



**Atelier**  
**vie relationnelle**

**Groupe I – 10 séances d'1h**

**2016 - 2017**

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

## Groupe 1 – séances de 2h

Public : Adultes en situation de handicap mental ou psychique

# SOMMAIRE

<b>Séance « Et si on apprenait à se connaître différemment ? »</b> .....	3
<b>Séance Travail sur goûts/qualités/compétences</b> .....	10
<b>Séance Les émotions</b> .....	17
<b>Séance Travailler sur espace public / privé</b> .....	22
<b>Séance Mieux se connaître soi et l'autre pour être bien dans la relation</b> .....	27
<b>Séance Différents types de relations et distance relationnelle (1)</b> .....	33
<b>Séance Différents types de relations et distance relationnelle (2)</b> .....	39
<b>Séance Différents types de relations et distance relationnelle (3)</b> .....	44
<b>Séance Différents types de relations et distance relationnelle (4)</b> .....	50
<b>Séance Se retrouver, se reconnaître</b> .....	56
<b>Séance Mes besoins, mes désirs (1)</b> .....	62
<b>Séance Mes besoins, mes désirs (2)</b> .....	66
<b>Séance Mes besoins, mes désirs (3)</b> .....	71



## Séance I

### « Et si on apprenait à se connaître différemment ? »

<b>Objectif général</b>	Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources Créer la dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être
<b>Objectifs spécifiques</b>	Définir les règles qui vont organiser le vivre ensemble du groupe Définir avec le groupe les grandes lignes des thèmes qui seront abordés
<b>Les grandes étapes</b>	Accueil et présentation succincte de l'atelier Portrait chinois Travail autour des règles Abaque de Régnier Photoexpression Présentation du panneau Synthèse, évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<i>Photoexpression (à définir)</i>
<b>Matériel / Logistique</b>	Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, photos des participants, photos d'illustration des thèmes





## Déroulement

Etapes	Activité	Durée
<b>Accueil Installation</b>  10'	<p>Accueil Installation</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation des intervenants</li><li>• Présentation succincte des modalités organisationnelles et des thèmes généraux qui seront travaillés au cours des 5 séances qui composent l'atelier</li></ul> <p><i>Aujourd'hui, c'est la 1ere fois que nous nous rencontrons. Nous allons nous rencontrer 5 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'
<b>Portrait chinois</b>  30'	<p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Faire connaissance entre participants et intervenants en se présentant sur quelques aspects de soi</li></ul> <p><b>Consigne :</b> 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"><li>- Prénom</li><li>- Age</li><li>- Une chose que je sais bien faire (ou une chose que j'aime bien faire)</li><li>- Une chose que je déteste</li><li>- Un endroit que j'aime</li></ul> <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** **Objectif :** **10'**  
✓ Déterminer les règles qui poseront le cadre de l'atelier

40'

**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** **Objectif :** **10'**  
✓ Permettre aux participants d'exprimer leurs représentations relativement à l'atelier, à partir d'affirmations données

50'

**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.

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

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'
Brainstorming Illustration des thèmes	<b><u>Objectifs :</u></b> ✓ Se déterminer sur les thèmes qui seront abordés lors des séances ✓ Travailleur l'argumentation, la négociation et le consensus	40'
100'	<b><u>Déroulement et consigne:</u></b> <b><u>Temps1 :</u></b> L'intervenante veille à favoriser une dynamique de groupe favorable à la prise de parole et à l'expression des besoins, désirs, émotions, représentations. Elle demande aux participants ce que leur évoque la vie relationnelle « selon vous, quand on parle de vie relationnelle, de quoi parle-t-on ? » A l'issue de la réflexion, les intervenants peuvent proposer des pistes si tout n'a pas été évoqué. En conclusion, les intervenants indiquent aux participants que 3 thèmes seront abordés durant l'atelier : - le corps - La vie relationnelle - les émotions	10'
	<b><u>Temps 2 :</u></b> Une fois que les participants ont pu partager leurs représentations sur la vie relationnelle, 3 sous-groupes sont constitués. Chacun des sous-groupes reçoit les mêmes photographies. Chaque sous-groupe se met d'accord pour choisir une photo par thème abordé au cours de l'atelier (soit 3 photos : émotions / vie relationnelle / corps). Ensuite, les 3 sous-groupes se mettent d'accord pour choisir ensemble les 3 illustrations thématiques de l'atelier (ils retiennent donc 3 photographie sur les 9 sélectionnées).	10'  10'
	<b><u>Prise de conscience, analyse :</u></b> Est-ce que c'est facile ? A quoi ça sert selon vous ? Est-ce que ça vous a plu ?	10'



---

<b>Explicitation panneau</b>	L'utilisation du panneau et ses différentes entrées sont présentées aux participants. Il leur sera indiqué que ce panneau sera utilisé et rempli à chacune des séances par les participants. (photographies, entrées thématiques, dates, règles etc...)	<b>10'</b>
----------------------------------	--	------------

<b>Evaluation</b>	Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur : <ul style="list-style-type: none"><li>- Son intérêt pour le contenu de la séance (les thématiques travaillées, les outils utilisés...)</li><li>- Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise)</li><li>-</li></ul>	<b>10'</b>
-------------------	--	------------

**Ce qui fait trace**





## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Echanges durant l'Abaque de Régnier:

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**



**[Groupe vie relationnelle]**

## Séance 2

### Travail sur goûts/qualités/compétences

---

<b>Objectif général</b>	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
<b>Objectifs spécifiques</b>	Développer son vocabulaire autour des qualités Etre en capacité de repérer, de nommer les qualités des personnes qui m'entourent
<b>Les grandes étapes</b>	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre Si j'étais un animal Chacun s'attribue un animal qui lui ressemble Synthèse, évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	
<b>Matériel / Logistique</b>	Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard





## Déroulement

Etapes	Activité	Durée
<b>Accueil Installation</b>  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'
<b>Humeur du moment smileys</b>  20'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ s'exprimer devant les autres</li><li>✓ indiquer son humeur du moment</li></ul> <b><u>Consigne et déroulement :</u></b> <p>L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	10'
<b>Rappel des règles</b>  25'	✓ <b>Rappel et appropriation des règles</b>  <b><u>Déroulement :</u></b> <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'
<b>Vocabulaire Qualités</b> 45'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identifier et reconnaître les émotions</li><li>✓ S'approprier les émotions</li><li>✓ Prendre conscience de la large palette que constituent les émotions</li></ul> <b><u>Déroulement:</u></b> <p>Tour à tour, on définit les qualités de la fiche</p>	20'





**[Groupe vie relationnelle]**

60'

PAUSE

15'

Attribution de  
qualités

**Objectifs :**

- ✓ Identifier, repérer les qualités chez les autres
- ✓ Repérer en quoi nous sommes appréciés des autres

50'

110'

**Déroulement et consigne:**

Constituer des trinômes.

