



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

## Groupe 2 – 10 séances d'1h

Public : Adultes en situation de handicap mental ou psychique

# SOMMAIRE

<b>Séance 1 « Et si on apprenait à se connaître différemment ? »</b> .....	3
<b>Séance 2 « Le corps, la vie relationnelle, les émotions »</b> .....	9
<b>Séance 3 « Travail sur les goûts et compétences »</b> .....	15
<b>Séance 4 « Le corps » (1)</b> .....	21
<b>Séance 5 « Le corps » (2)</b> .....	27
<b>Séance 6 « Le corps » (3)</b> .....	33
<b>Séance 7 « Les émotions » (1)</b> .....	38
<b>Séance 8 « Les émotions » (2)</b> .....	44
<b>Séance 9 « Les émotions » (3)</b> .....	50
<b>Séance 10 « Les émotions » (4)</b> .....	56



[Groupe vie relationnelle]

## Séance 1

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

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Créer la dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Définir les règles qui vont organiser le vivre ensemble du groupe</p> <p>Se présenter au sein d'un groupe</p> <p>Développer l'estime de soi</p> <p>S'affirmer tout en tenant compte de l'avis de l'autre</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p><u>Séance 1</u></p> <p>Accueil et présentation de l'atelier</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>Portrait chinois</p> <p>Travail autour des règles</p> <p>Cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<p>Le portrait chinois</p> <p>Le langage des émotions</p>
<b>Matériel / Logistique</b>	<p>Feutres, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, photos des participants, cahiers, ciseaux, colle, magazines, pictogrammes compliments</p>





## Déroulement

Etapes	Activité
<p><b>Accueil</b></p> <p><b>Installation</b></p>	<p>Accueil</p> <p>Installation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation des intervenants</li> <li>• Présentation succincte des modalités organisationnelles <i>Aujourd'hui, c'est la 1ere fois que nous nous rencontrons. Nous allons nous rencontrer 10 fois, les séances dureront 1 heure et auront lieu toutes les 3 ou 4 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></li> </ul> <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> <p>Explicitation du panneau</p> <p>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.</p> <p>(photographies, entrées thématiques, dates, règles etc...)</p>

### Météo de l'humeur

#### Objectifs :

- ✓ s'exprimer devant les autres
- ✓ indiquer son humeur du moment

#### Déroulement et consigne :

Les intervenants formulent la consigne :

« Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »

Les intervenants prennent le temps de présenter chacune des images de la météo de l'humeur afin que tous les participants les identifient de la même manière.



**Prise de conscience / analyse :**

- 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, savoir identifier son humeur et en parler...)

**Portrait  
chinois****Objectif :**

- ✓ Faire connaissance entre participants et intervenants en se présentant sur quelques aspects de soi
- ✓ Mieux se connaître
- ✓ Parler de soi

**Déroulement et 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. »

Les intervenants présentent les différents items :

- Prénom
- Une activité que j'aime bien faire et que je n'aime pas faire
- Un plat que j'aime manger / et pas manger

Les intervenants invitent les participants à découper les images/pictos leur correspondant et à les coller sur le cahier dans les items correspondants (item par item). Les intervenants auront sélectionné auparavant 6 images de chaque thème afin de faciliter la prise de décision pour les participants.

Puis, les intervenants proposent aux participants de procéder à une restitution en grand groupe à tour de rôle, item par item, chaque personne se présente devant l'ensemble de groupe. A l'issue des 3 tours de présentation, les intervenants demandent aux participants s'ils ont retenu une chose/ un plat que quelqu'un aime ou que quelqu'un déteste.

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

Cela permet de se présenter, d'exprimer des facettes de soi, de se trouver des points communs avec les autres participants. Cela 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 :

- ✓ Déterminer les règles qui poseront le cadre de l'atelier
- ✓ Instaurer un climat de confiance

#### Déroulement et 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 ? »

Les intervenants invitent tout d'abord les participants à s'exprimer sur ce questionnement.

Ils introduisent ensuite les 3 règles nécessaires au bon fonctionnement du groupe à travers l'utilisation de saynètes pour illustrer chacune des règles.

- **Respect des autres :** non dévalorisation / non jugement / écoute / confidentialité / parler en « Je »  
Exemple de saynète : l'un cri sur l'autre, l'un prend le cahier de l'autre, l'un vient aider l'autre, l'un interrompt l'autre, l'un se moque de ce que dit l'autre.
- **Respect de soi :** Joker / droit au Stop  
Exemple de saynète : l'un vient poser l'autre des questions personnelles et l'autre finit par lui dire stop.
- **Discrétion**  
Exemple de saynète : l'un vient parler à l'autre de ce qu'a pu lui confier une tierce personne (non présente dans la saynète).

A la fin de chaque saynète, les participants sont invités à montrer soit un feu rouge soit un feu vert pour évaluer si la règle est respectée.

Les évaluations sont discutées à chaque fois.

Les intervenants sont les garants du respect des règles lors des ateliers.

