

ireps

Institution Régionale  
d'Éducation et de Promotion  
de la Santé

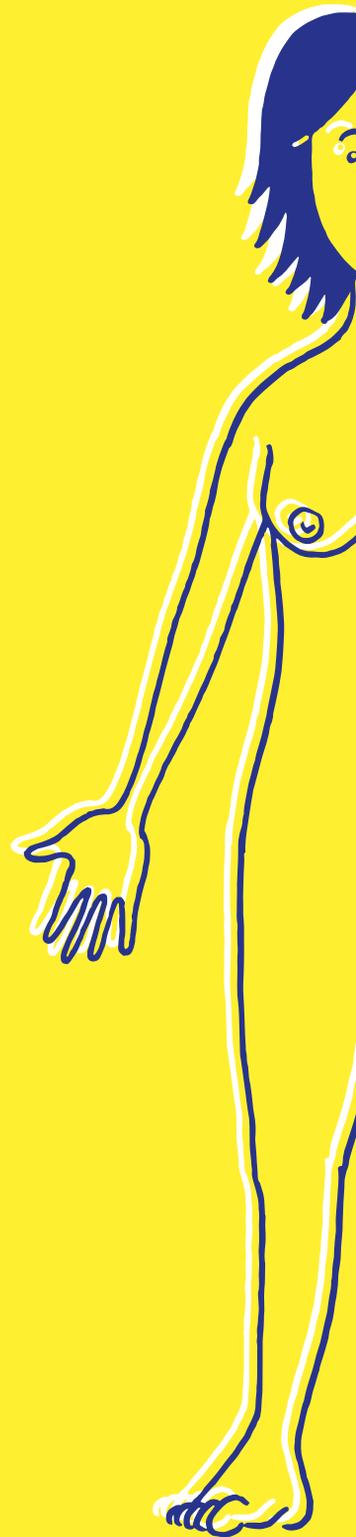
PAYS DE LA LOIRE

EXPERTISE  
ET CRÉATIVITÉ  
EN SANTÉ



**Guide**  
POUR L'ANIMATION

---



## CONTENU DE LA MALLETTE :

Le guide pour l'animation  
« à vos sens ! »

1 CD-Rom comprenant :  
les pistes audio *Les bruits  
liés à la toilette* ainsi que  
les fichiers reproductibles  
des cartes illustrées, des  
photo-expressions et du  
livret « à vos sens ! »

6 cartes illustrées des corps

8 cartes illustrées des gestes  
du rituel

8 cartes illustrées des règles  
de fonctionnement du groupe

3 cartes évaluation

2 cartes illustrées la peau  
élastique

3 cartes expression

1 photo-expression des âges  
(11 photos)

1 photo-expression des mains  
(13 photos)

1 photo-expression des  
bruits liés à la toilette  
(7 photos)

# Sommaire

Préface	3
Remerciements	6
Origine du projet	7
Objectifs et public cible	12
Préalables - mode d'emploi	13
L'acte rituel et les rituels d'entrée dans la séance	15
Le panneau d'activités	18
<b>Fiches pédagogiques - 11 séances</b>	<b>20</b>
Perspectives d'action	88
Aide à l'évaluation	91
Glossaire	92
Bibliographie	94

# PRÉFACE

de Françoise Vatré

Composer cette préface me comble de joie.

Serait-ce grâce un certain mimétisme avec l'objectif dominant de cette nouvelle mallette pédagogique dédiée au plaisir des cinq sens de notre corps, ce véhicule de notre âme ? Ou la réelle satisfaction, un peu égotique, de voir ainsi germer des graines semées jadis en Sarthe<sup>1</sup> ? Ou les deux ?

Apprendre avec plaisir la découverte positive des sens de son corps, et de ceux d'autrui, pour les respecter, cela a vraiment du sens !

Historiquement cette démarche est partie d'une, puis de plusieurs infirmières (mes jeunes consœurs françaises). Ce n'est pas anodin. Car je sais combien notre profession soignante avait été, et est encore parfois, formatée à lutter prioritairement et à tout prix **contre** les infections, les maladies et tous les risques. C'est légitime.

La Prévention !

Or, le passage du XX<sup>ème</sup> au XXI<sup>ème</sup> siècle a été témoin d'une subtile

mutation des stratégies. Pour le même but final : pour la santé et la vie, les moyens et les attitudes se sont diversifiés.

La Promotion nous a invité-e-s dans l'ère du **pour** !

Je choisis parmi beaucoup d'autres deux illustrations concrètes :

Les observations d'Henri Laborit (sociologue et biologiste français - 1914-1995) sur des souris blanches rapidement capables de comportements positifs pour leur bien-être, **grâce aux gratifications reçues.**

Le point commun apporté par les participants venus de partout au Congrès d'Ottawa (Canada), en novembre 1986, alors qu'ils travaillaient sur l'efficacité des stratégies de promotion de la santé, fut : **le meilleur facteur serait la valorisation de l'estime de soi.**

Parmi les 5 axes de la Charte élaborée lors de ce Congrès, on peut lire à l'axe 4 : « ... développer les aptitudes individuelles » et à l'axe 5 : « La mise en œuvre d'une politique de promo-

<sup>1</sup> Madame Vatré a en effet soutenu de nombreux projets menés par les équipes des IREPS et des établissements médico-sociaux des Pays de la Loire.

tion de la santé exige de profonds bouleversements des services de santé encore trop orientés vers des soins techniques et curatifs. » Et plus loin il est souligné : «... l'importance du droit à l'autodétermination et à la participation, à faire des choix judicieux pour soi... »

Donc à savoir dire non, ou à savoir dire oui, par exemple.

Cette mallette pédagogique sarthoise s'inscrit en droite ligne dans cette mouvance, dans cette philosophie de l'action éducative. Viser la conscientisation des personnes de tous âges, de toutes conditions de vie, par l'expérience du ressenti : **suggérer, montrer, répéter** et **verbaliser** puis **valoriser** le résultat, représente le processus d'apprentissage le plus naturel, comme ce que nous aurions aimé tous traverser, idéalement, dans tous les domaines de notre vie. Des attitudes humanistes pour la transmission d'humain à humain, en partant du besoin de l'apprenant.

Créer une ambiance calme et confortable, en petits groupes de pairs, loin de tout jugement, sans compétition, sans comparaison à une norme tyrannique, sans gêne ni honte, sans peur de ne pas savoir, le tout avec une approche non-verbale et verbale adéquate. C'est ce que je lis et comprends de cet outil.

La souplesse de la pédagogie qui traverse les fiches de travail de la présente mallette, souligne l'individualité, le respect des potentiels variés, des rythmes et des goûts de chacun, véritable terreau du respect des différences. Souplesse non normative ni hygiéniste, mais vivante et séduisante !

Les protagonistes de cette aventure pédagogique ont également su capter et intégrer l'influence du fantastique essor des approches et thérapies manuelles en Occident. Approches qui semblaient nouvelles chez nous, alors qu'elles ne le sont absolument pas. Mais venues d'Orient elles bénéficient de l'aura - du relooking ? - de l'exotisme.

Il s'agit ici, plus précisément, des pratiques du Do-In et du Shiatsu-Do, ancêtres de l'acupuncture. Elles nous ont apporté, dès les années 1950, leur rayonnement, leur simplicité et leurs effets préventifs et curatifs indéniables. Le Shiatsu par exemple a figuré parmi les huit thérapies, dites alternatives et non conventionnelles, pour lesquelles le Parlement européen (29 mai 1997) s'était prononcé favorablement. Approches à considérer comme complémentaires et non pas forcément antagonistes de la

médecine allopathique, et encore moins de la chirurgie de pointe qui ne cesse de se perfectionner.

La transposition de l'approche corporelle dans la pédagogie de et pour la santé est passionnante : simple, sobre et très pudique, sans ambiguïté. Je ne cesse d'être émerveillée de ce gisement de créativité. Elle favorise la communication, l'apaisement, l'appropriation de soi, la sécurité et la compréhension de telle ou telle notion par l'expérience du ressenti. La liste pourrait être bien plus longue. Toutefois les zones privées (génitales et sexuelles secondaires) ne seront jamais touchées, même pas à travers un habit, mais seulement décrites... et valorisées au moyen d'un vocabulaire positif, précis, poétiquement choisi. (cf. L'approche corporelle 4 : un outil à explorer).

Pour conclure, la richesse des possibles offerts par la mallette que vous avez dans les mains est un cadeau. Longue vie à elle.

Je formule tous mes vœux de bonheur pédagogique à celles et ceux, professionnel-le-s animateurs et animatrices, peut-être aussi aux familles et fratries, qui vont l'utiliser et à tous ceux et celles qui en bénéficieront.

### **Françoise Vatré**

Infirmière en soins généraux  
Sexo-pédagogue spécialisée  
Formatrice d'adultes  
Praticienne de Shiatsu et de Thérapie  
Crânio-Sacrée  
fvatre@sefanet.ch  
CH- 1176 St Livres, 31 janvier 2017.

## Nous remercions particulièrement...

---

Madame Coedel Muriel, infirmière anciennement en poste à l'IME Vaurouzé - ADAPEI 72 - Le Mans pour son initiative et pour la mise à disposition de son travail et de son expérience.

Le groupe de travail qui a participé à la conception du programme et à son expérimentation :

Patricia Couvert, infirmière à l'IME Léon Doudard à Montaudin - APEI Nord Mayenne, Maryvonne Foucat, infirmière à l'IME l'Hardangère à Allonnes - APAJH Sarthe Mayenne, Dominique Meteier, infirmière à l'IME l'Astrolable à Parigné l'Evêque - AHSS, Colette Pierres, infirmière à l'IME Val de Loire à Bazouges sur le Loir - ADAPEI 72, Danièle Gombourg, infirmière à l'ITEP Les Aubrys à Champagné - Sarthe - Association les petits princes.

Madame Vatré Françoise, pour la rédaction de la préface du programme, sa relecture et la mise à disposition de son article - congrès AIRHM 2002.

Les équipes de l'IREPS pôle Sarthe et l'IREPS pôle Maine et Loire pour la relecture du programme.

Le Conseil Régional des Pays de la Loire pour le financement de l'édition de la mallette pédagogique « A vos sens ! ».

L'ARS pour avoir participé au financement du groupe de travail, de l'accompagnement méthodologique et de la conception du programme par le biais des financements attribués à l'IREPS pôle Sarthe.

**Conception, coordination et rédaction du programme :** Sandrine Legardinier, chargée de mission en éducation pour la santé IREPS pôle Sarthe.

**Co-rédaction du programme et recherches documentaires :** Nathalie Leray, documentaliste IREPS pôle Sarthe.





## ORIGINE DU PROJET ?

---

**Ce programme éducatif trouve son origine dans les expériences menées par madame Coëdel, infirmière anciennement en poste à l'IME Vaurouzé au Mans (Sarthe).**

Dans sa fonction, cette infirmière, sensible à l'éducation et la promotion de la santé, constatait comme bon nombre de ses collègues, la difficulté pour les jeunes en situation de handicap mental dont elle s'occupait, à prendre soin de leurs corps et plus particulièrement à avoir une hygiène corporelle adaptée.

Au-delà du caractère médical de sa profession, cette infirmière, s'est attachée, tout au long de sa carrière, à développer sa mission d'éducation et de promotion de la santé dans le but d'autonomiser au maximum les jeunes accueillis dans son établissement.

C'est dans cet objectif qu'elle proposait des actions d'éducation pour la santé en partenariat avec les équipes éducatives, pédagogiques et thérapeutiques dans un souci de partage de savoir, savoir-faire et savoir-être.



## 2010

### Genèse du projet

Madame Coëdel s'adresse à l'IREPS pôle Sarthe afin d'être accompagnée dans son projet pour **développer son action, la structurer, la formaliser, la compléter** pour proposer aux jeunes accueillis à l'IME un programme pédagogique adapté.



## 2011

### Mise en place d'un accompagnement

Une chargée de mission attachée à l'IREPS pôle Sarthe engage, dans le cadre de sa mission d'appui aux professionnels soutenue par l'ARS Pays de La Loire, un accompagnement qui prendra la forme de plusieurs séances de travail répartis sur une année.

*Les ateliers sont donc retravaillés, structurés et organisés dans le respect d'une progression pédagogique adaptée au handicap mental et à la déficience intellectuelle. De nouveaux outils pédagogiques et méthodes d'animation viennent compléter ce travail qui s'oriente progressivement vers un programme éducatif.*



## 2012

### Regard sur la pratique

L'IREPS organise une **journée d'échanges de pratiques** à laquelle sont invitées d'autres infirmières d'IME dans le but de :

- » prendre du recul sur les objectifs et le contenu du programme
- » recueillir un regard critique et constructif sur le programme
- » enrichir ce programme à partir des différentes pratiques et le compléter.

*5 infirmières travaillant en IME et ITEP ont répondu à cette proposition et ont participé à la co-construction d'un programme conséquent, adapté, répondant à des objectifs précis.*



## 2012-13

### Expérimentations

L'IREPS rédige le programme et conçoit les supports pédagogiques.

Chaque professionnelle repart ensuite dans son établissement avec le programme pour l'expérimenter.

## Fin 2013 : Retour sur les pratiques et réajustements du programme

Une nouvelle journée est proposée à ces mêmes infirmières afin que, riches de leurs expérimentations, le programme puisse être finalisé.



## 2014-16 Présentation du programme

Le programme est présenté à différentes reprises lors de journées d'échanges proposées par l'IREPS aux professionnels du secteur médico-social des Pays de La Loire. Ces occasions d'échanges ont permis les derniers réajustements du programme.

*Devant l'intérêt que ce programme suscite, l'IREPS requiert le soutien du Conseil Régional des Pays de la Loire pour la finalisation, la mise en forme et la conception graphique de ce programme.*



## 2017 Naissance du programme «à vos sens !»

# FONDEMENTS DE LA DÉMARCHE

L'éducation et la promotion de la santé s'appuient sur la prise en compte des représentations et des compétences personnelles et relationnelles des individus. L'accompagnement doit donc permettre à chacun de se percevoir en position de sujet et acteur de sa vie, en valorisant l'écoute, les compétences, l'implication, la participation propre à chacun, dans le respect et la considération de l'humain. C'est en abandonnant leur position d'expert, qui apporte le plus souvent des réponses standardisées, que les professionnels peuvent favoriser, pour les personnes qu'ils accompagnent, la possibilité de se sentir libres d'exister et capables d'agir sur leur propre santé.

Favoriser l'empowerment vise à élargir le champ des actions possibles du point de vue des ressources personnelles et de l'environnement. Il s'agit d'une part, de permettre à l'individu d'acquérir un plus grand contrôle sur sa vie et d'autre part, d'initier et de contribuer au changement souhaité par ce même individu.

Pour la plupart des personnes en situation de handicap accueillies dans les établissements, elles ont été, dès leur plus jeune âge, accompagnées activement par leur entourage (parents, soignants, éducateurs...). Ces prises en charge, par souci d'efficacité et de désirabilité sociale, ont pu avoir pour effet de désinvestir le jeune de sa capacité à agir dans les gestes du quotidien et plus particulièrement dans ceux concernant son hygiène corporelle.

L'omniprésence du tiers accompagnant a pu faire oublier les besoins d'intimité et de pudeur propres à chacun. Il est intéressant de se questionner sur le sens que peuvent donner ces jeunes aux questions de l'intimité, du respect du corps (le sien et celui de l'autre), des limites, des comportements socialement acceptables.

Aborder l'hygiène corporelle soulève toutes ces questions et suppose de s'interroger sur l'estime et l'image que le jeune a de lui-même ainsi que sur les ressentis, les émotions qu'il peut vivre dans certaines situations.

## NAISSANCE DES ATELIERS

Forte de cette réflexion partagée avec ses collègues, de ses expériences avec les jeunes et d'entretiens avec leurs familles, cette infirmière a mis en place des ateliers ayant pour objectifs de renforcer l'estime de soi, le respect de soi, l'action de plaisir et de bien-être. S'intéresser au sujet, lui permettre de parler de lui, de ses expériences, de son corps dans toutes ses dimensions (sensorielles, physiques, émotionnelles, sociales...) a été le socle de ses projets.

