



Programme éducatif à la vie affective et sexuelle du CHAN^T pour les Services

Association départementale
des amis et parents
de personnes handicapées mentales

ASSOCIATION MEMBRE DE L'UNAPEI

C. H. A. N^T (Centre d' Habitats et d' Accompagnement NanTais)

3 avenue de la IV^{ème} République - 44400 REZE

Tél. : 02-40-04-12-82 - Fax : 02-40-04-06-88

SOMMAIRE :

Programme éducatif à la vie affective et sexuelle du CHANT pour les Services

Séance 1 : Découverte de l'atelier

Séance 2 : « Et si on apprenait à se connaître »

Séance 3 : « Parlons des émotions »

Séance 4 : « Apprivoisons nos émotions »

Séance 5 : « Ma relation aux autres »

Séance 6 : Vie affective

Séance 7 : Qualités et compétences - bilan

m.a.j. : janvier 2018

C.H.A.N^t- Services

« Promouvoir la santé relationnelle, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap »

Date :

Durée : 2 heures

Public : Adultes en situation de handicap mental ou psychique

Séances : 1- 2- 3 - 4 - 5 - 6 - 7

Thèmes : VIAS

« Découverte de l'atelier »

Objectif général

Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources
Créer la dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être

Objectifs spécifiques

Définir les règles qui vont organiser le vivre ensemble du groupe
Définir avec le groupe les grandes lignes des thèmes qui seront abordés

Les grandes étapes

Accueil et présentation succincte de l'atelier
Portrait chinois
Travail autour des règles
Abaque de Régnier
Mise en lien avec l'expo
Présentation du panneau
Synthèse, évaluation et clôture de la séance

Références (outil pédagogique, album...)

Photo expression (à définir)

Matériel / Logistique

Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, photos des participants, photos d'illustration des thèmes, tableau Velléda

Déroulement

Etapes	Activité	Durée
Accueil Installation 10'	Accueil Installation <ul style="list-style-type: none"> • Présentation des intervenants • Présentation succincte des modalités organisationnelles et des thèmes généraux qui seront travaillés au cours des 5 séances qui composent l'atelier <p><i>Aujourd'hui, c'est la 1ere fois que nous nous rencontrons. Nous allons nous rencontrer XX fois, les séances dureront 2 heures et auront lieu toutes les 2 semaines, sauf rares exceptions. On y parlera de santé, de bien être, de vie relationnelle, affective, d'émotions, et de ce qu'on peut essayer de faire pour se sentir bien ou mieux dans sa tête, dans son corps et dans ses relations avec les autres.</i></p> <p><i>Nous utiliserons divers supports : jeux, dessins, saynètes, débats... Chacun, dans ces ateliers, aura sa place et sera respecté des membres du groupe....</i></p>	10'
Portrait chinois 30'	<p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire connaissance entre participants et intervenants en se présentant sur quelques aspects de soi <p>Consigne : Afin de nous connaître un peu mieux, nous allons nous présenter selon plusieurs aspects. Dans un premier temps, on va réfléchir seul, puis nous partagerons tour à tour, devant le groupe. Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse.</p> <p>Items :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prénom - Age - Une chose que je sais bien faire (ou une chose que j'aime bien faire) - Une chose que je déteste - Un endroit que j'aime - Un plat que j'aime <p>L'intervenante énonce les items pour que chaque participant puisse commencer à réfléchir à la réponse qu'il va donner. Puis, elle propose aux participants de procéder à une restitution en grande groupe à tour de rôle, item par item, chaque personne se présente devant l'ensemble de groupe.</p>	20'

A l'issue des 5 tours de présentation, l'intervenante demande aux participants s'ils ont retenu quelque chose que quelqu'un aime, quelque chose que quelqu'un déteste, un endroit que quelqu'un aime...

Prise de conscience, analyse:

Est-ce que c'est facile ? A quoi ça sert selon vous ? est-ce que ça vous a plu ?
Ça permet de se présenter, d'exprimer des facettes de soi, de se trouver des points communs avec les autres participants....

Ça permet d'écouter les autres, d'essayer de comprendre et de retenir ce qui a été dit...

Pour que le groupe démarre au mieux, il est important que chacun puisse s'y sentir à l'aise.

Travail autour des règles

40'

Objectif :

- ✓ Déterminer les règles qui poseront le cadre de l'atelier

10'

Définition des règles du groupe : Brainstorming

- **Consigne** « Qu'est-ce qui est nécessaire pour que les séances ensemble se passent bien, pour que vous vous sentiez bien à l'intérieur du groupe ? »
- **Respect des autres** : non dévalorisation / non jugement / écoute / confidentialité / parler en « Je »
- **Respect de soi** : Joker / droit au Stop
- **Discrétion**

Dynamique de groupe : participation / entraide
+ l'animateur est le garant du respect des règles

Abaque de Régnier

50'

Objectif :

- ✓ Permettre aux participants d'exprimer leurs représentations relativement à l'atelier, à partir d'affirmations données

10'

Qu'est ce qui m'a donné envie de venir à l'atelier, qu'est ce qui me motive ?

Déroulement :

L'abaque de Régnier a pour objectif de permettre à chacun de se positionner, de s'exprimer, de donner son avis et d'argumenter à partir d'une affirmation donnée au groupe.

Lecture des affirmations par l'intervenante.

Les participants « votent » avec des cartons « pouce ».

Pour chaque affirmation, les participants qui le souhaitent sont invités à expliciter leur positionnement.