#### Prise de conscience, analyse : usage du feu rouge/vert

Est-ce que c'est facile ? A quoi ça sert selon vous ? est-ce que ça vous a plu ?  
Cela participe à la création d'une dynamique de groupe  
Favoriser l'entraide



**Objectif :****Cercle des compliments**

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre

**Déroulement et consigne :**

« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »

Les intervenants débutent l'exercice pour l'illustrer. Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.

**Prise de conscience / analyse :**

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

C'est agréable de donner et recevoir des compliments

Cela donne confiance en soi

Cela permet d'appréhender comment les autres nous perçoivent

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux rouge/feux vert sur :

**Evaluation**

- 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**



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

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**

## Séance 2

### « Le corps, la vie relationnelle, les émotions »

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Créer la dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Définir les règles qui vont organiser le vivre ensemble du groupe</p> <p>Définir avec le groupe les grandes lignes des thèmes qui seront abordés</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p>Accueil et présentation succincte de l'atelier</p> <p>Rappel du cadre et de la séance précédente</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>Photo expression</p> <p>Illustration des thèmes</p> <p>Cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<p>Le langage des émotions</p> <p>Photo expression</p>
<b>Matériel / Logistique</b>	<p>Feutres, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, photos des participants, photos d'illustration des thèmes, pictogrammes compliments, appareil photo</p>





## Déroulement

Etapas	Activité
<p><b>Accueil</b></p> <p><b>Installation</b></p>	<p>Accueil</p> <p>Installation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation succincte des modalités organisationnelles <i>Aujourd'hui, c'est la 2ème fois que nous nous rencontrons. Nous allons nous rencontrer 10 fois, les séances dureront 1 heure et auront lieu toutes les 3 ou 4 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></li> </ul> <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> <p>Explicitation panneau (rappel)</p> <p><b>Objectif :</b></p>
<p><b>Rappel des règles</b></p>	<p>✓ poursuivre le travail sur l'intégration des règles du groupe</p> <p>« Quelles sont les règles du groupe ? »</p> <p>Rappeler ensemble les 3 règles</p> <p>Rappel de la séance précédente en invitant les participants à se référer à leurs cahiers</p>
<p><b>Météo de l'humeur</b></p>	<p><b>Objectifs :</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>Déroulement et consigne :</b></p> <p>« Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »</p> <p>Les intervenants prennent le temps de présenter chacune des images de la météo de l'humeur afin que tous les participants les identifient de la même manière.</p>



**Prise de conscience / analyse :**

- 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, savoir identifier son humeur et en parler.

**Objectif :****Photo  
expression**

- ✓ Introduire les thématiques étudiées
- ✓ Illustrer les thématiques en co-construction

**Déroulement et consigne:**

- *catégoriser des photos selon les 3 thématiques qui seront abordées dans les séances (le corps, la vie relationnelle, les émotions)*
- *Les animateurs présentent les 3 thématiques au travers des photos*

Les intervenants veillent à instaurer une dynamique de groupe favorable à la prise de parole et à l'expression des besoins, désirs, émotions, représentations.

Les intervenants indiquent aux participants que 3 thèmes seront abordés durant l'atelier :

- le corps
- La vie relationnelle
- les émotions

Les 3 thématiques sont chacune représentées sur un mur de la salle (les thématiques sont écrites). Des photos en lien avec les 3 thématiques sont disposées sur la table (6 photos pour chacune des thématiques).

Les intervenants demandent aux participants ce que leur évoquent la vie relationnelle, le corps et les émotions : « *selon vous, quand on parle de vie relationnelle/du corps/des émotions, de quoi parle-t-on ?* »

Les intervenants invitent un à un les participants à choisir une photo et à la placer sous le thème correspondant selon lui.

Les intervenants invitent les participants à échanger sur les positionnements des photos.

Les intervenants photographient les productions des participants



**Prise de conscience, analyse :**

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

Permet de connaître les sujets des ateliers

De savoir à quoi cela correspond

**PAUSE****30'****Brainstorming****Illustration des thèmes**

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, (3 photos par thème). Chaque sous-groupe se met d'accord pour choisir une photo par thème abordé au cours de l'atelier (soit 3 photos : une pour les émotions / une pour la vie relationnelle / une pour le corps).

Ensuite, les 3 sous-groupes se mettent d'accord pour choisir ensemble les 3 illustrations thématiques de l'atelier.

Les intervenants photographient les productions des participants.

**Prise de conscience, analyse :**

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

Cela permet de construire ensemble ce que l'on souhaite pour aborder les thématiques

Cela permet de s'entraîner à donner son avis dans un groupe

**Objectif :****Cercle des compliments**

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre

**Déroulement et consigne :**

« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »



**[Groupe vie relationnelle]**

Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.