Dans cette approche globale de la personne, cette infirmière s'est formée à la pratique du Shiatsu-Do, pratique qui lui a permis d'intégrer une dimension corporelle à ses ateliers.

# LE MOT DE L'EXPERT...

**Françoise Vatré**  
Sexo-pédagogue  
spécialisée,  
formatrice  
pour adultes et  
praticienne de  
Shiatsu

---

Congrès ASA - Centre de la Longeraie - Morges (Suisse). Les 3 et 4 novembre 2000 - Atelier O4 /A  
Animé par Françoise Vatré, sexo-pédagogue spécialisée assistée de Christiane Til Ernst, praticiennes de Shiatsu.

## L'approche corporelle : un outil à explorer

Parler du corps et de ses besoins au quotidien, c'est une chose ;  
Parler au corps, c'en est une autre.

C'est pourquoi nous apportons dans le sillage d'une Éducation sexuelle spécialisée, des moments d'exercices à médiation corporelle, tant pour les personnes concernées que pour leur entourage professionnel, lors de cours ou de sessions de formation des uns et des autres.

Parce que la dimension du corps est incontournable et plurielle dès lors qu'il est question de vie.

Comment imaginer parler de sexualité sans prendre en compte les corps ?

Nous sommes tous concernés par notre corps et par celui des autres, que nous soyons professionnels, parents, personnes vivant avec un handicap ou encore tout autre citoyen !

Toutes les interactions humaines passent par les corps.

David Le Breton dans « L'anthropologie du corps et modernité<sup>2</sup> » a de très belles phrases :

"... le corps c'est l'enceinte du sujet, le lieu de sa limite et de sa liberté, l'objet privilégié d'un façonnement et d'une volonté de maîtrise."

Plus loin encore :

"L'homme n'est qu'un reflet. Il ne tient son épaisseur, sa consistance que dans la somme de ses liens avec ses partenaires.(...) Nulle asperité entre la chair de l'homme et la chair du monde. Pour distinguer un sujet, une âme, de l'autre sujet, de l'autre âme, il faut un facteur d'individuation : c'est le corps qui joue ce rôle."

Continuons avec nos mots !

Notre corps, c'est :

- L'ensemble de nos cellules différenciées
- La caisse de résonance de notre énergie vitale face aux éléments environnants et au cosmos
- La compacité de notre matière
- Le siège de nos jouissances et de nos souffrances
- Le support de nos acquis, de nos progrès, de nos affaiblissements et de nos pertes
- Le véhicule de nos désirs, de nos projets et de notre histoire
- La source de compréhension de tout ce qui n'est pas nous
- La limite rassurante, et angoissante à la fois, de notre finitude, de notre mortalité...
- Le territoire privilégié pour apprendre à communiquer, à comprendre, à choisir, à se protéger et, enfin, à ressentir du plaisir.

Notre corps, enfin, c'est notre vie et l'enveloppe délicate de notre âme !

A tout ceci s'intègrent les concepts de pudeur, d'intimité et d'intégrité, les zones sensibles et privées... et tous les chapitres d'un programme d'Éducation affective et sexuelle spécialisée en découlent, que ce soit :

- pour prendre conscience de soi,
- pour fixer de nouvelles connaissances,
- pour identifier ses sensations,
- pour développer ses habiletés personnelles
- pour adopter de nouveaux comportements...

Voici une classification un peu plus détaillée des objectifs visés par un travail avec l'approche corporelle, en d'autres termes, à médiation corporelle :

### a) augmenter les connaissances, le savoir

- comprendre la forme et la construction du corps, la force des muscles, la soli-

dité des os, l'existence et les noms des organes plus internes,

- comprendre entre autres le fonctionnement des liquides du corps, des réactions nerveuses et des réflexes.
- comprendre l'importance du sens du toucher, parmi l'ensemble des 5 sens, en considérant déjà qu'il serait le premier à se constituer chez l'embryon, et qu'il serait aussi le plus vital.
- « Alors que les quatre autres sont dans le visage, et dans la tête seulement, le sens du toucher est partout ! Ce n'est pas pour rien ! »<sup>3</sup>
- analyser enfin les raisons culturelles de son abandon actuel coexistant curieusement avec sa sur-valorisation. (oublié, négligé, redouté, tabouisé, mais aussi... déifié, chosifié, idéalisé, colonisé...).
- faire un peu la critique du nouveau culte hédoniste, de santé-bonheur obligée, cette tyrannie modélisée<sup>4</sup> pour s'en libérer.

#### **b) Augmenter les prises de conscience :**

Pour nous-mêmes, au moyen de cet outil primordial qu'est notre corps, nous pouvons explorer de plus en plus finement, et donc de plus en plus consciemment l'existence :

- de nos besoins et rythmes
- de nos potentiels et limites
- de nos préférences et rejets
- de notre image et démarche
- de notre besoin d'être semblable et différent
- de l'attachement à notre propre odeur
- de l'intérêt pour nos poils et cheveux ; leur présence, leur longueur, leur couleur...
- de l'appropriation de nous-même

De plus, cela semble aller de soi que le corps et le toucher soient interdépendants.

Pourquoi donc, tant qu'il se manifeste entre mère et enfant, entre thérapeute et patient, entre coiffeuse et cliente, et bien sûr entre partenaires intimes, il a toute sa légitimité, alors qu'en dehors de ces situations, le toucher est un tabou, chez nous, qui fait peur.

Alors qu'il est le sens n°1 régnant sur toute notre surface... !

Il est utile pour tout le monde, de se pencher un jour ou l'autre, sur son propre rapport au toucher afin de prendre conscience du sens mis dans le geste, (voire dans l'absence de geste ?) et par conséquent dans le toucher reçu ou donné, de qui, comment, pendant combien de temps et quand !

#### **c) Augmenter la concrétisation des objectifs énumérés ci-après**

Souvent les moyens seront très simples, si simples que nous nous étonnerons de ne pas y avoir pensé plus tôt, pour certains d'entre nous :

**En parler**, formuler, nommer, échanger,

**Observer**, regarder, écouter, admirer, accepter, comparer...anticiper, se protéger.

**Créer**, jouer, bouger, danser, courir, nager, faire du sport... recevoir des massages et/ou les donner...

Dans le travail d'Éducation à l'intimité, à la vie affective et sexuelle, le corps est omniprésent. De nos jours les méthodes pour l'approcher sont légions, l'une d'elle, le Shiatsu, nous a donné l'occasion de développer plusieurs pistes qui permettent d'accompagner notre discours sur la sexualité au sens large de la personne vivant avec un handicap, quel qu'il soit.

Pour l'estime de soi, et la conscience de soi, quelques gestes très simples, prodigués à travers les habits, donnent un sentiment de chaleur, de sécurité, de réminiscence du paradis perdu de l'utérus maternel, d'être contenu, d'être reconnu et respecté, sans intrusion mais avec attention respectueuse et consciente. Et ensuite il est agréable et intéressant de pouvoir parler de tout ce que l'on ressent.

Ces gestes simples sont :

- des exercices de relaxation, de stimulation de l'énergie, de réchauffement,
- des balancements, des pressions des mains avec les mains,
- des pressions sur le dos avec les mains ou les pieds...
- des étirements des muscles,
- des mobilisations des articulations.

Le mieux serait d'essayer !

<sup>3</sup> Citation de Martine Guillois, infirmière relaxologue, co-auteur avec Dr Marcelle Lemaire de l'ouvrage « Un corps à vivre » - quand éduquer nous fait tous grandir -. Chronique Sociale. Lyon. Mai 1999 ( préfacé par le Prof Jean-Pierre Deschamps).

<sup>4</sup> « L'euphorie perpétuelle » de Pascal Bruckner Grasset Paris 2000 .

# OBJECTIFS

- » Clarifier et élargir ses représentations de l'hygiène corporelle.
- » Identifier les éléments constitutifs du corps visible et comprendre leur fonction.
- » Affiner sa représentation et sa connaissance de soi et des autres.
- » Être à l'écoute de ses sensations, les exprimer et savoir en reconnaître le caractère agréable ou désagréable.
- » Découvrir le plaisir pouvant être ressenti au contact des divers composants de la salle de bain (produits de la toilette, eau, températures, textures...).
- » Identifier et s'approprier des gestes de la toilette.
- » Constituer son nécessaire de toilette pour répondre à ses propres besoins en matière d'hygiène corporelle et de bien-être.

# À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

**Ce programme a été expérimenté auprès de jeunes en situation de handicap mental léger à modéré de 8 à 16 ans, présentant notamment des déficiences intellectuelles, des troubles du comportement et/ou de la personnalité.**

Les méthodes d'animation et supports pédagogiques proposés sont adaptés à un public de jeunes ayant :

- » une maîtrise modérée du langage et la compréhension d'un vocabulaire simple et courant
- » un accès, même limité, à l'écrit ou à la lecture (reconnaissance de mots simples..)
- » un accès aux idéogrammes simples et aux codes courants (images symbolisant une idée)
- » une capacité de concentration d'environ 30 minutes
- » au moins une mémoire spontanée, pouvant être stimulée par des objets, des supports visuels ou sensoriels
- » la capacité à s'intégrer dans un groupe et à participer à des activités collectives.

*Bien qu'il ait été conçu pour le public précité, les expériences diverses menées par les professionnels du secteur médico-social montrent que ce programme peut également, sous réserve de réajustements, répondre aux besoins d'adultes en situation de handicap.*

# PRÉALABLES À L'ANIMATION DU PROGRAMME

Cette mallette est destinée aux professionnels des établissements médico-sociaux accueillant des enfants et des jeunes en situation de handicap mental.

---

Ce programme s'inscrivant dans une démarche d'éducation pour la santé, il est important que les professionnels qui l'utiliseront, qu'ils soient issus des champs thérapeutique, médical ou éducatif, aient acquis des compétences d'animation de séances collectives en éducation pour la santé telles que : inter-connaissance, structuration des séances permettant les repères de temps et d'espaces, pose du cadre relationnel et fonctionnel, utilisation d'un langage et de supports pédagogiques adaptés, proposition de temps d'appropriation et d'évaluation...

Lors de l'animation de ces séances, ils s'attacheront à avoir une posture respectueuse des représentations, des ressources et difficultés de chacun des jeunes participants tout en veillant à valoriser au mieux leurs savoir, savoir-faire et savoir-être.

**Le programme a été conçu selon une progression par étapes (lente et progressive) considérant la nécessité de s'intéresser au corps (dans ses fonctions et ses ressentis) avant de s'intéresser à la question de l'hygiène corporelle.** Il ne s'agit pas d'aborder la question de l'hygiène corporelle de manière normative et technique mais plutôt d'inviter les jeunes participants à être attentifs aux gestes d'hygiène pouvant leur être agréables. Les notions de plaisir et déplaisir sont donc au cœur de ce programme.

Pour favoriser les acquisitions, les temps de parole et la confiance, les animateurs seront attentifs à constituer des groupes restreints (6 à 8 personnes), relativement homogènes en termes d'âge ou de capacités (compréhension, abstraction, conceptualisation, communication, concentration...). On invitera ces jeunes participants à s'engager pour l'ensemble des séances de manière régulière.

Pour que ce soit réalisable, les animateurs s'attacheront à mobiliser l'équipe autour de l'organisation et de la mise en œuvre du programme et à présenter de manière simple et concrète le programme aux participants potentiels pour obtenir leur adhésion.

L'animation de ces séances devra se dérouler dans un cadre relationnel et fonctionnel sécurisant et cohérent favorisant l'expression verbale et non verbale. Les actes rituels proposés à chaque début de séance favorisent également ce sentiment de sécurité tout en proposant une ouverture sur la prise en compte du corps par l'activité Do-In.

Chaque séance est construite à partir d'un objectif et d'un contenu répondant au mieux au dit objectif. Il est intéressant pour favoriser le fil conducteur de prévoir un temps de synthèse à la fin de chaque séance et de faire du lien entre chacune.

Les supports pédagogiques sont diversifiés et les plus épurés possibles. Les jeunes sont invités dans ce programme à manipuler des objets ou textures, à expérimenter et à s'attacher à ce qu'ils ressentent dans les diverses expériences.

De manière collective, ils sont également invités à garder trace de leurs travaux dans un panneau d'activités collectif qu'ils co-construisent au fur et à mesure des séances.

Pour terminer, aborder le corps et l'hygiène du corps est une manière de parler de l'intimité.

Les animateurs seront donc sensibles à ne pas interpeller les jeunes sur les images de corps nus de manière trop directe. Nous les invitons donc à montrer progressivement les images de corps habillés, puis progressivement déshabillés.

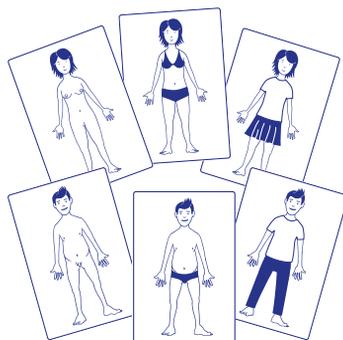
Pour respecter l'intimité de chacun, toutes les activités proposées dans ce programme se réalisent le corps habillé. A aucun moment, on ne demandera aux jeunes de découvrir leur corps en dehors des activités qui ont pour but de stimuler les sensations d'une partie du corps (par exemple les pieds). Dans ce cas, l'animateur sera attentif à requérir l'accord des participants.

Concernant la structuration des séances, le temps prévu est en moyenne d'une

heure à laquelle s'ajoute le temps du rituel. Pour favoriser le maintien de la concentration, les séances sont divisées en plusieurs étapes qui alternent différents types d'activités mobilisant à tour de rôle, l'écoute, la réflexion, les sensations, les activités manuelles... toujours dans un esprit ludique et favorisant l'action.

Nous conseillons aux animateurs, qui se saisiront de ce programme, de faire les activités avec les jeunes participants afin de les stimuler et de renforcer la confiance en leur capacité d'agir.

Tout au long du programme, dans un souci de lisibilité, nous avons choisi dans notre écrit d'utiliser le genre masculin mais il est évident que nos propos concernent aussi bien le masculin que le féminin (professionnel-le, animateur-trice, participant-e).



“ Une attitude bienveillante, ni hygiéniste, ni moralisatrice, ni inquisitrice, préservant l'intimité de chacun des participants sera un levier indispensable au respect de soi et de son corps.

## L'ACTE RITUEL

Le rite ou acte rituel est un ensemble programmé et répétitif de gestes et/ou de paroles qui, par leur force symbolique, engagent les participants dans une certaine façon d'être.

---

Certains rites sont silencieux (ex : la poignée de mains). D'autres rites n'ont pas de gestes (ex : échange de salutations lors d'un appel téléphonique). Des rites plus complexes peuvent combiner paroles et gestes et sont, de ce fait, d'une puissance symbolique plus forte.

Étant programmés, les rites ont une structure et un contenu déterminé (ex : lors d'un anniversaire, il y a un repas, un gâteau, un chant de fête, des cadeaux...) et répétitif pour permettre un ancrage cognitif et faciliter l'appropriation.

C'est donc un moment codé qui rythme les rencontres et structure le temps. Il a une dimension collective car il marque

la vie sociale en créant des liens et en permettant à chacun de se sentir appartenir au groupe. Il a aussi une dimension spatio-temporelle précise (à un certain lieu et à un moment précis) qui instaure une coupure entre le temps du quotidien et le temps du rituel. Il s'apparente ainsi à un sas permettant de passer de l'activité précédente à l'activité du moment présent.

Le rituel permet de recréer des espaces de neutralité bienveillante où l'échange et la réciprocité favorisent l'éducation au « vivre ensemble ».

Même si toute activité peut être ritualisée, il est important de distinguer :

- » **Les actes rituels informels, non explicites qui s'imposent naturellement, par habitude ou savoir-être.** Par exemple : le moment où on offre un café est, de fait, un moment convivial et peut être proposé à chaque rencontre.
- » **Les actes rituels formalisés pour lesquels on s'est fixé des objectifs précis.** Par exemple : on peut proposer le café à chaque rencontre dans le but d'instaurer une ambiance conviviale, d'introduire les échanges, de permettre à chacun de s'exprimer... On a alors des objectifs très précis.

