Using Video Feedback in Cognitive Therapy for Social Anxiety Disorder, *Cognitive and Behavioral Practice*, vol 24, issue 2, p.245-255

## 11. Annexes

### 11.1 Liste des annexes

Annexe A : Outil «Bilan initial» .....	60
Annexe B : Outil «Moi idéal» .....	61
Annexe C : Outil «Nappe silencieuse».....	62
Annexe D : Outil «Photolangage» .....	63

**11.1.1 Annexe A : Outil «Bilan initial»****Bilan initial**

<b>Nom et prénom :</b>	
<b>Date :</b>	

**Données personnelles**

1. Date de naissance :
2. Adresse mail :
3. Téléphone :
4. Insitution :
5. Référent institution (coordonnées) :

**L'atelier pocket film**

6. Expliquer le projet d'atelier. (Cadre, outils, techniques)
7. As-tu des connaissances en numériques ?
8. Cinéma et film pour toi ?

**Qui es-tu ?**

9. Quels sont tes qualités ?
10. Tes passions, intérêts ?
11. Qui es-tu ?

**Relations à la mesure**

12. La mesure ?
13. Ta relation aux référents et aux personnes dans la mesures ?

### 11.1.2 Annexe B : Outil «Moi idéal»

<p style="text-align: center;"><b>Le moi idéal</b> <b>Image de soi</b></p>
--

**Objectif principal :** Définir l'idéal de soi-même

**Objectifs particuliers :** permettre l'expression, faire émerger des idées et des représentations, faire émerger des envies et des attentes, effort de centration

**Déroulement :**

1. Pour commencer, l'animateur donne l'exemple de comment participer à cet outil. L'animateur écrit sur un tableau tout ce qu'il aimerait être ou avoir dans son idéal. (exemple : Moins de ventre, ne pas travailler, tatouages, riche ou pauvre, et autres). Il présente ensuite l'idéal de lui-même aux autres participants. C'est ensuite au tour des participants de se présenter. Le fait que l'animateur commence est là pour susciter la créativité et poser le cadre qui est très large.

Durant les présentations, les autres participants peuvent intervenir.

**Durée :** 20 minutes

**Matériel :** Tableau ou d'un support

**Matériel de données :** Tableaux

### 11.1.3 Annexe C : Outil «Nappe silencieuse»

<p style="text-align: center;"><b>Nappe</b> <b>Qui suis-je?</b></p>
---

**Objectif principal** : Conscientiser son image

**Objectifs particuliers** : Support de matériel pour écrire un story-board, définir son image, définir son message

**Déroulement** :

Une grande nappe (papier emballage) posée sur une table, avec écrit au centre sur quoi on désire que les gens s'expriment Ici : « **Qui suis-je** »

Sur la nappe :2 gros feutres (pas plus !). En silence, le participant peut dessiner, écrire des évaluations, critiques, messages sur la thématique. L'animateur écrit ou dessine afin de répondre aux participants sur ce qu'il a lui-même écrit ou dessiné. L'idée est de dialoguer avec le participant toujours par ce système, en silence et par des écrits ou des dessins. L'idée de l'animateur répondant est de permettre de complexifier et développer la matière écrite ou dessinée sur la nappe.

**Matériel** : Nappe, table, feutre

**Matériel de données** : Nappe

### 11.1.4 Annexe D : Outil «Photolangage»

## Photolangage version TB

### Image de soi et perception

**Objectif principal :** Conscientiser son image et la perception de l'autre

**Objectifs particuliers :** permettre l'expression, faire émerger des idées et des représentations, faire émerger des stéréotypes, créer une culture commune, effort de décentration

**Déroulement :**

1. L'animateur dépose l'image d'un inconnu au centre des participants. Les participants réfléchissent et note quelques mots sur une feuille en lien avec ce qu'ils perçoivent de la personne. Ensuite, chaque participant présente la personne avec ses mots. Nous élaborons ensuite une histoire commune à cette personne tous ensemble.
2. Chaque participant met au centre une image de lui-même. Les participants présentent avec leur mots ce qu'il pense de la personne. Pour finir, le participant, dont la photo est au centre, se décrit lui-même comme si la photo représentait un inconnu.

**Durée :** 20 minutes

**Matériel :** Images de personnes inconnues, Image des participants

**Matériel de données :** Notes des participants