**Prise de conscience / analyse :**

- Avez-vous aimé cette activité ?
  - A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ?
- C'est agréable de donner et recevoir des compliments

Cela donne confiance en soi

Cela permet d'appréhender comment les autres nous perçoivent

**Evaluation**

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux rouge/feux vert sur : **10'**

60'

- 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 3

### « Travail sur les goûts et compétences »

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p> <p>Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Repérer les points communs et ce qui me distingue des autres Renforcer la prise de décision.</p> <p>Distinguer les notions de goûts et compétence</p> <p>Introduire les notions de degré de compétence et de goût.</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p>Accueil</p> <p>Rappel de la séance précédente</p> <p>Rappel des règles</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>« Avance qui comme moi »</p> <p>Jeux de regroupements</p> <p>Le cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	Le langage des émotions
<b>Matériel / Logistique</b>	Feutres, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, paperboard, appareil photo, cahiers, ciseaux colle





## Déroulement

Etapes	Activité
Accueil	Installation
Installation	Rappel de la séance précédente : chacun peut présenter son cahier, support photos de la séance précédente.  Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)

### Météo de l'humeur

#### Objectifs :

- ✓ s'exprimer devant les autres
- ✓ indiquer son humeur du moment

#### Déroulement et consigne :

Les intervenants formulent la consigne :

« Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »

### Rappel des règles

#### Objectif :

- ✓ Rappel et appropriation des règles

#### Déroulement et consigne :

Les intervenants demandent aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (discretion / respect de soi / respect des autres).

Ils s'assurent que les règles sont bien comprises des participants.



**[Groupe vie relationnelle]**

**Objectif :****Avance qui  
comme moi**

- ✓ Introduire la notion de compétence
- ✓ Faire la distinction entre goûts et compétences

**Déroulement et consigne :**

Les intervenants invitent les participants à se placer en cercle.

A partir d'un jeu « avance qui comme moi... », les intervenants annoncent une compétence ou un goût « *avance qui comme moi... sait chanter une chanson de Johnny Hallyday* » ou « *avance qui comme moi... aime le chocolat* ». Les intervenants invitent les participants qui partagent la compétence ou le goût annoncé à s'avancer vers l'intérieur du cercle.

Les intervenants choisissent à chaque fois des exemples permettant de faire la distinction entre goûts et compétences. Ils incitent les participants à verbaliser les différences qu'ils peuvent observer puis verbalise s'il s'agit d'un goût ou d'une compétence.

Les intervenants photographient les mouvements

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

Cela permet de trouver des points communs et des différences entre chacun

Cela permet de mieux se connaître

Cela permet de différencier ce que l'on sait faire et ce que l'on aime

PAUSE

30'

**Jeux de  
regroupement****Objectif :**

- ✓ Introduire la notion de degré de compétence et de goût.

**Déroulement et consigne :**

**[Groupe vie relationnelle]**

Les intervenants partagent la pièce en deux espaces : un premier « je sais faire/ j'aime », un deuxième « je sais faire moyennement / j'aime moyennement » et un troisième « je ne sais pas du tout faire/Je n'aime pas ». Ces espaces sont définis à l'aide de pictogrammes.

Les intervenants énoncent des compétences et des goûts, notamment ceux évoqués dans le jeu « avance qui comme moi » et invitent les participants à se positionner dans l'espace qui leur correspond.

A chaque positionnement, les intervenants invitent les participants à échanger sur les différences.

Les intervenants introduisent la notion de degré en termes de compétences et de goûts.

Les intervenants photographient les positionnements pris par les participants.

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

**Cercle des compliments**

**Objectif :**

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre

**Déroulement et consigne :**

*« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »*

Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.



**Evaluation**

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux vert et rouge 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) à partir d'émoticônes
- 

**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 4 « Le corps » (I)

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Se repérer sur l'âge de la vie</p> <p>Prendre conscience de l'évolution physique en fonction de l'âge</p> <p>Prendre en compte le corps de l'autre et son propre corps</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p>Accueil</p> <p>Rappel de la séance précédente</p> <p>Rappel des règles</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>Les âges de la vie</p> <p>Différences corps enfants/ado/adultes/personnes âgées</p> <p>Le cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<p>Le langage des émotions</p> <p>La mallette des Femmes et des Hommes</p>
<b>Matériel / Logistique</b>	<p>Feutres, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, paperboard, appareil photo, cahiers, ciseaux colle, frise des âges de la vie, images enfants/adultes/personnes âgées</p>





## Déroulement

Étapes	Activité	
	Accueil	
<b>Accueil</b>	Installation	<b>10'</b>
<b>Installation</b>	<p>Rappel de la séance précédente : chacun peut présenter son cahier, support photos de la séance précédente.</p> <p>Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)</p>	
	<b>Objectifs :</b>	
<b>Météo de l'humeur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ s'exprimer devant les autres</li> <li>✓ indiquer son humeur du moment</li> </ul>	<b>10'</b>
	<b>Déroulement et consigne :</b>	
	<p>Les intervenants formulent la consigne :</p> <p>« Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »</p>	
	<b>Objectif :</b>	<b>5'</b>
<b>Rappel des règles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rappel et appropriation des règles</li> </ul>	
	<b>Déroulement et consigne :</b>	
	<p>Les intervenants demandent aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (discrétion / respect de soi / respect des autres).</p> <p>Ils s'assurent que les règles sont bien comprises des participants.</p>	
<b>Les âges de la vie</b>	<b>Objectif :</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se situer en âge</li> <li>✓ Représentation de soi et des autres</li> </ul>	



[Groupe vie relationnelle]

**Déroulement et consigne :**

Les intervenants se renseignent au préalable de l'âge des participants.

