

Atelier/Concept

« D.R.E.P.A. »

(Danser pour Récupérer en Energie en vue de Partager avec les Autres)

Danse et bien-être pour personnels de services publics et associatifs, spécialement ceux qui ont à charge le bien-être et/ou la sécurité d'autres personnes

« DANSER POUR LE BIEN-ÊTRE DES AUTRES »



Contribution au freinage des arrêts maladie et des burn-out
Policiers, Pompiers, soignants, Enseignants, Educateurs etc.

Plus d'infos ici :

Sommaire

- Les ateliers "D.R.E.P.A." en un mot Page - 3
- Présentation et objectifs Pages - 4 à 5
- Démarche conceptuelle du projet Pages - 7 à 11
- Particularités et motivations Page - 13
- Plans de mise en œuvre Page - 14
- "A.C.T." ; origine du projet "D.R.E.P.A" Pages - 15 à 16

Les ateliers "D.R.E.P.A." en un mot

(Danser pour Récupérer en Energie en vue de Partager avec les Autres)

C'est quoi, et pour quels publics ?

- Ce sont des ateliers de danse et expression corporelle artistique à caractère ludique, spécialement pensés pour contribuer au bien-être des personnes. Pour singularité, ils n'exigent ni type, style ou technique de danse spécifique, le mouvement libre du corps y étant encouragé.
- Les ateliers ciblent prioritairement les services publics et/ou associatifs, plus précisément ceux qui ont à leurs charges de veiller au bien-être et/ou la sécurité d'autres personnes; Ex: Policiers, Pompiers, Enseignants, Educateurs, Soignants etc.

Pour quels objectifs ?

- Atténuer la pression liée au travail, trouver le bien-être pour améliorer ses résultats
- Se détendre, évacuer le stress et les énergies négatives, la fatigue mentale et psychique
- Lâcher prise et se reposer l'esprit, revigorer la santé physique en se distrayant, échanger
- Bénéficier d'une activité sportive au travail, au profit du moral, de la joie, du sourire, du partage
- Rechercher en fin de compte le bien-être de personnes encadrées via celui de leurs encadrants

Quel contenu, et ça se passe où ?

- Des ateliers de 3, 6 ou 9 mois, des séances de 1h/semaine selon les attentes
- Selon les souhaits, des restitutions publiques (participants) peuvent en découler
- Ces ateliers sont des espaces où « On fabrique ensemble », et non, « On fabrique pour »
- C'est sur les lieux de services, en espaces clos ou non, sur terrains lisses ou non, on s'adapte

- Présentation et objectifs

- Quand le contenant est bien, le contenu est mieux. C'est-à-dire : (Quand la santé des encadrants est bonne, celle des encadrés est mieux).

La "**D.R.E.P.A.** » (*Danser pour Récupérer en Energie en vue de Partager avec les Autres*), est un concept basé sur des ateliers de danse, à vocation socioculturelle, socio-artistique et à orientation multisectorielle. Ces ateliers ont pour objectif de servir d'une plateforme de ressourcement et de re/construction sanitaire. Ils privilégient les travailleurs qui ont entre autres, la responsabilité de veiller au bien-être et/ou la sécurité d'autres personnes. L'ambition finale est de contribuer au bien-être de personnes encadrées en passant par la bonne santé de leurs encadrants.

Ici la danse est proposée comme n'étant que le mouvement libre du corps, et donc, comme une énergie nécessaire à tous. Elle aura pour utilité de contribuer au renforcement de la cohésion entre les personnels du même service, au développement personnel et surtout à la recherche du bien-être moral, mental, physique et psychique de la personne en vue d'améliorer ses résultats.

Les ateliers "**D.R.E.P.A.**" n'exigent aucun type, style ou technique de danse car ils souhaitent servir d'un exutoire, propice au repos mental des participants. Ils peuvent s'articuler autour de thèmes afin aussi, d'y apporter une allure de création artistique. Ils peuvent s'étendre sur 3, 6 ou 9 mois à raison d'1 séance/semaine selon les demandes. Ils sont proposés sur les lieux de services et peuvent s'ouvrir sur des restitutions publiques lors d'évènements, ex : manifestations de fins d'années organisés par les partenaires.

