

# Atelier



**Promotion  
Santé**  
Pays de la Loire



**Adapei-Aria**  
VENDEE  
Agir ensemble face au handicap



# Contexte de l'intervention



Le Foyer Arc en Ciel est un foyer de semaine qui héberge des travailleurs ESAT, hors temps de travail, du lundi soir au vendredi matin, tout au long de l'année.

Les personnes hébergées ont accès à une chambre et à des espaces communs. La vie en foyer amène chacun à nouer des relations, à participer à des règles de vie collective et à développer l'autonomie dans son espace privé. Une équipe est présente en soirée et en matinée pour accompagner et soutenir le maintien et le développement des capacités à gérer les actes de la vie quotidienne, les loisirs, les vacances, le sport et les relations sociales.

En 2019, l'équipe a contacté l'IREPS car elle constatait des demandes plus ou moins exprimées sur la gestion des relations aux autres et souhaitait mettre en place une action pour répondre à ces interrogations. Ainsi, un questionnaire a été construit et proposé à toutes les personnes hébergées du foyer afin de préciser leurs souhaits concernant un atelier collectif sur le thème des relations interpersonnelles.

En 2020, des temps de travail ont été organisés pour coconstruire avec l'équipe, cet atelier à partir des réponses aux questionnaires et des constats de l'équipe ; partage de culture commune sur la question des relations et de la santé sexuelles, définition des objectifs, choix d'activités...

Le confinement a interrompu la démarche et c'est en 2022 que les 6 séances de 1h30/2h ont pu être proposées aux 14 personnes du foyer.



# Mes sentiments et les autres

Thématique : vie affective – Les relations interpersonnelles

Public concerné : travailleurs ESAT en foyer d'hébergement (14 personnes)

Durée envisagée des séances : 1h30 à 2h

Calendrier : entre mai et juillet 2022

Objectif général : **Développer les capacités à établir différentes relations interpersonnelles favorables à son bien-être**



Grand support d'atelier

	Thème	Objectifs pédagogiques	Outils
1	<b>Présentation de l'atelier</b> Cadre et groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer le cadre de l'atelier</li> <li>• Identifier le fonctionnement du groupe</li> <li>• Exprimer ses goûts</li> <li>• Exprimer son souhait de participer</li> </ul>	Montgolfière /livret individuel Règles de l'atelier Qui suis-je : feuille présentation Ce que j'aime : Photos activité
2	<b>Les relations entre les personnes</b> Amours / amitié	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses représentations sur les relations affectives</li> <li>• Identifier les gestes et la proximité selon les types de relation</li> <li>• Différencier les gestes de l'amour de celle de l'amitié</li> </ul>	Cartes bonjour image-expression relations : magazines/photos Dé des relations
3	<b>Prendre soin de son corps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer les relations qui unissent aux personnes connues</li> <li>• Identifier des signes du propre et du sale</li> <li>• Énoncer les rythmes des activités d'hygiène</li> </ul>	Qui est-ce pour moi ? : Photos Vote : Photos propres/sales Bingo de l'hygiène
4	<b>Choisir son apparence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer des éléments pour modifier son apparence</li> <li>• Identifier l'importance d'adapter ses vêtements aux situations</li> <li>• Associer des vêtements aux lieux</li> </ul>	Cartes relooking Vidéo les beaux frères Situations bizarres ? Poupées sexuées à habiller Dé des vêtements
5	<b>La relation amoureuse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Énoncer une de ses compétences</li> <li>• Repérer les signes du sentiment amoureux</li> <li>• Nommer les relations amoureuses permises/interdites</li> <li>• Identifier la construction d'un couple</li> </ul>	Objets expression des compétences Jeu de photos habillement Silhouette et ressentis Chronologie du couple
6	<b>Mes relations privées</b> Avec bilan de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les caractéristiques des lieux privés</li> <li>• Se positionner sur ce que je ne veux pas</li> <li>• Repérer les droits sur la sexualité</li> </ul>	Dé des gestes amoureux Porte ouverte /porte fermée OK/pas OK du consentement Droits et Interdits

# Séance 1

## Présentation de l'atelier

 90 / 120 mn

### Objectif général

Développer les capacités à établir différentes relations interpersonnelles favorables à son bien-être

### Objectifs pédagogiques

- Expliquer le cadre de l'atelier
- Identifier le fonctionnement du groupe
- Exprimer ses goûts
- Exprimer son souhait de participer

### Matériel / Logistique

- une dizaine de pictos pour illustrer les règles
  - une fiche présentation par personne
  - un jeu de photos activité (taille moins ¼ de A4 par photos)
- => <http://www.haxy.be/centredoc/docsfemhom2/1.2-10%20Ce%20que%20j'aime.pdf>  
(impression en 4 images/pages de 4-6, 8-26, 29-33)
- => <http://www.haxy.be/centredoc/docsfemhom2/2.2-01-Mes%20besoins.pdf>  
(impression en 4 images /pages de 44-52, 54-56, 59-70, 72-78, 80, 82-88, 90)
- 2 photos miniatures des participants et des professionnels,
  - jeu de cartes d'accord/pas d'accord, autant que de participants