Les intervenants installent une frise chronologique avec comme indice des âges les photos de la mallette des Femmes et des Hommes (enfant, ado, adulte, personne âgée). Références images :

- Enfant : 34/37
- Ado : 38/39
- Adultes : 31/32
- Personnes âgées : 40/41

Les intervenants invitent les participants à venir se situer sur cette frise à l'aide de leur photo.

Est-ce que tous les participants se sont situés au même endroit ? Qui sont les plus jeunes ? Les plus âgés ?

Les intervenants invitent les participants à se positionner en alignement du plus jeune au plus âgé en fonction de leur positionnement sur la frise.

Les intervenants invitent les participants à donner leur âge chacun de leur tour. Ils les amènent ensuite à évaluer si leur positionnement correspond à leur âge. Des réajustements peuvent être faits en fonction des observations des participants.

Les intervenants prennent en photo la frise, ainsi que le groupe afin de faire trace dans le cahier des participants.

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

A pouvoir prendre conscience de son âge

A se situer par rapport aux autres

**PAUSE**

**30'**

**Différences corps Objectif :**

**enfant / corps**

**ado / corps**

**adulte /**

**personnes âgées**

- ✓ Travailler le statut d'adulte
- ✓ Identifier l'évolution du corps en fonction de l'âge



**[Groupe vie relationnelle]**

**Déroulement et consigne :**

A l'aide des photos dans la mallette des femmes et des hommes

- Enfant : 34/37/45/46
- Ado : 38/39/47/48
- Adulte : 31/32/49/51
- Personnes âgées : 40/41/55/56

Les intervenants disposent les images sur la table et demandent aux participants de les classer du plus jeune au plus vieux.

Pour faciliter l'exercice, les intervenants sélectionnent deux photos (ex : enfant et personne âgée) et demandent :

Qui est le plus âgé ? Le plus jeune ?

Quels sont les signes de cette différence d'âge ?

Est-ce qu'on est plus vieux parce qu'on est plus grand ?

Est-ce qu'on est plus jeune parce qu'on n'a pas de cheveux gris ?

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

A voir les modifications du corps avec l'avancée en âge. Identifier les signes de la puberté

**Cercle des compliments****Objectif :**

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre

**Consigne :**

*« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »*

Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.



**Evaluation**

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux vert et rouge 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) à partir d'émoticônes
- 

**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 5

### « Le corps » (2)

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Travail sur le schéma corporel</p> <p>Repérer et nommer les différentes parties du corps</p> <p>Travailler la notion d'intimité</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p>Accueil</p> <p>Rappel de la séance précédente</p> <p>Rappel des règles</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>Les différentes parties du corps</p> <p>Les parties intimes de mon corps</p> <p>Le cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<p>Le langage des émotions</p> <p>La mallette des Femmes et des Hommes</p> <p>Figurine AniMate + kit schéma corporel AniMate</p> <p>Poupées en tissu</p>
<b>Matériel / Logistique</b>	<p>Feutres, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, paperboard, appareil photo, cahiers, ciseaux colle</p>



[Groupe vie relationnelle]



## Déroulement

Etapes	Activité	
	Accueil	
<b>Accueil</b>	Installation	<b>10'</b>
<b>Installation</b>	<p>Rappel de la séance précédente : chacun peut présenter son cahier, support photos de la séance précédente.</p> <p>Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)</p> <p><b>Objectifs :</b></p>	
<b>Météo de l'humeur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ s'exprimer devant les autres</li> <li>✓ indiquer son humeur du moment</li> </ul> <p><b>Déroulement et consigne :</b></p> <p>Les intervenants formulent la consigne :</p> <p>« Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »</p>	<b>10'</b>
<b>Rappel des règles</b>	<p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rappel et appropriation des règles</li> </ul> <p><b>Déroulement et consigne :</b></p> <p>Les intervenants demandent aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (discretion / respect de soi / respect des autres).</p> <p>Ils s'assurent que les règles sont bien comprises des participants.</p>	<b>5'</b>
<b>Les différentes parties du corps</b>	<p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Travail du schéma corporel</li> <li>✓ Identifier les différentes parties de son corps</li> <li>✓ Prendre conscience du corps de l'autre</li> </ul>	



**Déroulement et consigne :**

Les intervenants présentent la figurine AniMate aimantée avec les outils du schéma corporel aux participants. Ils leur expliquent qu'ils vont enlever les éléments du corps et que ce sera à eux de reconstruire la silhouette tous ensemble.