Les participants recevront au préalable une liste des qualités pour les aider dans leur recherche.

15'

Aidés si besoin des animateurs, chaque trinôme trouve 3 qualités chez chacun des participants d'un autre trinôme.

Chaque trinôme présentera les qualités trouvées devant le groupe, en commençant par citer le prénom de la personne concernée : « nous trouvons que tu... ».

20'

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.

Les animateurs notent sur un moulin à vent les qualités attribuées au participant et le lui remet.

**PAUSE**

15'

**Prise de conscience, analyse :**

15'

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

Avez-vous été surpris, déçu, heureux, gêné ?

Est-ce difficile de rechercher ou de recevoir des qualités ?

A votre avis, quelles ont été les qualités ou les compétences qui vous ont permis de réaliser cette activité ?

*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.*

« A quoi ça sert de reconnaître et d'exprimer les qualités ? »

*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.*



**[Groupe vie relationnelle]**

---

**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)

**10'****Ce qui fait trace****[Groupe vie relationnelle]**



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**



**[Groupe vie relationnelle]**

## Séance 3

### Les 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

Initier un travail sur les émotions de base  
Identifier ses émotions  
Repérer les émotions chez les autres

#### Les grandes étapes

Accueil  
Rappel de la séance précédente  
Rappel des règles  
Humeuromètre  
Saynètes sur les émotions  
Attribution d'émotions chez les autres: support video  
Contextualisation de ses propres émotions  
Synthèse, évaluation et clôture de la séance

*Séquence vidéo (Mallette des Femmes et des Hommes)*

**Références** (outil pédagogique, album...)

#### Matériel / Logistique

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





## Déroulement

Étapes	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 smileys 20'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ s'exprimer devant les autres</li><li>✓ indiquer son humeur du moment</li></ul> <b><u>Consigne et déroulement :</u></b> <p>L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	10'
Rappel des règles 25'	✓ <b>Rappel et appropriation des règles</b>  <b><u>Déroulement :</u></b> <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'
Saynetes 65'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identifier et reconnaître les émotions</li><li>✓ S'approprier les émotions</li><li>✓ Prendre conscience de la large palette que constituent les émotions</li></ul> <p>Outils : Le langage des émotions</p> <b><u>Déroulement:</u></b> <p>Constitution de 3 groupes. Chaque groupe tire au sort une émotion pour laquelle il doit imaginer une scène. Possibilité de retirer une carte.</p>	40'
		10'



Chaque groupe joue sa saynète devant le reste du groupe qui essaye de trouver quelle est l'émotion représentée. 15'

**Elargissement :** 15'

Outre ces émotions, quelles sont les autres émotions que vous connaissez ?  
Organisation des émotions en 4 grandes familles (peur / joie / tristesse / colère)

Selon vous, à quoi servent les émotions ?

(liens : sensations physiques / psychiques / situation ou contexte /// émotions comme grille de lecture qui me renseigne sur moi et sur l'autre)

**Analyse/Débriefing :**

→ Echanges sur le ressenti/ le vécu de l'activité

- Avez-vous l'impression d'avoir écouté, d'avoir été entendu, compris : à quoi vous en êtes-vous rendu compte ?
- 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 planche que quelqu'un d'autre ?

75'

PAUSE

10'

Séquence vidéo

**Objectifs :**

115'

- ✓ Identifier, repérer les émotions en contexte
- ✓ Repérer les manifestations physiques et psychologiques de ces émotions
- ✓ Prendre conscience du caractère à la fois universel et singulier des émotions

40'

**Déroulement et consigne:**

**Temps1 :**

L'intervenante diffuse trois extraits vidéo.

Les participants sont invités à exprimer les émotions que vivent, selon eux, les protagonistes de l'histoire.

Les participants seront invités à exprimer les raisons pour lesquelles ils supposent que telle émotion est ressentie :

« à quoi le voyez vous ? comment ça se manifeste.... ? »

30'

- Séquence 1 : la robe de Nathalie SI TEMPS SUFFISANT

- séquence 5 : à partir de la forêt (la notion de couple / respecter si l'autre ne désire pas la même chose que vous...)

- séquence 10 : la dispute (en l'élargissant à l'amitié et à la vie en collectivité »

**Prise de conscience, analyse :**

10'

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

Est-ce qu'il y a des émotions qui vous ont surpris ? pourquoi ? est ce que vous pensez qu'on réagit toujours tous de la même manière ?

Emotions en contexte

(optionnel, si temps dispo)

**Objectifs :**

- ✓ Identifier, repérer les émotions en contexte
- ✓ Repérer les émotions se manifestent chez soi
- ✓ Repérer que face à une même émotion, on peut réagit différemment
- ✓ Travailler sur la résolution de problème

**Déroulement et consigne:**

**Temps1 :**

Les participants sont invités à réfléchir sur des situations de la vie quotidienne, à la manière dont elles se manifestent et aux différentes façons dont on peut réagir.

**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'il y a des émotions qui vous ont surpris ? pourquoi ? est ce que vous pensez qu'on réagit toujours tous de la même manière ?

