

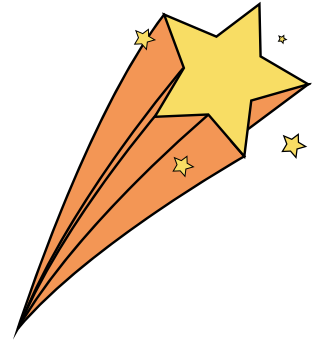


MIEUX ME CONNAÎTRE



**Promotion
Santé**
Pays de la Loire





Nom du projet : Mieux me connaître

Thématique : Estime de soi (par le renforcement des CPS) et relation à l'autre

Année : 2019

Structure : SAMSAH ADIMC La Croix d'Or

Public : Personne en situation de handicap IMC (infirme moteur cérébral)

CONTEXTE DE L'INTERVENTION

Au cours de ces premiers contacts, des situations problématiques en lien avec l'affectivité, l'image de soi et la relation à l'autre, constatées dans les accompagnements des personnes bénéficiaires du SAMSAH, ont été évoquées.

Par la suite, la demande du SAMSAH a pu se préciser et s'orienter vers la mise en place d'un atelier en 2019 sur plusieurs séances et sur les thématiques « ESTIME DE SOI (la conscience de soi) », et « LA RELATION A L'AUTRE (les codes sociaux, les comportements adaptés, les différents types de relations... »).

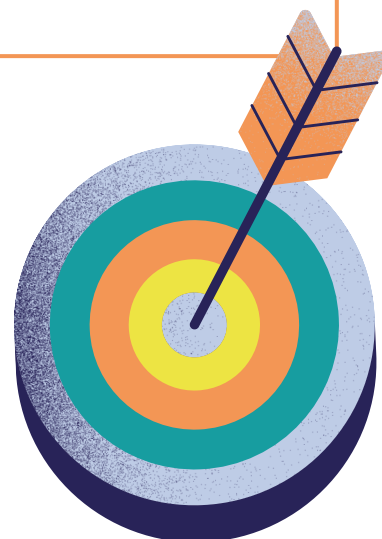
A l'avenir, cet atelier pourrait évoluer vers des questions relatives au corps, à l'intimité et à la sexualité.

En parallèle à cette demande de soutien à la mise en place d'un atelier, les professionnels ont fait part de leur besoin d'être sensibilisés et/ou formés à la prise en compte de la vie affective, intime et sexuelle des personnes en situation de handicap. Des temps de sensibilisation ont donc été proposés à l'ensemble des équipes accompagnant les bénéficiaires de la structure.







OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME	Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes en situation de handicap, plus particulièrement dans la prise en compte de leur vie affective, intime et sexuelle.
OBJECTIF SPÉCIFIQUE	Favoriser l'estime de soi des personnes en situation de handicap accueillies au SAMSAH de l'ADIMC par le renforcement des Compétences Psychosociales (CPS)
OBJECTIFS OPÉRATOIRES	<ul style="list-style-type: none">- Mettre en place un atelier en éducation pour la santé favorisant les compétences psychosociales- Proposer des séances d'art-thérapie en alternance des séances de l'atelier d'éducation pour la santé <p>➔ Pour permettre de consolider les prises de consciences par un support artistique</p>



SOMMAIRE DES SÉANCES

	Thème	Objectifs pédagogiques	Durée
0	Présentation de l'atelier à l'ensemble des bénéficiaires du service	<ul style="list-style-type: none"> Présenter les intervenants Rencontrer les potentiels participants Présenter le programme/ l'atelier 	1 h
1	Découvrir le groupe	<ul style="list-style-type: none"> Constituer le groupe Créer un cadre sécurisant et convivial à partir des besoins de chacun Déterminer les règles du groupe pour les séances à venir 	2 h
2	Connaissance de soi	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer l'estime de soi par la reconnaissance de son identité et/ou de ses caractéristiques Découvrir l'identité et/ou caractéristiques des autres participants 	2 h
3	Connaissance de soi	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer l'estime de soi par la reconnaissance de ses qualités et/ou de ses caractéristiques Découvrir les qualités et/ou les caractéristiques des autres participants 	2 h
4	Connaissance de soi	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer l'estime de soi par la reconnaissance de ses qualités Découvrir les qualités des autres participants 	2 h
A	Séance d'Art thérapie animée par l'une des animatrices de l'atelier (de profession art thérapeute)  La fleur des qualités		2 h
B	Séance d'Art thérapie animée par l'une des animatrices de l'atelier (de profession art thérapeute)  Suite de La fleur des qualités		2 h
5	Avoir conscience de ses émotions	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer l'estime de soi par la prise de conscience de ses compétences émotionnelles Découvrir les compétences émotionnelles des autres participants 	2 h
6	Avoir conscience de ses émotions	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer l'estime de soi par la prise de conscience de ses compétences émotionnelles Découvrir les compétences émotionnelles des autres participants 	2 h