Objectifs principaux des ateliers "D.R.E.P.A."

- Atténuer la pression liée au travail, trouver le bien-être pour améliorer ses résultats
- Se détendre, évacuer le stress et les énergies négatives, la fatigue mentale et psychique
- Lâcher prise et se reposer l'esprit, revigorer la santé physique en se distrayant, échanger
- Bénéficier d'une activité sportive au travail, au profit du moral, de la joie, du sourire, du partage
- Rechercher en fin de compte le bien-être de personnes encadrées via celui de leurs encadrants

DES ATELIERS DE DANSE, ADAPTES

Une valeur et une motivation

- ∞ **Épanouissement** : le développement personnel pour être acteur de sa propre vie
- ∞ **Dignité** : respect de l'humain malgré : âge, sexe, santé, origine, niveau social
- ∞ **Lien social** : écouter, échanger, encourager au vivre et faire ensemble
- ∞ **Convivialité** : l'attention et le loisir partagé, l'empathie, l'entraide, les rencontres
- ∞ **Diversité** : offrir de la diversité culturelle en favorisant la liberté créatrice artistique

- 1- Servir d'un outil d'inclusion et de construction socio-collective
- 2- Servir de point d'appui pour les publics ciblés et bien au-delà
- 3- Servir d'étaï pour ceux qui manquent de confiance en eux ou d'espoir

Une démarche

Collaborer à travers des partenariats, proposer des ateliers adaptés aux personnes, contextes et attentes. Animer des ateliers en prenant prioritairement en compte les forces, mais en étant attentif aux faiblesses des participants, faire avec eux, et non pour eux. Proposer un espace d'échanges, où l'on peut s'exprimer sans se contraindre, dans une ambiance de tolérance et de bienveillance pour un développement collectif. On y danse pour être, et non pour paraître.

Une mise en œuvre

Ce sont des ateliers basés sur la danse, présentée comme n'étant que du mouvement du corps, pour le bien-être individuel et collectif ainsi que le partage d'énergies positives. Ce des séances de 1h/semaine, sur 3, 6 ou 9 mois selon les demandes. Ils peuvent donner lieu à des restitutions publiques. Une priorité : Bonne humeur, bienveillance, entraide, renforcement ou création de nouveaux liens sociaux.

Un objectif :

- Atténuer la pression au travail, bien-être pour améliorer ses résultats
- Se détendre, évacuer le stress, les énergies négatives, la fatigue mentale et psychique
- Lâcher prise, reposer l'esprit, revigorer la santé physique, se distraire, échanger
- Bénéficier d'une activité sportive au travail pour le moral, la joie, le sourire, le partage - Le bien-être des encadrés, via celui des encadrants





- Démarche conceptuelle du projet

Un concept fondé sur des expériences et un regard analytique

- Rappel - Quand le contenant est bien, le contenu est mieux.

C'est-à-dire ; (Quand la santé des encadrants est bonne, celle des encadrés est mieux).

Ainsi se profile notre analyse lorsque nous proposons ces ateliers, où la danse est présentée comme n'étant que le mouvement libre du corps. L'initiative vise spécialement le mieux-être des encadrants, celles et ceux-là mêmes qui ont à charge de veiller au bien-être et/ou la sécurité d'autres individus notamment des personnes en difficulté, fragilisées etc. Elle a aussi pour ambition de déprofessionnaliser la danse afin d'en permettre et faciliter l'accès.

En tant qu'association artistique et culturelle expérimentée de plusieurs années dans l'accompagnement des personnes par les arts, nous avons pu constater sur le terrain la multitude d'activités proposées, et visant le bien-être de publics jeunes, en difficulté, fragilisés etc. En revanche beaucoup moins d'initiatives sont prises dans le même optique à destination des personnels qui ont à charge l'encadrement des publics précités. En effet, nos multiples activités nous ont permis de collaborer, mais avec en face des travailleurs souvent exténués ou absents pour cause d'arrêt maladie. En outre, plusieurs études, dont nous citerons deux exemples plus loin, donnent des chiffres ahurissants liés au nombre de travailleurs victimes de burn-out.