Evaluation

120'

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

- 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'

<http://www.unamur.be/asbl/pun/des-femmes-et-des-hommes>

Ce qui fait trace

5'



[Group... ionnelle]



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :

## **Séance 4**

### **Travailler sur espace public / privé**

<b>Objectif général</b>	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
-------------------------	--

<b>Objectifs spécifiques</b>	Partager quelques qualités, goûts et compétences avec le groupe Initier un travail sur les émotions de base
------------------------------	--

<b>Les grandes étapes</b>	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre  - - -
---------------------------	---

**Références** (outil pédagogique, album...)



## Déroulement

Etapes	Activité	Durée
<b>Accueil Installation</b>  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'
<b>Humeur du moment smileys</b>  20'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ s'exprimer devant les autres</li><li>✓ indiquer son humeur du moment</li></ul> <b><u>Consigne et déroulement :</u></b> <p>L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	10'
<b>Rappel des règles</b>  25'	✓ <b>Rappel et appropriation des règles</b>  <b><u>Déroulement :</u></b> <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'
<b>Cible relationnelle</b>  55'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identifier son entourage</li><li>✓ Etre en mesure de lier proximité/ distance relationnelle et comportements adaptés</li></ul> <b><u>Déroulement:</u></b> <p>Qui sont les personnes qui m'entourent ? Réflexion sur les codes sociaux et les comportements appropriés</p> <b><u>Elargissement :</u></b>	30'

---

---

**Analyse/Débriefing :**

- Echanges sur le ressenti/ le vécu de l'activité
- Avez-vous l'impression d'avoir écouté, d'avoir été entendu, compris : à quoi vous en êtes-vous rendu compte ?
- 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 planche que quelqu'un d'autre ?

5'  
5'

65'

**PAUSE**

**10'**

**Tom et Léa**

**Objectifs :**

- ✓ **Parler de son quotidien en institution**
- ✓ **Exprimer ses ressentis de la vie sociale et institutionnelle**
- ✓ **Dire son désaccord**

115'

**50'**

**Déroulement et consigne:**

Grandes cartes :

34-46-50-15-11-12-8-28-23-19-41-13-31-49-45-40-39-47-5-9-44-48-35-14-21-17-10-29-43

**Carte choisies, Thème espace public privé : 44-17-35-46-47**

50'

10'

**Prise de conscience, analyse :**

**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...)
  - Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise)

120'

**5'**

**Ce qui fait trace**

---



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



## **Séance 6**

### **Mieux se connaître soi et l'autre pour être bien dans la relation**

<b>Objectif général</b>	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
<b>Objectifs spécifiques</b>	Développer l'estime de soi S'affirmer tout en tenant compte de l'avis de l'autre
<b>Les grandes étapes</b>	- Accueil et présentation succincte de l'atelier - Rappel des séances précédentes - Rappel des règles - Humeuromètre - jeu « si j'étais un animal » - synthèse évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	Jeu « si j'étais un chat» (mallette des Femmes et des Hommes)
<b>Matériel / Logistique</b>	Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard



## Déroulement

Etapes	Activité	Durée
<b>Accueil Installation</b>  10'	<p>Accueil Installation</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation des intervenants</li><li>• Présentation succincte des modalités organisationnelles et des thèmes généraux qui seront travaillés au cours des 5 séances qui composent l'atelier</li></ul> <p><i>Aujourd'hui, nous nous rencontrons à nouveau après une petite interruption de nos séances. Nous allons nous rencontrer 5 fois, les séances dureront 2 heures et auront lieu toutes les 2 semaines, sauf rares exceptions. On y parlera, comme vous l'avez souhaité lors de notre bilan de rapport avec l'autre, de confiance en soi, en l'autre, des différents sentiments, 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. Nous utiliserons divers supports : jeux, dessins, saynètes, débats... Chacun, dans ces ateliers, aura sa place et sera respecté des membres du groupe....</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>Rappel des séances précédentes Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)</p>	<b>10'</b>
<b>Humeur du moment smileys</b>  20'	<p><b><u>Objectifs :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ s'exprimer devant les autres</li><li>✓ indiquer son humeur du moment</li></ul> <p><b><u>Consigne et déroulement :</u></b> L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <p><b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	<b>10'</b>
<b>Rappel des règles</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Rappel et appropriation des règles</li></ul> <p><b><u>Déroulement :</u></b></p>	<b>5'</b>

25'

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.

**Cible relationnelle**

**Objectifs :**

- ✓ Reconstitution du groupe
- ✓ Création d'une ambiance de groupe ou chacun (e) se sent à l'aise
- ✓ Etre en mesure de lier proximité/ distance relationnelle et comportements adaptés

30'

55'

**Déroulement:**

Qui sont les personnes qui m'entourent ?

**Consignes :** Afin de nous connaître un peu mieux, nous allons nous présenter selon plusieurs aspects. Comme nous nous connaissons un peu, nous partagerons tour à tour la connaissance que nous avons des uns et des autres devant le groupe. Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse

L'animateur présente tour à tour la photo de chaque membre du groupe et demande au groupe de l'identifier, de la nommer et de dire quelques mots la concernant.

5'  
5'

**Elargissement :**

**Analyse/Débriefing :**

- ➔ Echanges sur le ressenti/ le vécu de l'activité
- Avez-vous l'impression d'avoir écouté, d'avoir été entendu, compris : à quoi vous en êtes-vous rendu compte ?
- 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 planche que quelqu'un d'autre ?

65'

**PAUSE**

10'

---

Si j'étais un chat » 115'	<b><u>Objectifs :</u></b> ✓ Parler de soi ✓ Exprimer sa perception, ses ressentis face au groupe ✓ Dire son désaccord	50'
------------------------------	--	-----

**Déroulement et consigne:**

L'animateur demande aux membres du groupe de réfléchir à l'animal qui leur ressemble le plus et d'expliquer pourquoi.

L'animateur peut mettre en valeur des éléments qui semblent important pour les différents participants et qu'ils aiment mettre en valeur.