Règles illustrées



Matériel Séance 1

Etapes	Description	Durée
<p><b>Présentation de l'atelier</b></p>	<p><b>Présentation de l'atelier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· animateurs</li> <li>· thèmes, durée, objectifs</li> <li>· documents utilisés : tableau imagé de l'atelier (Montgolfière, livret personnel...)</li> </ul> <p><b>Synthèse :</b></p> <p>Dans cet atelier, on va parler des différentes façons d'aimer les autres personnes : la famille, les amis, les amoureux. On va parler aussi de ce que l'on aime chez soi et chez les autres.</p> <p>On va se voir 5 autres fois.</p>	<p>10 minutes</p>
<p><b>Règles de fonctionnement du groupe</b></p>	<p><b>Pose des règles d'atelier</b></p> <p>Comme on va travailler ensemble et parler de nos idées, il faut que l'on se mette d'accord sur des règles pour que tout le monde se sente bien dans le groupe.</p> <p>=&gt; A votre avis, de quoi a-t-on besoin pour se sentir bien pour discuter de ça ensemble ? De quoi, a-t-on besoin pour oser dire quelque chose ?</p> <p>Poser la question, attendre les réponses, reformuler et proposer un picto en lien. Convient/convient pas ?</p> <p>=&gt; En cas de difficulté d'expression, proposer de choisir un picto pour exprimer ce que chacun a besoin</p> <p>Synthèse avec 3 à 8 pictos : 3 aspects à évoquer (si besoin, ajouter ce qui manquerait aux animateurs)</p> <p><b>respecter le groupe :</b> garder son calme même si on n'est pas d'accord, laisser les autres parler ou faire les activités, prendre soin des objets et du matériel, ...</p> <p><b>respect de l'autre :</b> écouter les autres, laisser finir de parler chacun, ne pas se moquer, faire des gestes qui ne gênent pas ...</p> <p><b>respect de soi :</b> dire ce que l'on a envie de dire, ne pas tout dire au groupe, ne pas faire si on ne se sent pas bien ...</p> <p>Les pictos sont collés sur le panneau de l'atelier (Montgolfière)</p> <p>Ensuite rajouter la dernière règle,</p> <p>Comme on va peut-être parler de choses qui sont importantes pour nous pendant l'atelier, il y a une autre règle importante :</p> <p><b>confidentialité :</b> ne pas dire à des personnes extérieures ce que les personnes disent sur elles (donner des exemples)</p> <p><b>Appropriation des règles</b></p> <p>Je vais donner des phrases et chacun va dire s'il est d'accord ou pas avec ma phrase. (Proposer 3 – 6 phrases selon temps et compréhension)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'il est d'accord =&gt; pouce levé</li> <li>• S'il n'est pas d'accord =&gt; pouce baissé</li> </ul> <p>Faire un exemple : je m'appelle ..., d'accord/pas d'accord ?</p> <p>Propositions de phrases :</p> <p>Je peux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dire que je suis gêné par l'activité</li> <li>• dire que je participe à l'atelier</li> <li>• dire à ... que ce qu'il dit est bête</li> <li>• dire que je ne suis pas d'accord</li> <li>• prendre la main de ...</li> <li>• les noms des autres personnes présentes</li> <li>• dire ce qu'a raconté ... pendant l'atelier à ...</li> <li>• dire à mes parents les activités que l'on a fait dans le groupe</li> <li>• tout ce que je veux à ... (non, juste ce qui me concerne)</li> </ul>	<p>15 minutes</p>

Etapas	Description	Durée
<b>Portrait des participants</b>	<p><b><u>Se présenter au groupe</u></b>            Chacun dispose :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• D'une feuille de présentation</li> <li>• De son nom étiquette,</li> <li>• De sa photo en double,</li> <li>• De 2 dessins (homme – femme)</li> </ul> <p>Au centre des photos d'activités sont proposées (choisies selon les centres d'intérêt des participants mais ne pas hésiter à mettre d'autres propositions aussi – Proposer certaines photos en plusieurs exemplaires)</p> <p>Chacun complète individuellement sa feuille de présentation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• colle nom étiquette et sa photo</li> <li>• choisit une étiquette homme ou femme</li> <li>• choisit une des photos d'activité posées sur la table qui représente son activité préférée.</li> </ul> <p><b>Présentation collective</b>            A tour de rôle chacun se présente avec sa fiche puis va poser sa photo sur le support collectif (Montgolfière).</p>	<p>40 minutes</p> <p><i>Temps variable selon taille du groupe et capacités des personnes</i></p>
<b>Jeu des différences</b>	<p><b><u>Se regrouper selon des critères</u></b>  <i>Je vais vous demander de vous regrouper selon certains aspects. Par exemple, on peut faire un groupe d'homme et un groupe de femmes. (Laisser le temps de se regrouper ; commenter plus d'hommes, de femmes... Il arrive que certaines personnes aillent dans le groupe qui ne correspond pas à son sexe ; vérifier que ce n'est pas un souci de compréhension et valider : certaines personnes ont un sexe d'homme/femme mais se sentent femme/homme à l'intérieur)</i></p> <p>Maintenant, on peut faire des groupes différents avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des personnes qui ont des lunettes et d'autres pas</li> <li>• des personnes qui ont des chaussures à lacet, avec un zip...</li> <li>• des personnes qui ont des frères et sœurs, d'autres qui n'en ont pas</li> <li>• des personnes qui préfèrent les aliments sucrés et d'autres salés</li> <li>• des personnes qui préfèrent les activités sans bouger (lecture, télé, jeux vidéo, ....) et d'autres qui préfèrent les activités physiques (vélo, marche, piscine...)</li> <li>• des personnes qui ont des yeux bleus / marrons /verts</li> <li>• ...</li> </ul> <p>Proposer au moins 3 regroupements. On peut aussi leur proposer de se classer par taille (se classer du plus petit au plus grand), puis par âge (du plus jeune au plus vieux)</p> <p><b>Synthèse</b>            Dans notre groupe, il y a :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des hommes et des femmes</li> <li>• qui parfois se ressemblent et parfois sont différents</li> <li>• des personnes qui aiment les mêmes choses et parfois des activités différentes</li> <li>• mais nous sommes tous des adultes et nous avons tous notre place dans le groupe.</li> </ul>	<p>20 minutes</p>
<b>Clôture de séance</b>	<p><b>Rituel de fin</b> pouce levé/pouce baissé ou carte d'accord /pas d'accord :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai trouvé cette rencontre intéressante</li> <li>• J'ai envie de participer à l'atelier</li> <li>• J'ai aimé me présenter</li> <li>• J'ai aimé faire partie de différents groupes</li> </ul>	<p>10 minutes</p>