# Les rituels d'entrée dans la séance

Dans ce programme, nous avons choisi de formaliser notre acte rituel qui, au-delà de tous les objectifs que visent de fait les actes rituels, permettra **une première approche du corps à chaque début de séance.**

---

Chaque personne pourra ainsi, de manière progressive et répétée, entrer en contact avec son corps avec l'activité inspirée du Do-In (ou réveil corporel) et ressentir cette stimulation sensorielle.



**Le Do-In** se présente comme une pratique d'auto-massages énergétiques qui permet de faire circuler librement en nous l'énergie vitale, de détendre ou stimuler le corps grâce à des pressions sur les méridiens et les points d'acupuncture et grâce à des étirements, des percussions, des vibrations...

Chaque mouvement est effectué selon ses propres possibilités et s'adapte ainsi à tous les individus, quels que soient leur âge, leurs capacités et limites.

Le Do-In des enfants est un moment ludique composé de mouvements seul ou à deux, d'étirements, de respirations, d'auto-massages, parfois de verbalisation concernant leur ressenti.

## L'ACTE RITUEL

### « JE RÉVEILLE MON CORPS »

“ **L'animateur proposera l'acte rituel dès la seconde séance et jusqu'à la dernière.** Progressivement, au fil des séances, différentes parties du corps seront stimulées.

**L'animateur expliquera que dans ce programme, on va s'intéresser à son corps, en prendre soin, le toucher, le sentir et le réveiller... et que ce « petit jeu » sera proposé à chaque début de séance.**

» Il invitera ensuite le groupe à se placer debout en cercle (en respectant une distance de 80 cm à 1 mètre entre chaque personne) et à être bien attentif aux autres et à soi-même (bien se regarder et s'écouter les uns les autres).

**L'animateur accompagnera tous ses propos de gestes explicites pour que les participants aient un repère visuel. Il peut également montrer en complément les cartes des gestes du rituel.**

« Je vous montre et on fait ensuite ensemble »

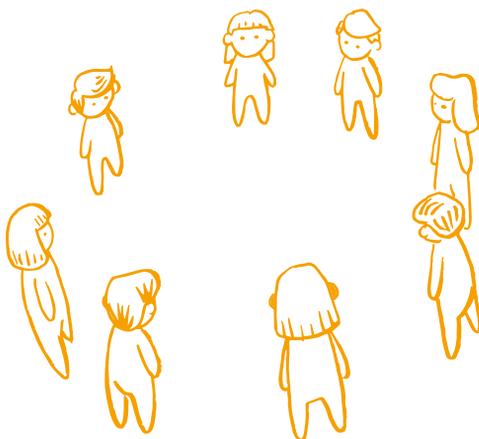
Si une personne a des difficultés à répéter le geste de manière précise, l'animateur lui demandera son accord pour lui appliquer le geste ou guider ses mains afin qu'elle le ressente pour mieux le reproduire (le rythme des tapotements, la pression des doigts sont difficilement visibles, ces gestes se ressentent).

L'animateur sera attentif à proposer ce « jeu » de touchers dans une ambiance détendue, de plaisir. Il autorisera les rires, les sourires, les blagues tout en cadrant pour que l'exercice soit efficace.

**A chaque fin de rituel, il invitera les participants à cesser l'activité pour entrer dans la séance :**

“ Enfin, on se calme car on est réveillés, on se calme parce que l'on a fait des choses qui nous ont fait rire et on se remet à notre place autour de la table.

*Les temps indiqués pour chaque séance ne comprennent pas les temps du rituel « je réveille mon corps », il faudra donc prévoir en plus un temps de 10 à 15 mn supplémentaire à chaque séance.*



# Le panneau d'activités

Ce tableau est un support permettant de **visualiser la structuration du programme et la progression des séances.**

Il est également un aide-mémoire pour les participants et les animateurs du programme.

Nous avons voulu lui donner une connotation en lien avec l'hygiène corporelle par le choix des matériaux.

## Le support

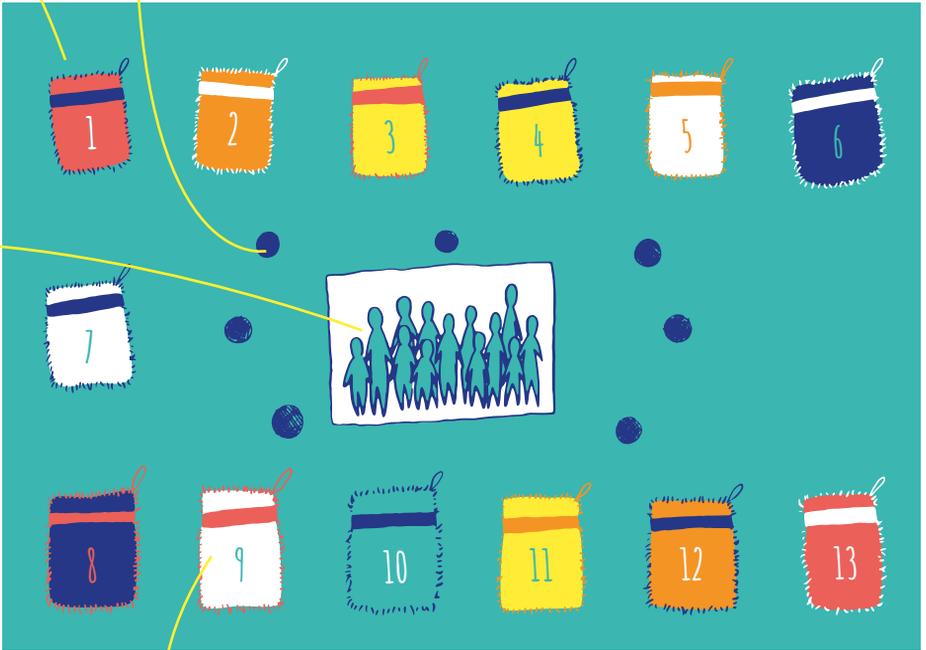
Le support du panneau est en bois recouvert d'un tissu éponge de couleur que nous avons agrafé au dos de la planche.

## La photo du groupe

Au centre du panneau, nous avons collé un morceau de scratch double face qui permet de fixer un carton sur lequel est collée la photo de groupe.

## Les règles de fonctionnement du groupe

Tout autour de cette photo de groupe, nous avons collés des morceaux de scratch double face qui permettent de coller les cartes illustrées des règles de fonctionnement du groupe (en petit format). Ces règles sont placées tout autour de la photo de groupe dans le but de symboliser la protection du dit groupe. A côté de ces règles, nous avons prévu un scratch double face supplémentaire pour y coller un autre carton sur lequel chacun des participants aura signé son engagement à respecter ces règles.



## Les pochettes - repères de séances

Et enfin tout autour du panneau, nous avons, avec la même technique de scratch, collés des gants de toilette (grande taille) de couleurs différentes, représentant les séances : 1 gant de toilette par séance. Chacun de ces gants de toilette comporte un numéro de séance (numéro plastifié et collé).

# 1

## Constitution du groupe

PERMETTRE AU GROUPE DE  
SE CONSTITUER ET AUX  
PARTICIPANTS DE FAIRE  
CONNAISSANCE.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Etre capable d'identifier les personnes constituant le groupe, de repérer la structuration de l'atelier, de comprendre le principe d'échange et de participation de chacun dans l'atelier, de se sentir appartenir à un groupe.

---

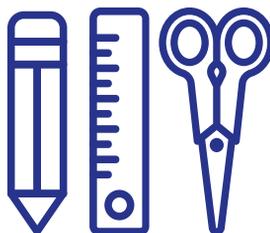
## Matériel à prévoir

### Matériel non fourni dans la mallette :

- » Des cartons de couleurs différentes (de la taille du badge)
- » 1 badge plastifié par personne
- » Des feutres, pastels, crayons couleurs, gommettes, peinture, etc.
- » 1 appareil photo numérique + imprimante à disposition pour imprimer la photo du groupe si elle n'a pas été prise et imprimée avant la séance

### Supports à préparer :

- » La photo du groupe
- » Une photo type photo d'identité (en taille réduite) de chaque jeune
- » Le panneau d'activités
- » La première pochette gant de toilette numérotée



# Déroulement de la séance

## #1

### ÉTAPE 1 RÉALISATION DES BADGES

Durée : 30 min.

“ Chacun aura **un badge distinctif et personnalisé**, pour faciliter l'interconnaissance. Ces badges sont réalisés avec les enfants.

**L'animateur aura prévu en amont des supports de badges plastifiés dans lesquels seront glissés les cartons réalisés par les enfants. Il met à disposition des cartons de différentes couleurs (de la taille du badge) ainsi que des feutres, crayons, gommettes de couleur pour que chaque enfant choisisse et personnalise son badge.**

- » Choisissez un carton de la couleur qui vous plaît.
- » Écrivez votre prénom sur le carton.
- » Décorez le carton selon votre envie.
- » Glissez ensuite ce carton dans le badge.

Selon les difficultés des enfants, l'animateur pourra avoir prévu par avance les prénoms déjà écrits sur des bandelettes de papier à coller sur le carton. Dans ce cas il les disposera sur la table et invitera chacun à retrouver son prénom. Il mettra aussi à disposition la photo de type identité (taille réduite) si les enfants veulent la coller à côté de leur prénoms.

### ÉTAPE 2 PRÉSENTATION DU PANNEAU D'ACTIVITÉS

Durée : 10 min.

“ Le panneau d'activités est un support mural qui représente la structuration de l'atelier<sup>5</sup>.

**L'animateur présente le panneau qu'il aura préparé en amont et explique qu'à chaque séance il sera présent, et que :**

“ On y prendra les badges en début de séance pour signifier que l'on est bien présent et qu'on les y raccrochera à la fin de chaque séance.

Il y aura une pochette pour chaque séance (représentée par des gants de toilette de différentes couleurs) dans laquelle on déposera un souvenir de la séance.

On y accrochera également les règles du groupe.

**L'animateur prend alors une photo du groupe et l'imprime pour ensuite l'accrocher au centre du panneau d'activités (cette photo pourra être prise en amont de cette première séance).**

<sup>5</sup> Voir « Le panneau d'activités » page 18

## ÉTAPE 3

### IDENTIFIER LES PERSONNES DU GROUPE

**Durée : 10 min.**

“ Se reconnaître les uns les autres.

**L'animateur propose au groupe de se retrouver debout autour de la table où sont déposés tous les badges terminés :**

“ Retrouvez votre badge et accrochez-le à votre vêtement.  
On va maintenant faire le tour de table et, chacun à votre tour, vous allez dire votre prénom.

**Pour poursuivre cette activité, l'animateur indique tour à tour une personne et demande au groupe de la nommer dans le but d'essayer de retenir les prénoms de chaque enfant.**

## POUR PLUS DE REPÈRES

**Durée : 10 min.**

» La photo de groupe sera réutilisée (en taille réduite) par les éducateurs référents pour être collée sur le calendrier des jeunes participants (jour et horaire) afin d'avoir un repère visuel et temporel.

## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

**Pas d'évaluation pour cette première séance.**

- » L'animateur remercie le groupe de sa participation et demande à chacun de ranger son badge dans la pochette numéro 1 du panneau d'activités.
- » Il peut aussi demander à chaque jeune s'il a envie de revenir pour la prochaine séance. Si certains expriment ne pas vouloir revenir, on les invite à en reparler à l'issue de la séance et s'ils maintiennent leur décision, on leur restituera leurs badges.
- » Cette décision pourra être discutée avec le jeune et son référent mais son choix devra être respecté.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.



# 2

## Constitution du groupe et implantation du programme

INSTAURER LA  
STRUCTURATION DES  
SÉANCES ET L'ACTE  
RITUEL ET POSER LE CADRE  
FONCTIONNEL.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité :  
de repérer la structuration des séances, d'identifier les règles nécessaires au bon fonctionnement du groupe, de partager et d'élargir ses représentations de l'hygiène corporelle.

---

## Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

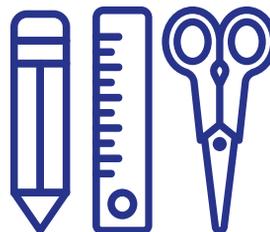
- » Les cartes illustrées des règles de fonctionnement du groupe
- » Les cartes illustrées des gestes du rituel

### Matériel non fourni dans la mallette :

- » Le panneau d'activités
- » La pochette - gant de toilette n°2
- » Plastifieuse + papier à plastifier
- » Plusieurs paires de ciseaux à bouts ronds (une par enfant)
- » Un petit écriteau pour les signatures
- » Des scratch
- » Divers magazines et publicités

### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de cartes illustrées des règles supplémentaires pour coller sur le panneau d'activité



# Rituel d'entrée dans la séance

L'animateur expliquera au groupe que dans ce programme, on va s'intéresser à son corps, en prendre soin, le toucher, le sentir et le réveiller pour se sentir plein d'énergie.



cf. p.6 « Les rituels d'entrée dans la séance ».



“ On va commencer par réveiller **la tête**. On la réveille parce qu'elle va penser, réfléchir... ”

“ Avec le bout de nos doigts, on tapote tout doucement. On tapote partout sur la tête ! ”



“ On réveille ensuite **nos yeux** pour bien regarder autour de nous, pour regarder chacun d'entre nous et regarder ce que l'on va faire... ”

“ On se masse les sourcils... sous les yeux... puis on fait tourner ses yeux sans tourner la tête, très loin à gauche... puis à droite... en haut... en bas. ”

Penser à prendre un temps pour s'adapter au rythme de chacun. Si un jeune est en difficulté pour le faire sans tourner la tête, l'aider en maintenant délicatement sa tête et en lui demandant de suivre le doigt du regard. L'animateur pourra montrer les illustrations des gestes rituels (cartes illustrées des gestes du rituel) au fur et à mesure des gestes proposés pour donner des repères visuels.

# Déroulement de la séance

## #2

Et maintenant  
que notre tête  
et nos yeux  
sont réveillés,  
on va pouvoir  
commencer  
notre séance.



## ÉTAPE 1

### LE PANNEAU D'ACTIVITÉS

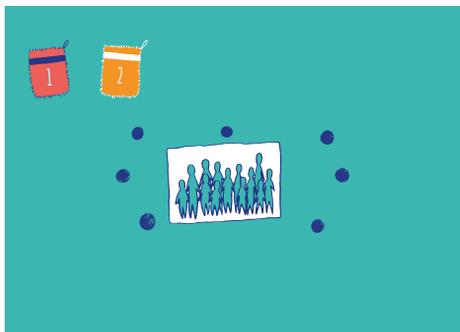
**Durée : 15 min.**

**L'animateur ressort le panneau d'activités présenté en séance 1, ainsi que les badges des jeunes stockés dans la pochette n°1.**

Pour cette seconde séance, il propose à chacun de retrouver son badge et invite de nouveau le groupe à nommer chaque personne par son prénom. L'animateur profite de ce temps pour faire réagir les jeunes sur le panneau (la texture du tissu, la couleur, les gants).

# À quoi cela peut-il nous faire penser ?

L'animateur accroche ensuite la pochette - gant de toilette représentant la séance 2 pour indiquer qu'il est question de la séance 2.



## ÉTAPE 2 POSER LE CADRE ET LES RÈGLES

Durée : 20 min.

L'animateur dispose sur la table des images représentant les cartes illustrées des règles de fonctionnement du groupe et explique que ce sont des règles pour que tout le groupe et chacun se sente bien dans ces séances :



» On s'écoute



» On ne se moque pas les uns des autres



» On ne se tape pas



» On ne crie pas



» Toutes les personnes ont le droit de parler



» On respecte la parole de l'autre, on ne coupe pas la parole



» On ne répète pas ailleurs ce qui se dit ici



» On se répare les uns les autres si on est blessés

## Quelle image correspond à cette règle ?

L'animateur énonce une règle et demande au groupe de trouver l'image qui correspond à cette règle. Et ainsi de suite pour l'ensemble des règles.

Une fois toutes les règles explicitées et identifiées avec l'image, l'animateur invite le groupe à coller une copie des cartes des règles qu'il pourra fixer à l'aide de scratch sur le panneau d'activités, tout autour de la photo de groupe.

Les règles représentent symboliquement ce qui protège le groupe.

## Je m'engage à respecter les règles !

Sur un petit écriteau qui sera collé avec les règles, l'animateur demande à chacun de signer pour dire son engagement à respecter les règles du groupe. Cet écriteau sera aussi collé (scratch) au centre du panneau d'activités avec les règles de groupe.