	Thème	Objectifs pédagogiques	Durée
7	Avoir conscience de ses émotions	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer l'estime de soi par la prise de conscience de ses compétences émotionnelles • Découvrir les compétences émotionnelles des autres participants 	2 h
8	Connaissance de soi Développer des liens sociaux	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer l'estime de soi par l'identification de ses valeurs et de celles des autres participants • Développer des attitudes et comportement prosociaux 	2 h
C	Séance d'Art thérapie animée par l'une des animatrices de l'atelier (de profession art thérapeute)		2 h
D	Séance d'Art thérapie animée par l'une des animatrices de l'atelier (de profession art thérapeute)		2 h
9	Bilan de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer la satisfaction des participants • Identifier les éléments retenus/prise de conscience lors de l'atelier • Identifier les points forts et les points à améliorer de l'atelier • Identifier des perspectives pour le prochain atelier (thématique, composition du groupe, période) 	2 h



Conducteur

SÉANCE 0

- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°0
- Durée de la séance : environ 1h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Présentation de l'atelier
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Présenter les intervenants• Rencontrer les potentiels participants• Présenter le programme
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la séance, les participants devront être capables de : <ul style="list-style-type: none">• Faire connaissance avec les intervenants• De mieux comprendre le programme de l'atelier• Se projeter sur l'atelier en tant que participant
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none">• Jeu des appartenances• Abaque de Régnier
Matériel, logistique	Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas Flyer de l'atelier (avec lieu, dates...) Cartons rouge et vert
Travail prévu en amont	Mobiliser les participants et les inviter à participer à ce temps de présentation. Échanger entre animateur sur les objectifs et contenus des séances du programme

Déroulement

<p>Présentation des intervenants et participants</p> <p>10 mn</p>	<p>Présentation des intervenants Donner quelques repères sur qui sont les animateurs : nom et prénom + structure (ne pas préciser le statut) Préciser comment ils peuvent vous appeler (ex : le prénom) (≠ de "appelez-moi" – laisser le choix) Donner la possibilité du tutoiement ou du vouvoiement (laisser le choix à chacun en fonction de son aisance et du lien existant ou non avec l'animateur) Préciser que le trinôme d'animateurs animera tout ce parcours. => Demander le prénom de chacun</p>
<p>Présentation du programme</p> <p>10 mn</p>	<p>Présentation du programme (donner flyer) Des modalités organisationnelles et des thèmes généraux qui seront travaillés au cours des séances qui composent l'atelier</p> <p><i>Aujourd'hui, c'est la 1ere fois que nous nous rencontrons. Nous allons nous rencontrer 9 fois, les séances dureront 2 heures et auront lieu toutes les 2 semaines, sauf rares exceptions. On y parlera de santé, de bien être, de vie relationnelle, affective, et de ce qu'on peut essayer de faire pour se sentir bien ou mieux dans sa tête, dans son corps et dans ses relations avec les autres. Nous utiliserons divers supports : jeux, dessins, saynètes, débats... Chacun, dans ces ateliers, aura sa place et sera respecté des membres du groupe.</i></p>
<p>Activité 1 : Jeu des appartenances</p> <p>10 mn</p>	<p>Jeu des appartenances Lèvent la main les personnes qui se sentent concernées par les affirmations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - qui aiment les balades en forêt - qui ont un animal de compagnie (quel animal ?) - qui aiment être seul - qui aiment danser - qui pensent que le travail est important pour rencontrer du monde - qui aiment discuter avec les autres - qui aiment aller au cinéma - qui pensent être solidaire avec les autres - qui a des rêves - qui aimeraient changer de région
<p>Activité 2 : Abaque de Régnier</p> <p>10 mn</p>	<p>Abaque de Régnier Je vais vous lire des affirmations, je vais vous demander de lever le carton de couleur : vert quand vous êtes d'accord / rouge quand vous n'êtes pas d'accord</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous êtes venu à l'atelier parce que vous en aviez envie - On va parler de vous - Ça ne vous gêne de vous exprimer devant des personnes que vous ne connaissez pas - Vous êtes là pour écouter - Vous êtes venu parce qu'on vous a dit que ça serait bien pour vous
<p>Appropriation Évaluation</p> <p>20 mn</p>	<p>Prise de conscience/analyse <i>Est-ce que c'est facile ? expliquez en quoi ? - Est-ce que ça vous a plu ? expliquez en quoi ? - A quoi servent ces activités selon vous ? Pourquoi nous vous avons proposé de les faire ? - En quoi c'est en lien avec le fait de mieux se connaître ? avec l'estime de soi ? Chacun a ses motivations et ses attentes propres par rapport à l'atelier. Cependant, le point commun qui nous relie ici, c'est le besoin ou le désir d'échanger sur nos expériences, de partager des choses ensemble, sans jugement, et en toute confiance.</i> Questions ? remarques ? Remercier chacun et se quitter</p>