# Séance 2

## Les relations entre les personnes



90 mn

### Objectif général

Développer les capacités à établir différentes relations interpersonnelles favorables à son bien-être

### Objectifs pédagogiques

- Exprimer ses représentations sur les relations affectives
- Identifier les gestes et la proximité selon les types de relation
- Différencier les gestes de l'amour de celle de l'amitié

### Matériel / Logistique

- le support de l'atelier : montgolfière, pictos des règles, livret individuel
- une fiche atelier par personne, photo miniature des participants
- jeu de cartes bonjour
- des pages de magazines montrant plusieurs personnes en interaction (plus de pages que de participants) ou des photos présélectionnées
- une fiche mes relations importantes
- un gros dé en mousse
- un jeu de photos amour/amitié, taille du dé géant
- jeu de cartes d'accord/pas d'accord, autant que de participants



Règles illustrées



Matériel Séance 2

Etapes	Description	Durée
<p><b>Présentation de l'atelier</b></p>	<p>On se retrouve pour l'atelier où on parle des différentes façons d'aimer les autres personnes (la famille, les amis, les amoureux) et aussi de ce que l'on aime chez soi et chez les autres.</p> <p>On s'est déjà vu 1 fois, de quoi avait-on parlé ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les règles de l'atelier</li> <li>• les ressemblances et les différences entre nous qui sommes tous des adultes</li> </ul> <p>Aujourd'hui, on va discuter des relations amicales et amoureuses.</p>	<p>10 minutes</p>
<p><b>Se dire bonjour</b></p>	<p><b>Jeu du bonjour</b> Chacun tire une carte qui montre une manière de se dire bonjour (image et phrase) : makaton/reine d'Angleterre/Vulcain/ Corona pied/ lever main/ surfeur/ hard rockeur/ militaire/révèrence /cœur...</p> <p>Chacun se promène dans la salle - au "top" (ou à l'arrêt de la musique), chacun se tourne vers la personne ou les personnes les plus proches et dit bonjour comme sur sa carte.</p> <p>Aujourd'hui, je vous ai apporté des cartes. Sur ces cartes, il y a une façon de se dire bonjour. Chacun va se lever et venir prendre une carte. Pour le moment, vous ne dites pas ce qu'il y a sur votre carte. (Laisser le temps à tout le monde de piocher et découvrir sa carte)</p> <p>On va se déplacer dans la salle et quand je dis bonjour ; chacun se tourne vers une personne à coté et dit bonjour comme sur la carte.</p> <p>Le groupe se déplace en marchant et 2-3 arrêts seront faits.</p> <p><b>Analyse :</b> Est-ce que c'était toujours facile à faire ? Est-ce que vous avez été surpris par des saluts ? A quoi ça sert de se dire bonjour ? Est-ce que l'on dit toujours bonjour de la même manière ?</p> <p><b>Synthèse :</b> Toutes les relations commencent par un bonjour. Le bonjour permet de rentrer en relation avec les autres. C'est important de se dire bonjour mais il y a plein de façon de le faire. On dit bonjour selon la manière dont on a appris. Certains bonjours sont surprenants parce que l'on n'est pas habitué. Ce sont des bonjours qui viennent d'autres pays. On dit bonjour différemment selon le pays où on est né, selon les relations que l'on a avec les personnes. C'est important de dire bonjour aux gens que l'on rencontre. On peut dire bonjour comme on veut à condition que ça ne gêne pas la personne que l'on salue.</p>	<p>15 minutes</p>

Etapes	Description	Durée
<p><b>Activité des relations</b></p>	<p><b>Images de relations</b>  Les participants choisissent une image et associent un type de relation parmi : amis, famille, collègues, amoureux.</p> <p>Selon les gestes que les personnes ont entre eux, on peut imaginer les relations qu'ils ont.  Sur la table, on vous a amené des pages de magazines (ou des photos). Dessus, il y a plusieurs personnes. A partir de leurs gestes, on va imaginer quelles sont leurs relations.  Ils peuvent être (sur à mesure de l'énoncé des catégories, poser une étiquette catégorie illustrée) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des amoureux</li> <li>• Des amis</li> <li>• Des collègues</li> <li>• Des gens de la même famille</li> </ul> <p>Pour ça, d'abord, chacun choisit une page/une photo qui lui plaît. (Laisser le temps à chacun de choisir)</p> <p>Maintenant, à tour de rôle, chacun va montrer son image et prendre l'étiquette soit des collègues, soit des amis, soit de la famille, soit des amoureux.  Demander pourquoi ce choix puis demander aux autres s'ils auraient fait le même choix.</p> <p><b>Synthèse :</b>  On fait des gestes différents selon les relations que l'on a avec les personnes. Plus on connaît la personne, plus on l'apprécie, plus on est proche et plus on peut avoir des gestes intimes comme les câlins, les bisous, les caresses.  On n'a pas non plus les mêmes activités avec les gens selon nos relations avec eux.</p>	<p>30 minutes</p> <p>Temps variable selon taille du groupe et capacités des personnes</p>
<p><b>Appropriation</b></p>	<p><b>Le dé des relations</b>  Un gros dé en mousse contenant 6 images de personnes pouvant être lancé et 2 posters affichés dans la salle : amis / amoureux.  A tour de rôle, le dé est lancé par un participant. Tout le monde regarde.  Au top, chacun va sous le panneau amoureux ou amis.</p> <p>Questionner la raison des choix sur les premières situations puis jeu de rapidité.  Prévoir des images de rechanges si le jeu semble facile.</p>	<p>20 minutes</p>
<p><b>Clôture de séance</b></p>	<p><b>Rituel de fin</b> pouce levé/pouce baissé ou carte d'accord /pas d'accord :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai trouvé cette rencontre intéressante</li> <li>• J'ai aimé le jeu du bonjour</li> <li>• J'ai aimé présenter une photo au groupe</li> <li>• J'ai aimé le jeu du dé des relations</li> </ul>	<p>10 minutes</p>

