

REGARDS DE

JEUNESSE

RE-GARDEZ ! #2

FANZINE SUR REGARDS DE JEUNESSE

POUR CE SECOND NUMÉRO DU FANZINE REGARDS DE JEUNESSE, ON VOUS EMMÈNE À LA RENCONTRE DES JEUNES DU LAB'Z. VOUS ALLEZ POUVOIR DÉCOUVRIR, AU FIL DES PAGES, LEURS RÉFLEXIONS SUR LA MANIÈRE DONT ON PEUT ALLER MIEUX.

AVEC NEVEN DE L'ODCM, IELS ONT PU FAIRE DU STÉNOPÉ. GRÂCE À UN APPAREIL PHOTOGRAPHIQUE SANS OBJECTIF — UNE BOÎTE PERCÉE SUR L'UNE DE SES FACES D'UN SIMPLE TROU D'AIGUILLE — LA SURFACE SENSIBLE À LA LUMIÈRE PLACÉE À L'INTÉRIEUR (PAPIER PHOTO) PERMET D'ENREGISTRER L'IMAGE, QU'IL FAUT ENSUITE DÉVELOPPER DANS UNE CHAMBRE NOIRE. LE GROUPE RÉALISE À LA FOIS DES PRISES DE VUE AVEC L'APPAREIL ET LE DÉVELOPPEMENT DANS LA CHAMBRE NOIRE.

COMME POUR LE PRÉCÉDENT, CE NUMÉRO A ÉTÉ CRÉÉ EN QUELQUES HEURES... BONNE LECTURE !







Un espace pour les jeunes crée avec eux.



https://www.instagram.com/lab_z_mlcbl/

"Le Lab'Z, c'est + fort que les médicaments"

- jeune

CE QUI NOUS FAIT DU BIEN

L'ART D'ALLER MIEUX

« L'ART D'ALLER MIEUX » EST UNE DEMARCHE DES JEUNES DU LAB'Z... OUAIS, MAIS C'EST AUSSI AUTRE CHOSE. C'EST DIRE TOUT HAUT QUE LA SANTÉ MENTALE EST AFFAIRE DE TOUS. PAS JUSTE UN PROBLÈME INDIVIDUEL, MAIS QUELQUE CHOSE QU'ON PORTE ENSEMBLE.

L'ART, LES TÉMOIGNAGES, LA PARTICIPATION DE CHACUN — ÇA DÉMYSTIFIE, ÇA OUILLE, ÇA RASSEMBLE. AUTOUR D'UNE SEULE IDÉE : PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES, POINT.

AU FINAL, S'IL Y A EXPOSITION, ELLE SERA UNE CHAMBRE. UNE CHAMBRE IMMERSIVE OÙ CHACUN PARTAGE CE QUI LUI FAIT DU BIEN ET POURQUOI, COMME IL PEUT : PHOTO, ÉCRIT, TABLEAU, OBJET, JEU, CROCHET...

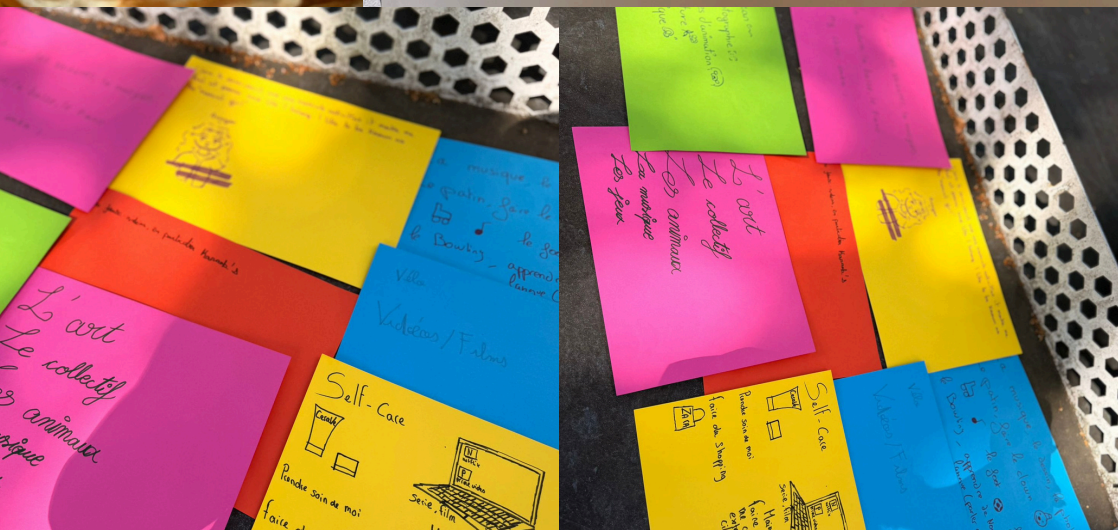
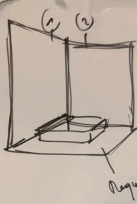
UNE BOÎTE À IDÉES EN QUELQUE SORTE. OÙ TU VIENS PIOCHER CE QUI POURRAIT T'AIDER À TE SENTIR MIEUX, QUAND ÇA VA PAS.