Conducteur

SÉANCE 1

- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°1
- Durée de la séance : environ 2h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Découverte du groupe
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Constituer le groupe• Créer un cadre sécurisant et convivial à partir des besoins de chacun• Déterminer les règles du groupe pour les séances à venir
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la séance, les participants devront être capables de : <ul style="list-style-type: none">• D'expérimenter le rituel météo-ficelle• D'exprimer leur besoin pour se sentir bien dans l'atelier et dans le groupe• D'entendre les besoins des autres
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none">• Cartes "l'expression des besoins", FCPPF)• Cartes météo de l'humeur (dans l'outil "Le langage des émotions", FCPPF)
Matériel, logistique	Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas Pelote de laine Patafix Crayon feutre Marqueur Paperboard
Travail prévu en amont	Sélectionner les cartes des besoins => pour faire en sorte de ne pas avoir trop de choix et d'éliminer les cartes non appropriées à la question de la séance

Déroulement

<p>Accueil, installation</p> <p>10 mn</p>	<p>Rappel de la séance de présentation : <i>Nous nous sommes rencontrés au début du mois, nous vous avons présenté l'atelier. Qu'avez-vous retenu de notre rencontre ?</i></p> <p>Introduction de la thématique du jour : Aujourd'hui, nous vous proposons la découverte d'une séance. Voici le contenu de notre séance du jour :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Un jeu pour mieux nous connaître2. Le rituel de chaque début de séance qu'on va faire aujourd'hui et à toutes les séances3. De construire, ensemble, les règles de notre groupe, pour nous sentir bien dans les séances.
<p>Jeu des appartenances</p> <p>20 mn</p>	<p>Jeu des appartenances Lèvent la main les personnes qui se sentent concernées par les affirmations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none">- qui vivent au Mans (demander le prénom de chacun –et le quartier)- qui sont nées en Sarthe- qui pensent qu'il est important d'être attentive à son image- qui ont une activité de loisirs dans un club- qui attendent plutôt qu'on vienne vers elles pour entrer en relation- qui sont allées au ciné ces derniers temps- qui ont passé un moment avec d'autres personnes pendant lequel elles se sont senties particulièrement bien- qui aiment l'automne
<p>Rituel météo-ficelle</p> <p>20 mn</p>	<p>A quoi sert un rituel d'après vous ?</p> <p>Un rituel sert à :</p> <ul style="list-style-type: none">-favoriser l'interconnaissance...-favoriser la cohésion de groupe...-permettre l'expression des ressentis...-partager un moment de plaisir et de convivialité...-opérer un SAS entre le processus de l'atelier et l'activité quotidienne... <p>Nous vous proposons la météo-ficelle. Le but : s'exprimer sur « comment nous nous sentons maintenant », pour soi et pour le groupe, pour connaître l'humeur de chacun. Chacun à tour de rôle prend la parole pour exprimer notre humeur et un petit moment agréable vécu. Nous avons l'habitude de dire les choses qui ne vont pas bien, et ceci de façon rapide. C'est la nature humaine (pessimiste), et surtout notre culture (judéo-chrétienne), pas très positive. On va s'entraîner à chaque séance à dire une chose positive :</p> <p>Consigne : A tour de rôle quand nous le souhaitons :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nous tiendrons un morceau de laine dans nos mains.2. Nous exprimerons notre météo intérieure du moment (maintenant) en choisissant une carte. Nous pouvons expliquer ce choix.3. Puis nous allons partager un moment agréable, quelque chose de simple, cela peut être une odeur, un repas, pas quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose qui s'est passé dans la semaine (cela peut être ce matin). <p>Debrief/élargissement : <i>A quoi ce sert selon vous d'identifier, de s'exprimer et de partager un moment agréable aux autres ?</i> <i>Avez-vous l'habitude de parler de cela ?</i></p>

Déroulement

Les règles du groupe à partir des cartes des besoins

1h05

Pause de 15mn à prévoir si nécessaire

Le cadre

« En tant qu'animatrices, nous sommes garants de l'activité. Mais parfois nous ne voyons pas tout, nous sommes donc faillibles. Nous vous proposons en tant que participant d'être aussi garant du cadre. C'est pourquoi tous ensemble nous allons construire notre cadre/nos règles de vie dans cet atelier. Vous êtes d'accord ? »