50'

10'

**Prise de conscience, analyse :**

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

**Ce qui fait trace**

---



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



# Séance 7

## Différents types de relations et distance relationnelle

### (1)

---

<b>Objectif général</b>	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
<b>Objectifs spécifiques</b>	Repérer les principaux types de relations interpersonnelles Comment se comporter en fonction du type de relation existant entre soi et l'autre
<b>Les grandes étapes</b>	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre « Remue méninge » : moi et les autres Différents types de relations interpersonnelles Synthèse, évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<b>AXE4</b> Les cercles des relations (la Mallette des Femmes et des Hommes axe 4) P15 à 20.
<b>Matériel / Logistique</b>	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'
Humeur du moment smileys 20'	<p><b><u>Objectifs :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ s'exprimer devant les autres</li><li>✓ indiquer son humeur du moment</li></ul> <p><b><u>Consigne et déroulement :</u></b></p> <p>L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <p><b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	10'
Rappel des règles 25'	✓ Rappel et appropriation des règles  <b><u>Déroulement :</u></b> 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'
Différents types de relations interpersonnelles 45'	<p><b><u>Objectifs :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identifier et reconnaître les différents types de relations interpersonnelles (les étrangers, les connaissances, les professionnels, la famille, les amis, l'amoureux(se).</li><li>✓ Aborder la notion de distance relationnelle</li></ul> <p><b><u>Déroulement :</u></b></p> <p>L'animatrice propose « un remue-méninges » sur le thème <i>moi et les autres</i> et plus précisément qui sont <i>les autres</i>. Chaque participant présente <i>les autres</i> qui entre en relation avec lui à partir des questions qu'il se pose :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- qui sont les personnes que je connais bien, avec qui je me sens bien ?</li><li>- que j'invite à mon anniversaire ? que je connais peu ? avec qui je n'aime pas être ? que je ne connais pas du tout ?</li></ul>	20'

---

L'animateur demande ensuite ce qu'ils font, comment ils se comportent avec les personnes citées, ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont avec ces personnes (par exemple, lorsqu'ils se disent bonjour, lorsqu'ils marchent dans la rue...etc.)

60'

PAUSE

15'

(Attribution de qualités)

**Objectifs :**

- ✓ Identifier, la distance relationnelle
- ✓ Repérer des signes de distance ou de proximité relationnelle

50'

110'

**Déroulement et consigne :**

L'animatrice insiste ensuite sur les différences de comportement qui apparaissent en fonction de la proximité ou de la distance relationnelle :

15'

- Que peut-on faire ensemble
- Avec qui j'aimerais manger ?
- Qui j'aimerais inviter chez moi ?
- A qui j'aimerais confier un secret ?
- Etc.

20'

**Prolongement**

L'animatrice met en évidence 2 groupes de personnes avec qui les relations sont différentes :

- Le groupe de personnes avec qui la relation est proche (il y a une proximité émotionnelle)
- Le groupe de personnes avec qui la relation est plutôt marquée par la distance (distance émotionnelle).

15'

15'

**Prise de conscience, analyse :**

« A quoi ça sert de reconnaître les différents types de relations interpersonnelles ? »

*Reconnaître les personnes avec qui je suis proche ou non. Repérer les personnes qui font partie de mon entourage proche ou privé. Quels sont les comportements que je peux adopter en fonction du niveau d'implication dans la relation, préserver mon intimité...*

La relation est-elle établie une fois pour toute?

---

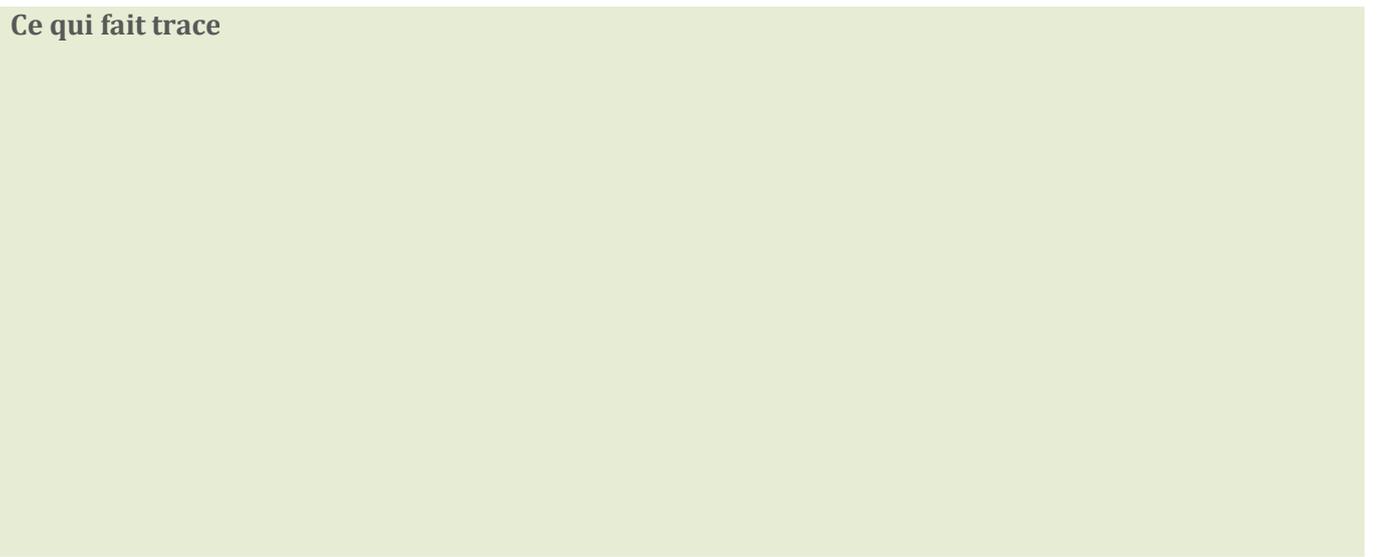
---

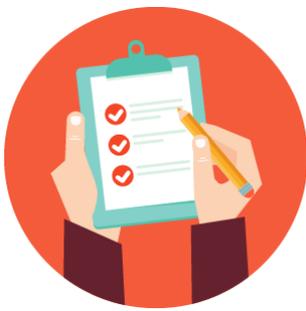
**Evaluation**

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)

**10'****Ce qui fait trace**



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



## **Séance 8**

### **Différents types de relations et distance relationnelle**

#### **(2)**

<b>Objectif général</b>	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
<b>Objectifs spécifiques</b>	Repérer les principaux types de relations interpersonnelles Comment se comporter en fonction du type de relation existant entre soi et l'autre
<b>Les grandes étapes</b>	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre « J'imagine mes relations » Synthèse, évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	(La Mallette des Femmes et des Hommes), livret <b>AXE 4</b> : Mes relations p 21.
<b>Matériel / Logistique</b>	Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard

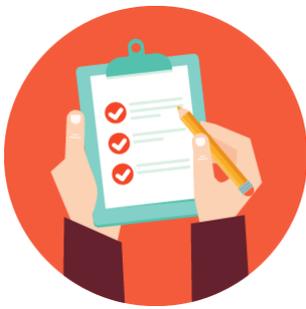


## Déroulement

Étapes	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 smileys 20'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ S'exprimer devant les autres</li><li>✓ Indiquer son humeur du moment</li></ul> <b><u>Consigne et déroulement :</u></b> <p>L'animatrice formule la consigne :</p> <p>Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (Partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	10'
Rappel des règles 25'	✓ Rappel et appropriation des règles  <b><u>Déroulement :</u></b> <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'
Différents types de relations 45'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identifier et reconnaître les différents types de relations</li></ul> <b><u>Déroulement :</u></b> <p>L'animatrice présente plusieurs revues et invite les participants à y découper des images comportant deux ou plusieurs personnages. Les participants expliquent selon eux qui sont les personnages et quels types de relations existent entre eux ex : une mère et son enfant, un couple, des frères, un groupe de copains, un professeur et des élèves, une femme qui se promène dans la rue et qui croise un inconnu, etc.</p>	20'
60'	PAUSE	15'

(type de relation et distance relationnelle)	<p><b><u>Objectifs :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifier, la distance relationnelle</li> <li>✓ Repérer le lien entre distance relationnelle et distance physique.</li> </ul>	50'
110'	<p><b><u>Déroulement et consigne :</u></b></p> <p>Les participants (ou l'animateur) peuvent classer les personnages qui semblent avoir la même relation entre eux (les amis, les étrangers, les amoureux, etc.).</p> <p>L'animateur peut ensuite proposer de placer les différents personnages découpés sur le cercle des relations.</p> <p>Un exemple de chaque relation peut aussi être collé dans le dossier personnel des participants.</p>	15' 15' 15'
<b>Evaluation</b>	<p>Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Son intérêt pour le contenu de la séance (les thématiques travaillées, les outils utilisés...)</li> <li>- Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise)</li> </ul>	10'
120'		

## Ce qui fait trace



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**



**[Groupe vie relationnelle]**

## **Séance 9**

### **Différents types de relations et distance relationnelle**

#### **(3)**

<b>Objectif général</b>	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
<b>Objectifs spécifiques</b>	Repérer les principaux types de relations interpersonnelles Comment se comporter en fonction du type de relation existant entre soi et l'autre
<b>Les grandes étapes</b>	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre « J'imagine mes relations » Synthèse, évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	(La Mallette des Femmes et des Hommes), livret <b>AXE 4</b> : Mes relations p 23. Différentes revues, magazines apportés par les animateurs.
<b>Matériel / Logistique</b>	Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard





## Déroulement

Etapes	Activité	Durée
<b>Accueil Installation</b>  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'
<b>Humeur du moment smileys</b>  20'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ S'exprimer devant les autres</li><li>✓ Indiquer son humeur du moment</li></ul> <b><u>Consigne et déroulement :</u></b> <p>L'animatrice formule la consigne :</p> <p>Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (Partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	10'
<b>Rappel des règles</b>  25'	✓ <b>Rappel et appropriation des règles</b>  <b><u>Déroulement :</u></b> <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'
<b>Différents types de relations</b>  45'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>Repérer le lien entre distance relationnelle et distance physique.</b></li></ul> <b><u>Déroulement :</u></b> <p>L'animatrice présente plusieurs magazines, revues et demande aux participants de choisir 6 images : un couple ; des amis, des parents (père et mère, parents et enfants, frère et sœur ou grands-parents, etc.</p> <p>L'animatrice demande aux participants de décrire le type de lien qui unit les personnages.</p>	20'





**[Groupe vie relationnelle]**

L'animatrice pose des questions concernant que les personnages pourraient avoir l'un envers l'autre et les comportements inappropriés, ex : peuvent-ils se tenir la main ? comment ont-ils se dire bonjour ? Iront-ils au restaurant ensemble ? etc.

Les participants peuvent aussi citer quelqu'un avec qui il ont ce type de relation.

60' PAUSE 15'

(Type de relation et distance relationnelle) **Objectifs :**  
 ✓ Identifier, la distance relationnelle 50'  
 ✓ Repérer le lien entre distance relationnelle et distance physique.

110' **Déroulement et consigne :**  
 Les participants (ou l'animateur) peuvent classer les personnages qui semblent avoir la même relation entre eux (les amis, les étrangers, les amoureux, etc.). 15'

L'animateur peut ensuite proposer de placer les différents personnages découpés sur le cercle des relations. 15'

Un exemple de chaque relation peut aussi être collé dans le dossier personnel des participants. 15'

**Evaluation** Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur : 10'  
 120'  
 - 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



**[Groupe vie relationnelle]**



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**

# Séance 10

## Différents types de relations et distance relationnelle (L)

<b>Objectif général</b>	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
<b>Objectifs spécifiques</b>	Repérer les principaux types de relations interpersonnelles Comment se comporter en fonction du type de relation existant entre soi et l'autre
<b>Les grandes étapes</b>	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre « J'imagine mes relations » Synthèse, évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	(La Mallette des Femmes et des Hommes), livret <b>AXE 4</b> : - Mes relations p 34 : « avoir un ami ». - Mes relations p36 : « avoir un amoureux ». Différentes revues, magazines apportés par les animateurs. - dossier images (dessin 17,18,19,20,21)
<b>Matériel / Logistique</b>	Feutres, feuilles, stylos, smileys, carton « pouce », panneau, vidéoprojecteur, paperboard





## Déroulement

Etapes	Activité	Durée
<b>Accueil Installation</b>  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'
<b>Humeur du moment smileys</b>  20'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>S'exprimer devant les autres</b></li><li>✓ <b>Indiquer son humeur du moment</b></li></ul> <b><u>Consigne et déroulement :</u></b> <p>L'animatrice formule la consigne :</p> <p>Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (Partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	10'
<b>Rappel des règles</b>  25'	✓ <b>Rappel et appropriation des règles</b>  <b><u>Déroulement :</u></b> <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'
<b>Relation amicale et relation amoureuse</b>  45'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>Repérer ce que peut vouloir dire une relation amicale</b></li><li>✓ <b>Aborder et identifier la relation amoureuse</b></li></ul> <b><u>Déroulement :</u></b> <p>L'animatrice présente une image représentant 2 personnes en disant, « je vous présente pierre et Nicole, ce sont 2 amis ».</p> <p>Les participant doivent s'exprimer sur la question : « qu'est-ce que ça veut dire avoir un ami ? » par ex : <i>une personne avec qui j'aime bien être, j'aime qu'on fasse des activités ensemble, qu'on discute, qu'on rigole ; une personne</i></p>	20'



que je vois souvent à l'atelier où je travaille, à la cafétéria ; une personne avec qui j'ai fait un camp de vacances etc.