PARCE QUE PARFOIS, ALLER MIEUX COMMENCE PAR SAVOIR QU'ON EST PAS SEUL.



- 2 murs mobiles
- 1 Lit
- 1 couverture patch-work commune
- des peluches
 - ↳ nostalgique
- table de chevet
- lampe
- médicament (bambou)
 - ↳ qu'est-ce, un petit bambou ça se soigne ?
- livres (des livres imaginaires des originaux, etc...)
- une chambre rangée mais vivante
- la chaise s'y vêtement pour offrir le processus de création
- filmer des œuvres s'y besoin.
- des QR Codes
- les œuvres alternatives, jeux vidéo, vidéos, photos, etc...
- poster (dessins, créations/photos (une composition))
- paquet de bonbon/gâteau
- monnaie, bûche leurre (pêche), palette

→ la documentation, pour accompagner l'expo + les lieux et numéros ressources.



LE VÉLO ME FAIT DU BIEN !

**C'EST VOYAGER CAR SINON
JE NE PEUX PAS ME
DÉPLACER COMME JE VEUX**

**LE VÉLO C'EST UN MOYEN DE
SE DÉPLACER ET D'ALLER
DANS DES ENDROITS PAS
CONNUS**

LE VÉLO C'EST LA LIBERTÉ !

**QUAND J'ÉTAIS PETIT JE
FAISAI DES PETITS TOURS
ET APRÈS DES PLUS GRANDS
TOURS**

**JE VOIS UN POTE GRÂCE AU
VÉLO. PAR EXEMPLE :
J'HABITE À RÉGUINY ET LUI
HABITE À BREHAN**

CECI EST MON VELO



EWEN

activity manual / artist's

↳ turn off the brain

↳ gratification

↳ apprehension / endeavor

↳ curiosity

↳ so sentir capable

↳ consumption

↳ amities

↳ confidence in so

Sadly there is downside to it such as frustration, comparison that can make you feel bad. But it usually means that you're going to level up soon. You have to trust the process.

Do it first

You can make it good

Later





COMMENT CONCEVOIR UN EVENEMENT / SOIREE ?

Le but d'organiser un événement est de RASSEMBLER du monde pour CRÉER UN LIEN AVEC UN GROUPE soudé et MOTIVÉ. Voir avec les communes qui sont proposées et d'ESSAYER DE FAIRE DES RENCONTRES AVEC des gens qui ne se connaissent PAS afin de créer du lien avec une BONNE EQUIPE et de prévoir une organisation SYNCHRONISÉE AVEC l'AIDE DES GRANDES DISTRIBUTIONS. DES COMMUNES qui sont PROPOSÉES. MALGRÉ LES DIFFÉRENCES, TOUS LE MONDE ARRIVERONT À S'ENTENDRE.

DU COUP, IL Y A LES AIDES DES FAMILLES
ET COMMENT IMAGINER UN GROUPE MULTI
CULTUREL POUR PASSER UNE BONNE SOIRÉE
POUR MOI, J'AI eu l'occasion de METTRE
UN PLAN D'ACTION POUR UNE SOIRÉE.

- LES COMMUNES LIÉGÈS.
 - ~~PROCHES~~ PROCHES de la
 - GRANDES DISTRIBUTION
 - BOISSONS. + HOTELS.
- RESEAUX SOCIAUX
 - SNAPCHAT
 - INSTAGRAM ou les deux

- MATERIELS :
SONDS.

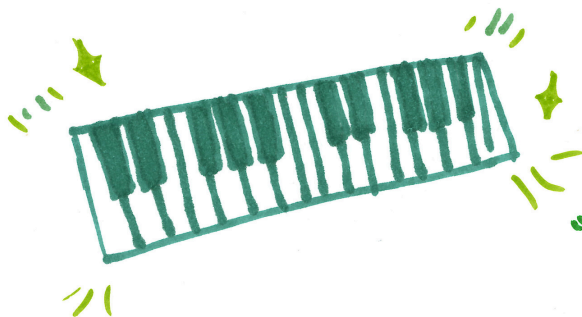
- BEN CONCRE, ENTRAIDE, ENTENTE.
FEELING, BON ESPRIT, S'EXPRIMER, RESENTI
COMPRENDRE LES PERSONNES AVEC LES AFFINITES.