Au vu de cette triste réalité nous avons estimé : « **Pour que la santé des « protégés » soit bien, celle des « protecteurs » doit l'être au préalable** ». C'est pourquoi notre "Cie Décalé Koné" propose ces ateliers en priorisant les responsables, afin que ceux-ci puissent se recharger en énergie et en vue mieux encadrer ceux dont ils ont la charge.

L'initiative "D.R.E.P.A." fait donc suite à une profonde analyse prenant en compte non seulement la santé des travailleurs de services publiques et/ou associatifs, mais en s'intéressant aussi à l'environnement sociopolitique, socioculturel et surtout au secteur socioprofessionnel.

En définitive, il est question pour nous de proposer un mécanisme destiné à contribuer à la construction collective et pour un bénéfice partagé.

Rappel des objectifs des ateliers "D.R.E.P.A." :

- Renforcer la santé en vue de mieux encadrer les personnes à charge
- Atténuer la pression liée au travail, trouver le bien-être pour améliorer ses résultats
- Se détendre, évacuer le stress et les énergies négatives, la fatigue mentale et psychique
- Bénéficier d'une activité sportive au travail au profit du moral, la joie, du sourire, du partage
- Lâcher prise et se reposer l'esprit, revigorer la santé physique en se distrayant, échanger ...

Pour réaliser les ateliers "D.R.E.P.A." et afin d'atteindre ses objectifs, la "[Cie Décalé Koné](#)" s'appuie entre autres sur la dizaine d'années d'expériences d'animateur socio-éducatif et socioculturel d'[Ibrahima KONE](#), concepteur de ce même projet. En effet, pendant plusieurs années Ibrahima a conçu, mis en place et animé de nombreux ateliers destinés à l'accompagnement et au bien-être des personnes par « La Danse ». A noter que la majorité de ces ateliers ont été menés dans le cadre du projet/concept "[A.C.T.](#)", développé par la "Cie Décalé Koné" depuis 2016 :

- Atelier à la « [Maison de vie de Carpentras](#) » - 2016 - 2022



- « *La Maison de Vie de Carpentras, propose aux personnes vivant avec le VIH des courts séjours de répit, de ressourcement et d'accompagnement en prévention santé. Elle est née de la volonté et de la détermination de S.A.S La Princesse Stéphanie et de son association Fight Aids Monaco* ».

« *Anniversaire des 7ans en [vidéo](#) »*

- Atelier au « [Foyer Jas La Bessonnère](#) » - 2016 - 2022

Foyer d'hébergement pour travailleurs handicapés
Service d'Accompagnement à la Vie Sociale-SAVS
L'établissement est agréé par l'Aide Sociale
Type de public : Travailleurs handicapés en ESAT



- Dans des établissements pénitentiaires : « Baumettes », « Aix-Luynes », « E.P.M. » à Marseille, en faisant parfois travailler ensemble, en détention, des adultes handicapés et des détenu.e.s mineur.e.s

Photo - Etablissement Pénitentiaire pour Mineurs "E.P.M."



Photo - C.P. des Baumettes



Photo - Foyer handicap



Photo - prison E.P.M.



Un article de la P.J.J. suite à une de nos actions en 2018 à "E.P.M."

LA DPJJ	RELATIONS SOCIALES	NOTE D'ORIENTATION	AFFAIRES FINANCIÈRES ET IMMOBILIÈRES	SAH
ORGANISATION DE LA DPJJ	RESSOURCES HUMAINES	FORMATION	PJJ PROMOTRICE DE SANTÉ	DISPOSITIFS ET PRATIQUES ÉDUCATIVES
DIRECTIONS INTERREGIONALES	MANIFESTATIONS NATIONALES	INTERNATIONAL	MINEURS NON ACCOMPAGNÉS	COMMUNICATION

29 novembre 2018

EPM de Marseille : la danse pour mieux se comprendre

Le faire-ensemble au coeur des rencontres à l'établissement pénitentiaire pour mineurs de Marseille

De septembre à novembre 2018, un programme d'actions éducatives artistiques et socioculturelles, articulé autour de la danse en tant qu'expression corporelle, s'est déroulé à l'établissement pour mineurs (EPM) de Marseille La Valentine.