# Séance 3

## Prendre soin de son corps



90 mn

### Objectif général

Développer les capacités à établir différentes relations interpersonnelles favorables à son bien-être

### Objectifs pédagogiques

- Repérer les relations qui unissent aux personnes connues
- Identifier des signaux du propre et du sale
- Énoncer les rythmes des activités d'hygiène

### Matériel / Logistique

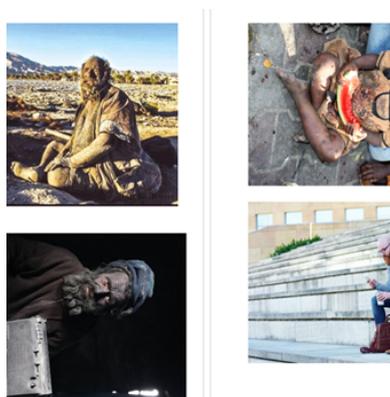
- le support de l'atelier : montgolfière, pictos des règles
- des photos amenés par les participants représentant une personne importante pour eux
- un jeu de photos de personnes connus du groupe à différents degrés
- un jeu de photo de personne « propres » ou « sales »
- un dé spécial rythme + 1 feuille bingo activités d'hygiène par personne.
- jeu de cartes d'accord/pas d'accord, autant que de participants

### Temps de préparation

Demander en amont aux participants d'amener 1 ou 2 photos d'une personne importante pour eux.



Matériel Séance 3



Photos Jeu "Propre ou sale"

Etapas	Description	Durée
<b>Présentation de l'atelier</b>	<p>On se retrouve pour l'atelier où on parler des différentes façons d'aimer les personnes qui nous entourent (la famille, les amis, les amoureux) et aussi de ce que l'on aime chez soi et chez les autres.</p> <p>Reprise de la montgolfière et rappel des règles.</p> <p>On s'est vu 2 fois, de quoi avait-on parlé les autres séances ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ce que l'on aime faire</li> <li>• des bonjours</li> <li>• des gestes qui disent le lien entre les personnes</li> </ul> <p>Aujourd'hui, on va discuter des personnes qui comptent pour nous et sur comment prendre soin de soi pour avoir de bonne relation aux autres.</p>	5 minutes
<b>Entrer dans la séance</b>	<p><b>Salutations</b></p> <p>En rond, l'animateur va au centre et salue une personne de la manière qu'il veut, sans parler et sans se toucher. Avant de saluer, la personne qu'il veut saluer doit le regarder. Il la salue et la personne va au centre et salue une personne qui ne l'a pas encore été.</p> <p>Chacun doit rester bien attentif.</p> <p>Soutenir les participants pour les diriger vers les personnes qui n'ont pas encore été saluées.</p>	15 minutes
<b>Activité transfert</b>	<p><b>Mes relations</b></p> <p>Chaque participant dispose de photos de personnes qu'il aime beaucoup et d'une pioche de personnes connues (autres résidents, professionnels, intervenants...) et d'une fiche : mes relations (donnée à la séance précédente).</p> <p>=&gt; Le groupe est divisé en 2 sous-groupes qui font l'activité en parallèle si le groupe est important.</p> <p>Chacun a amené des photos.</p> <p>Vous avez un tableau avec 4 cases : ami, famille, collègue, amoureux. Vous placez chacune de vos photos dans la colonne qui correspond. Si c'est un ami, dans la colonne ami, un amoureux dans la colonne amoureux, un collègue dans la colonne collègue, une personne de votre famille dans la colonne famille.</p> <p><i>Laisser le temps à chacun de positionner sa ou ses photos.</i></p> <p>Nous aussi, on a emmené des photos de personnes que vous connaissez.</p> <p>A tour de rôle, chacun va présenter la/les photos qu'il a emmenées et nous expliquer qui est cette personne pour lui et parler d'une activité faite ensemble.</p> <p>Puis, piocher une photo et nous expliquer dans quelle colonne mettre la personne sur la photo.</p> <p>Une personne commence. (Redonner les consignes fur à mesure sur les premiers participants).</p>	20 minutes

Etapes	Description	Durée
<p><b>Activité</b></p> <p>repérer les éléments qui montrent le propre et le sale</p> <p>comprendre le sens de prendre soin de son corps</p>	<p><b>Question d'hygiène</b></p> <p><b>1 - Brainstorming rapide</b>            Quand on rencontre quelqu'un, on peut parfois penser qu'il prend soin de lui ?            A quoi ? =&gt; État des cheveux, de la peau, des dents, des vêtements... odeurs...</p> <p><b>2 - OK/Pas OK</b>            Distribuer des cartes ok/pas ok            Montrer une photo et demander si la personne semble prendre soin d'elle ou pas (faire un exemple).            Chacun vote en même temps : Carte ok (oui, elle semble prendre soin d'elle) / pas ok (non, elle ne semble pas prendre soin d'elle) puis demander à quelques participants la raison de leur choix.            Synthèse =&gt; Quand quelqu'un ne prend pas soin de lui, ça peut se voir sur son corps, ses vêtements, son odeur...</p> <p><b>3 - Brainstorming</b>            Quels problèmes peuvent se poser si quelqu'un ne prend pas soin de son corps ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• être malade (A faire ? : jeu du ballon plein de paillettes que l'on se passe et nos mains en sont pleines =&gt; c'est pour cela que l'on doit se laver les mains mais aussi le corps)</li> <li>• ne pas se sentir bien dans son corps. Sensations désagréables.</li> <li>• être rejeté par les autres (les autres peuvent mettre de côté des personnes parce qu'elles sentent mauvais ou ne paraissent pas propres car ça les gêne).</li> </ul>	<p>20 minutes</p> <p>Temps variable selon taille du groupe et capacités des personnes</p>
<p><b>Appropriation</b></p>	<p><b>Bingo sur l'hygiène</b>            Une feuille bingo pour 2 et un gros dé 6 faces sur rythme : 1 fois/mois, 1 fois/semaine, 1 fois/jour, plusieurs fois/jour, plusieurs fois/semaine, plusieurs fois/mois            Une fiche bingo pour 2 avec des icônes : sous-vêtements – lavage des mains – lavage des cheveux – se laver – changer ses vêtements – changer ses draps – les dents...</p> <p>Je vous propose que l'on réfléchisse ensemble aux choses à faire pour prendre soin de soi. Pour cela, je vous propose un jeu.            A 2, vous allez avoir une feuille sur laquelle il y a des activités en lien avec l'hygiène.            Distribuer et prendre le temps de découvrir les activités illustrées.</p> <p>Je vous ai aussi emmené le dé sur lequel il y a différents rythmes de noté.            Un binôme lance le dé et dit ou montre ce qui selon lui se fait au rythme noté par le dé.</p> <p>Argumentation du binôme, discussion et jeton donné au premier binôme qui a raison.</p>	<p>20 minutes</p>
<p><b>Clôture de séance</b></p>	<p><b>Rituel de fin</b> pouce levé/pouce baissé ou carte d'accord /pas d'accord :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai trouvé cette rencontre intéressante</li> <li>• J'ai aimé me présenter parler des personnes que je connais</li> <li>• J'ai aimé parler des photos sur l'hygiène</li> <li>• J'ai aimé retrouver le rythme de l'hygiène (le jeu avec le dé)</li> </ul>	<p>10 minutes</p>