Les intervenants invitent les participants un à un, à positionner les parties du corps sur la figurine et les nommer

Les intervenants photographient la figurine complétée pour faire trace dans le cahier des participants

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

Permet de bien connaître les parties de notre corps

**PAUSE**

**30'**

**Objectif :****Les parties intimes de mon corps**

- ✓ Introduire la notion d'intimité
- ✓ Prendre conscience de la palette des interactions corporelles possibles avec les autres
- ✓ Prendre conscience des limites de son corps
- ✓ Exprimer ses besoins et limites

**Déroulement et consigne :**

A l'aide des poupées en tissu de sexe féminin et masculin, les intervenants montrent un toucher spécifique et demandent s'il est approprié dans différents situations :

- Est-ce que l'encadrant peut vous toucher les fesses ?
- Est-ce que « Nicolas » (un autre participant) peut vous toucher les fesses ?
- Est-ce que moi (intervenant) je peux vous toucher les fesses ?
- Est-ce que l'encadrant peut vous toucher les fesses avec un gant de toilette si c'est pour vous aider à vous laver ?
- Est-ce que votre amoureux (se) peut vous toucher les fesses ?
- Est-ce que votre amoureux peut vous toucher les fesses en salle de restauration ?



**[Groupe vie relationnelle]**

- Est-ce que votre médecin peut vous toucher les fesses ?
- Est-ce que votre médecin peut vous toucher les fesses pour vous examiner et voir si vous êtes malade ?

Exemple de touchers : me prendre par la main, me toucher l'épaule, me toucher les cheveux, me donner une tape dans le dos, mettre sa main autour de ma taille, mettre sa main autour de mon cou, me toucher les fesses, me toucher les seins, me toucher le sexe, mettre une main sur ma cuisse...

Les intervenants passent en revue les différentes personnes gravitant autour du participant (encadrants, parents, kiné, infirmiers...) pour nuancer le plus concrètement possible les différences de toucher en fonction des situations et des personnes

Les participants sont invités à classer les bons et les mauvais touchers à l'aide des feux rouges/feux verts.

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

Permet de parler d'intimité

Aide à dire « c'est mon corps, je ne veux pas qu'on me touche... ».

**Cercle des compliments**

**Objectif :**

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre

**Consigne :**

*« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »*

Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.



**Evaluation**

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux vert et rouge 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) à partir d'émoticônes

**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 6

### « Le corps » (3)

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Se représenter son corps</p> <p>Se présenter aux autres</p> <p>Travail sur l'image de soi</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p>Accueil</p> <p>Rappel de la séance précédente</p> <p>Rappel des règles</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>Je me dessine</p> <p>Le cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	Le langage des émotions
<b>Matériel / Logistique</b>	Feutres/crayons couleur, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, paperboard, appareil photo, cahiers, ciseaux colle, images, feuilles de dessin



[Groupe vie relationnelle]



## Déroulement

Etapes	Activité	
	Accueil	
<b>Accueil</b>	Installation	<b>10'</b>
<b>Installation</b>	<p>Rappel de la séance précédente : chacun peut présenter son cahier, support photos de la séance précédente.</p> <p>Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)</p>	
<b>Météo de l'humeur</b>	<p><b>Objectifs :</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>Déroulement et consigne :</b></p> <p>Les intervenants formulent la consigne :</p> <p>« Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »</p>	<b>10'</b>
<b>Rappel des règles</b>	<p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rappel et appropriation des règles</li> </ul> <p><b>Déroulement et consigne :</b></p> <p>Les intervenants demandent aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (discrétion / respect de soi / respect des autres).</p> <p>Ils s'assurent que les règles sont bien comprises des participants.</p>	<b>5'</b>



**Je me dessine****Objectif :**

- ✓ Travail sur l'image de soi
- ✓ Représenter son corps
- ✓ Prendre en compte le corps de l'autre

**Déroulement et consigne :**

Les intervenants invitent les participants à se dessiner comme ils se perçoivent.

Les participants ont à disposition des feutres, crayons de couleur ainsi que des images de magazine afin de construire leur portrait.

Les intervenants photographient les productions des participants pour faire trace dans leurs cahiers.

**PAUSE**

**30'**

Les intervenants récoltent les productions de chacun. Ils tirent ensuite au sort un dessin et demandent à l'ensemble du groupe qui cela peut représenter et pourquoi.

La personne à qui le dessin appartient est invitée à se présenter via son dessin en précisant ce qu'il aime et ce qu'il aime moins chez lui.

- Est elle d'accord avec les propos des autres ?
- Aime-t-elle quand les autres la regardent ?
- Aime-t-elle ce que les autres disent d'elle ?

Ouvrir si possible sur les notions suivantes :

*Etre bien dans son corps est une affaire personnelle ; Chacun possède un corps différent de l'autre ; Posséder un corps parfait aux yeux d'autrui ne signifie pas pour autant être bien dans son corps ; Etre bien dans son corps consiste à ne plus se regarder par rapport au corps de l'autre mais avec son propre regard ; On peut apprendre à aimer son corps : en en prenant soin, en le mettant en valeur, en le faisant bouger.*



**[Groupe vie relationnelle]**

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

Cela permet d'apprendre à regarder son corps autrement. De le mettre en valeur. De parler de soi

**Cercle des compliments****Objectif :**

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre

**Consigne :**

*« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »*

Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.