## ÉTAPE 3 REPRÉSENTATION DE L'HYGIÈNE CORPORELLE

**Durée : 20 min.**

L'animateur étale des magazines et publicités sur la table et demande au groupe de trouver des images qui leur font penser à l'hygiène du corps.

Il les aide si besoin et discute avec eux des images qu'ils ont trouvées pour que chacun mette du sens à ce travail.

Les enfants découpent alors les images qu'ils ont trouvées.

Si possible, ces images seront plastifiées pour être ensuite déposées dans la pochette - gant de toilette n°2 pour se souvenir de cette séance 2.



## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

**Pas d'évaluation pour cette séance pour ne pas qu'il y ait trop de nouvelles informations à chaque séance.**

**L'animateur pourra, comme pour la séance 1 demander à chaque jeune s'il a envie de revenir pour la prochaine séance.**

- » Remettre son badge dans la pochette - gant de toilette n°2.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.

# 3

Je regarde  
et je ressens  
mon corps :  
le rôle de la  
peau

COMPRENDRE LE RÔLE DE LA  
PEAU ET DE SES DIFFÉRENTS  
CONSTITUANTS.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité de stimuler ses sens, d'identifier les différents éléments de la peau et leur fonction.

---

## Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

- » Les cartes illustrées des gestes du rituel
- » Les cartes illustrées des corps
- » Les cartes évaluation

### Matériel non fourni dans la mallette :

- » 1 grosse loupe
- » Des crayons de couleur
- » Un lien pour relier toutes les feuilles en parchemin

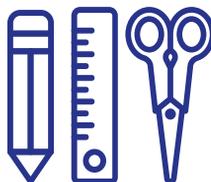
### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de cartes illustrées des corps par participant
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant
- » Images de personnes présentant des rides ou rides d'expression

*Si l'animateur décide d'utiliser la photo-expression des âges fourni dans la mallette, il n'aura pas à préparer ces supports.*

### Logistique

- » Prévoir de pouvoir accéder à un lavabo



# Rituel d'entrée dans la séance

Comme pour la séance précédente, l'animateur invitera le groupe à stimuler la tête, les yeux et ajoutera les oreilles.

---



cf. p.6 « Les rituels  
d'entrée dans la séance ».



“ On va commencer par réveiller **la tête.** ”

---



“ On réveille ensuite **nos yeux.** ”

---



“ Aujourd'hui, on va aussi réveiller **les oreilles.** On les réveille pour mieux écouter, s'écouter, entendre. ”

---

“ On frotte ses oreilles de haut en bas (du pavillon au lobe de l'oreille) avec des pressions douces. On peut tirer les oreilles vers le haut, les tirer latéralement, vers le bas sans se faire mal... et en s'amusant.

# Déroulement de la séance

## #3



Avec des personnes ayant des troubles psychotiques, on évitera de parler des pores en terme de trous pour ne pas générer d'angoisses. On parlera plutôt de minuscules ouvertures.

Et maintenant que notre tête, nos yeux et nos oreilles sont réveillés, on va pouvoir commencer notre séance.



## ÉTAPE 1 « J'AI DES POILS »

Durée : 30 min.

“ On va s'intéresser à **la peau** qui recouvre notre corps.

**L'animateur invite les enfants à observer leur peau, mains et avant-bras, à l'œil nu puis à l'aide d'une loupe.**

## Que voit-on ?

**On peut voir les poils.**  
L'animateur invite chacun à bien observer les poils à la loupe et à répondre aux questions :

“ **Que voit-on ?**

On peut voir qu'ils sont différents, plus ou moins épais, plus ou moins longs, raides ou frisés, de différentes couleurs...

“ **Où a-t-on des poils qui se voient quand on est tout habillé ?**

La barbe chez les garçons, les cils, les sourcils, les cheveux, les poils dans le nez et dans les oreilles, les bras...

“ **Est-ce que l'on en a ailleurs ?**

Le sexe, les fesses, les jambes, sous les bras...

“ **A quoi servent les poils ?**

Ils servent à nous protéger, par exemple :

- » Sur les bras : ils servent à nous protéger car ils gardent la chaleur.
- » Les cils : ce sont comme des petits balais qui empêchent que les poussières entrent dans nos yeux.
- » Les poils dans le nez et dans les oreilles : eux aussi sont comme des petits balais qui empêchent les poussières de rentrer.
- » Les poils sur le sexe sont là pour absorber l'humidité qui est plus importante dans cette région du corps et pour protéger des frottements (frottements des vêtements par exemple).

“**Est-ce que les poils sont différents chez les filles et les garçons ?**

L'animateur pourra aussi aborder les questions du rasage et de l'épilation.

**On peut aussi observer les cheveux.** L'animateur invite chacun à bien observer les cheveux à la loupe et à répondre aux questions :

“**Que voit-on ?**

On peut voir qu'ils sont différents, plus ou moins épais, plus ou moins longs, raides ou frisés, de différentes couleurs...

“**À quoi servent les cheveux ?**

- » Ils servent à protéger notre cuir chevelu (la peau de notre tête) du froid.
- » Ils servent à embellir une personne.
- » Et parfois ils servent aussi de cachette aux petites bêtes (les poux) qui veulent se mettre au chaud.

C'est l'occasion pour l'animateur d'aborder cette question des poux avec les jeunes.

## ÉTAPE 2

### « JE RECONNAIS MA PEAU »

**Durée : 15 min.**

“ On va observer à la loupe toutes **les petites rides, plis ou cicatrices** qu'il peut y avoir sur notre peau.

## Voyez-vous des plis, des rides sur votre peau ?

“**Quand a-t-on des rides ou des plis ? Où en a-t-on ?**

- » On a des plis au niveau des poignets, des doigts, des coudes, des genoux, du cou... (partout au niveau des endroits qui se plient et qui peuvent bouger).
- » On a des rides quand notre peau vieillit mais aussi quand on exprime quelque chose, des rides peuvent apparaître sur notre visage (rides d'expression).

L'animateur pourra inviter les enfants à exprimer rire ou colère (ou à faire des grimaces) et à bien observer (devant un miroir par exemple) les rides d'expression qui peuvent apparaître sur leur visage. Il peut aussi proposer des images de personnes âgées présentant des rides ou des personnes présentant des rides d'expression. Ces images ne sont pas fournies dans la mallette, mais on peut aussi utiliser le photo-expression des âges fourni dans la mallette.

**“Quand a-t-on des cicatrices ?**

Quand notre peau a été abîmée, blessée... en se réparant, notre peau laisse une trace.

*L'animateur pourra inviter les enfants à montrer des cicatrices sur les parties visibles de leur corps.*

On peut aussi voir comme de minuscules ouvertures qui s'appellent des pores .

**“A quoi servent-ils ?**

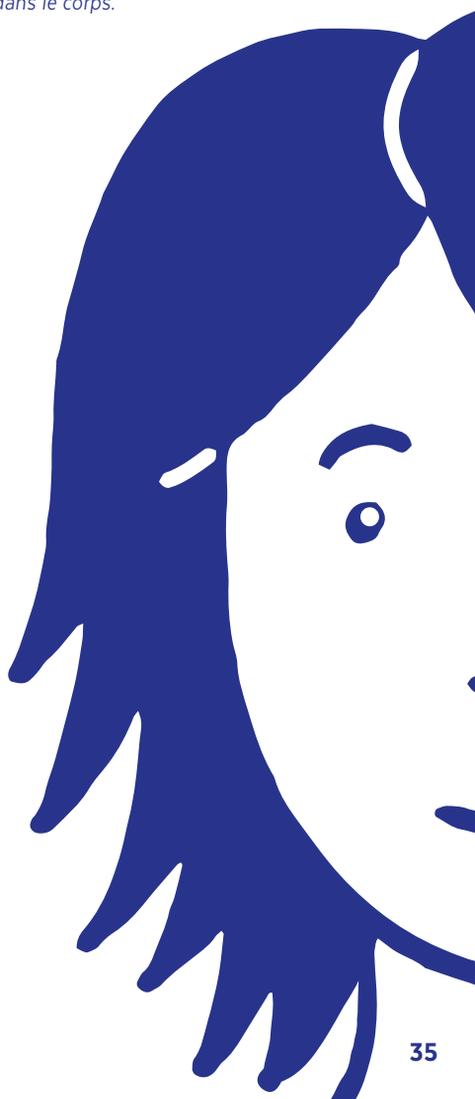
Ils sont utiles à notre peau pour qu'elle respire et pour que la sueur puisse sortir et être évacuée de notre corps : la sueur est un bon liquide du corps, un liquide qui n'est pas sale et qui a un goût salé. Il est utile car il sort de notre corps pour le refroidir quand il a trop chaud (par exemple quand il fait chaud ou quand on fait du sport).

Mais quand la sueur sort du corps et est en contact de l'air, elle peut avoir une odeur désagréable. Elle sent fort si elle reste trop longtemps sur la peau et peut aussi se mettre sur les vêtements.

Il est donc important que la sueur ne reste pas trop longtemps sur notre peau. Pour cela, il faut laver le corps pour retirer la sueur qui en est sortie.

Donc la sueur peut sortir de notre corps par les minuscules petites ouvertures de la peau mais par contre l'eau ne peut pas entrer dans notre corps. L'eau glisse sur la peau.

*L'animateur pourra proposer aux jeunes de mettre le bras sous le robinet qui coule et observer que l'eau n'entre pas dans le corps.*



# CONCLUSION

“ On a donc de la peau partout sur notre corps, plus ou moins épaisse, plus ou moins dure (exemple : la corne aux pieds) plus ou moins sensible (par exemple certains endroits chatouillent ou provoquent des frissons : sous les pieds, sous les bras, le ventre...).

“ La peau protège tout ce qui est à l'intérieur de notre corps. Elle est donc importante, c'est pour quoi on doit en prendre soin.



# APPROPRIATION

**Durée : 10 min.**

- » Donner à chacun les cartes illustrées des corps fille et garçon en montrant progressivement les corps habillés, les corps en sous-vêtements puis les corps nus, en sollicitant l'accord des jeunes pour montrer les corps nus. S'ils ne veulent pas voir les corps nus parce qu'ils ressentent de la gêne, ils feront l'exercice sur les corps habillés.
- » Demander à chacun de dessiner là où il peut y avoir des poils sur les 2 corps.
- » Partager ses impressions et/ou ses savoirs en groupe.
- » Rouler tous les dessins comme un parchemin avec un lien et déposer ce parchemin dans la pochette-gant de toilette n°3.

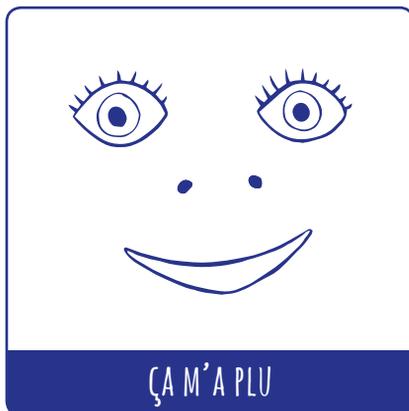
# Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

**Avant de se quitter, je vais vous proposer trois petites cartes évaluation (comme des visages qui expriment quelque chose) pour vous permettre de dire si vous avez apprécié ou pas la séance. On le fera à chaque fois à partir d'aujourd'hui.**

Avant d'inviter les jeunes à s'exprimer sur la séance, l'animateur vérifiera leur compréhension de l'expression de chacune des 3 cartes évaluation.

- » Choisir une carte évaluation parmi les trois proposées pour donner votre avis sur la séance.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°3 du panneau d'activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.



4

Je regarde  
et je ressens  
mon corps :  
le langage de  
la peau

ÊTRE ATTENTIF AU LANGAGE  
DE LA PEAU.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité  
d'identifier le  
langage de la  
peau (âges,  
mode de vie...)  
et de se repérer  
sur une frise  
chronologique.

---

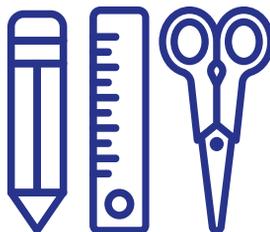
## Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

- » Le photo-expression des âges
- » Les cartes illustrées des gestes du rituel
- » Les cartes évaluation

### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant
  - » 1 copie des deux photos (fille et garçon) correspondant à l'âge du groupe (photo-expression des âges)
- » 1 photo de chaque participant



# Rituel d'entrée dans la séance

Comme pour la séance précédente, l'animateur invitera le groupe à stimuler la tête, les yeux, les oreilles, et ajoutera la bouche.

---



cf. p.6 « Les rituels  
d'entrée dans la séance ».



“ On va commencer par réveiller **la tête.** ”

---



“ On réveille ensuite **nos yeux.** ”

---



“ Aujourd'hui, on va aussi réveiller **les oreilles.** ”

---



“ Aujourd'hui, on va aussi réveiller **la bouche.** On la réveille pour chanter, parler, rire, crier... ”

---

“ On masse le dessus de la lèvre, le dessous, on fait des grimaces avec sa bouche : la pousser en avant, l'étirer latéralement, montrer les dents, tirer la langue jusqu'à ce que les grimaces envahissent tout le visage.

# Déroulement de la séance

## #4

Et maintenant  
que notre tête,  
nos yeux, nos  
oreilles et notre  
bouche sont  
réveillés,  
on va pouvoir  
commencer  
notre séance.



## ÉTAPE 1 « MA PEAU »

Durée : 15 min.

“ On va continuer à s'intéresser à **notre peau** et à ce qu'elle dit de nous.

## Introduction et rappel :

“ **Comme on l'a vu lors de la séance précédente, la peau est très importante.**

Elle nous protège, elle protège tout ce qu'il y a à l'intérieur de notre corps. Elle nous permet aussi de ressentir.

“ **On a vu aussi qu'elle est imperméable.**

L'eau du robinet coule et glisse sur la peau, elle n'y pénètre pas (c'est le cas aussi avec l'eau de la douche, de la piscine, de la pluie...).

“ **On a vu aussi que l'eau peut sortir de notre corps :**

Quand on transpire (la sueur), quand on court, quand on fait du sport, quand on a peur, quand on a chaud... on transpire et la sueur sort par les pores.

*Au cours de ce rappel, les jeunes peuvent évoquer d'autres liquides du corps (urine, larmes...), auquel cas, on les nomme, on les explicite simplement mais on précise que ces liquides ne sortent pas par la peau.*

## ÉTAPE 2

### « ET SOUS MA PEAU ? »

Durée : 10 min.

“ On va maintenant observer, sur les bras, **les veines** pouvant être apparentes.

## Que voit-on ?

On peut voir des veines.

### “ A quoi ça sert ?

Les veines transportent le sang qui est un bon liquide, circulant dans tout le corps grâce au cœur qui est comme un « moteur ».

### “ Où en a-t-on ?

- » Partout dans le corps. Il y en a des petites, des minuscules et des plus grosses.
- » On ne les voit pas toujours car il y a des endroits où la peau est plus épaisse.
- » Quand elle est plus fine, on peut les voir en transparence (comme des petits chemins bleus qui courent sous la peau).

## ÉTAPE 3

### « MA PEAU QUI ME PARLE DE MON ÂGE »

Durée : 30 min.

L'animateur propose le photo - expression des âges.



## Choisissez chacun une photo :

### “ Quand vous observez la peau, les poils et les cheveux des personnes sur ces images, que remarquez-vous ?

On peut constater des différences, par exemple entre la peau d'un bébé et celle d'une personne âgée, (rides, veines apparentes, couleur des cheveux...) : la peau du bébé est plus

fine et plus fragile. A l'âge adulte, elle s'épaissit, plus ou moins en fonction de ses conditions de vie (si on vit à l'extérieur, au soleil...).

*L'animateur peut profiter de cet échange pour parler de la protection par rapport au soleil ou au froid.*

**L'animateur demande au groupe de classer toutes les images de personnages selon une frise chronologique.**

## Où vous situez-vous sur la frise ?

**L'animateur demande ensuite à chaque enfant de se munir de sa photo et de se situer sur cette frise en y déposant sa photo sur le personnage qui correspond à son âge.**

“ A quoi voyez-vous que cette personne a environ le même âge que vous ? Qu'est-ce qui est identique et qu'est-ce qui est différent ?

## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

**Comme la dernière fois, on va choisir une carte évaluation pour que chacun dise si la séance lui a plu.**

- » Choisir une carte évaluation parmi les trois proposées pour donner votre avis sur la séance.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°4 du panneau d'activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.

## APPROPRIATION

**Durée : 10 min.**

- » L'animateur étale de nouveau toutes les photos utilisées dans l'étape 3 (il peut compléter avec des photos supplémentaires) et s'adresse au groupe afin que les jeunes fassent l'exercice ensemble.
- » Choisissez une ou deux photos (filles et garçons) qui correspondent à l'âge des jeunes de ce groupe.
- » Une copie de ces deux photos sera rangée dans la pochette-gant de toilette n°4.

# 5

Je regarde  
et je ressens  
mon corps :  
le langage  
des mains

OBSERVER LE LANGAGE DES  
MAINS ET EN PRENDRE SOIN.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité d'identifier le langage de la peau (âges, mode de vie...) et de prendre soin de ses mains de manière adaptée.

---

# Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

- » Le photo-expression des mains
- » Les cartes illustrées des gestes du rituel
- » Les cartes évaluation

### Matériel non fourni dans la mallette :

- » Nécessaire pour le lavage et séchage des mains
- » Coupe-ongles, ciseaux et limes à ongles
- » Crème hydratante ou huile pour les mains
- » Argile ou pâte à modeler
- » De la farine, de la peinture lavable à l'eau, de la terre pour salir les mains.

### Supports à préparer :

- » 2 copies des illustrations (1 qui est utilisée pendant l'animation et 1 à mettre dans la pochette gant de toilette) des différentes étapes du lavage des mains.<sup>6</sup>
- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant

### Logistique:

- » Avoir la possibilité d'être proche d'un lavabo

<sup>6</sup> Voir « Bibliographie » page 95, « Hygiène des mains simple et efficace », Santé Publique France

# Rituel d'entrée dans la séance

Comme pour la séance précédente, l'animateur invitera le groupe à stimuler la tête, les yeux, les oreilles, la bouche et ajoutera les mains.

---



cf. p.6 « Les rituels d'entrée dans la séance ».



“ On va commencer par réveiller **la tête.** ”

---



“ On réveille ensuite **nos yeux.** ”

---



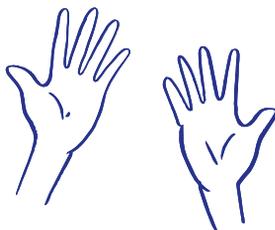
“ Puis on va aussi réveiller **les oreilles...** ”

---



“ ...et **la bouche.** ”

---



*Au fur et à mesure des séances, on pourra proposer un ou plusieurs nouveaux chefs d'orchestre parmi des jeunes volontaires pour diriger ce premier temps de travail.*

“ Aujourd'hui, on va aussi réveiller **les mains.** On les réveille pour être prêts à dessiner, à découper ou faire d'autres choses avec nos mains ! ”

---

“ On frotte nos mains l'une contre l'autre - paume contre paume - on frotte le dessus des mains, le dessous des mains. On réveille tous les doigts un par un. Pour cela, on les tire délicatement sans chercher à faire craquer les articulations et on masse chaque phalange. ”

# Déroulement de la séance #5

## ÉTAPE 1

« MA PEAU QUI ME PARLE  
DE MA VIE, MES HABITUDES,  
MES ACTIVITÉS »

Durée : 20 min.

L'animateur propose le photo -  
expression des mains.



Et maintenant  
que notre tête,  
nos yeux,  
nos oreilles,  
notre bouche  
et nos mains  
sont réveillés,  
on va pouvoir  
commencer  
notre séance.



# Regardons toutes ces mains !

L'animateur invite les jeunes à  
observer toutes les photos et à  
s'exprimer sur les différences entre  
toutes les mains, à décrire ce qu'ils  
voient.

Il propose à chacun d'imaginer les activités des personnes à qui appartiennent ces mains.

L'idée est de conclure que, parfois, nos mains sont marquées par nos activités (mais pas toujours), que certains en prennent grand soin et d'autres moins, que certains les embellissent avec henné, tatouages, vernis, bijoux.... Elles parlent donc de nous.

## ÉTAPE 2

### « JE PRENDS SOIN DE MES MAINS »

**Durée : 30 min.**

“ Selon nos activités, nos mains peuvent s'abîmer. Il faut donc plus ou moins les protéger.

**L'animateur propose aux jeunes d'expérimenter les trois premières pratiques ci-après pour repérer les gestes adaptés.**

# Comment peut-on prendre soin de nos mains ?

- » Proposer de faire l'expérience du lavage des mains individuellement dans un lavabo et susciter l'expression de chacun sur cette expérience. Refaire cette expérience après avoir sali les mains avec de la farine, de la peinture lavable à l'eau et de la terre. L'idée est que le jeune puisse effectuer un lavage efficace de ses mains jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de traces visibles.
- » L'animateur pourra enfin montrer les gestes efficaces pour le lavage des mains.
- » Pratiquer ensuite le séchage avec serviette éponge, tissu ou papier en demandant aux jeunes pourquoi c'est important de bien sécher ses mains.

## APPROPRIATION

**Durée : 20 min.**

- » L'animateur laissera le groupe s'exprimer à partir de la question : « que faut-il faire pour avoir de jolies mains bien propres ? ».
- » Au fur et à mesure des réponses données par le groupe, l'animateur pourra montrer les images des étapes du lavage des mains correspondant à leurs réponses (il peut pour cela utiliser les illustrations de la fiche « Hygiène des mains simple et efficace » de Santé Publique France<sup>7</sup> ou d'autres illustrations de son choix s'il préfère).
- » On mettra dans la pochette gant de toilette n°5 la photocopie des illustrations des différentes étapes du lavage des mains.

## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

- » Comme la dernière fois, choisir une carte évaluation pour que chacun dise si la séance lui a plu.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°5 du panneau d'activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.

## PROLONGEMENT

**Une activité manuelle peut être proposée en prolongement à l'issue de cette séance.**

L'animateur peut proposer une petite séquence modelage (argile ou pâte à modeler qui durcit à l'air libre) pour que chacun fasse l'empreinte de ses mains.

<sup>7</sup> Voir « Bibliographie » page 95, « Hygiène des mains simple et efficace », Santé Publique France



# 6

Je regarde  
et je ressens  
mon corps :  
le toucher  
avec la peau

DÉVELOPPER DES EXPÉRIENCES  
SENSORIELLES DE TOUCHER  
AVEC LA PEAU



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité de repérer différentes sensations liées au toucher, d'enrichir son vocabulaire sensoriel et émotionnel, d'identifier les sensations agréables ou désagréables pour soi.

---

## Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

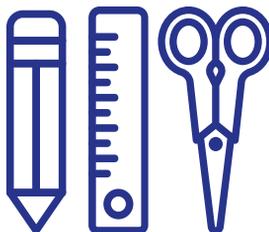
- » Les cartes expression
- » Les cartes illustrées des gestes du rituel
- » Les cartes évaluation

### Matériel non fourni dans la mallette :

- » Objets de toilette et de soin présentant des textures différentes au toucher : du coton, 1 lime à ongle, 1 éponge végétale, 1 savonnette, 1 brosse à cheveux (pics en métal), 1 brosse à dents, poche de glace, poche à mettre au micro ondes ou poches à chaleur.
- » Des pochettes en tissu, de préférence en éponge pour la symbolique à l'hygiène (ou du tissu pour en fabriquer), correspondant au nombre d'objets.
- » 1 craie ou 3 cerceaux.

### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant
- » Préparer tous les objets dans des petites pochettes en éponge.
- » Prendre tous les objets en photo et les imprimer en plusieurs exemplaires.



# Rituel d'entrée dans la séance

Pour cette séance, l'animateur n'ajoutera pas de toucher. Il répètera les gestes des séances précédentes pour que chaque personne se les approprie au mieux.

---



cf. p.6 « Les rituels d'entrée dans la séance ».



“ On va commencer par réveiller **la tête.** ”

---



“ On réveille ensuite **nos yeux.** ”

---



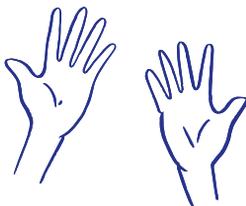
“ Puis on va aussi réveiller **les oreilles,** ”

---



“ **la bouche...** ”

---



“ **et les mains.** ”

---

Au fur et à mesure des séances, on pourra proposer un ou plusieurs nouveaux chefs d'orchestre pour diriger ce premier temps de travail.

# Déroulement de la séance

## #6

Et maintenant  
que notre tête,  
nos yeux,  
nos oreilles,  
notre bouche  
et nos mains  
sont réveillés,  
on va pouvoir  
commencer  
notre séance.



## ÉTAPE 1

### « AVEC MA PEAU JE RESSENS... »

**Durée : 15 min.**

“ ...et je découvre avec  
mes mains et mes  
joues ce que je peux  
ressentir dans le  
**contact avec l'autre.**

## Ma peau recouvre tout mon corps ...

“ **Je peux la toucher, toucher celle de  
l'autre (avec son autorisation). Par  
exemple quand je lui serre la main  
pour dire bonjour ou quand je lui fais  
la bise.**

L'animateur propose aux jeunes de  
faire l'expérience en se serrant la  
main de différentes façons :

- » mollement
- » énergiquement
- » ou de manière adaptée

“ Dire quand on aime ou n'aime pas  
que l'on nous serre la main. Même  
expérience en faisant la bise.

## ÉTAPE 2

### « AVEC MA PEAU JE RESENS... »

Durée : 30 min.

“ ...et je découvre avec mes mains : **expérimentations sensorielles.**

Je peux aussi toucher des objets et ressentir quelque chose !

“ **On va maintenant toucher des objets qui sont enfermés dans des petites pochettes en tissu.** On ne voit donc pas ce qu'il y a à l'intérieur mais il n'y a rien de vivant : pas d'animaux, ce ne sont que des objets.

“ **On ne va pas essayer de deviner ce que sont ces objets mais plutôt essayer de dire ce que ça nous fait,** ce que l'on ressent quand on les touche et dire si c'est agréable ou pas, si on aime ou pas.

» L'animateur propose trois cartes expression.



» Il trace à la craie trois grands cercles au sol (ou il utilise 3 grands cerceaux) dans lesquels il place les 3 cartes expression.

» Il propose ensuite les pochettes en tissu dans lesquelles les jeunes devront mettre la main pour toucher quelque chose.

“ **Chacun à votre tour, vous allez toucher ce qu'il y a dans les pochettes en tissu.**

» L'animateur donne la consigne aux jeunes d'aller se placer en silence dans l'un ou l'autre des deux grands cercles, selon si cela a été agréable ou pas à toucher pour eux.

» Quand tous les jeunes ont fait l'expérience, l'animateur les invite à décrire la sensation qu'a provoqué ce qu'ils ont touché : « Ce que vous avez touché, c'était comment ? C'est mou, c'est dur, ça gratte, c'est doux ? Est-ce agréable ? ou pas ? »

» Quand tout le monde s'est exprimé, l'animateur invite les participants à deviner quel était l'objet qu'ils ont touché.

» L'animateur propose cette même expérience avec les autres objets ou matières à toucher.



## CONCLUSION

“ On peut trouver le toucher agréable ou désagréable même si on ne sait pas ce qui a provoqué la sensation.

“ On n’a pas besoin de voir pour que notre peau sente quelque chose. Mais quand on touche un objet, il peut nous venir des images, des souvenirs dans la tête comme si nos mains voyaient.

---

## APPROPRIATION

**Durée : 15 min.**

- » Tous les objets qui étaient dans petites poches sont étalés sur la table : chacun choisit un objet qu’il a aimé toucher.
- » L’animateur dépose plusieurs exemplaires de photos de tous ces objets prises en amont de la séance.
- » Chacun choisit la photo de l’objet qu’il a préféré toucher et la dépose dans la pochette - gant de toilette n°6.

## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

- » Comme la dernière fois, choisir une carte évaluation pour que chacun dise si la séance lui a plu.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°6 du panneau d’activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.

7

Je regarde et  
je ressens mon  
corps : le toucher  
massage et la peau  
élastique

ÊTRE ATTENTIF AU TOUCHER  
PLAISIR ET OBSERVER  
L'ÉLASTICITÉ DE LA PEAU



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité de repérer différentes sensations, d'enrichir son vocabulaire sensoriel et émotionnel, d'identifier les sensations agréables et désagréables pour soi, apprendre des gestes de massage et repérer l'élasticité de la peau.

---

## Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

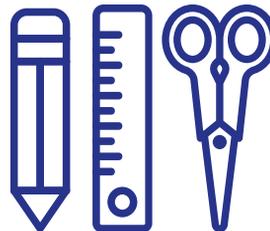
- » Les cartes expression
- » Les cartes illustrées la peau élastique
- » Les cartes illustrées des gestes du rituel
- » Les cartes évaluation

### Matériel non fourni dans la mallette :

- » 1 tube de crème granuleuse
- » 1 tube de crème huileuse
- » 1 tube de crème onctueuse
- » De quoi s'essuyer après le massage des mains

### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant
  - » 1 carte expression « j'aime » par participant



# Rituel d'entrée dans la séance

Comme pour la séance précédente, l'animateur invitera le groupe à stimuler la tête, les yeux, les oreilles, la bouche et les mains, mais n'ajoutera pas de toucher.

---



cf. p.6 « Les rituels d'entrée dans la séance ».



“ On va commencer par réveiller **la tête.** ”

---



“ On réveille ensuite **nos yeux.** ”

---



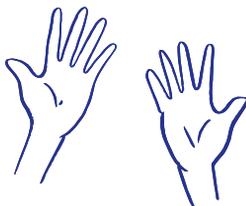
“ Puis on va aussi réveiller **les oreilles,** ”

---



“ **la bouche...** ”

---



“ **et les mains.** ”

---

Au fur et à mesure des séances, on pourra proposer un ou plusieurs nouveaux chefs d'orchestre pour diriger ce premier temps de travail.

# Déroulement de la séance #7

Et maintenant  
que notre tête,  
nos yeux,  
nos oreilles,  
notre bouche  
et nos mains  
sont réveillés,  
on va pouvoir  
commencer  
notre séance.



## ÉTAPE 1 « JE PARTAGE DES SOUVENIRS ET EXPÉRIENCES TACTILES AGRÉABLES »

**Durée : 20 min.**

L'animateur interpelle le groupe sur une expérience tactile agréable.

### Introduction et rappel :

**On a dit lors de la dernière séance que, quand on touche quelque chose, des images ou des souvenirs peuvent nous venir dans la tête** et que un souvenir peut aussi nous rappeler ce que notre peau a senti à ce moment là.

“ **Racontez une expérience, une situation ou un souvenir** au cours duquel vous avez touché quelque chose ou été touché-e par quelque chose ou quelqu'un, un moment où vous vous êtes senti bien et qui a été agréable pour vous.

**Si le jeune ne propose qu'une situation de ressentis déplaisants, l'animateur sera attentif à lui permettre de trouver au moins une expérience agréable. Pour cela, s'il ne connaît pas bien le jeune, il se sera renseigné auparavant auprès des collègues qui le connaissent mieux pour qu'il lui fasse part d'une situation dans laquelle le jeune a éprouvé du plaisir.**

## ÉTAPE 2

### « JE FAIS L'EXPÉRIENCE DE LA SENSATION DU TOUCHER EN MASSAGE »

**Durée : 20 min.**

“ Rappelez-vous ce que l'on a dit de la peau fragile, exposée aux intempéries : qu'il faut la protéger du froid, du soleil, etc.

“ **On va maintenant essayer différentes textures de crèmes (lisse, granuleuse, onctueuse, huileuse) et on va se masser avec.**

Ces crèmes protègent notre peau et en même temps cela peut nous détendre et nous faire du bien de se masser.

- » L'animateur met une petite noisette sur le bout d'un doigt de chaque jeune afin qu'il teste la texture des différentes crèmes et qu'il choisisse celle qu'il préfère.
- » Quand chacun a choisi sa crème, l'animateur leur en met une plus grosse noisette au creux de la paume et leur montre les gestes d'auto-massage des mains, poignets et avant-bras.
- » S'il sent le groupe suffisamment à l'aise, l'animateur pourra proposer des massages des mains en binômes.