L'animatrice adapte aux 2 personnages ce que les participants disent. Par ex : « pour toi martine, avoir un ami, c'est pouvoir aller boire un verre ensemble, crois-tu que Pierre et Nicole peuvent aller boire un verre ensemble ?

L'animateur peut changer de personnage et, par exemple, présenter 2 hommes qui sont amis, puis 2 femmes qui sont amies, et voir avec le groupe si certaines choses changent selon que l'on a un ami masculin ou féminin, selon que l'on est un homme ou une femme.

#### Déroulement :

L'animatrice présente 2 personnages : « Voici Carole et Martin, ils sont amoureux l'un de l'autre, ils s'aiment ».

L'animatrice demande au groupe : « qu'est-ce que ça veut dire être amoureux ? qu'est-ce qu'on fait quand on est amoureux ? ». Par exemple : quand on est amoureux, on pense tout le temps à l'autre ; on a envie de se voir tout le temps ; on a envie de se serrer l'un contre l'autre ; on a envie de se prendre par la main etc.

L'animatrice fait vivre aux personnages ce que les participants disent : « Fabienne, tu dis que quand on est amoureux, on a envie de s'embrasser, d'être très proche l'un de l'autre, Carole et Martin peuvent-ils s'embrasser ? », etc.

60'	PAUSE	15'
(Type de relation et distance relationnelle)	<b><u>Objectifs :</u></b> ✓ Repérer la distance relationnelle selon le type de relation amicale ou amoureuse	50'
110'	<b><u>Déroulement et consigne :</u></b> L'animatrice demande aux participants : - Comment on se dit bonjour lorsqu'on est amoureux ? - Comment on se dit bonjour lorsqu'on est amis ? L'animatrice peut utiliser les dessins du Dossier images pour illustrer cela. Elle montre par exemple le dessin de deux personnes qui se serrent la main et les participants doivent le placer devant le couple d'amoureux ou devant le couple d'amis. L'animatrice peut signaler qu'on ne se dit pas bonjour de la même façon dans tous les pays, dans tous les milieux sociaux.	15' 15' 15'



---

**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)

**10'****Ce qui fait trace****[Groupe vie relationnelle]**



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**



**[Groupe vie relationnelle]**

## *Séance II*

### *Se retrouver, se reconnaître*

---

<b>Objectif général</b>	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
-------------------------	---

<b>Objectifs spécifiques</b>	Reformer le groupe après une période d'interruption. Réintroduire les règles qui vont organiser le vivre ensemble du groupe. Redéfinir avec le groupe les grandes lignes des thèmes qui seront abordés
------------------------------	--

<b>Les grandes étapes</b>	Accueil et présentation succincte de l'atelier Qui est-ce ? Travail autour des règles Rappel des thèmes abordés Synthèse, évaluation et clôture de la séance
---------------------------	--

<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	(La Mallette des Femmes et des Hommes), livret <b>AXE</b> : 1 - p.30 : Qui est-ce ? Une photo de chaque participant Logos représentant les séances passées Feutres, feuilles, stylos, smileys, « pouce », panneau, paperboard,
---	--





## Déroulement

Étapes	Activité	Durée
Accueil Installation 5'	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation des intervenants</li><li>• Présentation succincte des modalités organisationnelles et des thèmes généraux qui seront travaillés au cours des séances qui composent l'atelier</li></ul> <p><i>Aujourd'hui, nous nous retrouvons après quelques mois d'interruption. Nous allons nous rencontrer 10 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>	5'
Qui est-ce ? 20'	<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Se retrouver, retrouver l'esprit et l'ambiance du groupe</li></ul> <p><b>Consigne et déroulement :</b></p> <p>Les animateurs montrent une photo et demande au groupe d'identifier la personne représentée, de la nommer et de dire quelques mots la concernant.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qui est sur la photo ?</li><li>• Quel est son prénom ?</li><li>• Est-ce un homme, est-ce une femme ?</li><li>• Qu'est-ce que vous savez sur elle ?</li></ul> <p>La personne citée est invitée à corriger et à compléter les informations. Les animateurs agissent ainsi pour chaque photo.</p> <p><b>Variante :</b></p> <p>Les animateurs divisent le groupe en deux équipes et distribue à chaque groupe choisit la personne qu'ils vont faire deviner à l'autre groupe. Chaque groupe à son tour pose une question pour essayer de deviner de qui il s'agit. Par exemple, il peut demander si c'est une femme. Si l'autre groupe répond que « non », il peut alors éliminer de son jeu toutes les photos correspondant à des femmes. Et ainsi de suite. Le premier qui devine la personne choisie a gagné.</p> <p><b>Prise de conscience / analyse :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ?</li></ul> <p>(Partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</p>	15' 5'



25'

25'

**Rappel des règles (Remue-méninge)**

**Objectif :**

- ✓ Recréer la dynamique de groupe : participation / entraide
- ✓ Rappeler les règles qui poseront le cadre de l'atelier

10'

**Citer les règles du groupe : Brainstorming**

Déroulement :

Les animateurs proposent un remue-méninge sur :

- Que veut dire être respecté (e), respecter les autres ?
- Comment être respecté et respecter les autres ?

A partir de là, les animateurs et les participants reposed les consignes principales pour le fonctionnement du groupe.

+ l'animateur est le garant du respect des règles

35'

60'

**Objectifs : faire le lien entre les séances passées et celles à venir**

20'

**(Retour sur les séances passées)**

**Déroulement et consigne :**

Les animateurs présentent les logos qui ont illustrées les séances passées et invitent les participant à s'exprimer sur :  
Le contenu, les moyens utilisés et sur ce à quoi cela sert ?