**Evaluation**

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux vert et rouge 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) à partir d'émoticônes

**Ce qui fait trace**



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

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**

## Séance 7

### « Les émotions » (I)

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p> <p>Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Initier un travail sur les émotions de base (incluant la surprise)</p> <p>Identifier ses émotions</p> <p>Reproduire une émotion</p> <p>Repérer les émotions chez les autres</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p>Accueil</p> <p>Rappel de la séance précédente</p> <p>Rappel des règles</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>Brainstorming émotions de base</p> <p>Mimer les émotions</p> <p>Le cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<p>Le langage des émotions</p> <p>La mallette Webber</p>
<b>Matériel / Logistique</b>	<p>Feutres, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, paperboard, appareil photo, cahiers, ciseaux colle</p>





## Déroulement

Étapes	Activité
	Accueil
Accueil	Installation
Installation	Rappel de la séance précédente : chacun peut présenter son cahier, support photos de la séance précédente.  Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)

### Météo de l'humeur

#### Objectifs :

- ✓ s'exprimer devant les autres
- ✓ indiquer son humeur du moment

#### Déroulement et consigne :

Les intervenants formulent la consigne :

« Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »

### Rappel des règles

#### Objectif :

- ✓ Rappel et appropriation des règles

#### Déroulement et consigne :

Les intervenants demandent aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (discrétion / respect de soi / respect des autres).

Ils s'assurent que les règles sont bien comprises des participants.



**Objectif :****Brainstorming  
émotions de  
base**

- ✓ Enrichir son vocabulaire autour des émotions
- ✓ Commencer à identifier les émotions
- ✓ Prendre conscience de la large palette que constituent les émotions

**Déroulement et consigne :**

Les intervenants proposent aux participants de faire un brainstorming sur les émotions.

« *Qu'est-ce que vous connaissez comme émotion ? Citez tous les mots qui vous viennent à l'esprit. »*

Les intervenants viennent inscrire sur le paperboard les propositions des participants.

Les intervenants disposent sur la table des photos/ images de personnages qui représentent les émotions.

Les intervenants positionnent sur les murs des espaces dédiés chacun à une des émotions de base (peur, joie, tristesse, colère, surprise).

Les intervenants invitent les résidents à venir positionner chacun leur tour une image/photo en dessous de l'émoticône représentant l'émotion qui lui correspond.

Les intervenants incitent les résidents à débattre de ces positionnements et d'argumenter.

Les intervenants photographient chacun des espaces dédiés à une émotion avec les photos/images sélectionnées des résidents

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

Cela permet d'identifier les émotions, de les distinguer

Permet de voir que l'on n'interprète pas tous les émotions de la même manière.

**PAUSE**

**30'**



**[Groupe vie relationnelle]**

## Mimer les émotions

### Objectif :

- ✓ Identifier et reconnaître les émotions
- ✓ S'approprier les émotions
- ✓ Prendre conscience de la large palette que constituent les émotions
- ✓ Savoir décrypter les expressions du visage

Outils : « Mallette Webber ».

### Déroulement et consigne :

Les intervenants expliquent aux participants qu'ils tirer une carte représentant une émotion parmi les cartes de la mallette Webber. Ils vont ensuite mimer l'émotion représentée sur la carte.

Les intervenants invitent ensuite les participants à mimer chacun leur tour l'émotion.

L'ensemble du groupe doit déterminer de quelle émotion il s'agit. Les participants n'ayant pas ou peu accès au langage verbal, sont invités à utiliser les émoticônes des émotions pour donner leur réponse. L'animateur peut également poser des questions plus précises : *Est-ce que cette personne a l'air triste ? Joyeuse ? en colère ? Est-ce qu'elle a l'air d'avoir peur ?*

Les intervenants invitent les participants à nommer les signes sur le visage qui indiquent de quelle émotion il s'agit.

Les intervenants photographient chaque participant lorsqu'il mime l'émotion afin de conserver la photo dans leur cahier.

### Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert

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

Cela permet d'apprendre à identifier les émotions.

De connaître les signes sur le visage d'une émotion

De savoir ce que produit une émotion sur notre visage

## Cercle des compliments

### Objectif :

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre



[Groupe vie relationnelle]

**Consigne :**

« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »

Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.

**Evaluation**

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux vert et rouge 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) à partir d'émoticônes

**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 8

### « Les émotions » (2)

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p> <p>Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Poursuivre le travail sur les émotions</p> <p>Identifier les réactions physiologiques des émotions</p> <p>Reproduire une émotion</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p>Accueil</p> <p>Rappel de la séance précédente</p> <p>Rappel des règles</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>Manifestations corporelles des émotions</p> <p>La poupée des émotions</p> <p>Le cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<p>Le langage des émotions</p> <p>La poupée des émotions</p> <p>La mallette contraception</p>
<b>Matériel / Logistique</b>	<p>Feutres, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, paperboard, appareil photo, cahiers, ciseaux colle, images postures émotion</p>





## Déroulement

Etapes	Activité
Accueil	Accueil
Installation	Installation
	Rappel de la séance précédente : chacun peut présenter son cahier, support photos de la séance précédente.
	Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)

### Objectifs :

#### Météo de l'humeur

- ✓ s'exprimer devant les autres
- ✓ indiquer son humeur du moment

### Déroulement et consigne :

Les intervenants formulent la consigne :

« Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »

### Objectif :

#### Rappel des règles

- ✓ Rappel et appropriation des règles

### Déroulement et consigne :

Les intervenants demandent aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (discretion / respect de soi / respect des autres).