## ÉTAPE 3

### « MA PEAU ÉLASTIQUE »

**Durée : 15 min.**

L'animateur rappelle que la peau est aussi est aussi élastique. Il illustre son propos en montrant les cartes la peau élastique et peut aussi donner l'exemple de la grossesse.

# On va jouer à faire bouger notre peau !

“ Pour nous rendre compte que notre peau est élastique, on va jouer à la faire bouger :

- » Faire grossir ou rentrer son ventre au maximum.
- » Gonfler ou creuser ses joues.
- » Plier sa jambe ou son bras pour observer que la peau se tend.
- » Faire des grimaces avec son visage.



## APPROPRIATION

**Durée : 15 min.**

- » Disposer sur la table d'une part les différents tubes de crèmes et d'autre part 2 cartes illustrées la peau élastique.
- » Donner à chaque jeune la carte « j'aime » et leur demander de la placer sur l'activité qu'ils ont préférée (sensation agréable).
- » Mettre les tubes de crème et une copie des 2 cartes illustrées « la peau élastique » dans la pochette n°7.

## PERSPECTIVES

- » Prévenir les jeunes que pour la prochaine séance, on dénudera les pieds et qu'il est préférable pour plus de confort que les filles ne portent pas de jupe et/ou collants pour cette activité. Privilégier pantalon et chaussettes.
- » Prévenir les collègues - référents des jeunes ou les familles afin que ce conseil soit respecté le jour de la séance 8.
- » Prévoir, malgré tout, une ou deux paires de chaussettes au cas où une jeune fille viendrait avec des collants.



## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

**Comme la dernière fois, choisir une carte évaluation pour que chacun dise si la séance lui a plu.**

- » Choisir une carte évaluation parmi les trois proposés pour donner mon avis sur la séance.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°7 du panneau d'activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.

# 8

Je regarde  
et je ressens  
mon corps :  
le toucher  
avec les pieds

DÉVELOPPER DES EXPÉRIENCES  
SENSORIELLES AVEC LES PIEDS.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité de repérer différentes sensations, d'enrichir son vocabulaire sensoriel et émotionnel, d'identifier les sensations agréables et désagréables au niveau des pieds.

---

# Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

- » Les cartes expression
- » Les cartes illustrées des gestes du rituel
- » Les cartes évaluation

### Matériel non fourni dans la mallette :

- » De la colle
- » Une grande bâche
- » Une serviette éponge par participant
- » De l'eucalyptus ou de la menthe poivrée (en huiles essentielles par exemple)
- » Du savon liquide
- » 8 bacs ou bassines pour y mettre les pieds
- » 2 kg de farine, 2 kg de lentilles sèches, 2 kg de gros sel, des billes pour tapisser le fond des bacs
- » 3 balles de tennis et 3 balles de mousse
- » 1 brosse à gratter les semelles de chaussures stable au sol
- » 1 feuille A4 et 1 feutre par personne
- » Une ou deux paires de chaussettes

### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant
  - » 1 lot de cartes expression en petit format par participant
  - » 1 lot de cartes expression en grand format par participant

# Rituel d'entrée dans la séance

Comme pour les séances précédentes, l'animateur invitera le groupe à stimuler la tête, les yeux, les oreilles, la bouche, les mains et ajoutera les pieds.



cf. p.6 « Les rituels d'entrée dans la séance ».



“ On va commencer par réveiller **la tête.** ”



“ On réveille ensuite **nos yeux.** ”



“ Puis on va aussi réveiller **les oreilles...** ”



“ ...**la bouche,** ”



“ et **les mains.** ”



“ Aujourd'hui, on va aussi réveiller **les pieds.** On les réveille pour sauter, danser, marcher, courir. Ils nous permettent de nous déplacer, d'aller vers les autres. c'est pourquoi, il faut aussi en prendre soin. ”

“ On bouge les orteils dans les chaussures, on se grandit sur la pointe des pieds, on sautille puis on s'assoit. On roule les pieds de l'avant vers l'arrière sur une balle, de l'intérieur vers l'extérieur, on tapote le sol puis on se relève. ”

# Déroulement de la séance #8

Et maintenant  
que notre tête,  
nos yeux,  
nos oreilles,  
notre bouche,  
nos mains et  
nos pieds sont  
réveillés,  
on va pouvoir  
commencer  
notre séance.



## ÉTAPE 1 « JE DÉCOUVRE ET JE RESSENS AVEC MES PIEDS »

**Durée : 20 min.**

**Avant la séance, l'animateur posera au sol une grande bâche plastique et prévoira une serviette par personne.**

Il installe, au centre de la bâche, une bassine d'eau froide avec eucalyptus ou menthe poivrée pour la sensation de fraîcheur et une bassine d'eau chaude savonneuse.

*Pour plus de confort et de sécurité, il peut aussi installer une chaise par participant tout autour de la bâche.*

# On va faire un petit jeu avec nos pieds !

“ Si vous êtes d'accord, vous pouvez maintenant vous déchaussez et retirer également vos chaussettes pour faire un petit jeu avec vos pieds et essayer ainsi de ressentir quelque chose.

“ Vous pouvez maintenant tremper vos pieds dans l'une des bassines et, debout ou assis, vous amuser à caresser vos pieds avec vos mains ou un pied contre l'autre. Vous pouvez les frotter, les chatouiller ou encore trouver un partenaire pour frotter vos pieds contre ceux de l'autre.

“ Vous pouvez ensuite faire la même chose en trempant vos pieds dans l'autre bassine.

L'animateur sera attentif à faire émerger les mots liés aux sensations : ça frotte, c'est doux, c'est lisse, ça chatouille...

- » Pour finir, il invite chacun à s'essuyer les pieds pour la suite de l'exercice.
- » Il donne **3 cartes expression** à chacun pour dire s'il a aimé ou pas cette activité.

## ÉTAPE 2

### « JE DÉCOUVRE D'AUTRES SENSATIONS AVEC MES PIEDS »

**Durée : 20 min.**

L'animateur propose plusieurs bacs (ou bassines) au centre de la bâche comportant différentes matières (farine, lentilles, balles en mousse, balles de tennis...) afin que chacun teste le frottement des pieds dans chacune de ces matières.

“ Chacun à votre tour, vous pouvez **tremper vos pieds dans les bassines** que vous avez envie d'essayer, les frotter, les bouger, bouger les orteils...

L'animateur sera attentif à stimuler le vocabulaire lié aux sensations (ça colle, c'est lisse, c'est mou...).

- » Pour finir, il invite chacun à se rincer et s'essuyer les pieds pour terminer cette activité.
- » Il demandera ensuite à chacun de déposer les cartes expression en grand format devant la matière qu'il a préférée et/ou qu'il a le moins appréciée.



## APPROPRIATION

**Durée : 10 min.**

- » En binôme ou seul, chacun est invité à dessiner sur une feuille A4 le contour de ses pieds.
- » Y coller une carte expression en fonction de la sensation de plaisir ou déplaisir que l'on a eu à stimuler les sensations avec les pieds.
- » Se rechausser.
- » Mettre les dessins enroulés dans la pochette n°8.



## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

**Comme la dernière fois, choisir une carte évaluation pour que chacun dise si la séance lui a plu.**

- » Choisir une carte évaluation parmi les trois proposés pour donner son avis sur la séance.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°8 du panneau d'activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.

# 9

Je regarde  
et je ressens  
mon corps :  
les sensations  
sur tout le corps

DÉVELOPPER DES EXPÉRIENCES  
SENSORIELLES AVEC LES PIEDS  
ET TOUT LE CORPS.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité d'identifier et de ressentir des sensations agréables dans la globalité de son corps, d'exprimer dans le non verbal les sensations de plaisir ou déplaisir, d'enrichir son vocabulaire sensoriel et émotionnel.

---

## Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

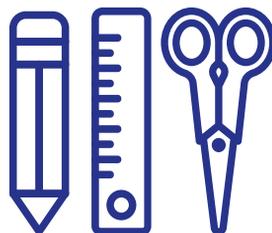
- » Les cartes expression
- » Les cartes illustrées des gestes du rituel
- » Les cartes évaluation

### Matériel non fourni dans la mallette :

- » 1 serviette par personne
- » Huile de massage
- » 1 CD de musique relaxante + matériel audio
- » 1 couverture de survie par personne
- » 1 tapis de sol par personne
- » 1 oreiller par personne

### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant



# Rituel d'entrée dans la séance

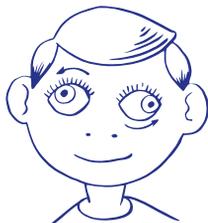
Comme pour la séance précédente, l'animateur invitera le groupe à stimuler la tête, les yeux, les oreilles, la bouche, les mains et les pieds mais n'ajoutera pas de toucher.



cf. p.6 « Les rituels  
d'entrée dans la séance ».



“ On va commencer par réveiller **la tête.** ”



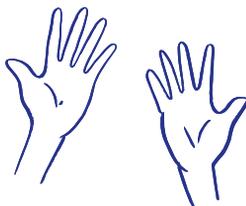
“ On réveille ensuite **nos yeux.** ”



“ Puis on va aussi réveiller **les oreilles,** ”



“ **la bouche,** ”



“ **les mains...** ”



“ **et les pieds.** ”

# Déroulement de la séance #9

Et maintenant  
que notre tête,  
nos yeux,  
nos oreilles,  
notre bouche,  
nos mains et  
nos pieds sont  
réveillés,  
on va pouvoir  
commencer  
notre séance.



## ÉTAPE 1

« J'EXPRIME CE QUE JE  
RESSENS AVEC MON VISAGE  
ET MON CORPS »

**Durée : 20 min.**

L'animateur donne une serviette à chaque personne et propose à chacun de s'asseoir, se déchausser et remonter les pantalons pour de nouveau faire une activité avec les pieds.

On va de  
nouveau  
faire un petit  
jeu avec nos  
pieds !

“ Si vous êtes d'accord, comme la dernière fois, vous pouvez maintenant vous déchausser et retirer également vos chaussettes pour faire un petit jeu avec vos pieds et essayer ainsi de ressentir quelque chose.

“ On va maintenant avec nos mains masser nos pieds.

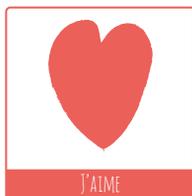
**L'animateur fait aussi l'exercice pour montrer les gestes.**

“ On va tous prendre un peu d'huile de massage dans le creux de la main et masser nos pieds l'un après l'autre avec cette huile.

“ On va frotter doucement en massant dessus, dessous, entre les orteils, le talon, les chevilles : un pied, puis l'autre... jusqu'à ce que l'huile pénètre bien la peau.

**L'animateur invite ensuite chacun à montrer la carte expression selon s'il a apprécié cette activité.** Il peut aussi demander à chacun de se lever à tour de rôle, et d'exprimer avec le visage et le corps quand il aime ou n'aime pas.

**L'animateur se propose de prendre chaque participant en photo quand il exprime le « j'aime » et « je n'aime pas » pour les utiliser pour le temps d'appropriation.**



## ÉTAPE 2

### « JE RESSENS AVEC TOUT MON CORPS »

**Durée : 20 min.**

**L'animateur propose une musique relaxante pour cette activité tout en guidant ce temps de détente.**

Il dispose au sol des couvertures (ou tapis de sol) et des oreillers (1 par personne).

“ Maintenant, vous allez tous vous allonger confortablement sur la couverture (ou le tapis), poser votre tête sur l'oreiller.

“ Dans le calme et les yeux fermés (si vous le voulez), vous vous laissez bercer par cette musique douce.

Au bout de quelques minutes, l'animateur dépose délicatement sur chacun une couverture de survie (tout en les prévenant) en couvrant tout le corps, dans le but de reproduire la sensation de chaleur.

“ Je vais maintenant vous déposer une couverture en papier sur le corps.

“ Vous pouvez vous envelopper dans cette couverture, vous pouvez bouger doucement, rouler d'un côté ou de l'autre, vous bercer... et ressentir ainsi la chaleur qui se développe.

Au bout de quelques minutes, l'animateur demande à chacun de calmer les mouvements et de revenir couché sur le dos, bien à plat, et d'ouvrir les yeux.

“ Maintenant, je vais venir près de chacun de vous et vous demander d'exprimer avec le visage si cette activité et les sensations ont été agréables ou désagréables pour vous.

L'animateur remercie chacun au fur et à mesure et propose à tout le groupe de se retrouver assis sur les chaises. Il peut demander à chacun si cette activité lui a rappelé un ou des souvenir-s agréable-s.



## APPROPRIATION

**Durée : 20 min.**

- » L'animateur proposera à chacun des participants d'écrire son prénom au dos de la carte expression qu'il a choisie au cours de l'étape 1. Ainsi toutes ces cartes seront déposées dans la pochette gant de toilette n°9.

## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

**Comme la dernière fois, choisir une carte évaluation pour que chacun dise si la séance lui a plu.**

- » Choisir une carte évaluation parmi les trois proposés pour donner son avis sur la séance.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°9 du panneau d'activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.

# 10

Je regarde et  
je ressens mon  
corps : les limites  
du corps

RECONNAÎTRE ET RESENTIR  
LES LIMITES DE SON CORPS.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

S'approprier les gestes du rituel sous forme de jeu et ressentir ses limites corporelles.

---

# Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

- » Les cartes illustrées des gestes du rituel
- » Les cartes évaluation

### Matériel non fourni dans la mallette :

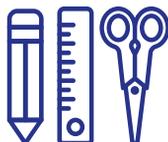
- » 1 grande feuille de la taille d'une personne pour chaque participant <sup>8</sup>

*Il est important de choisir une feuille de la taille d'une personne afin de bien faire le contour de la silhouette de la personne dans le but qu'il soit plus facile pour elle de transposer le dessin de sa silhouette à sa propre personne. Ce qui serait plus difficile si l'on dessinait une silhouette en petit format.*

- » 1 tube en tissu jersey extensible
- » 1 feutre noir et 1 rouge par personne
- » 1 appareil photo + matériel d'impression

### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant
  - » Une copie de la silhouette fille et une de la silhouette garçon (cartes illustrées des corps) imprimées au format A4
- » Coudre un tube de jersey de la taille d'une personne avec du tissu extensible



<sup>8</sup> On peut en trouver chez les imprimeurs ou la réaliser en associant des feuilles de taille paper board

# Rituel d'entrée dans la séance

Pour ces  
3 dernières  
séances,  
l'animateur  
proposera au  
groupe de  
poursuivre le  
rituel sur le  
principe d'un  
« **Jacques  
a dit** »<sup>9</sup> à  
l'initiative des  
participants.



cf. p.6 « Les rituels  
d'entrée dans la séance ».



L'animateur commencera  
pour que chacun comprenne  
le principe du JACCADI  
en joignant le geste à la  
consigne.

“ JACCADI a  
dit : on tapote  
la tête. ”



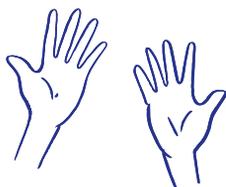
“ JACCADI a  
dit : on lève  
les yeux vers  
le haut sans  
bouger la  
tête. ”



“ JACCADI a  
dit : on se tire  
les oreilles. ”



“ JACCADI a  
dit : on fait  
des grimaces  
avec sa  
bouche. ”



“ JACCADI a  
dit : on frotte  
le dessus des  
mains. ”

L'animateur  
invitera  
ensuite  
chacun à  
proposer un  
JACCADI.



“ JACCADI a dit :  
on sautille ! ”

9 | Nous avons choisi de modifier  
l'orthographe initiale pour  
appeler ce jeu le « JACCADI ».

# Déroulement de la séance

## #10

Et maintenant  
que notre tête,  
nos yeux,  
nos oreilles,  
notre bouche,  
nos mains et  
nos pieds sont  
réveillés,  
on va pouvoir  
commencer  
notre séance.