L'intervenante propose une synthèse des échanges et apporte des éclairages supplémentaires si besoin est.

Affirmations :

- *Je suis venu parce que j'en avais envie*
- *On va parler de nous*
- *Ça me gêne de m'exprimer devant des personnes que je ne connais pas*

- Je suis là pour écouter
- Je suis venu parce qu'on m'a dit que ça serait bien pour moi

Prise de conscience, analyse :

Est-ce que c'est facile ? A quoi ça sert selon vous ? Est-ce que ça vous a plu ?

Chacun a ses motivations et ses attentes propres par rapport à l'atelier. Cependant, le point commun qui nous relie ici, c'est le besoin ou le désir d'échanger, de partager des choses ensemble, sans jugement, et en toute confiance.

60'

PAUSE

10'

Mise en lien avec l'exposition

Objectifs :

- ✓ Se déterminer sur les thèmes qui seront abordés lors des séances
- ✓ Travailler l'argumentation, la négociation et le consensus

50'

110'

L'expo sera mise en place dans cet atelier

10'

De quoi vous rappelez vous de l'exposition ?

Qu'est-ce qui vous a marqué ?

Quelles sont les thématiques dont vous vous souvenez ?

Qu'est-ce qui vous a plu ?

Est-ce que c'est l'exposition qui vous a donné envie d'intégrer ce groupe VAS ?

Animation de l'expo avec définition des thèmes

- les mots retenus sont :

Désir

Confiance

Bien être

Complexité

Consentement

10'

Temps de synthèse :

Selon vous, de quoi allons-nous parler dans cet atelier ?

10'

Evaluation

Chaque participant est invité à s'exprimer :

- à l'aide de pouce pour indiquer son intérêt pour le contenu de la séance (les thématiques travaillées, les outils utilisés

- à l'aide d'un baromètre pour indiquer son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise)

10'

120'

Ce qui fait trace

Débriefing entre animateurs

Ce qui s'est passé pendant la séance

Personnes présentes :

Echanges durant l'Abaque de Régnier (sur les ressentis):

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :

m.a.j. : janvier 2018

C.H.A.N^t- Services

« Promouvoir la santé relationnelle, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap »

Date :

Durée : 2 heures

Public : Adultes en situation de handicap mental ou psychique

Séances : 1- 2- 3 - 4 - 5

Thèmes : VIAS

« Et si on apprenait à se connaître »

Objectif général

Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources
Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être
Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions

Objectifs spécifiques

Inscrire la VIAS comme un élément participant à la santé globale
Réflexion sur les autres éléments, vecteur de santé

Les grandes étapes

Accueil
Rappel de la séance précédente
Humeuromètre
Rappel des règles
Jeu coopératif
Puzzle de santé
Evaluation

Références (outil pédagogique, album...)

Puzzle de santé

Matériel / Logistique

Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard, puzzle santé, fiche humeuromètre individuel

Déroulement

Etapes	Activité	Durée
Accueil Installation 10'	Accueil Installation Rappel de la séance précédente Introduction de la thématique du jour avec le panneau Les participants sont invités à remplir le panneau	10'
Humeur du moment humeuromètre 20'	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ s'exprimer devant les autres ✓ indiquer son humeur du moment <p>Consigne et déroulement : L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants indiquent le chiffre qui représente leur humeur du moment</p> <p>Prise de conscience / analyse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avez-vous aimé cette activité ? - A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...) 	10'
Rappel des règles 25'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rappel et appropriation des règles <p>Déroulement : L'animatrice demande aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (participation / respect de soi / respect des autres). Elle s'assure que les règles sont bien comprises des participants.</p>	5'
Jeu coopératif « je m'appelle et j'aime » 45'	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ S'exprimer devant les autres ✓ Se présenter en partageant un avis personnel ✓ Découvrir les goûts des autres ✓ Se découvrir des points communs <p>Déroulement : Les participants et les animatrices s'installent en cercle.</p>	20'

Une animatrice commence le jeu en allant au centre du cercle en disant « je m'appelle et j'aime ». Quelqu'un qui aime la même chose que lui se déplace au centre, prend sa place et dit à son tour « je m'appelle et j'aime ».

Chacun passe une fois au centre du cercle.

Les animatrices sont attentives à ce que chacun puisse prendre la parole, mais personne ne doit être obligé de le faire.

Prise de conscience/analyse :

Avez-vous aimé cette activité ?

Qu'avez-vous aimé ? que n'avez-vous pas aimé ?

A votre avis, qu'est-ce que permet cette activité ?

(s'exprimer devant les autres, écouter, respecter la parole de l'autre, se découvrir des points communs, se déplacer...)

60'

PAUSE

15'

Puzzle de santé

Objectifs :

- ✓ Favoriser la coopération entre les participants
- ✓ Inscrire la VIAS dans un contexte de santé globale

115'

55'

Déroulement et consigne:

L'intervenante veille à favoriser une dynamique de groupe favorable à la prise de parole et à l'expression des besoins, désirs, émotions, représentations.

Dans un premier temps, elle demande aux participants de reconstituer ensemble le puzzle.

Une fois celui-ci reconstitué, chaque participant prend une pièce du puzzle et répond à une question.

10'

30'

Analyse, élargissement :

Est-ce que ce temps vous a plu ?

Est-ce que c'était facile ? difficile ?

Agréable ? désagréable ?

Selon vous, à quelles qualités ce jeu a fait appel ?

Qu'est-ce que ça permet de travailler ?