# Séance 4

## Choisir son apparence



105 mn

### Objectif général

Développer les capacités à établir différentes relations interpersonnelles favorables à son bien-être

### Objectifs pédagogiques

- Repérer des éléments pour modifier son apparence
- Identifier l'importance d'adapter ses vêtements aux situations
- Associer des vêtements aux lieux

### Matériel / Logistique

- le support de l'atelier : montgolfière, pictos des règles
- Cartes relooking avant/après autant que de participants
- Accès internet + tv ou vidéo projecteur
- Grandes poupées sexuées + garde-robe pour chacune
- Dé + Photo de personnes/vêtements + 4 posters de lieux différents
- Jeu de cartes d'accord/pas d'accord, autant que de participants



Matériel Séance 4



Poupées sexuées 140 cm

Etapas	Description	Durée
<p><b>Présentation de l'atelier</b></p>	<p>On se retrouve pour l'atelier où on parle des différentes façons d'aimer les autres personnes (la famille, les amis, les amoureux) et aussi de ce que l'on aime chez soi et chez les autres.</p> <p>On s'est vu 3 fois, de quoi avait-on parlé la dernière fois ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de l'atelier et ce que chacun aime</li> <li>• Les relations entre les gens</li> <li>• Prendre soin de son corps</li> </ul> <p>Aujourd'hui, on va discuter de comment se mettre en valeur pour séduire.</p>	<p>5 minutes</p>
<p><b>Entrer dans la séance</b></p>	<p><b>Cartes Relooking.</b> Des cartes sont distribuées à chaque participant. Il s'agit de retrouver celui qui a la même personne avant ou après relookage (cartes avec code couleur).</p> <p>Chacun a une carte avec la photo d'une personne qui a été relookée. Relooker, ça veut dire qu'une personne a changé son apparence pour être plus séduisant. Cette personne a changé ses vêtements, sa coiffure... Dans le groupe, il y a 2 photos de chaque personne relookée ; une photo avant et une photo après. Retrouver dans le groupe qui a l'autre carte de cette personne et discuter des changements de la personne prise en photo.</p> <p>Laisser les participants retrouver son binôme et discuter.</p> <p><b>Retour en collectif</b> Les binômes présentent les photos et s'expriment :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels changements avez-vous remarqués ?</li> <li>• Quelle photo préférez-vous ?</li> <li>• Comment peut-on agir sur son apparence ?</li> </ul>	<p>15 minutes</p>
<p><b>Activité vidéo</b></p>	<p><b>Sketch les beaux frères</b> Mais, toutes les apparences ne se prêtent pas à toutes les situations. Je vous montre un sketch qui parle de ça. </p> <p>Extrait le grand cabaret : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aSXZtYFdvsl">https://www.youtube.com/watch?v=aSXZtYFdvsl</a></p> <p>Qu'avez-vous vu ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un sketch. Des hommes nus sur une scène qui font un numéro de jonglage.</li> </ul> <p>Quelle émotion ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rire, amusé, gêné, choqué, surpris, ...</li> </ul> <p>Pourquoi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ça ne se fait pas. La situation est bizarre ? On ne peut pas être nu en public...</li> </ul> <p><b>Synthèse</b> On ne peut pas se présenter n'importe comment quand on est en groupe. Il faut faire attention à ne pas gêner les autres. Dans la vidéo, c'était possible car c'est un sketch. Des personnes peuvent quand même être mal à l'aise. Quand on est en collectif, il faut faire attention à notre façon de nous présenter même avec des gens que l'on connaît bien car on ne doit pas montrer son intimité à tout le monde. Il y a même des choses qui sont interdites par la loi : exhibitionnisme et voyeurisme. (Définir)</p>	<p>20 minutes</p>