Ils s'assurent que les règles sont bien comprises des participants.



**[Groupe vie relationnelle]**

**Objectif :****Manifestations corporelles des émotions**

- ✓ Faire le lien entre corps et psyché, réactions physiologiques et émotions
- ✓ Savoir identifier ses réactions physiologiques

**Déroulement et consigne :**

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

Les intervenants installent les deux silhouettes homme/femme de la mallette contraception sur les murs.

Ils questionnent les participants :

Quand je ressens une émotion, où est ce qu'elle se situe dans mon corps ? (même question pour chaque émotion (joie, peur, tristesse, colère, surprise).

Ex : « 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... » ?

Le but est d'amener la réflexion sur les réactions physiologiques des émotions qui sont communes à tous : papillons dans le ventre, rythme cardiaque qui s'accélère, transpiration, corps qui se fige, nœud dans le ventre, poils qui se hérissent, rougeurs, pupilles dilatées, gorge serrée...

Les intervenants invitent les participants à mimer corporellement les réactions physiologiques des émotions : poings serrés, mâchoire contractée, épaules détendues... Il est possible de s'appuyer sur des images sélectionnées en amont mettant en scène les postures que l'on adopte lorsque l'on ressent une des 5 émotions vues auparavant.

Les intervenants photographient les participants pendant qu'ils miment les postures des émotions



**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

Cela permet de comprendre ce qu'il se passe dans notre corps quand on ressent une émotion.

Cela aide à identifier les émotions

Cela permet d'aider à comprendre le comportement des autres en fonction de leur posture

**PAUSE**

**30'**

**La poupée des émotions****Objectif :**

- ✓ Identifier une émotion
- ✓ Sélectionner les éléments du visage traduisant une émotion et les reproduire

**Déroulement et consigne :**

Les intervenants présentent l'outil pour cet atelier : la poupée des émotions.

Chacun leur tour, les participants sont invités à se saisir de la poupée, à sélectionner une carte et à reproduire sur le visage de la poupée l'émotion représentée sur la carte.

Chaque participant expose son travail au groupe et s'exprime sur ce qui l'a amené à faire ses choix. Les intervenants favorisent les échanges afin que chacun puisse donner son avis sur la reproduction et ajouter des éléments éventuellement manquants.

Les intervenants photographient les productions de chacun des résidents.

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

Cela permet de représenter une émotion sur un support



**[Groupe vie relationnelle]**

**Objectif :****Cercle des compliments**

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre

**Consigne :**

*« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »*

Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.

**Evaluation**

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux vert et rouge 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) à partir d'émoticônes

**Ce qui fait trace**



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

Personnes présentes :

Remarques générales :

Evaluation thématiques :

Evaluation ressenti :



**[Groupe vie relationnelle]**

## Séance 9

### « Les émotions » (3)

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p> <p>Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Initier un travail sur les émotions de base (incluant la surprise)</p> <p>Identifier ses émotions</p> <p>Repérer les émotions chez les autres</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p>Accueil</p> <p>Rappel de la séance précédente</p> <p>Rappel des règles</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>Séquence vidéo</p> <p>La roue des émotions</p> <p>Le cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<p>Le langage des émotions</p> <p>Le film Vice Versa</p>
<b>Matériel / Logistique</b>	<p>Feutres, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, paperboard, appareil photo, cahiers, ciseaux colle, vidéo projecteur</p>



[Groupe vie relationnelle]



## Déroulement

Etapes	Activité	Durée
	Accueil	
<b>Accueil</b>	Installation	
<b>Installation</b>	Rappel de la séance précédente : chacun peut présenter son cahier, support photos de la séance précédente.  Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)	
	<b>Objectifs :</b>	
<b>Météo de l'humeur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ s'exprimer devant les autres</li> <li>✓ indiquer son humeur du moment</li> </ul>	
	<b>Déroulement et consigne :</b>	
	Les intervenants formulent la consigne :  « Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »	
	<b>Objectif :</b>	
<b>Rappel des règles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rappel et appropriation des règles</li> </ul>	
	<b>Déroulement et consigne :</b>	
	Les intervenants demandent aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (discretion / respect de soi / respect des autres).  Ils s'assurent que les règles sont bien comprises des participants.	
	<b>Objectif :</b>	
<b>Séquence vidéo Vice Versa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifier, repérer les émotions en contexte</li> <li>✓ Repérer les manifestations physiques et psychologiques de ces émotions</li> <li>✓ Prendre conscience du caractère à la fois universel et singulier des émotions</li> </ul>	



**Déroulement et consigne :**

Les intervenants diffusent plusieurs extraits du film Vice Versa sélectionnées préalablement illustrant les différentes émotions.

Pour chaque séquence vidéo les participants sont invités à exprimer les émotions que vivent, selon eux, les protagonistes de l'histoire.