Le projet Arts pour chacun et pour tous (A.C.T) a pu relier plusieurs publics et établissements, dans une démarche utilisant l'art comme prétexte à la construction sociale et collective.

Il est mené par la compagnie *Décalé-Koné*, représentée par Ibrahima Koné (chorégraphe, éducateur artistique) et Mélinda Chaïb-Ainou (éducatrice spécialisée).

Mieux se comprendre

Cette expérience a mis en lien des personnes majeures en situation de handicap intellectuel du foyer d'hébergement *le Jas la Bessonnère* (association ARI) et un groupe de détenus mineurs de l'EPM *La Valentine*.

Ces ateliers de danse partagés ont été colorés par l'empathie, le respect mutuel et ont favorisé l'esprit de citoyenneté. Les participants et encadrants ont pu mettre à l'épreuve le faire-ensemble avec ses différences et leurs représentations : qu'est-ce qu'un « détenu » et qu'est une personne « en situation de handicap » ?

« On s'en souviendra »

L'étroite collaboration des équipes éducatives de la protection judiciaire de la jeunesse, ainsi que le soutien de l'administration pénitentiaire, ont offert des moments uniques entre les participants et au sein des équipes. Beaucoup d'entre eux diront « *des moments comme cela, on s'en souviendra* ».

Ce projet d'une année s'est concrétisé le 23 novembre 2018, par un rendu d'atelier en détention, incluant un témoignage vidéo, une conférence animée par les participants et intervenants, ainsi qu'une chorégraphie. Une danse collective conviant tous les présents a finalisé le programme.

Cette expérience éducative et artistique s'est clôturée sous le signe de la compassion mutuelle et de la joie partagée. Un parcours collectif, source d'enseignements et prometteur, qui devrait se poursuivre en 2019, à suivre...

Article rédigé par Sonia Mahdid, éducatrice au SEEPM La Valentine.



© DIR Sud-Est

Au-delà de nos d'expériences et constats sur le terrain, en pensant les ateliers "D.R.E.P.A." nous avons enrichi nos analyses par la lecture de documents montrant des difficultés éprouvées par des travailleurs.

Quelques données d'études, et des chiffres :

1- D'après « S.S.T.R.N. » : (Prévision en santé en région nantaise) :

- « Le burn-out : un phénomène difficile à quantifier et à reconnaître

(...) Selon différentes études, on compte entre 300 000 et 500 000 le nombre de français concernés par une situation de burn-out. D'après le baromètre* du cabinet Empreinte humaine, 2,5 millions de personnes seraient en situation de burn-out. S'agissant de l'institut de veille sanitaire*, 480 000 salariés français seraient en souffrance psychique au travail, dont 7 % en burn-out. (...)

La mobilisation des médecins du travail, de l'Anact, l'INRS, et des interventions en entreprise, ainsi que des suicides, ont mis en lumière que le travail pouvait être source de souffrance et mener à des conséquences graves. (...) Politiquement, le burn-out fait l'objet de débats entre employeurs, syndicats, salariés et associations de victimes. »

Par ailleurs, en attendant une solution miracle d'aide pour ces travailleurs, la danse peut constituer une belle source de re/construction sanitaire. A ce titre plusieurs données scientifiques évoquent les bienfaits de la danse sur la santé des personnes, notamment sur le plan physique, le mental, le moral le psychisme.

2- Selon un article de « RFI » publié le 30/05/2024 : (Les bienfaits de la danse pour la santé)

« La danse est un art vivant et une activité physique bénéfique pour la santé. Tonifier son corps, entretenir sa santé cardiaque ou encore travailler sa mémoire sont des bienfaits déjà connus. Une étude récente, publiée dans le British Medical Journal, lui attribue en outre des effets antidépresseurs. La danse-thérapie est par exemple aujourd'hui pratiquée comme soin de support, dans le cadre de la prise en charge de pathologies sévères ou chroniques.