15'

A l'issue de cette phase, l'intervenante fait le lien entre VIAS et santé globale (santé physique, psychique, sociale et environnementale).

Evaluation

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur :

- Son intérêt pour le contenu de la séance (les thématiques travaillées, les outils utilisés...) Pouce
- Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise) Humeuromètre

120'

5'

Ce qui fait trace

Débriefing entre animateurs

Ce qui s'est passé pendant la séance

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :

m.a.j. : janvier 2018

CHANt-Services

« Promouvoir la santé relationnelle, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap »

Date :

Durée : 2 heures

Public : Adultes en situation de handicap mental ou psychique

Séances : 1- 2- **3** - 4 - 5

Thèmes : VIAS

«Parlons des émotions »

Objectif général	Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions
Objectifs spécifiques	Se familiariser avec les émotions Développer son vocabulaire sur les émotions
Les grandes étapes	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre Brainstorming Emotions de base Synthèse, évaluation et clôture de la séance
Références (outil pédagogique, album...)	Le langage des émotions
Matériel / Logistique	Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard, silhouette humaine

Etapes	Activité	Durée
Accueil Installation 10'	Accueil Installation Rappel de la séance précédente introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)	10'
Humeuromètre 20'	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ s'exprimer devant les autres ✓ indiquer son humeur du moment <p>Consigne et déroulement : L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants indiquent le chiffre qui représente leur humeur du moment, et peuvent, si le souhaitent, partager des éléments d'explication avec le groupe.</p>	10'
Rappel des règles 25'	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rappel et appropriation des règles <p>Déroulement : L'animatrice demande aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (participation / respect de soi / respect des autres). Elle s'assure que les règles sont bien comprises des participants.</p>	5'
Vocabulaire Emotions 45'	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifier et reconnaître les émotions ✓ S'approprier les émotions ✓ Prendre conscience de la large palette que constituent les émotions <p>Déroulement: Tour à tour, on définit les qualités de la fiche vocabulaire</p>	20'
	<p>Pause</p>	15'

Brainstorming émotions

115'

Objectif :

- ✓ *Enrichir son vocabulaire autour des émotions*
- ✓ *Commencer à identifier les émotions*

Déroulement :

Temps 1 : Brainstorming

10'

L'animatrice propose aux participants de faire un brainstorming sur les émotions.

Elle leur demande de citer tous les mots qui leur viennent à l'esprit.

Temps 2 : Manifestation des émotions

20'

« Comment les émotions se manifestent-t-elles dans mon corps, dans ma tête ou dans mon cœur ? »

Les animateurs questionnent les participants :

« qu'est ce qui me rend heureux », « comment peut-on voir que je suis heureux », « comment mon visage est-il », « que se passe-t-il à l'intérieur de moi lorsque je suis heureux », « qu'ai-je envie de faire lorsque je suis heureux », « les autres vivent-ils cette émotion comme moi je la vis, sinon, comment réagissent-ils », « comment puis-je reconnaître quelqu'un qui est heureux... » ?

Est-ce que je connais d'autres émotions qui font partie de la famille de la joie ? »

Une silhouette humaine sera proposée aux participants qui pourront indiquer les différents endroits du corps où se manifestent les émotions (ventre / cou / joues / cœur / tête...)

Les mêmes questions seront posées pour les trois autres émotions cardinales, à savoir la colère, la peur et la tristesse.

Temps 3 : temps d'appropriation

20'

chaque participant reçoit 2 cartes émotions.

A tour de rôle, les participants vont coller chacune des cartes dans un tableau (sur Paperboard) dans l'une des parties sur une flèche (une flèche pour chaque grande famille d'émotion

<p><u>Joie</u></p>	<p><u>Tristesse</u></p>	5'
<p><u>Colère</u></p>	<p><u>Peur</u></p>	

Prise de conscience, analyse:

Est-ce que c'est facile ? A quoi ça sert selon vous ? est-ce que ça vous a plu ?

Est-ce qu'on peut réfléchir collectivement à une définition de l'émotion ?

Une émotion, c'est quelque chose que l'on ressent seul ou en lien avec d'autres personnes, l'émotion apparaît dans une situation particulière....

L'émotion apparaît quand on est touché par quelque chose ou par quelqu'un.

Les émotions sont d'ordre affectif, elles sont abstraites, subjectives. Mais lorsqu'on ressent une émotion, bien souvent le corps réagit lui aussi. Notre visage peut changer de couleur, notre cœur peut battre plus fort, notre respiration peut s'accélérer, notre transpiration peut être plus abondante... on peut être crispé ou détendu...

Evaluation 120'	Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur : <ul style="list-style-type: none"> - Son intérêt pour le contenu de la séance - (les thématiques travaillées, les outils utilisés) - Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise) 	Evaluation 5'
Ce qui fait trace	Fiche vocabulaire émotions La silhouette humaine Le tableau « émotion » à 4 entrées	

Débriefing entre animateurs

Ce qui s'est passé pendant la séance

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :

CHANt-Services

« Promouvoir la santé relationnelle, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap »

Date :

Durée : 2 heures

Public : Adultes en situation de handicap mental ou psychique

Séances : 1- 2- 3 - **4** - 5

Thèmes : VIAS

«Apprivoisons nos émotions »

Objectif général

Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources
Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être
Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions

Objectifs spécifiques

Contextualiser les émotions : faire le lien entre une situation et une émotion ressentie
Développer son vocabulaire autour des émotions
Être en capacité de repérer, de nommer les émotions

Les grandes étapes

Accueil
Rappel de la séance précédente
Rappel des règles
Humeuromètre
Emotions en contexte
Synthèse, évaluation et clôture de la séance

Références (outil pédagogique, album...)