## ÉTAPE 1

### « ON VA RÉVEILLER SON CORPS TOUT ENTIER »

**Durée : 20 min.**

Cette activité complète le rituel de séance.  
**L'animateur invite chacun à se placer  
debout, en cercle.**

“ Vous allez, chacun individuellement, faire les mêmes mouvements que moi pour réveiller votre corps tout entier :

- » Se tapoter du bout des doigts les épaules pour réchauffer, décontracter, se détendre...
- » Continuer en tapotant autour des clavicules vers la poitrine. On peut aussi laisser échapper un son vibratoire (son qui va vibrer sous l'effet des tapotements).
- » Se masser ensuite le ventre avec le plat des deux mains et avec délicatesse, d'un mouvement circulaire (sans pression).
- » Se tapoter les jambes (intérieur et extérieur).

**L'animateur invite maintenant chacun à trouver, s'il le souhaite, un partenaire pour constituer un binôme.**

“ Vous allez maintenant, par deux, faire les mêmes mouvements que moi pour continuer à réveiller vos corps tout entier :

- » Tapoter du bout des doigts le dos de votre partenaire (en haut et en bas jusqu'au niveau des lombaires) et cela à tour de rôle.

**■** *C'est l'animateur qui donne le signal pour échanger les rôles.*

**L'animateur invite pour finir chacun à se retrouver seul pour de nouveaux mouvements :**

“ Vous allez maintenant, individuellement, faire les mêmes mouvements que moi pour continuer à réveiller vos corps tout entier et chasser de vos corps les sensations désagréables ou tout ce qui vous embête : pour cela, se lisser de manière énergique et un peu appuyée (mais non brutale) en partant du corps vers l'extérieur du corps et du haut du corps vers le bas (par exemple du haut des bras vers le bas des bras en terminant le mouvement vers l'extérieur du corps). On peut faire ces mêmes mouvements sur les jambes ou en binôme sur le dos de son partenaire.

## **ÉTAPE 2**

### **« JE RESENS LES LIMITES DE MON CORPS »**

**Durée : 15 min.**

**L'animateur propose aux volontaires d'enfiler à tour de rôle le tube de jersey qui recouvre tout le corps du cou jusqu'au pieds et de jouer avec :**

- » Évoluer dans la pièce en jouant avec ses bras et ses jambes.
- » Se rapprocher des autres avec des mouvements plus ou moins rapides.
- » Se rouler au sol dans le tube jersey et marcher à quatre pattes.

**Il invite ensuite ceux qui ont fait l'expérience à exprimer avec le visage et le corps le moment qui a été le plus agréable pour eux au cours de cette activité.**

## **APPROPRIATION**

**Durée : 20 min.**

- » En binôme ou avec l'animateur, dessiner à tour de rôle sur une grande feuille (de la taille d'une personne) les contours de la silhouette de l'autre personne avec 1 gros feutre noir (cela peut se faire allongé au sol ou debout contre un mur).
- » Inscrire son prénom sur sa silhouette.
- » Grossir le trait en rouge là où on a lissé les parties du corps en les nommant.
- » Mettre dans la pochette n°10 une image (format A4) de la silhouette fille et de la silhouette garçon sur lesquelles l'animateur a tracé en rouge les parties du corps qu'il avait demandé de lisser dans la consigne de l'étape 1.
- » On peut aussi prendre une photo de l'ensemble des silhouettes et l'imprimer pour mettre dans la pochette.

## **Évaluation et rituel de clôture**

**Durée : 5 à 10 min.**

- » Choisir une carte évaluation parmi les trois proposés pour donner son avis sur la séance.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°10 du panneau d'activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.

# 11

Je regarde et  
je ressens mon  
corps : le schéma  
corporel et les  
gestes de la  
toilette du corps

IDENTIFIER SON SCHÉMA  
CORPOREL ET LES GESTES DE  
LA TOILETTE DU CORPS.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité d'intégrer son schéma corporel, de reproduire des gestes de la toilette du corps et d'exprimer ses ressentis dans les gestes de la toilette corporelle.

---

## Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

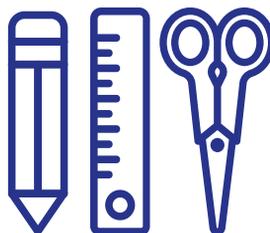
- » Les cartes illustrées des gestes du rituel
- » Les cartes expression
- » Les cartes évaluation

### Matériel non fourni dans la mallette :

- » De la pâte adhésive repositionnable.
- » Les grandes silhouettes de chaque participant avec des fixations.

### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant
  - » 3 ou 4 lots de cartes expression par participant en petit format



## Rituel d'entrée dans la séance

L'animateur ne proposera pas le rituel habituel sur cette séance car l'exercice est assez similaire à celui de l'étape 1.

---



cf. p.4 « Les rituels d'entrée dans la séance ».

L'animateur expliquera aux participants que, dans cette séance, on fera le jeu JACCADI de manière un peu différente. >>>

# Déroulement de la séance

## #11

### ÉTAPE 1

#### « ON VA FAIRE SEMBLANT DE LAVER NOTRE CORPS EN JOUANT À JACCADI A DIT »

**Durée : 20 min.**

**C'est l'animateur qui énonce le JACCADI dans un premier temps puis le groupe répète ce qu'il vient de dire et le geste qu'il vient de faire.**

- “ JACCADI A DIT : on se lave la tête.
- “ JACCADI A DIT : on frotte, on frotte, du bout des doigts puis avec les mains toutes entières.
- “ JACCADI A DIT : on se lave le visage en passant doucement ses mains sur son visages, ses oreilles (le pavillon de l'oreille, derrière les oreilles, sous les oreilles), son cou et la nuque... et puis on peut frotter un peu plus.
- “ JACCADI A DIT : on se lave le torse, le ventre, le nombril (on peut jouer à faire repérer aux jeunes que cela peut chatouiller à cet endroit), sous les bras, le dos autant que l'on peut.

“ JACCADI A DIT : on se lave les bras tout du long , les mains, les doigts, entre les doigts doucement puis en frottant un peu plus.

“ JACCADI A DIT : on se lave les jambes tout du long, devant et derrière.

*L'animateur peut proposer aux participants de s'asseoir si c'est plus facile pour eux.*

“ JACCADI A DIT : on se lave les pieds, dessus, dessous , entre les orteils et on frotte, on frotte.

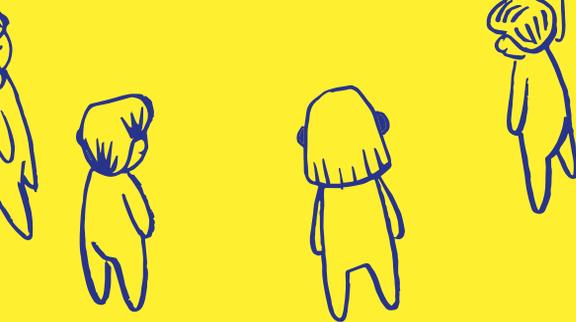
**L'animateur soulève ensuite la question des parties génitales.**

“ Alors ? Est-ce que notre corps tout entier est tout propre ? N'a-t-on rien oublié ?

En fonction des réponses des jeunes, il abordera alors la question des parties génitales en les nommant. Il insistera sur le fait que ces parties sont une zone où il fait chaud, qu'il y a plus de sueur, qu'elles peuvent être plus salies avec l'urine ou les selles et que l'on doit insister un peu plus pour qu'elles soient bien propres.

Toutefois, pour respecter l'intimité, l'animateur ne proposera pas de simuler les gestes de la toilette de ces zones du corps dans le JACCADI.

Il informera les jeunes qu'il sera possible de le faire seul à un autre moment, s'ils le souhaitent.



## APPROPRIATION

**Durée : 30 min.**

- » L'animateur accroche les grandes silhouettes au mur.
- » Il donne ensuite à chacun les copies en plusieurs exemplaires des 3 cartes expression en petit format, prêtes à coller.
- » L'animateur énonce de nouveau le JACCADI en répétant toutes les parties du corps que l'on fait semblant de laver en jouant au JACCADI.
- » A chaque partie du corps énoncée, il demande à chacun de coller la carte expression de son choix sur sa grande silhouette selon s'il a apprécié ou pas de simuler la toilette sur cette partie de son corps.
- » Pour finir, toujours en cercle, l'animateur invite chacun à rejouer le jeu en simulant, de nouveau, la partie de son corps qu'il a particulièrement aimé toucher.

## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

**Comme la dernière fois, choisir une carte évaluation pour que chacun dise si la séance lui a plu.**

- » Choisir une carte évaluation parmi les trois proposés pour donner son avis sur la séance.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°11 du panneau d'activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.



# 12

Je regarde et je ressens mon corps : les bruits de la salle de bain et le nécessaire de toilette

IDENTIFIER LES SENSATIONS AUDITIVES STIMULÉES DANS LA SALLE DE BAIN ET LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE À LA TOILETTE DE SON CORPS.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être en capacité d'intégrer son schéma corporel, de reproduire et s'approprier des gestes de la toilette du corps, d'identifier des sensations auditives en lien avec la salle de bain et d'identifier les produits nécessaires à la toilette du corps.

## Matériel à prévoir

### Matériel fourni dans la mallette :

- » L'enregistrement des bruits liés à la toilette (CD de la mallette).
- » Le photo-expression des bruits liés à la toilette
- » Les cartes évaluation

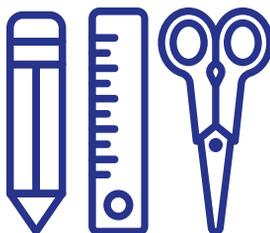
### Matériel non fourni dans la mallette :

- » 1 trousse de toilette par personne (réalisée avec les enfants ou achetée et choisie avec eux).
- » 1 image des différents produits de la toilette par personne (shampooing, savon et savon liquide, coton-tiges...). Images découpées dans des magazines par exemple.

*L'animateur peut réutiliser les images choisies par les jeunes dans la séance 2.*

### Supports à préparer :

- » Matériel imprimé à l'aide du CD-Rom fourni :
  - » 1 lot de 3 cartes évaluation par participant



# Rituel d'entrée dans la séance

L'animateur, comme pour la séance 11, ne proposera pas le rituel « je réveille mon corps » car le jeu JACCADI est assez similaire.

---



cf. p.6 « Les rituels d'entrée dans la séance ».

L'animateur expliquera aux participants que, dans cette séance, on fera le jeu JACCADI de manière un peu différente.



## ÉTAPE 1

### « COMME LA DERNIÈRE FOIS, ON VA JOUER À JACCADI ET FAIRE SEMBLANT DE LAVER NOTRE CORPS. »

**Durée : 20 min.**

**L'animateur propose aux participants de se placer devant leur silhouette pour faire le jeu.**

Il demande cette fois, tout en ré-introduisant le jeu JACCADI, aux jeunes d'énoncer toutes les parties du corps dont on doit faire la toilette comme lors de la séance passée (pour résumer, ce sont les jeunes qui animent le JACCADI).

## ÉTAPE 2

### LES BRUITS DE LA SALLE DE BAIN

**Durée : 15 min.**

“ On va maintenant écouter différents bruits que l'on peut entendre dans la salle de bain et nous allons essayer de les reconnaître.

**Pour cela, l'animateur dispose toutes les cartes du photo-expression des bruits de la salle de bain sur une table.**

Il fait écouter au groupe les bruits un par un (bande son du CD de la mallette) et demande aux jeunes de retrouver la carte qui correspond à ce bruit.



## APPROPRIATION

**Durée : 30 min.**

- » L'animateur aura prévu en amont de la séance une trousse de toilette par personne (réalisée avec les enfants ou achetée et choisie avec eux).
- » Il aura placé sur une table des images d'objets et produits pour la toilette (1 exemplaire de chaque produit par jeune).
- » L'animateur reprend alors le jaccadi : « Jaccadi a dit on se lave la tête. Et que nous faut-il pour nous laver la tête ? ».
- » Il invite les jeunes à choisir une image correspondant au produit qui sert à se laver la tête (le shampoing) et à le mettre dans sa trousse de toilette.
- » L'animateur proposera cet exercice pour tous les gestes de la toilette du corps.

## Évaluation et rituel de clôture

**Durée : 5 à 10 min.**

- » Choisir une carte évaluation parmi les trois proposés pour donner son avis sur la séance.
- » Remettre son badge dans la pochette gant de toilette n°12 du panneau d'activités.
- » Se dire au revoir avant de se quitter.

# PERSPECTIVES D'ACTION

Les perspectives d'action proposées dans cette fiche ne sont pas construites et structurées comme les précédentes fiches pédagogiques : ce sont plutôt des pistes de travail suggérées en prolongement de la première partie du programme pour guider l'animateur.

---

Cette fiche « perspectives d'action » a été réalisée par l'IREPS pôle Sarthe. Les activités n'ont donc pas été expérimentées dans le cadre de ce programme.

**Nous préconisons, pour ces séances, un travail collectif pour toutes les parties du corps visibles (quand on est habillé) et un travail individuel pour les parties du corps non visibles (qui sont cachées par les vêtements)**

Bien qu'il y ait un certain nombre de messages à transmettre pour favoriser une hygiène corporelle adaptée (facteur de bien-être personnel, de liens sociaux et

favorable à la santé d'un point de vue biomédical), **l'animateur sera attentif à ne pas dispenser de messages trop normatifs et se centrera sur des propositions d'activités ludiques dans la recherche de bien-être personnel et social.**

Le moyen proposé dans ce programme est d'inviter les jeunes à constituer leur propre nécessaire de toilette. Dans la séance 12, les jeunes auront déjà choisi leur trousse (le contenant) et trié à partir des images les produits ou ustensiles qu'elle peut contenir : l'idée est de donner du sens à ce support.

Les pistes de travail suivantes pourront être construites comme suit :

- » Un temps défini pour les activités. Les expériences seront proposées dans la mesure des possibilités et de la volonté de chacun.
- » Un temps d'expression individuel et collectif.
- » Un temps pour constituer la trousse de toilette à partir des ustensiles qui auront été utilisés pendant les différentes activités.

## Parties du corps concernées par l'activité : les cheveux et le cuir chevelu

### PISTE DE TRAVAIL N°1

Photo-expression à partir d'images de différentes chevelures, coupes, couleurs, nature de cheveu, état de propreté des cheveux... doux, secs, abîmés, lisses, crépus, frisés, dreadlocks, etc.

*Permet aux jeunes de s'exprimer sur ce qu'ils aiment, n'aiment pas, ce qui les attire ou pas, sur les phénomènes de mode...*

**Moyen** : L'animateur peut construire son photo-expression ou le construire avec les jeunes.

### PISTE DE TRAVAIL N°2

Atelier lavage et séchage des cheveux

*Permet d'acquérir une technique de lavage et séchage*

**Moyen** : utiliser des têtes à coiffer (possibilité de les acheter dans des magasins de jouets ou à récupérer dans les écoles de coiffure).

### PISTE DE TRAVAIL N°3

Atelier coiffage

*Sur un principe ludique dans la recherche de plaisir : coiffage, tresses, chignons, barrettes, ajouts d'accessoires... privilégier différents accessoires de coiffage pour varier les sensations et les résultats.*

**Moyen** : toujours avec les têtes à coiffer. On peut aussi conduire les jeunes dans une école de coiffure pour réduire le coût du coiffage.

## Parties du corps concernées par l'activité : les mains - les ongles

### PISTE DE TRAVAIL N°1

Atelier entretien des mains, pieds et ongles

**Moyen** : apprendre à se servir de brosses à ongles, limes à ongles, coupe-ongles. On peut utiliser les mains et pieds factices.<sup>10</sup>

### PISTE DE TRAVAIL N°2

Atelier soins des ongles

**Moyen** : décorer ses ongles : vernis, accessoires... On peut utiliser les mains et pieds factices.

### PISTE DE TRAVAIL N°3

Atelier créatif

**Moyen** : réaliser des tableaux créatifs de type pêle-mêle en utilisant des copies du photo-expression des mains (imprimées à partir du CD-Rom), éventuellement complétées par des images découpées dans des magazines (pour plus de choix).

<sup>10</sup> | On peut trouver toutes les parties du corps (pied, oreille, mâchoire, doigts avec ongles à couper...) en vente en ligne sur des sites de matériel pour formation des soignants.

## Parties du corps concernées par l'activité : les oreilles - les dents

---

### PISTE DE TRAVAIL N°1

Atelier nettoyage des oreilles

**Moyen** : utiliser l'oreille factice<sup>11</sup> pour la technique de nettoyage des oreilles (pavillon de l'oreille, arrière de l'oreille...).