Etapes	Description	Durée
<p><b>Activité</b></p>	<p><b><u>Se présenter à son avantage</u></b></p> <p><b>1- Brainstorming</b>            Quand on veut avoir un amoureux/amoureuse, ou trouver un nouveau travail ou encore rencontrer de nouveaux amis, c'est important de se présenter à son avantage.            C'est quoi être à son avantage ?            =&gt; Plusieurs réponses possibles comme être séduisant et montrer ses qualités ; c'est être agréable à regarder et pour discuter.</p> <p><b>2- Grandes poupées sexuées</b>            On a emmené TAÏS et TAO (en peignoir).            Ils sont invités à une soirée aujourd'hui et ils espèrent rencontrer quelqu'un. Ils ont besoin de vos conseils. Comment doivent-ils faire pour être à leur avantage ?</p> <p>En 2 sous-groupes, chaque sous-groupe habille 1 des poupées.            Parmi leur garde-robe, choisissez les vêtements adaptés pour s'y rendre (amener des vêtements propres/sales, trop petit/trop grand/à la bonne taille, pour différentes situations ; travail/ sport/ classique/ soirée).</p> <p><b>3 - Présentation aux autres</b>            Chaque sous-groupe présente la poupée habillée et pourquoi ils ont fait ce choix. Les autres participants donne leur avis.            Le groupe discute ensuite sur est-ce que leur tenue serait adaptée en hiver/été ? Pour un travail ? Pour faire du sport ?...</p>	<p>25 minutes</p>
<p><b>Appropriation</b></p>	<p><b><u>C'est où ?</u></b>            Le dé contient 6 photos de personnes vêtues différemment (en sous-vêtement, nu, en tenue sexy, en peignoir, tenue habillée, sport)            =&gt; Prévoir si besoin des photos supplémentaires : maillot de bain, costume, short, ...</p> <p>A tour de rôle, le dé est lancé par un participant. Tout le monde regarde.            Au top, chacun va sous le panneau des 4 endroits : la plage, le restaurant de l'ESAT, le salon du foyer, une chambre.</p> <p>Pourquoi ? sur les premières situations, puis jeu de rapidité.</p>	<p>15 minutes</p>
<p><b>Clôture de séance</b></p>	<p><b>Rituel de fin</b> pouce levé/pouce baissé ou carte d'accord /pas d'accord :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai trouvé cette rencontre intéressante</li> <li>• J'ai aimé les cartes relooking</li> <li>• J'ai aimé le sketch et parler des émotions</li> <li>• J'ai aimé choisir les vêtements pour Tao et Taïs</li> <li>• J'ai aimé le jeu du dé</li> </ul> <p><i>Pour la prochaine séance, chacun emmène un objet qui illustre quelque chose qu'il fait bien.</i></p>	<p>10 minutes</p>

# Séance 5

## La relation amoureuse



90 mn

### Objectif général

Développer les capacités à établir différentes relations interpersonnelles favorables à son bien-être

### Objectifs pédagogiques

- Énoncer un de ses atouts
- Repérer les signes du sentiment amoureux
- Nommer les relations amoureuses permises/interdites
- Identifier la construction d'un couple

### Matériel / Logistique

- le support de l'atelier : montgolfière, pictos des règles
- lot d'objets
- jeu de photos bizarre/adapté
- 1 carton D'accord / 1 carton Pas d'accord
- Une grande silhouette +feutres
- la série de photos histoire de couple (issus de l'outil Mes amours)
- jeu de cartes d'accord/pas d'accord, autant que de participants

### Références

#### Kit pédagogique

Mes amours. Accès à la sexualité et à la vie amoureuse des personnes avec une déficience intellectuelle / CeRHeS - 2019

### Travail prévu en amont

Demander aux participants d'emmener un objet qui illustre quelque chose qu'il fait bien



Matériel Séance 5



Photos couple - kit "Mes amours"

Etapas	Description	Durée
<p><b>Présentation de l'atelier</b></p>	<p>On se retrouve pour l'atelier où on parle des différentes façons d'aimer les autres personnes (la famille, les amis, les amoureux) et aussi de ce que l'on aime chez soi et chez les autres.</p> <p>On s'est vu 4 fois, de quoi avons-nous parlé ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de l'atelier et ce que chacun aime</li> <li>• Les relations entre les gens</li> <li>• Prendre soin de son corps</li> <li>• Réfléchir à son apparence selon les situations</li> </ul> <p>Aujourd'hui, on va discuter des relations amoureuses</p>	<p>5 minutes</p>
<p><b>Entrer dans la séance</b></p>	<p><b><u>Je suis doué.e pour...</u></b></p> <p>En collectif et à tour de rôle, chaque participant présente un objet qui illustre une activité qu'il fait bien</p> <p>Ex : Un plat à gâteau =&gt; pâtisserie / Un sècheuse =&gt; espaces verts / Un feutre =&gt; dessin</p>	<p>20 minutes</p>
<p><b>Appropriation de la séance précédente</b></p>	<p><b><u>Photo bizarre/adaptée</u></b></p> <p>A tour de rôle, un participant se lève et pioche une carte. Il la montre à tout le monde.</p> <p>Les vêtements sont-ils adaptés ou bizarres ?</p> <p>Avec les cartes d'accord, pas d'accord, chacun vote selon s'il trouve les vêtements adaptés à la situation ou pas.</p> <p>Discussion sur les photos : pourquoi ça se fait ? Pourquoi ça ne se fait pas ?</p> <p>Connaissez-vous des endroits où on est vêtu différemment ? d'autres pays ? des lieux ? des moments où vous avez été surpris ?</p>	<p>10 minutes</p>
<p><b>Activité</b></p>	<p><b><u>Le sentiment amoureux</u></b></p> <p><b>1 - Brainstorming</b></p> <p>Qu'est-ce que c'est qu'être amoureux ? comment sait-on qu'on est amoureux ?</p> <p>Qu'est-ce que l'on ressent ? Dans quelle partie du corps ?...</p> <p>Noter sur une silhouette A3 les mots, les idées énoncés... (+crayons de couleur)</p> <p><b>2 - Débat mouvant (2 panneaux : d'accord/pas d'accord - répartis dans la salle)</b></p> <p>Se déplacer dans la salle selon si on est d'accord ou pas d'accord.</p> <p>Être amoureux c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne plus voir ses amis</li> <li>• Sentir son cœur battre très fort</li> <li>• Avoir envie d'être toujours avec la personne que l'on aime</li> <li>• Être très triste si la personne ne nous aime pas</li> <li>• Toucher la personne que l'on aime alors qu'elle dit non</li> <li>• Pour toute la vie</li> </ul> <p><b>3 - Brainstorming :</b></p> <p>Peut-on être l'amoureux de n'importe qui ? (Nommer les interdits - nommer les possibles)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consentement</li> <li>• Pas prof/pas enfant/pas de sa famille</li> <li>• Homosexualité/ multiples partenaires...</li> </ul>	<p>20 minutes</p>