Matériel / Logistique

Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard,

Déroulement

Etapes	Activité	Durée
Accueil Installation 10'	Accueil Installation Rappel de la séance précédente Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)	10'
Humeuromètre 20'	<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ s'exprimer devant les autres ✓ indiquer son humeur du moment <p><u>Consigne et déroulement :</u></p> <p>L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants indiquent le chiffre qui représente leur humeur du moment, et peuvent, si le souhaitent, partager des éléments d'explication avec le groupe.</p>	10'
Rappel des règles 25'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rappel et appropriation des règles <p><u>Déroulement :</u></p> <p>L'animatrice demande aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (participation / respect de soi / respect des autres). Elle s'assure que les règles sont bien comprises des participants.</p>	5'
Exploration individuelle des émotions 50'	<p><u>Objectifs :</u></p> <p>Développer son vocabulaire autour des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être en capacité de repérer, de nommer les émotions - S'approprier les émotions <p><u>Déroulement :</u></p> <p>Chaque participant reçoit une fiche émotion. Les participants sont invités à la remplir individuellement. A l'issue de l'activité, ceux qui le souhaitent peuvent partager. Fiche des émotions / double entrée : comment elle s'exprime / comment j'y fais face</p> <p><u>Prise de conscience / analyse :</u></p> <p>Est-ce que vous avez aimé ? est-ce que c'était difficile ? facile ? Qu'en avez-vous pensé ?</p>	25'

65'

15'

Pause**Emotions en
contexte****Objectifs :**

- Développer son vocabulaire autour des émotions
- Être en capacité de repérer, de nommer les émotions
- S'approprier les émotions

40'

115'

Déroulement et consigne :

L'animateur lit différentes situations qui peuvent provoquer diverses émotions.

A chaque situation lue, les participants se déplacent vers l'émotion qu'ils ressentent.

Pour chaque situation : donner la parole aux participants qui veulent s'exprimer sur les raisons de leur déplacement.

30'

(émotions proposées : joie / excitation / peur / angoisse / colère / bonheur / tristesse / frustration / sérénité / gêne)

Les phrases proposées :

- Un ami m'invite à sortir avec lui/elle.
- Aujourd'hui c'est samedi.
- On m'accuse alors que je n'ai rien fait
- Un de mes amis a trahi un secret.
- quelqu'un me prend ma place dans la file d'attente
- mes voisins font du bruit
- je suis à mon domicile. Le téléphone sonne. C'est du démarchage publicitaire
- Un inconnu m'aborde et me dit que je suis joli
- On me coupe la parole
- On me complimente
- Mon employeur me fait la remarque que j'arrive souvent en retard
- je remplis un formulaire. Je dois cocher ma situation familiale. Je coche que je suis seul.
- Je marche dans la rue. Je chute. J'aperçois des personnes qui rient.
- On m'a organisé un anniversaire surprise.
- Je pars en vacances
- Je suis convoqué dans le bureau du chef
- J'ai une copine. Une collègue de travail me fait des avances.

10'

Prise de conscience / analyse :

« Qu'est-ce que vous avez observé ? »

On ne se déplace pas tous vers le même panneau...

Généralisation / Synthèse :

On ne ressent pas tous la même chose.

Les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes

Evaluation 120'	Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur : <ul style="list-style-type: none">- Son intérêt pour le contenu de la séance (les thématiques travaillées, les outils utilisés...)- Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise)	5'
Ce qui fait trace	Fiche émotions	

Débriefing entre animateurs

Ce qui s'est passé pendant la séance

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :

CHANt-services

« Promouvoir la santé relationnelle, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap »

Date :

Durée : 2 heures

Public : Adultes en situation de handicap mental ou psychique

Séances : 1- 2- 3 - 4 - **5**

Thèmes : VIAS

« Ma relation aux autres »

Objectif général

Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources
Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être
Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement à la vie relationnelle

Objectifs spécifiques

- Travailler les représentations liées à la vie affective, relationnelle, et émotionnelle au sens large.
- Distinguer les différents types de liens, et les différentes intensités dans le lien qui nous unit aux autres.
- Réfléchir à la manière dont les relations affectives se traduisent (en terme de comportements, d'attitudes, d'activités...)
-

Les grandes étapes

Accueil
Rappel de la séance précédente
Rappel des règles
Humeuromètre
Cible relationnelle
Décryptage des signes comportementaux et non comportementaux qui donnent des indications sur la relation entre deux individus
Synthèse, évaluation et clôture de la séance

Références (outil pédagogique, album...)	Mallette des Femmes et des Hommes
Matériel / Logistique	Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard, fiche qualité, moulin à vent, pot de fleurs, étiquettes autocollantes 4X13

Déroulement

Etapes	Activité	Durée
Accueil Installation 10'	Accueil Installation Rappel de la séance précédente Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)	10'
Humeuromètre 20'	Objectifs : ✓ s'exprimer devant les autres ✓ indiquer son humeur du moment Consigne et déroulement : L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants indiquent le chiffre qui représente leur humeur du moment, et peuvent, si le souhaitent, partager des éléments d'explication avec le groupe.	10'
Rappel des règles 25'	✓ Rappel et appropriation des règles Déroulement : L'animatrice demande aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (participation / respect de soi / respect des autres). Elle s'assure que les règles sont bien comprises des participants.	5'
Cible relationnelle 50'	Objectifs : ✓ Nommer les personnes qui constituent son cercle de relation ✓ Expliquer et illustrer les notions de proximité et de distance relationnelle	25'

Consigne et déroulement :

L'animatrice distribue à chaque participant une feuille avec plusieurs cercles concentriques :

Moi / L'amoureux / La famille / Les amis / le travail / l'environnement / les inconnus

L'animatrice demande au groupe de définir ces différents termes pour s'assurer que c'est clair pour tout le monde (pour le cercle « amoureux », il est important de signifier qu'il se peut qu'il n'y ait pas d'amoureux, et que ça n'est pas grave, que tout le monde ne vit pas une relation amoureuse).