(...) « Comment cette activité physique agit-elle sur notre cerveau ? Comment la danse participe-t-elle à restaurer l'estime de soi ? Pourquoi la danse est-elle plus efficace que d'autres sports ?

- **Dr Emmanuel Monneron**, psychiatre, danseur, responsable du **Centre d'activités thérapeutiques à temps partiel (CATTP) du pôle centre à l'Hôpital Le Vinatier** de Lyon, et à l'initiative du projet « danse et santé mentale » en collaboration avec la maison de la danse à Lyon. » (...)



- Particularités et motivations

Particularités

Les ateliers "D.R.E.P.A." se veulent à tendance ludiques bien qu'ils soient pensés pour une cause majeure, notamment pour contribuer au bien-être et à la bonne santé des personnes. Ils ne revendiquent ni type, ni style, ni techniques de danse spécifiques. Tout au contraire, on y écoute des musiques, on s'en inspire, on pense ensemble des mouvements, on se les transmet mutuellement bref, on fabrique ensemble pour trouver au final une énergie commune.

Les ambitions de ces ateliers ne se limitent qu'à la recherche unique du bien-être des professionnels encadrants. Il s'agit aussi de créer un environnement pérenne, favorable au regain d'énergie pour ces professionnels en vue que les personnes dont ils ont la charge puissent par ricochet en bénéficier. En d'autres termes, cette action vise le double bénéfice qui est de procurer du mieux-être à certains tout en passant par l'enchantement d'autres.

Motivations

Dans la société actuelle il est facile de constater entre autres maux, que les difficultés sociopolitiques, socioculturelles, familiales mais aussi et surtout professionnelles impactent directement ou indirectement sur la santé et le bien-être de beaucoup de responsables, et par contre-coup sur les services que ces derniers proposent aux personnes dont ils ont la charge.

C'est face à cette triste réalité que notre « Cie Décalé Koné » propose des ateliers de danse qu'elle présente dorénavant comme un environnement propice au ressourcement, à la régénérescence de la santé et à la redynamisation de l'énergie pour un meilleur partage et ce, sans besoin préalable de savoir-faire artistiques.

A travers l'initiative (*Danser pour Récupérer en Energie en vue de Partager avec les Autres*) "D.R.E.P.A.", il s'agit aussi pour la "Cie Décalé Koné" d'élargir les bénéficiaires de ses actions, régulièrement destinées à l'accompagnement et au bien-être des personnes par les arts.

- Plans de mise en œuvre

Ce sont des ateliers basés sur la danse, pour bien-être individuel et collectif ainsi qu'au partage d'énergies positives entre collègues de travail.

Ils peuvent s'étendre sur 3, 6 ou 9 mois avec des séances de 1h/semaine selon les demandes, et donner lieu à des restitutions publiques intégrées notamment à des manifestations de fin d'année des services concernés.

Les séances peuvent être animées par une, deux, ou trois intervenants de la "Cie Décalé Koné".

Des priorités sont visées : bonne humeur, bienveillance, entraide, renforcement de liens sociaux.

En vue d'entretenir le succès, la cohérence et la pérennité de nos différentes actions nous nous appliquons dans la communication avec nos partenaires, le suivi des actions, la fourniture constante de retours sur l'évolutions des activités, la mise en lien entre structures, le rapprochement des compétences etc.

Au-delà de la danses les ateliers souhaitent être un espace où l'on peut s'écouter et écouter, se sensibiliser et sensibiliser, se motiver et motiver, s'accompagner mutuellement pour un mieux-être collectif. Les ateliers "D.R.E.P.A." cultivent la richesse de ses idées et son caractère altruiste par sa démarche entièrement inclusive en vue de faire de l'art un privilège accessible à chacun et pour tous.