Etapes	Description	Durée
<b>Activité</b>	<p><b>Histoire de couple</b></p> <p><b>1 - Pour vous, qu'est-ce qu'un couple ?</b> =&gt; Les 2 d'accord pour dire être ensemble, passer du temps ensemble et se toucher..</p> <p><b>2 - Ordre des dessins</b> Par 2, remettre les images dans le bon sens : rencontre, câlin, bisous, rapport sexuel, vie commune, mariage, séparation =&gt; ordre relatif / étapes optionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que tous les couples se marient ?</li> <li>• Est-ce que tous les couples se séparent ?</li> <li>• Est-il obligé d'avoir un rapport sexuel ?</li> </ul> <p><b>3 - Partage des différents ordres</b> Discuter de l'ordre des images et parler de chaque photo. =&gt; A chaque étape, le couple peut ne pas vouloir aller plus loin. =&gt; Les 2 doivent être d'accord pour l'étape suivante. =&gt; Il n'existe pas d'ordre, c'est aux partenaires de choisir</p>	<p>20 minutes</p>
<b>Clôture de séance</b>	<p><b>Rituel de fin</b> pouce levé/pouce baissé ou carte d'accord /pas d'accord :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>J'ai trouvé cette rencontre intéressante</i></li> <li>• <i>J'ai aimé parler de mon activité</i></li> <li>• <i>J'ai aimé donner mon avis sur les photos</i></li> <li>• <i>J'ai aimé parler du sentiment amoureux</i></li> <li>• <i>J'ai aimé parler du couple</i></li> </ul>	<p>10 minutes</p>

# Séance 6

## Mes relations privées



110 mn

### Objectif général

Développer les capacités à établir différentes relations interpersonnelles favorables à son bien-être

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les caractéristiques des lieux privés
- Se positionner sur ce que je ne veux pas
- Repérer les droits sur la sexualité

### Matériel / Logistique

- le support de l'atelier : montgolfière, pictos des règles
- Dé + photos d'amoureux dans différentes situations + 2 posters lieux (amoureux / collectif)
- Cartes porte ouverte et cartes porte fermée autant que de participants
- Cartes dessin de personnes nues, habillées... (une affaire de grand)
- Phrases et photos des droits et interdits (Mes amours)
- Jeu de cartes d'accord/pas d'accord, autant que de participants

### Références

#### Kit pédagogique

Mes amours. Accès à la sexualité et à la vie amoureuse des personnes avec une déficience intellectuelle / CeRHeS - 2019

Une affaire de grand : des repères pour agir en éducation affective et sexuelle dans les instituts médico-éducatifs / Ireps Pays de la Loire- 2011



Matériel Séance 6



Kit "Mes amours"



Etapes	Description	Durée
<p><b>Présentation de l'atelier</b></p>	<p>On se retrouve pour l'atelier où on parle des différentes façons d'aimer les autres personnes (la famille, les amis, les amoureux) et aussi de ce que l'on aime chez soi et chez les autres.</p> <p>On s'est vu 5 fois, de quoi avons-nous parlé ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de l'atelier et ce que chacun aime</li> <li>• Les relations entre les gens</li> <li>• Prendre soin de son corps</li> <li>• Réfléchir à son apparence selon les situations</li> <li>• Le sentiment amoureux</li> </ul> <p>Aujourd'hui, on va discuter des lieux privés et des droits.</p>	<p>5 minutes</p>
<p><b>Entrer dans la séance</b></p>	<p><b><u>Cube des relations</u></b> Affichage de 2 posters : lieux des amoureux / lieux collectifs</p> <p>A tour de rôle, le dé est lancé par un participant. Tout le monde regarde. Au top, chacun va sous le panneau lieux des amoureux ou lieux collectifs.</p> <p>6 situations particulières (2 personnes qui se donnent la main, qui sont nues, en sous-vêtements, en vêtements de sport...) =&gt; pourquoi sur les premières situations ? puis jeu de rapidité</p>	<p>20 minutes</p>
<p><b>Activité</b></p>	<p><b><u>Porte ouverte / porte fermée</u></b> <u>Qu'est-ce un lieu privé ?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• M'appartient</li> <li>• Les gens peuvent entrer seulement si je suis d'accord.</li> <li>• Je peux y faire ce que je veux tant que les personnes avec qui j'y suis sont d'accord.</li> </ul> <p>Distribuer une carte porte ouverte et une carte porte fermée à chacun. A tour de rôle, les participants en binôme piochent une carte avec un dessin et la montre à tous. Les autres doivent voter : la porte reste-t-elle ouverte ou fermée ?</p> <p>Celui qui a pioché dit avec qui il est d'accord et pourquoi. =&gt; Décrire les caractéristiques masculine/féminine – les lieux d'intimité – les lieux public Un autre participant vient piocher et ainsi de suite...</p>	<p>15 minutes</p>
<p><b>Appropriation</b></p>	<p><b><u>Débat mouvant sur le consentement</u></b> 2 affiches : D'accord / pas d'accord réparties dans la salle.</p> <p>L'animateur énonce des affirmations et les participants se déplacent près de l'affiche d'accord ou pas d'accord, selon leur avis. (Faire un exemple)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un homme que tu ne connais pas vient vers toi et te dit qu'il veut t'embrasser</li> <li>• Ton amoureux voudrait te prendre en photo</li> <li>• Une femme que tu ne connais pas te propose de venir au restaurant avec elle</li> <li>• Ton amoureux te dit qu'il va au cinéma avec une amie</li> <li>• Un très bon ami te dit qu'il est amoureux de toi et veut devenir ton petit ami</li> <li>• Ton amoureux veut prendre un bain avec toi</li> </ul> <p><b>Synthèse</b> C'est parfois difficile de dire non quand on ne veut pas faire quelque chose : Peur de faire de la peine, peur de la personne (colère, force, ...), autorité ou relation affective. Ça dépend de ce que l'on demande et de qui demande : on n'accepte pas tous la même chose. Mais dire non, c'est dire aux autres ce qui est important pour nous. C'est dire nos limites. C'est dire ce que l'on veut faire et ce que l'on ne veut pas faire. Même si c'est quelqu'un que l'on aime, on peut dire non. On doit refuser de faire des choses qui nous déplaisent ou qui nous gênent. Quand on est amoureux, on doit être tous les 2 d'accord pour les gestes de l'amour. On doit dire non si on nous oblige à faire ce que l'on ne veut pas. C'est grave d'embrasser quelqu'un qui ne veut pas. C'est très grave de toucher ses parties intimes s'il ne veut pas. C'est puni par la loi.</p>	<p>20 minutes</p>