L'animatrice explique que le cercle central représente l'espace de la personne elle-même et que le cercle le plus éloigné est celui des étrangers. Les animatrices aideront les personnes à remplir leur feuille.

Les participants peuvent colorier les cercles de différentes couleurs s'ils le souhaitent.

10'

L'animatrice propose aux personnes qui le souhaitent de présenter leur cercle relationnel au groupe.

Dans un second temps, l'animatrice demande aux participants « quels contacts peut-on avoir avec... » :

- La personne qui est dans le cercle de l'amoureux (s'embrasser sur la bouche, se donner la main...)
- Les personnes du cercle de la famille (s'embrasser sur la joue, se serrer dans les bras...)
- Les personnes du cercle des amis (se serrer la main, s'embrasser sur la joue...)
- Les connaissances (se faire un sourire, se faire un signe de la main...)
- Les inconnus (ne pas s'embrasser, saluer d'un signe de tête...)

10'

Prise de conscience / analyse :

Travail sur les notions de proximité/distance relationnelle

Est-ce que c'est un exercice facile ? compliqué ?

A quoi ça peut servir ?

Est-ce qu'on a les mêmes comportements ou les mêmes attitudes avec son amoureux ou avec un ami ou quelqu'un de sa famille ?

Les contacts physiques proches sont réservés à la sphère intime, la distance physique augmente avec la distance relationnelle...

5'

(si temps suffisant, expérimentation du cercle vital)

65'

Pause

15'

Photo expression

« l'amour en image »
115'

Objectifs :

- ✓ Déterminer quelles sont les représentations des participants relativement à la vie affective et relationnelle.
- ✓ Favoriser une compréhension plus grande de la vie affective.

50'

15'

Déroulement et consigne:

L'animatrice place sur la table des photos.

Elle demande à chaque participant de choisir une ou deux photos avec cette consigne :

« Choisissez une ou 2 photos qui pour vous, représente (exprime) un aspect important de la vie affective et relationnelle » (ca peut être l'amitié, l'amour en couple, l'amour en famille etc...)

20'

Bilan :

Au cours de l'activité, l'animatrice prendra soin de noter sur un Paperboard, les principaux sujets abordés + les regrouper par thèmes ET de compléter ceux qui ne seraient pas apparus :

-Amour conjugal, maternel, paternel, filial (=intergénérationnel), fraternel / charnel, passionnel/l'amour pour un animal// les déclarations d'amour, l'amour et le handicap, l'aléa de l'amour etc...

-Amitié (amour amical)

- Homosexualité

-Relations avec l'entourage proche et l'entourage + éloigné

Elle relève le fait qu'il y a plusieurs formes d'amour/de liens possibles qui diffèrent selon :

-L'intensité

-La durée

Laisser le débat. Puis faire ressortir les notions de : Différence / Tolérance / Respect

15'

Analyse / Elargissement :

- Est-ce que cet exercice vous a plu ?
- Etait-ce facile, difficile ?
- Avez-vous été intéressé par ce qui s'est fait, dit ? à quels moments ?
- Que s'est-il passé pour vous lorsque vous avez constaté que vous aviez choisi la même photo que quelqu'un d'autre ?

« Est-ce que la perception que vous avez de votre vie affective et relationnelle a évolué au cours de votre vie ? »

Ex : quand vous étiez plus jeunes vous pensiez qu'il fallait obligatoirement avoir de nombreux amis pour se sentir entouré, mais maintenant vous pensez différemment (qualité/quantité)

Evaluation	Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur :	5'
120'	<ul style="list-style-type: none">- Son intérêt pour le contenu de la séance (les thématiques travaillées, les outils utilisés...)- Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise)	

Ce qui fait trace La cible relationnelle

Débriefing entre animateurs

Ce qui s'est passé pendant la séance

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :

CHANt-services

« Promouvoir la santé relationnelle, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap »

Date :

Durée : 2 heures

Public : Adultes en situation de handicap mental ou psychique

Séances : 1- 2- 3 - 4 - 5 - **6** - 7

Thèmes : VIAS

« VIE AFFECTIVE »

Objectif général	Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions
Objectifs spécifiques	- Travailler les représentations liées à la vie affective, relationnelle, et émotionnelle au sens large. - Distinguer les différents types de liens, et les différentes intensités dans le lien qui nous unit aux autres. - Réfléchir à la manière dont les relations affectives se traduisent (en terme de comportements, d'attitudes, d'activités...)
Les grandes étapes	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre « si on parlait d'autre chose » saynètes Synthèse, évaluation et clôture de la séance
Références (outil pédagogique, album...)	« Si on parlait d'autre chose » (inspiration)
Matériel / Logistique	Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard, fiche qualité, moulin à vent, pot de fleurs, étiquettes autocollantes 4X13