### PISTE DE TRAVAIL N°2

Atelier nettoyage des dents

**Moyen** : utiliser la mâchoire factice pour la technique de nettoyage des dents.

## Parties du corps concernées par l'activité : le corps entier

---

### PISTE DE TRAVAIL N°1

Nous prenons le parti de ne pas développer la toilette des parties intimes du corps en collectif.

Dans le respect de l'intimité de l'individu, nous considérons que ce travail doit se faire à la demande du jeune, peut être accompagné par un personnel de soin (infirmière) qui peut être aidant.

Ce travail relève de l'intime, nous serons vigilants à ne pas être intrusifs et nous attacherons à faire confiance dans leur capacité à prendre soin de leurs parties intimes, simplement guidés par l'adulte

qui peut proposer une discussion et donner des conseils.

Pour les jeunes les plus en difficulté, le professionnel pourra utiliser le médiateur de la poupée sexuée (outil pédagogique disponible en prêt dans plusieurs centres de ressources des IREPS Pays de la Loire).

**Moyen** : utiliser les poupées sexuées taille adulte<sup>12</sup>.

### PISTE DE TRAVAIL N°2

On peut proposer aux jeunes qui seront volontaires d'aller vers des soins du corps.

**Moyen** : soins balnéo (sauna, hammam, jacuzzi...) que l'on peut effectuer dans les piscines.

## Parties du corps concernées par l'activité : la salle de bain

---

### PISTE DE TRAVAIL N°1

Atelier pour constituer réellement son nécessaire de toilette suite à la séance n° 12.

### PISTE DE TRAVAIL N°2

Atelier décoration de la salle de bain du lieu de vie collectif (par exemple l'IME dans le cas du travail réalisé avec ce programme).

<sup>11</sup> On peut trouver toutes les parties du corps (pied, oreille, mâchoire, doigts avec ongles à couper...) en vente en ligne sur des sites de matériel pour formation des soignants.

<sup>12</sup> Voir Bibliographie page 95

# AIDE À L'ÉVALUATION

**L'animateur du programme pourra proposer une évaluation aux participants à la fin du cycle de séances et/ou à distance (3 ou 6 mois après l'animation du programme).**

Pour estimer s'il y a eu pour les jeunes participants des évolutions dans leur rapport à leur corps, il pourra également proposer une évaluation aux membres de l'équipe de l'établissement qui accompagnent les jeunes concernés ou encore à leurs familles.

Ainsi pourra-t-on obtenir 3 points de vue : celui du jeune au cœur de l'action, celui du professionnel en charge de l'animation du programme et celui de son entourage proche (sa famille, les autres membres de l'équipe...).

## Deux types d'indicateurs :

### Des indicateurs quantitatifs

Ces indicateurs devront être mesurables et pourront concerner par exemple :

- » Le nombre de participants, le nombre de séances auxquelles ils ont participé, leur volontariat et leur assiduité.
- » Le nombre de jeunes ayant su reproduire les gestes proposés au cours de telle ou telle activité (par exemple pour les gestes du rituel : il y a-t-il eu une évolution entre les rituels des premières séances et ceux des dernières séances ?).

### Des indicateurs qualitatifs

Ces indicateurs concernent des éléments verbaux émis par le public concerné par l'action et des éléments non verbaux observables par les animateurs, les équipes en charge des jeunes participants, les familles de ces mêmes jeunes.

On évaluera alors l'atteinte des objectifs visés : par exemple pour l'objectif « identifier et s'approprier les gestes de la toilette », on pourra demander au jeune de nommer et situer dans le corps (sur les silhouettes) les parties concernées par le geste d'hygiène.

On pourra aussi observer des résultats inattendus tels qu'une évolution de son rapport à l'intimité par des attitudes d'autoprotection de son intime.

Pour cette évaluation, on s'appuiera aussi sur les évaluations de fin de séance qui révèlent la satisfaction des participants ou encore la satisfaction des animateurs quant à la dynamique de groupe, la participation, etc.

### Cette évaluation pourra être partagée :

- » Avec les jeunes participants au cours des séances dans le but d'améliorer et/ou d'ajuster le contenu, la démarche ou le cadre au fil du programme.
- » Avec les autres membres de l'équipe et avec les équipes encadrantes ainsi qu'avec les financeurs potentiels.
- » Avec les familles et tuteurs.

# GLOSSAIRE

## REPRESENTATION

« Vision fonctionnelle du monde qui permet à un individu de donner sens à ses comportements et de comprendre la réalité à travers son propre système de références. Elle est un guide pour l'action, elle oriente les actions et les relations sociales ».

*ABRIC, J.C., D'IVERNIS, J.F., GAGNAYRE, R.- Apprendre à éduquer le patient. Paris : Maloine, 2008 (3<sup>ème</sup> éd), 142 p.*

« Construction psychologique complexe, qui intègre les expériences de l'individu et les valeurs et les connaissances d'une société (Herzlich ; 1973). La représentation sociale regarde comment les croyances partagées se développent et sont transmises dans les groupes sociaux. De telles croyances partagées ont un rôle important en expliquant la réalité et en justifiant l'action sociale. La représentation sociale est la relation de l'individu à la santé, à la maladie et à la société. »

*Banque de données en santé publique [en ligne].*

*Ecoles des hautes études en santé publique.*

*Disponibilité et accès sur : [www.bdsp.ehesp.fr](http://www.bdsp.ehesp.fr)*

## LA SANTE

« La santé, c'est la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins, et d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie... »

*Charte OMS d'OTTAWA (1986) - Organisation*

*mondiale de la santé - Bureau régional de l'Europe*

*[en ligne]. Mise à jour le 01 avril 2006. Disponibilité*

*et accès sur : [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)*

## EDUCATION POUR LA SANTE

« L'éducation pour la santé a pour but que chaque citoyen acquiert tout au long de sa vie les compétences et les moyens qui lui permettront de promouvoir sa santé et sa qualité de vie ainsi que celles de la collectivité ».

*Ministère de l'emploi et de la solidarité. Secrétariat d'État à la santé et aux handicapés. Plan national d'éducation pour la santé. Paris : Ministère de l'emploi et de la solidarité, 2001.*

« L'éducation pour la santé peut être définie comme un ensemble d'activités intentionnelles de transfert et/ou de construction de savoir relatif à la santé d'une personne, d'un groupe social ou d'une communauté ».

*Deccache et Meremans, 2000 repris par l'expertise collective de l'INSERM-:FISCHER, Gustave-Nicolas ; TARQUINIO, Cyril. Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé. Paris : Dunod, 2006.*

« Processus créant avec les personnes et les groupes les conditions du développement de leurs capacités vis-à-vis de la santé, valorisant leur autonomie et leur responsabilité. Il s'agit d'une éducation « pour » la santé de la personne elle-même, telle que celle-ci la conçoit et telle qu'elle choisit de la construire, et non pas seulement telle que la projettent les professionnels ou les autorités extérieures. P. Lecorps : « L'éducation pour la santé est un acte d'accompagnement de l'homme compris dans ses trois dimensions : sujet individuel et contradictoire, sujet inséré dans une culture qui le modèle et le contraint, sujet politique, collectivement responsable et dépossédé des choix de société ».

## PROMOTION DE LA SANTE

La promotion de la santé est un processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci.

*Charte d'Ottawa - Organisation mondiale de la*

santé - Bureau régional de l'Europe [en ligne]. Organisation mondiale de la santé, mise à jour le 01 avril 2006. Disponibilité et accès sur [www.euro.who.in](http://www.euro.who.in)

## SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET SAVOIR-ÊTRE

« Ensemble des connaissances d'une personne ou d'une collectivité acquises par l'étude, par l'observation, par l'apprentissage et /ou par l'expérience ».

Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales [en ligne]. CNRTL, 2009. Disponibilité et accès sur : [www.cnrtl.fr](http://www.cnrtl.fr)

### Savoir-être

« Capacité à s'adapter à des situations variées et à ajuster ses comportements en fonction de caractéristiques de l'environnement, des enjeux de la situation et du type d'interlocuteur ».

Le savoir-être se distingue nettement du savoir faire parce qu'il touche toute la personne (dans ses comportements, dans ses représentations et dans ses valeurs) et s'inscrit donc nécessairement dans le temps et dans une certaine permanence.

Site internet [jobintree.com](http://jobintree.com)

### Savoir-faire

« Compétences techniques ou habileté alliées à l'expérience dans l'exercice d'un champ d'activité ».

## EMPOWERMENT

« Processus par lequel une personne, ou un groupe social, acquiert la maîtrise des moyens qui lui permettent de se conscientiser, de renforcer son potentiel et de se transformer dans une perspective de développement, d'amélioration de ses conditions de vie et de son environnement ».

Empowerment (Dictionnaire de l'office Québécois de la langue française).

## DO-IN

Le Do-In est une pratique qui consiste à se donner un massage à soi-même qui permet de faire circuler les énergies vitales, de détendre ou de stimuler le corps grâce à des pressions, des étirements, des percussions ou des vibrations.

Définition élaborée par F. Vatré

## SHIATSU-DO

Le Shiatsu-Do se pratique à deux : un praticien qui donne et un bénéficiaire qui reçoit, assis ou couché sur un tapis de sol. C'est un art médical en quelque sorte. Ces deux approches travaillent la structure du corps au moyen de pressions, d'étirements musculaires, de mobilisations articulaires et stimulation de méridiens pour augmenter ou réduire le flux énergétiques, selon les besoins. Toutes les deux se pratiquent toujours habillé-e-s. Le « Do » qui compose les noms techniques orientales (judo, Aikido...) traduit en japonais le mot chinois TAO : la voie.

Définition élaborée par F. Vatré

## PHOTO-EXPRESSION

C'est une méthode qui consiste à utiliser des photographies ou des images pour favoriser l'émergence des représentations individuelles et les échanges oraux entre les personnes en tenant compte des connaissances, attitudes, valeurs, expériences et pratiques de chacun.

Définition élaborée par l'IREPS Pôle Sarthe

## IME

Institut Médico Éducatif

## ITEP

Institut Thérapeutique Éducatif et Pédagogique

# BIBLIOGRAPHIE

De nombreux documents traitant plus particulièrement du handicap et de la sexualité abordent également la question du corps et de l'intimité. Cette sélection ne se limite donc pas aux questions de l'hygiène corporelle mais vous propose une approche plus vaste, permettant d'élargir une réflexion, tant sur des questions éthiques, théoriques et pédagogiques.

## LECTURES

ANCET P. *Le corps vécu chez la personne âgée et la personne handicapée*. Paris : Editions Dunod, 2010. 231 p.

ANCET P., TOUBERT-DUFFORT D., KORFF-SAUSSE S. et al. *Corps, identité, handicap*. Dossier publié dans «La nouvelle revue de l'adaptation et de la scolarisation». N°50, juillet 2010.

EUGENE R. *Une année de bien-être avec le Do-In*. Editions Hachette, 2015 (collection Hachette pratique), 256 p.

GUILLOIS M., LEMAIRE M. *Un corps à vivre. Quand éduquer nous fait tous grandir*. Lyon : Éditions Chronique Sociale, 1999. 203 p.

LE BRETON D. *Anthropologie du corps et modernité*. Éditions Puf (collection Quadrige), 2008. 330 p.

LEVY I. *Soins & croyances. Guide pratique des rites, cultures et religions à l'usage des personnels de santé et des acteurs sociaux*. Éditions Estem, 2008. 246 p.

PRAYEZ P. *Distance professionnelle et qualité du soin*. Éditions Lamarre, 2003. 228 p.

PRAYEZ P. *Julie ou l'aventure de la juste distance. Une soignante en formation*. Éditions Lamarre, 2005. 235 p.

PRAYEZ P., SAVATOFSKI J. *Le toucher apprivoisé*. Vélizy : Éditions Lamarre, 2009 (3ème éd.), 209 p.

VIGARELLO G. *Le propre et le sale. L'hygiène du corps depuis le Moyen-Age*. Paris : Éditions du Seuil, 1985 (Collection Points Histoire). 283 p.

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

CULTURE ET SANTE. *Le corps c'est aussi*. Bruxelles (Belgique) : Culture et santé, sd. [Kit pédagogique]

DELVILLE J., MERCIER M., MERLIN C., HANDICAP ET SANTE. *Des femmes et des hommes. Programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle destiné aux personnes déficientes mentales*. Namur : Presses Universitaires de Namur, 2016. [Programme pédagogique]

DESAULNIERS M.-P., BOUCHER C., BOUTET M., VOYER J., SCHEURER N., COUTURE G., TREMBLAY C., CRDITED. **Programme d'éducation à la vie affective, amoureuse et sexuelle (EVAAS) pour les personnes présentant des incapacités intellectuelles modérées, âgées de 16 ans et plus.** Trois-Rivières (Québec) : Centre de services en déficience intellectuelle Mauricie et Centre du Québec, 2007. [Programme pédagogique]

FEBRAP (Fédération Bruxelloise des entreprises de travail adapté), Bataclan Asbl, ABBET (Association Bruxelloise pour le bien-être au travail). **Hygiène personnelle. Boîte à outils pédagogiques pour sensibiliser aux différentes questions d'hygiène personnelle.** Bruxelles (Belgique) : FEBRAP, 2014. [kit pédagogique]

IREPS PAYS DE LA LOIRE. **Une affaire de grand. Des repères pour agir en éducation affective et sexuelle dans les institut médico-éducatifs.** Nantes : Ireps Pays de la Loire, 2011. 46 p. [guide]

IREPS PAYS DE LA LOIRE, LORENZO P., BERRY P., RENARD C., FOUACHE C. Livre blanc. **Préconisations pour le développement de programmes de promotion de la santé en IME.** Nantes : Ireps Pays de la Loire, 2011. 42 p. [guide]

**Poupées Sexuées.** USA : Teach a Body, 2009. [Matériel de démonstration]

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Hygiène des mains simple et efficace. Les gestes de chacun font la santé de tous.** Saint-Maurice : Santé Publique France, 2006. [affiche]

## SITES RESSOURCES

### **Cerhes**

[www.cerhes.org](http://www.cerhes.org)

### **Eps 30 mots**

[www.irepspd.org/eps30mots](http://www.irepspd.org/eps30mots)

### **Fédération Française de Shiatsu Traditionnel**

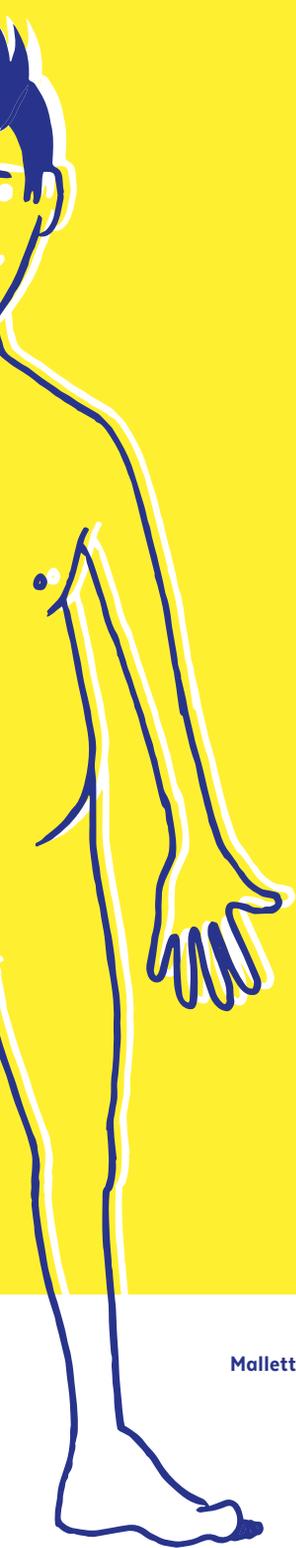
[www.ffst.fr](http://www.ffst.fr)

### **Handesir**

[www.handesir.org](http://www.handesir.org)

### **Santé Publique France**

[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)



Conception graphique : son/dimensionation  
Illustrations : Marco Pochet

**Mallette pédagogique « à vos sens ! »** - Éditée en mars 2017 par l'IREPS pôle Sarthe  
Avec le soutien du Conseil Régional des Pays de la Loire.