Après que les participants se sont exprimé, les animateurs peuvent demander aux participants ce que leur évoque « la vie relationnelle »

« Selon vous, quand on parle de vie relationnelle, de quoi parle-t-on ? »

A l'issue de la réflexion, les intervenants peuvent proposer des pistes si tout n'a pas été évoqué. En conclusion, les intervenants rappellent aux participants les 3 thèmes qui ont été abordés durant l'atelier :

- le corps
- La vie relationnelle
- les émotions

Introduction aux prochaines séances :

Les animateurs annoncent les grands thèmes qui seront abordés au cours des séances à venir.

**Pause**

10'

1h10



**[Groupe vie relationnelle]**

Qu'est-ce  
qu'un  
besoin ?

Qu'est-ce qu'un besoin ?  
« *Quelque chose considéré comme nécessaire à l'existence* »  
(dictionnaire Larousse) que cette nécessité **intérieure** et  
**naturelle** soit **consciente** ou **inconsciente**.

40'

Les besoins s'expriment sous la forme d'un **manque** ou d'un **excès** et sont à l'origine **d'émotions agréables** ou **désagréables** selon qu'ils sont assouvis ou non.

Si, au risque de se renforcer lorsque l'on n'y prête pas garde, nos besoins demandent à être satisfaits, **plusieurs manières d'y répondre** s'offre généralement à nous. Or toutes les réactions ne sont pas nécessairement équivalentes ; répondre à un besoin implique d'être à l'écoute de soi et de faire des choix, d'apprendre à se connaître et de s'autoriser à prendre soin de soi, de changer parfois des habitudes et de faire preuve de créativité.

D'autre part, si les besoins semblent évoluer avec le temps, ils n'en continuent pas moins à exister au-delà des changements qui jalonnent nos vies.

Les **besoins physiologiques** (respirer, manger, se reposer...) une fois assouvis laissent l'attention se porter sur **d'autres besoins peut-être moins vitaux mais tout aussi important en termes de santé physique et mentale...** dans ce cas, excepté ceux nécessaires à notre survie, comment distinguer un besoin réel de la multitude de petits et grands désirs de l'existence ?

1h45'

Evaluation  
1h50

10'

- 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) -





## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :





**[Groupe vie relationnelle]**

## Séance 12

### Mes besoins, mes désirs (1)

<b>Objectif général</b>	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
<b>Objectifs spécifiques</b>	Identifier ce qu'est un besoin, aborder les différents types de besoins, comment ils peuvent s'exprimer.
<b>Les grandes étapes</b>	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre « Mes besoins » Synthèse, évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	Jeu de cartes « Expression des besoins » : carte N°6 « qu'est-ce qu'un besoin ? » Jeu de cartes « Expression des besoins » : l'ensemble des 70 cartes 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) <b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ S'exprimer devant les autres</li><li>✓ Indiquer son humeur du moment</li></ul>	10'
Humeur du moment smileys 20'	<b><u>Consigne et déroulement :</u></b> L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur  <b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (Partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	
Rappel des règles 25'	✓ Rappel et appropriation des règles  <b><u>Déroulement :</u></b> 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'
Qu'est-ce qu'un besoin ? 45'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- aborder et se familiariser avec la notion de besoin, de ce à quoi cela vient répondre.</li><li>- Aborder différents types de besoins, leur importance les uns par rapport aux autres selon des contextes différents.</li><li>- identifier la manière dont les besoins se manifestent</li></ul> <p>Les animateurs partent d'un questionnaire général : A quoi ça sert ? pourquoi ressentons-nous des besoins ? Que nous disent nos besoins ? Pensez-vous qu'il y ait des besoins plus importants que d'autres ?</p>	20'



Pensez-vous que tout le monde ressent les mêmes besoins ? peut-on ou doit-on toujours écouter nos besoins ? si on met nos besoins de côté, que peut-il se passer ? un besoin peut-il en cacher un autre ? les besoins peuvent-ils entrer en concurrence ? dans quelles situations...

60'

## PAUSE

15'

(Premier contact)

### Objectifs :

- ✓ Reconnaître des besoins
- ✓ Reconnaître et Identifier ses propres besoins

50'

110'

### Déroulement et consigne :

Les animateurs étalent l'ensemble des cartes sur la table de manière à ce que tous les participants puissent les voir. Laisser le temps au groupe de les découvrir, avant de recueillir leurs impressions.

15'

Les animateurs questionnent ensuite les participants afin de stimuler la réflexion : que vous évoquent toutes ces cartes ? est-ce que à priori, vous auriez identifié autant de besoins différents ? Est-ce que vous les comprenez tous ou y en a-t-il qui ne vous évoquent rien ? Les avez-vous déjà tous éprouvés consciemment ?...

15'

15'

**Evaluation**

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

10'

120'

- 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)
- Est-ce facile/difficile de sentir ce dont on a envie, de dire ce dont on a envie ?
- Comment peut-on le dire ? comment peut-on faire pour réaliser ce dont on a envie ?
- Etc.

Ce qui fait trace



[Groupe vie relationnelle]



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**

## Séance 13

### Mes besoins, mes désirs (2)

<b>Objectif général</b>	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
<b>Objectifs spécifiques</b>	Rechercher quels sont ses besoins, pouvoir identifier ses désirs, favorise la connaissance de soi et aide chacun(e) dans la recherche de son épanouissement personnel.
<b>Les grandes étapes</b>	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre « Prendre ses désirs pour des besoins » « Un jour j'ai eu besoin de ... » Synthèse, évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	Jeu de cartes « <i>Expression des besoins</i> » carte, 22 « Prendre ses désirs pour des besoins » Jeu de cartes « <i>Expression des besoins</i> » carte 8 « un jour j'ai eu besoin de... »