- "A.C.T." ; origine du projet "D.R.E.P.A"

Le projet "D.R.E.P.A." est une ramification du concept "A.C.T.", projet associatif de notre association « LE DOUSSOU / Cie Décalé Koné », développe depuis 2016.

Un bref mot sur



"A.C.T." est un **concept d'accompagnement à la personne par le média artistique**, proposant des **actions socio-éducatives et socioculturelles** et usant prioritairement de la « **Danse** » comme un outil de re/construction humaine, sociale et solidaire.

Il se manifeste par la conception, la mise place et l'animation d'ateliers thématiques, pouvant donner lieu à des restitutions publiques, en liant ainsi l'utile à l'agréable.

Quelle différence entre « Danser » et « Bouger » ?

- Quand on est sensé danser on peut être jugé, mais pas quand on est sensé bouger ! Selon "A.C.T.", nul ne doit être exclu de la danse, même pas sous les prétextes légitimés de : « n'a pas été retenu », « n'a pas le niveau », « n'est pas de la bonne origine ethnique », « n'a pas la bonne couleur de peau, religion etc. ».

✧ *Note: - Le concept « A.C.T. » est labélisé depuis 2023 par « la Fondation du Camp des Milles - Mémoire et Education dans le cadre de la Chaire UNESCO » « Education à la citoyenneté, Sciences de l'homme et convergence des mémoires » ».*



LABEL CITOYEN 2023

ATTRIBUÉ AU PROJET :
Projet Associatif - « A.C.T »

PORTÉ PAR : **Ibrahima Koné, Association « Le Doussou »**

POUR SA CONTRIBUTION À LA LUTTE CONTRE LES EXTRÉMISMES, LES RACISMES, L'ANTISÉMITISME ET LES DISCRIMINATIONS.

Le Label citoyen est décerné par la Fondation du Camp des Milles – Mémoire et Éducation dans le cadre de la Chaire UNESCO « Éducation à la citoyenneté, Sciences de l'Homme et convergence des mémoires » (Fondation du Camp des Milles et Aix - Marseille Université). Le partenaire s'engage à poursuivre la mise en œuvre du projet en cohérence avec les valeurs et les missions de la Fondation du Camp des Milles – Mémoire et Éducation. Il est précisé qu'en cas de non-respect de ces valeurs, le Label comme le Brevet pourront être retirés.

Fait à Aix-en-Provence, le 08 novembre 2023

Alain Chouraqui, Président de la Fondation du
du Camp des Milles - Mémoire et Éducation

Signature du référent au sein de
l'organisme porteur de projet



Chaire UNESCO «Éducation à la citoyenneté, Sciences de l'Homme et convergence des mémoires»



BREVET CITOYEN 2023

LE BREVET CITOYEN EST DÉCERNÉ À :

Ibrahima KONE

POUR SON IMPLICATION DANS LE PROJET : **A.C.T. (ART POUR CHACUN ET POUR TOUS)**

DISTINGUÉ PAR UN LABEL CITOYEN

PORTÉ PAR : **l'Association Le Doussou, Compagnie Décalé Koné**

Le Brevet décerné par la Fondation du Camp des Milles – Mémoire et Éducation dans le cadre de la Chaire UNESCO «Éducation à la citoyenneté, Sciences de l'Homme et convergence des mémoires » (Fondation du Camp des Milles et Aix - Marseille Université) reconnaît une formation et un engagement significatif dans un projet labellisé d'éducation à la lutte contre les extrémismes, les racismes, l'antisémitisme et les discriminations. Le partenaire s'engage à poursuivre la mise en œuvre du projet en cohérence avec les valeurs et les missions de la Fondation du Camp des Milles – Mémoire et Éducation. Il est précisé qu'en cas de non-respect du cahier des charges ou de ces valeurs, le Label comme le Brevet pourront être retirés.

Fait à Aix-en-Provence, le 08 novembre 2023

Nicolas Sadoul, Directeur de la Fondation du
Camp des Milles - Mémoire et Éducation



Chaire UNESCO «Éducation à la citoyenneté, Sciences de l'Homme et convergence des mémoires»