Etapas	Description	Durée
<p><b>Activité</b></p>	<p><b>Droits et Interdits</b> Afficher 2 panneaux : 1 <b>droit</b> et 1 <b>pas droit</b> Répartir les participants en binôme. Chaque binôme dispose d'1 ou 2 dessins (laisser le temps de les découvrir).</p> <p>Vous avez des dessins qui montrent des actions. A vous de décider si vous avez le droit de faire comme sur le dessin ou si c'est interdit. Vous avez le temps de réfléchir. Après, vous pourrez venir nous présenter les dessins et les mettre sur le panneau soit j'ai le droit, soit je n'ai pas le droit.</p> <p>A tour de rôle, les binômes décrivent leurs dessins, viennent les positionner sur les panneaux et expliquent leurs choix. Les autres participants donnent leur avis.</p> <p>Les images Droit ou pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir un ou plusieurs enfants mais je ne suis pas obligé(e) d'avoir un enfant.</li> <li>• Dire non à mon partenaire pour un rapport sexuel.</li> <li>• Me marier avec qui je veux.</li> <li>• Tout savoir sur la sexualité.</li> <li>• Aller dans un endroit où des professionnels accompagnent pour être en bonne santé sexuelle.</li> <li>• Le respect de mon corps</li> <li>• Avoir une sexualité ou pas</li> <li>• Choisir la personne avec qui partager les sentiments et/ou le sexe</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forcer quelqu'un</li> <li>• Avoir des relations sexuelles avec un enfant quand on est un adulte</li> <li>• Avoir des relations sexuelles avec quelqu'un de sa famille</li> <li>• Payer quelqu'un pour avoir une relation sexuelle</li> <li>• Se déshabiller ou de montrer son sexe en public</li> </ul>	<p>30 minutes</p>
<p><b>Clôture de séance</b></p>	<p><b>Rituel de fin</b> pouce levé/pouce baissé ou carte d'accord /pas d'accord :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>J'ai trouvé cette rencontre intéressante</i></li> <li>• <i>J'ai aimé dire si la porte était fermée ou ouverte</i></li> <li>• <i>J'ai aimé dire si j'étais d'accord ou pas avec les gestes de l'amour</i></li> <li>• <i>J'ai aimé parler des droits</i></li> </ul> <p>Puis</p> <p><b>Évaluation de l'atelier :</b> Pendant l'atelier ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>J'ai appris de nouvelles choses</i></li> <li>• <i>Les séances étaient trop longues</i></li> <li>• <i>J'ai apprécié les jeux que l'on a fait</i></li> <li>• <i>Certaines activités m'ont mis mal à l'aise</i></li> <li>• <i>Quelle est l'activité que vous avez préférée ?</i></li> <li>• <i>Quelle est l'activité que vous avez le moins aimée ?</i></li> <li>• <i>Je voudrais parler plus longtemps de certains sujets ou je voudrais parler d'autres sujets</i></li> </ul>	<p>20 minutes</p>

# Annexes



# Questionnaire distribué en amont

## Atelier « Relations aux autres »

En 2020, le Foyer Arc-en-ciel organise un atelier pour parler des relations aux autres. Nous avons besoin de ton avis pour le préparer. Répondre au questionnaire ne t'oblige pas à participer à l'atelier.

### Question 1 - Es-tu :

Une femme 

Un homme 

### Question 2 - Voudrais-tu participer à un atelier sur les relations aux autres ?



### Question 3 - De quoi voudrais-tu parler ? Coche ce qui t'intéresse

- des relations au travail 
- des relations familiales 
- des relations amicales
- de la séduction
- de se faire beau, de prendre soin de soi
- des relations amoureuses
- du couple
- des droits
- de tes choix, de tes envies

### Question 4 - Veux-tu parler d'autres choses ?

Merci pour tes réponses.  
Nous te tiendrons au courant des choix retenus.

# Fiche Bilan de séance

<p>Travail prévu en aval (d'ici la prochaine séance)</p>	
<p>Orientations pour la prochaine séance</p>	
<p>Observations des intervenants</p>	
<p>Observations des participants</p>	

## Carnet de l'atelier



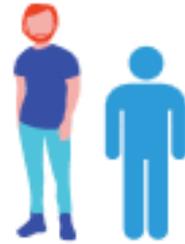
Je m'appelle

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je suis



J'ai \_\_\_\_\_ ans

Ma taille



Ce que j'aime faire, c'est



## Mes relations

Colle ton bonjour  
ici

Une manière de dire bonjour que j'aime

### Les personnes importantes pour moi



Ma famille



Mes amis



Mes amoureux.se



Mes collègues