Déroutement

Etapas	Activité	Durée
Accueil Installation 10'	Accueil Installation Rappel de la séance précédente Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)	10'
Humeuromètre 20'	<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ s'exprimer devant les autres ✓ indiquer son humeur du moment <p><u>Consigne et déroulement :</u></p> <p>L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants indiquent le chiffre qui représente leur humeur du moment, et peuvent, si le souhaitent, partager des éléments d'explication avec le groupe.</p>	10'
Rappel des règles 25'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rappel et appropriation des règles <p><u>Déroulement :</u></p> <p>L'animatrice demande aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (participation / respect de soi / respect des autres). Elle s'assure que les règles sont bien comprises des participants.</p>	5'
«Si on parlait d'autre chose» Sophia 50'	<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Chercher collectivement des réponses, des solutions pour gérer le stress de Sofia du jeu, afin qu'elle puisse se sentir mieux. <p>L'ensemble des participants jouent pour le personnage de Sophia. Ils se mettent en binôme et, à tour de rôle, définissent des stratégies de coping pour permettre à Sophia de faire face aux événements stressants auxquels elle est confrontée.</p> <p>L'intervenante rappelle que ce groupe est un espace de convivialité, de respect et de confidentialité.</p> <p><u>Débriefing:</u></p> <p>Qu'en avez-vous pensé? Est-ce que ça vous a plu? Déplu ? C'était agréable ? désagréable ? Selon vous, qu'est-ce que ça nous a permis de travailler ?</p>	25'

Prise de conscience / Analyse :

Que faut-il pour pouvoir nouer des relations avec les autres ? (s'estimer, s'aimer, prendre sur soi, oser aller vers l'autre, s'accepter tel que l'on est...)
Toute relation inclut des hauts et des bas, vivre des moments plus difficiles n'implique pas forcément une rupture de la relation.

De même, toute relation, qu'elle soit amicale ou amoureuse n'évolue pas toujours favorablement. Une amitié peut s'arrêter, on peut ne plus s'aimer.

L'amour ou l'amitié nécessite une réciprocité des sentiments. Pour connaître l'existence d'une telle réciprocité, il est indispensable de pouvoir exprimer, chacun à sa façon et selon ses possibilités, les sentiments que l'on éprouve l'un pour l'autre. Dire ? manifester ce que l'on ressent n'est pas facile, on l'a vu lors des séances précédentes.

65'

Pause

15'

Saynètes**Objectifs :**

115'

- ✓ **Expérimenter des situations qui relèvent de la VAS**
- ✓ **S'exercer à exprimer son ressenti dans différentes situations**

50'

Consigne et déroulement :

L'animatrice propose un jeu de rôle où les participants s'exercent à exprimer ce qu'ils ressentent dans différentes situations.

15'

L'animatrice précise bien qu'il s'agit là de théâtre, on va faire comme si on était quelqu'un d'autre, et pour cela, on va porter un accessoire.

20'

Toutes les situations ne seront pas nécessairement jouées.

Situation 1 :

Alexandre va à la piscine. Il croise régulièrement une fille qu'il trouve jolie, mais il n'ose pas lui dire bonjour et entamer une discussion avec elle.

Situation 2 :

Jeanine connaît Jean Luc depuis longtemps, ils s'entendent bien, elle sent qu'elle est amoureuse de lui mais n'ose pas le lui dire.

Situation 3 :

Marianne a une amie avec qui elle aime se retrouver, elle aimerait lui dire qu'elle est bien avec elle, qu'elle la considère comme une amie

15'

Situation 4 :

Eric est amoureux de Marie, mais Marie ne l'aime pas comme un amoureux. Comment peut-elle le lui dire sans le blesser ?

Situation 5 :

Dans la rue, François se dirige vers Martine qu'il ne connaît pas et l'invite à prendre un verre

Situation 6 :

Yves vient d'arriver sur son nouveau lieu de travail. Il ne connaît personne. Que fait Jean, qui lui y travaille depuis longtemps et connaît tout le monde ?

Prise de conscience / analyse :

Comment avez-vous vécu votre jeu ? était-ce agréable, désagréable ? pénible ? rigolo ?

L'animatrice dit ensuite la difficulté que l'on peut éprouver à exprimer ses sentiments ainsi que sur l'importance de le faire, elle fait le lien avec les émotions.

(tu es belle, j'aime être avec toi, je suis bien avec toi, j'aime passer du temps en ta compagnie ; ça peut aussi dire les qualités de la personne : j'aime passer du temps avec toi parce que tu me fais rire, parce qu'on peut bien discuter ensemble etc...

L'animatrice peut aussi suggérer aux participants de poser des questions à son/sa partenaire : « est ce que tu es bien avec moi, est ce que tu aimes quand je viens te voir...

Evaluation

120'

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur :

- Son intérêt pour le contenu de la séance (les thématiques travaillées, les outils utilisés...)
- Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise)

5'

Ce qui fait trace

Débriefing entre animateurs

Ce qui s'est passé pendant la séance

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :

CHANt-services

« Promouvoir la santé relationnelle, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap »

Date :

Durée : 2 heures

Public : Adultes en situation de handicap mental ou psychique

Séances : 1- 2- 3 - 4 - 5 6 **7**

Thèmes : VIAS

Intervenants :

Participants :

Qualités et compétences- BILAN

Objectif général

Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources
Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être
Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions

Objectifs spécifiques

Développer son vocabulaire autour des qualités
Être en capacité de repérer, de nommer les qualités des personnes qui m'entourent

Les grandes étapes

Accueil
Rappel de la séance précédente
Rappel des règles
Humeuromètre
Vocabulaire qualités
Attribution de qualités
Synthèse, évaluation et clôture de la séance

Références (outil pédagogique, album...)