KILIAN (MLCB) ENTIVY





Quand je suis pas au top, j'aime bien m'évader
dans différents univers, alors pour ça je met
mon casque et généralement des musiques
de **Gibran Alcocer** puis je prend un livre
et je me transporte dans l'univers. j'aime lire
de tout, et sinon j'aime aussi jouer du
piano, mes doigts se déplacent habilement
sur les touches laissant mon cœur indiquer
la danse de mélodie et de note à suivre



parfois j'aime aussi
dessiner



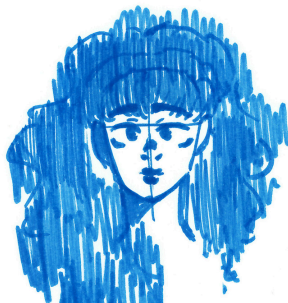
adrian (Alex)

L'isolement volontaire ou être dans ma bulle

[Ce qui nous fait du bien]

Besoin vital d'être seul.e. pour pouvoir se ressourcer, recharger ses batteries.
Il n'y a pas vraiment de mot dessus. J'ai besoin donc je fais, naturellement. C'est quelque chose que je fais & principalement inconsciemment et que j'ai toujours fait. C'est d'ailleurs mon isolement volontaire inconscient qui entraîne un isolement social vis-à-vis d'autrui.

D'un autre côté j'ai un besoin vif de parler, de communiquer, de partager mes pensées, mes opinions, mes idées [créatives] mais seul un cercle restreint de personnes peuvent m'entendre parler [pendant des heures]



- like [SF, fantasy, heroic fantasy
horreur / thriller fantasy]
- "dessiner" [faire de l'art globalement,
explorer explorer diverses techniques
explorer sinon dessiner des héros de
personnages]
- écrire mes idées créatives ou philosophiques
- être en paix, se sentir vivant
[fréquences / ondes]

d'avoir un intérêt
spécifique restreint

impossibilité de n'avoir qu'une passion

↳ si je n'ai qu'une passion, qu'une
chose qui me passionne et que je
me concentre que sur ça, je passe
à côté d'autres choses.

↳ but dans la vie, faire un
maximum de choses, découvrir
pour trouver ma voix [en
sachant que j'aurai vu d'autres
choses]

après tout vivre c'est
expérimenter



POUR MOI. CE QUI ME FAIT DU BIEN POUR ALLER MIEUX, C'EST SURTOUT LA RATIONALISATION. IL PEUT Y AVOIR D'AUTRES CHOSES TELLES QUE LES JEUX VIDÉOS, LES MANGAS, BEAUCOUP D'HUMOUR ET CE GENRE DE CHOSES.

MAIS AVANT TOUT LA RATIONALISATION, CAR JE N'AIME PAS LE FAIT DE STAGNER ET DE M'APITOYER SUR MON SORT. CAR SI J'AI LE TEMPS DE M'APITOYER, C'EST QUE J'AI LE TEMPS DE PROGRESSER, J'AI LE TEMPS DE M'AMÉLIORER ET DONC VOIR SI C'EST POSSIBLE DE FAIRE QUELQUE CHOSE.

VOIR EST CE QUE JE PEUX FAIRE QUELQUE CHOSE? EST CE QU'IL Y A UN PROBLÈME? SI OUI, DU COUP EST CE QUE JE PEUX Y FAIRE QUELQUE CHOSE OU NON? SI C'EST OUI, ALORS AUTANT BOSSER DESSUS ET ESSAYER DE VOIR CE QUE JE PEUX AMÉLIORER, QUEL EST MON PROBLÈME ET DONC COMMENT LE RÉGLER. ET S'IL N'Y A VRAIMENT RIEN QUE JE PUISSE FAIRE POUR LE MOMENT OU QUE LE PROBLÈME EST TERMINÉ, QUE CE SOIT TEMPORAIREMENT OU DÉFINITIVEMENT, LÀ JE PEUX ME REPOSER.

JE SUIS QUELQU'UN QUI N'A JAMAIS RÉELLEMENT EU LE CHOIX QUE DE SE DÉBROUILLER POUR POUVOIR S'EN SORTIR, SURTOUT MENTALEMENT. J'AI DONC APPRIS À ME DÉBROUILLER, À TRAVAILLER SEUL ET DEPUIS C'EST RESTÉ TRAVAILLE, FAIS EN SORTE DE RÉGLER LES PROBLÈMES ET UNE FOIS QUE C'EST BON, TU PEUX TE REPOSER SANS AUCUN PROBLÈME. PRENDS SOIN DE TOI, MAIS N'OUBLIE PAS DE RÉGLER LES PROBLÈMES.