« Quelles sont les raisons qui vous amènent à attribuer telle émotion aux protagonistes ? »

- « A quoi le voyez-vous ? »
- « Comment cela se manifeste ? »
- « Comment sont les visages des protagonistes ? »

Les intervenants distribuent des images des personnages du film représentant les émotions que les participants pourront intégrer dans leur cahier.

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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 ?

**PAUSE**

**30'**

**La roue des émotions****Objectif :**

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



**[Groupe vie relationnelle]**

**Déroulement et consigne :**

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.

Les intervenants installent sur les murs de la pièce des espaces dédiés à chacune des émotions évoquées en séance à l'aide des émoticônes.

Les intervenants lisent et jouent des situations que les participants rencontrent dans leur quotidien.

A la fin de la lecture d'une situation, les intervenants invitent les participants à se positionner physiquement dans l'espace dédié à l'émotion qu'ils attribuent à la personne de la situation évoquée.

Les intervenants amènent les participants à constater les différences de positionnement entre chacun. Les émotions ressenties à l'évocation des situations sont différentes pour chacun d'entre nous. On peut donc vivre la même chose, mais ressentir des émotions différentes, ou bien d'intensité différente.

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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 ?

**Cercle des compliments****Objectif :**

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre

**Consigne :**

*« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »*

Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.



**Evaluation**

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux vert et rouge 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) à partir d'émoticônes

**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

### « Les émotions » (L)

<b>Objectif général</b>	<p>Constituer le groupe comme lieu d'échanges et de ressources</p> <p>Favoriser une dynamique participative basée sur l'écoute positive, respectueuse et le savoir être</p> <p>Favoriser l'émergence des questions, des demandes et des représentations du groupe relativement aux émotions</p>
<b>Objectifs spécifiques</b>	<p>Travail sur l'empathie</p> <p>Reconnaitre les émotions chez les autres</p> <p>Attribuer une émotion à autrui</p>
<b>Les grandes étapes</b>	<p>Accueil</p> <p>Rappel de la séance précédente</p> <p>Rappel des règles</p> <p>Météo de l'humeur</p> <p>Jeu « feelings »</p> <p>Le cercle des compliments</p> <p>Synthèse, évaluation et clôture de la séance</p>
<b>Références</b> (outil pédagogique, album...)	<p>Le langage des émotions</p> <p>Jeu « feeling » adapté par les professionnels de l'établissement</p>
<b>Matériel / Logistique</b>	<p>Feutres, feuilles, stylos, feux verts/feux rouge, panneau, paperboard, appareil photo, cahiers, ciseaux colle,</p>





## Déroulement

Étapes	Activité	Durée
Accueil	Accueil	
Installation	Installation  Rappel de la séance précédente : chacun peut présenter son cahier, support photos de la séance précédente.  Introduction de la thématique du jour avec le panneau (les participants sont invités à remplir le panneau)	

### Météo de l'humeur

#### Objectifs :

- ✓ s'exprimer devant les autres
- ✓ indiquer son humeur du moment

#### Déroulement et consigne :

Les intervenants formulent la consigne :

« Tour à tour, vous allez exprimer comment vous vous sentez à l'aide d'images de météo, en expliquant éventuellement les raisons de votre humeur »

### Rappel des règles

#### Objectif :

- ✓ Rappel et appropriation des règles

#### Déroulement et consigne :

Les intervenants demandent aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (discrétion / respect de soi / respect des autres).

Ils s'assurent que les règles sont bien comprises des participants.



**Objectif :****Jeu « feelings »**

- ✓ Attribuer une émotion à l'autre
- ✓ Travailler l'empathie

**Déroulement et consigne :**

A l'aide du jeu construit en s'inspirant de « feelings », les intervenants expliquent le principe de cet exercice

Les intervenants invitent les participants à faire une partie du jeu feelings pour travailler la notion d'empathie.

« Qu'est ce qui nous permet de savoir ce que l'autre peut ressentir ? » De bien le connaître, d'être attentif à sa réaction quand la question est posée.

« A quoi ça sert de comprendre ce que l'autre ressent ? » Permet de faciliter la relation, de faire attention aux gens qu'on aime.

**Prise de conscience, analyse: usage du feu rouge/vert**

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

Cela permet de faire attention aux autres

Cela aide à savoir comment réagir avec les autres.

**PAUSE**

**30'**

Débriefing avec les résidents sur les séances

Les thèmes à aborder ensuite ? (vie privée/vie publique, autres...)



**[Groupe vie relationnelle]**

### Cercle des compliments

#### Objectif :

- ✓ Instaurer une dynamique de confiance
- ✓ Améliorer l'estime de soi
- ✓ Affiner la connaissance de l'autre

#### Consigne :

*« Afin de continuer à nous connaître et de nous permettre de se sentir en confiance, nous allons tous nous mettre en cercle. A tour de rôle, nous allons dire ou montrer un compliment à notre voisin de gauche. Les compliments concernent la personnalité ou les qualités et non les vêtements. »*

Les intervenants mettent à disposition des participants des pictogrammes qui pourront les aider à formuler les compliments.

### Evaluation

Chaque participant est invité à s'exprimer à l'aide des feux vert et rouge 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) à partir d'émoticônes
- 

### 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]**