Matériel / Logistique

Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard, fiche qualité, moulin à vent, pot de fleurs, étiquettes autocollantes 4X13

Déroulement

Etapes	Activité	Durée
Accueil Installation 10'	Accueil Installation Rappel de la séance précédente Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)	10'
Humeuromètre 20'	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ s'exprimer devant les autres ✓ indiquer son humeur du moment <p>Consigne et déroulement : L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants indiquent le chiffre qui représente leur humeur du moment, et peuvent, si le souhaitent, partager des éléments d'explication avec le groupe.</p>	10'
Rappel des règles 25'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rappel et appropriation des règles <p>Déroulement : L'animatrice demande aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (participation / respect de soi / respect des autres). Elle s'assure que les règles sont bien comprises des participants.</p>	5'
Vocabulaire Qualités 50'	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifier et reconnaître les émotions ✓ S'approprier les émotions ✓ Prendre conscience de la large palette que constituent les émotions <p>Déroulement: Tour à tour, on définit les qualités de la fiche</p>	25'
65'	Pause	15'

Attribution de qualités	<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifier, repérer les qualités chez les autres ✓ Repérer en quoi nous sommes appréciés des autres 	50'
115'	<p><u>Déroulement et consigne:</u></p> <p>Constituer des trinômes.</p> <p>Les participants recevront au préalable une liste des qualités pour les aider dans leur recherche.</p> <p>Aidés si besoin des animateurs, chaque trinôme trouve 3 qualités chez chacun des participants d'un autre trinôme.</p> <p>Chaque trinôme présentera les qualités trouvées devant le groupe, en commençant par citer le prénom de la personne concernée : « nous trouvons que tu... ».</p> <p>A l'issue de chaque présentation, le participant qui s'est vu attribuer les qualités précise s'il est d'accord ou non avec cette attribution.</p> <p>Les animateurs notent sur un moulin à vent les qualités attribuées au participant et le lui remet.</p>	15'
	<p><u>Prise de conscience, analyse :</u></p> <p>Est-ce que c'est facile ? A quoi ça sert selon vous ? Est-ce que ça vous a plu ?</p> <p>Avez-vous été surpris, déçu, heureux, gêné ?</p> <p>Est-ce difficile de rechercher ou de recevoir des qualités ?</p> <p>A votre avis, quelles ont été les qualités ou les compétences qui vous ont permis de réaliser cette activité ?</p> <p><i>Reconnaître les qualités suppose de se connaître un peu, c'est regarder dans différents domaines, ça passe par le regard de l'autre, on a le choix d'être d'accord ou de ne pas être d'accord avec les qualités attribuées.</i></p> <p>« A quoi ça sert de reconnaître et d'exprimer les qualités ? »</p> <p><i>Ça procure un sentiment de satisfaction, ça donne confiance en soi, ça fait du bien, ça donne un regard positif sur soi, sur les autres ; chacun a des qualités qu'il peut révéler selon les situations.</i></p>	15'
Evaluation	<p>Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Son intérêt pour le contenu de la séance (les thématiques travaillées, les outils utilisés...) - Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise) 	5'
120'		

Ce qui fait trace

Débriefing entre animateurs

Ce qui s'est passé pendant la séance

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :

Liste des outils utilisés

Abaque de Régnier (ici utilisé avec des Smileys : j'ai aimé / J'ai pas aimé)

*En gestion de groupe, un **abaque de Régnier** est un outil visuel d'aide à la prise de décision facilitant la négociation collective. Cela permet également à chaque participant d'exprimer son opinion par la visualisation de couleurs (du vert foncé pour « tout à fait d'accord » à rouge pour « pas du tout d'accord ») sur un thème donné. L'échelle de graduation peut différer et est à adapter selon son groupe.*

Langage des émotions

Note de contenu : 61 cartes à jouer - 8 cartes symboliques - 8 cartes de présentation de l'outil

Résumé : Destiné à un large public, (enfants, adolescents, adultes, personnes en situation de handicap mental...), cet outil permet de partir à la découverte du panel de nos émotions. Il est construit autour de 60 cartes qui représentent, au travers d'un petit personnage, chacune des émotions. Chaque carte est imprimée recto-verso, un côté au féminin, un côté au masculin, pour souligner l'égalité de genre dans le vécu des émotions. A travers diverses mises en situation possibles (dire les émotions qu'on connaît ou ne connaît pas, choisir une émotion et la décrire, mimer l'émotion, inventer une histoire à partir de l'émotion...), le jeu va permettre de découvrir tout le panel des émotions et les mots pour les nommer, de mieux les comprendre dans toutes leurs nuances, de les accepter sans porter de jugement, de développer sa capacité à entendre et comprendre les émotions et besoins de l'autre...



Cartes et imagiers Emotions/Sentiments

Ces kits sont constitués de photographies en couleur de visages, expressions, humeurs, sentiments... Ces outils sont particulièrement adaptés pour apprendre à reconnaître et nommer toute une palette d'émotions agréables ou difficiles : peur, joie, tristesse, colère ; mais aussi : le dégoût, la surprise, etc. Ces outils permettent d'aider à réfléchir, à partager et à exprimer ses sentiments et ses émotions, tout en suscitant échanges et discussions. Certaines séries conviennent plus particulièrement à un public d'enfants, d'autres pourront être adaptées à un public plus large (adolescents, adultes, personnes âgées, personnes porteuses d'un handicap, etc.).