BY KAÏ





PERCEPTIONS DU LAB 'Z
PAR LES PROS DE LA MISSION LOCALE

Comment définir notre Travail à la ML ?

Je suis chargée de com. Mon envie de rejoindre le lab'z  était surtout dû à la création de contenu, mettre en avant le lab'z. Je vais avoir un côté très créatif, attaché au visuel mais assez pragmatique. Tiphaine ☺

Je suis CISP. J'accompagne les jeunes dans leur projet d'insertion socioprofessionnelle.

Mon objectif est de leur permettre d'être auteur et acteur de leur parcours, de lever les freins à leur insertion et de les aider à passer de l'idée au projet. Ils doivent prendre confiance en leur potentialité, en leur capacité à agir, ils possèdent en eux les ressources leur permettant d'avancer et de s'ouvrir des possibles. Toute expérience possède en elle une source d'apprentissage et du positif même si en apparence elle ne semble pas l'être.

Qu'est ce que le Lab'z ?

Le Lab'z c'est un lieu d'échange, de
espace

convivialité où il est proposé aux jeunes d'être auteur et acteur d'initiatives en faveur de leur insertion, de donner leur avis, de faire des propositions. C'est un lieu d'expérimentation, c'est un espace de vie sociale, non jugeant.

l'important ce n'est pas la finalité mais le chemin. Ils y développent des compétences sociales, organisationnelles, de projet, du réseau ---
Pas d'obligation, on peut juste être là et écouter ---

"Un lieu pour déconnecter"

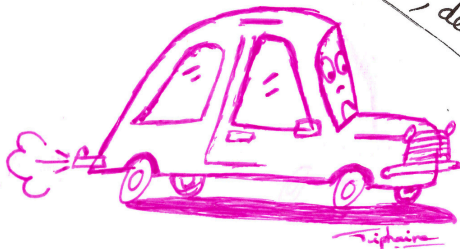
"Rencontrer de nouvelles personnes"

"Se créer des amitiés"

"Manger des madeleines"

"parler d'actualités"

"aller chercher les jeunes si besoin pour ne pas les pénaliser avec les freins mobilité".



1 règle:
le respect de
soi, des autres...

C'est quoi d'accompagner le Lab'z à la ML?

Au lab'z, on change de casquette. On sert de médiateur, facilitateur, régulateur. On aide à gérer leurs envies, leurs projets, pousser leurs réflexions afin de passer de l'idée à l'action et de leur permettre d'aller jusqu'au bout ^{des} / projet(s). Les boss, ce sont eux! Ils ont le choix de participer ou pas et on n'a pas à imposer.

C'est rechercher et échanger, travailler avec des partenaires avec lesquelles on ~~n'~~a pas l'habitude. Travailler au lab'z c'est une expérience riche aussi pour les encadrants.

On apprend à connaître les jeunes différemment, dans leurs forces et non à repérer leurs "faiblesses". Chacun a sa place et peut faire profiter les autres de ses compétences. Finalement, nous sommes membres du Lab'z, garant du cadre.

le projet "l'art d'aller mieux"

Vu par leurs accompagnateurs ML

↳ "l'art d'aller mieux" n'est pas qu'une exposition ou un projet pour les jeunes du Lab'z : c'est une démarche citoyenne et solidaire pour faire de la santé mentale une cause collective. En s'appuyant sur l'art, le témoignage, la participation de tous, le projet désigmatise, outille et fédère - jeunes, familles, professionnels, institutions autour d'un projet commun prendre ~~le~~ soin de soi et des autres.

Pensé dans sa forme finale comme une exposition immersive représentant une chambre dans laquelle chacun fait part de ce qui lui fait du bien et pourquoi, sous la forme qui lui convient (photo, écrit, tableau, objet, jeu, crochet...).

l'exposition se veut être un recueil où chacun peut piocher des outils pour se sentir bien, aller mieux.

Partis de l'idée d'exposition de talents, ils sont arrivés à celle que savoir ce qui nous fait du bien, c'est déjà un talent.

Les jeunes ont su s'entourer de partenaires tel que
Neven DENIS de l'ODJH, Yoann Boishardy de la Coopesdema
de Madalen PERES de l'art dans les chapelles.

NOUS RETROUVER

LES LIENS IMPORTANTS !

REGARDS DE JEUNESSE :

[HTTPS://MOBILIZON.FR/@REGARDS_DE_JEUNESSE](https://mobilizon.fr/@regards_de_jeunesse)

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/LAB_2_MLC8/](https://www.instagram.com/lab_2_mlc8/)

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/MLCENTREBRETAGNE/](https://www.instagram.com/mlcentrebretagne/)