## 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 smileys 20'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ S'exprimer devant les autres</li><li>✓ Indiquer son humeur du moment</li></ul> <b><u>Consigne et déroulement :</u></b> <p>L'animatrice formule la consigne :</p> <p>Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (Partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	10'
Rappel des règles 25'	✓ <b>Rappel et appropriation des règles</b>  <b><u>Déroulement :</u></b> <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'
Mise en situation	Les animateurs demandent aux participants de lister une série de désirs (ex ; j'ai envie de m'acheter des nouvelles chaussures, j'ai envie d'aller au cinéma avec une amie, j'ai envie de partir en vacances ...) Les animateurs proposent aux participants de partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe. Ils prennent en compte les différentes réponses sur un tableau et, en concertation avec le groupe, ils regroupent celles qui semblent équivalentes. Ils étalent ensuite les cartes sur la table et invitent les participants à rechercher les besoins sous-jacents à chaque désir. Il est possible que sous un même désir se cachent plusieurs besoins, de même que des désirs à priori équivalent peuvent émerger des besoins différents ... profitez de la diversité des réponses pour engager la discussion sur le sujet!	20'
60'	PAUSE	15'



<b>(Un jour j'ai eu besoin de...)</b>	Les animateurs proposent aux participants de choisir (sans les prendre en main afin de ne pas limiter les choix des autres participants) 1, 2 ou 3 cartes représentant des besoins qu'il/elles ont déjà éprouvés.	<b>50'</b>
110'	Les animateurs invitent les participants si ils/elles le souhaitent, à présenter à tour de rôle les cartes qu'ils/elles ont choisies et d'expliquer leur sélection (le besoin, le contexte, ce qu'ils/elles ont ressenti, comment ils/elles l'ont assouvi ou ce qui les a empêché de l'assouvir, ce que ça leur a procuré comme sensation...).	<b>15'</b>
	Quelques questions pour stimuler la réflexion :	<b>15'</b>
	Que constatez-vous en entendant les réponses des autres ? avez-vous déjà ressenti les mêmes besoins ? le contexte, les ressentis ou la manière dont vous y avez répondu était-ils identiques ? que cela vous apprend-il ? en quoi sommes-nous différents et semblables les unes des autres ? ...	<b>15'</b>
<b>Evaluation</b>	Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide de pouce sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Son intérêt pour le contenu de la séance (les thématiques travaillées, les outils utilisés...)</li> <li>- Son ressenti (est ce qu'il s'est senti à l'aise)</li> <li>- Est-ce facile/difficile de sentir ce dont on a envie, de dire ce dont on a envie ?</li> <li>- Comment peut-on le dire ? comment peut-on faire pour réaliser ce dont on a envie ?</li> <li>- Etc.</li> </ul>	<b>10'</b>
120'		

## Ce qui fait trace





## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**



**[Groupe vie relationnelle]**

## *Séance 14*

### *Mes besoins, mes désirs (3)*

<b>Objectif général</b>	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
<b>Objectifs spécifiques</b>	Rechercher quels sont ses besoins, pouvoir identifier ses désirs, favorise la connaissance de soi et aide chacun(e) dans la recherche de son épanouissement personnel.
<b>Les grandes étapes</b>	Accueil Rappel de la séance précédente Rappel des règles Humeuromètre « L'île déserte » « La dispute » Synthèse, évaluation et clôture de la séance
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<b>L'expression des besoins : carte 8 selon le contexte</b> - p.49 : la dispute Logos représentants différents besoins ex : manger : un fruit ; dormir : un lit ; avoir des loisirs : un ballon de foot ; avoir des amis : une poignée de main ; Avoir une relation amoureuse : un cœur ; avoir de l'argent : billets et pièces ; être bien habillé : des vêtements...

Image d'un homme et d'une femme en colère, dossier d'images (dessins 5 et 6), Feutres, feuilles, stylos, smileys, « pouce », panneau, paperboard,





## Déroulement

Etapes	Activité	Durée
<b>Accueil Installation</b>  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'
<b>Humeur du moment smileys</b>  20'	<b><u>Objectifs :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ S'exprimer devant les autres</li><li>✓ Indiquer son humeur du moment</li></ul> <b><u>Consigne et déroulement :</u></b> <p>L'animatrice formule la consigne : Tour à tour, les participants vont indiquer à l'aide de smileys comment ils se sentent, en expliquant éventuellement les raisons de leur humeur</p> <b><u>Prise de conscience / analyse :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avez-vous aimé cette activité ?</li><li>- A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? (Partager son humeur du moment, percevoir comment se sent chaque participant, comprendre pourquoi etc...)</li></ul>	10'
<b>Rappel des règles</b>  25'	✓ <b>Rappel et appropriation des règles</b>  <b><u>Déroulement :</u></b> <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'



---

L'île déserte 45'

**Objectifs :**

- ✓ Identifier ses « besoins et désir » et les exprimer

**Déroulement :**

20'

60'

PAUSE

15'

(La dispute)

**Objectifs :**

- ✓ Identifier ses « besoins et désirs » et les exprimer

50'

110'

**Déroulement et consigne :**

L'animatrice présente les dessins d'un homme et d'une femme en colère, en expliquant que les 2 personnes viennent de se disputer et sont en colère. Les participants sont incités à imaginer pourquoi elles se disputent et à inventer la suite de l'histoire.

15'

L'animatrice peut également proposer lui-même différentes solutions et les participants choisissent celles qui leur semblent les plus appropriées, par exemple :

15'

- Les deux personnes continuent à se fâcher
- Une personne se fâche et l'autre pleure
- Une personne se fâche et l'autre s'enfuit
- Une personne se fâche et l'autre la frappe
- Les deux personnes s'asseyent et discutent calmement
- Les deux personnes s'excusent et se serrent la main

15'

L'animatrice insiste sur les bienfaits de l'expression des émotions et de la négociation lors du choix d'une solution.

Elle peut également prolonger l'exercice en demandant aux participants de réfléchir à une situation réelle de dispute qu'ils ont vécues, à la façon dont la dispute s'est terminée et aux sentiments qu'ils ont ressentis.



**[Groupe vie relationnelle]**



**[Groupe vie relationnelle]**

---

**Evaluation**

120'

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

**10'**

- 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)
- Est-ce facile/difficile de sentir ce dont on a envie, de dire ce dont on a envie ?
- Comment peut-on le dire ? comment peut-on faire pour réaliser ce dont on a envie ?
- Etc.

**Ce qui fait trace****[Groupe vie relationnelle]**



## *Ce qui s'est passé pendant la séance*

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**



**[Groupe vie relationnelle]**