Le puzzle de santé

Destiné aux adultes, notamment à des personnes en situation de précarité dans le cadre d'ateliers santé, ce jeu-puzzle de questions/réponses vise à faciliter l'expression de leurs comportements et représentations de santé. L'objectif pour l'animateur est de réaliser un diagnostic collectif d'un groupe sur des thèmes aussi divers que la solidarité, le travail, la maladie, la douleur, l'estime de soi, la violence, l'alimentation, l'alcool, la sexualité, le stress, les conflits... A chacune des thématiques proposées correspond une question précise à laquelle le joueur interrogé doit répondre. L'outil vise ainsi à créer une dynamique de groupe favorable à la prise de parole et à l'expression des besoins, désirs, émotions, représentations, valeurs et comportements de santé des participants invités à réagir

et à prendre position. Basé avant tout sur la communication et le respect, ce jeu contribue à une prise de conscience personnelle de ses habitudes de santé propre à induire chez le participant une meilleure compréhension et gestion de sa vie quotidienne. Volontairement ouvert, cet outil peut facilement être adapté au niveau des thématiques et des cartes questions pour toucher un public diversifié.

Mallette des femmes et des hommes

Des femmes et des hommes est un programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle destiné de façon prioritaire aux adolescents et aux adultes présentant une déficience intellectuelle. Conçu sous la forme d'une mallette pédagogique, il permet aux professionnels (psychologues, sexologues, assistants sociaux, médecins, infirmiers, enseignants, éducateurs...) de mettre en place des animations visant à accompagner les personnes dans leur épanouissement relationnel, amoureux et sexuel. Il propose à cette fin une réflexion préalable indispensable à la mise en œuvre du programme. Si le contenu reste fidèle à la première édition, et tend toujours à combiner l'approche des émotions et des relations à l'éducation sexuelle proprement dite, cette nouvelle édition comporte des modifications importantes, tant au niveau du contenu que de la présentation. Le contenu de la mallette a été enrichi et mis à jour et offre des thématiques inédites, abordant notamment les dangers liés à Internet et aux réseaux sociaux, l'assistance sexuelle et les droits des personnes en situation de handicap, des animations accessibles aussi aux personnes n'ayant pas accès au langage, de nouvelles animations mettant en œuvre les multimédias et les applications numériques. La mallette contient désormais :

- un livret d'introduction reprenant les bases éthiques et les modalités de mise en œuvre du programme
- 7 livrets d'animation comprenant 250 activités pédagogiques autour des thèmes suivants : Pour commencer..., Ma vie affective, Mon corps, Mes relations, Ma sexualité, Ma santé sexuelle, La loi
- un dossier de plus de 150 images en couleur
- des outils complémentaires accessibles en ligne tels que des dossiers photos, des séquences vidéo et des idées d'applications numériques.



Et si on parlait d'autre chose

Initialement conçu pour animer des séances collectives d'éducation thérapeutique du patient avec des adolescents et des adultes atteints d'une maladie chronique, ce jeu pourra tout à fait être utilisé dans d'autres cadres et milieux : avec des lycéens, avec des adultes en atelier santé... Conçu comme un médiateur de parole, il permet d'aborder la question du stress et du vécu d'événements difficiles, véritables obstacles pour l'accès à un bien-être physique, psychique et social. Le jeu propose dix personnages auxquels sont attribués des événements de vie stressants (santé, financier, social, familial, professionnel...). Après avoir choisi un personnage, les participants proposent des stratégies pour l'aider à y faire face. Les stratégies proposées sont l'occasion d'échanger, de s'exprimer sur le vécu du stress et d'explorer les moyens et les ressources pour y faire face et s'y adapter.



Remerciements aux professionnels du CHANt pour leur implication et leur contribution à l'élaboration et à l'expérimentation du PEVAS 1ère série d'ateliers (2016/2017):

- Ophélie ANDRE, Monitrice éducatrice au FAH Tillay
- Isabelle AUBIN Educatrice Spécialisée au SASP
- Jessy MIGNET, Monitrice éducatrice aux LOGEACS
- Maryline BAUDOUIN, Monitrice éducatrice au SAVS
- Frédéric LITAIZE, AMP au FAH CANTENI 3
- Estelle MARECHAL, AMP, au FAH CANTENI 23
- Séverine MINGUET, AMP au FAH/FV Koria
- Charlotte JEANNEROD AMP au FAI Gilarderie
- Stéphanie HEGRON, AMP, au FAI Gilarderie
- Yohan MOUSSET, résidence Sevria (FDV)
- Michaël AMON, AMP au FAH/FV Erdam
- Madeleine BOUZIDI, Chef de Service, animatrice de la commission.
- Sophie BRODU, Chef de Service, animatrice de la commission
- Martine RENAUD, Assistante
- Florence PERIGOIS, Assistante
- Tiphaine CORMERAIS , Assistante
- Marie-Claire TESSON, Directrice de territoire

Remerciements aux professionnels de l'IREPS pour leur accompagnement dans la démarche d'élaboration et d'expérimentation du PEVAS 1ère série d'ateliers :

- Aurélie GLÂTRE-LEGOFF
- Cécilia SALLE
- Pierre DROUMAGUET