Étape 1 : choix de la carte

« De quoi, avez-vous besoin pour être à l'aise et vous sentir bien dans le groupe, pour vous et les autres ? Pour par exemple, prendre la parole, participer aux activités ? »

« Nous aussi en tant qu'animatrice nous allons participer »

« Choisissez une ou deux cartes, pour le moment on les laisse sur la table pour que chacun puisse choisir sa ou ses cartes »

Étape 2 : partage en groupe

Chaque personne présente sa carte

« Qu'est-ce qu'il te faut pour que ce besoin soit pris en compte ? »

« Par quel moyen pouvons-nous répondre à ton besoin ? »

Étape 3 : Proposition de règles des animatrices à partir des cartes des besoins

Aucune violence envers vous-même ou les autres ou le matériel, sinon nous serons obligés d'arrêter l'atelier

Conclusion des règles

Respect des autres : non dévalorisation / non-jugement / écoute / confidentialité / parler en « Je » (l'écoute, l'acceptation de chacun, tutoiement/vouvoiement, même si on parle de sexualité, on respecte le corps de l'autre : interdit de se toucher ou de caresser l'autre...)

Respect de soi : Joker / droit au Stop (droit au retrait, droit de ne pas dire... quand des choses, des paroles sont trop personnelles, elles ne se disent pas ici – par contre, possibilité d'en parler après la séance avec un animateur ou auprès de son référent.)

Discrétion / confidentialité

Dynamique de groupe : participation / entraide

Droit à l'erreur + réparation

Exemple : J'ai tellement envie de dire que je coupe la parole à l'autre : je m'excuse et je redonne la parole – j'attends mon tour (utilisation du bâton de parole)

Pour chaque séance qu'on fera ensemble, ses règles seront les mêmes. Nous pouvons les modifier (ajout ou suppression), mais pour cela il faut que le groupe soit d'accord. Nous ne les aborderons pas à chaque séance, elles seront affichées dans la salle.

Appropriation, évaluation

15 mn

Appropriation

Recueil des satisfactions / évaluation de la séance

Que reprenez-vous de la séance ?

D'agréable (point positif) VS de désagréable (point négatif)

Avez-vous envie de revenir ?

Si oui pourquoi ?

Présentation du déroulement de la séance suivante

Nous travaillerons, à la prochaine séance, sur vos qualités et votre identité.

Remercier chacun et se quitter

SÉANCE 2

- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°2
- Durée de la séance : environ 2h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Connaissance de soi
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer l'estime de soi par la reconnaissance de son identité et/ou de ses caractéristiques • Découvrir l'identité et/ou caractéristiques des autres participants
Objectifs pédagogiques	<p>A l'issue de la séance, les participants devront être capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • De se présenter aux autres (sous une forme imagée) • D'identifier des traits de la personnalité de chacun
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none"> • Cartes météo de l'humeur (dans l'outil "Le langage des émotions", FCPPF) • Photo-expression pour se présenter
Matériel, logistique	<p>Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas</p> <p>Affiche des règles du groupe (créée à la séance précédente)</p> <p>Pelote de laine</p> <p>Patafix</p> <p>Crayon feutre</p> <p>Paperboard</p>
Travail prévu en amont	<p>Retravailler le cadre du groupe pour qu'il soit structuré et compréhensible par tous</p> <p>Choisir un photo-expression accessible pour les personnes (sans images métaphoriques)</p>

Déroulement

<p>Accueil, installation</p> <p>15 mn</p>	<p>Rappel de la séance de présentation : Représenter les besoins/règles de notre groupe, pour nous sentir bien tous ensemble.</p> <p>Introduction de la thématique du jour : Aujourd'hui, nous vous proposons de travailler sur votre identité et vos qualités.</p> <p>Rappel et appropriation des règles L'animatrice demande aux participants de rappeler les 3 têtes de chapitres qui définissent le vivre ensemble du groupe (participation / respect de soi / respect des autres). Elle s'assure que les règles sont bien comprises des participants.</p>
<p>Météo-ficelle</p> <p>30 mn</p>	<p>Météo-ficelle</p> <p>Consigne : A tour de rôle quand nous le souhaitons :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nous tiendrons un morceau de laine dans nos mains. 2. Nous exprimerons notre météo intérieure du moment (maintenant) en choisissant une carte. Nous pouvons expliquer ce choix. 3. Puis nous allons partager un moment agréable, quelque chose de simple, cela peut être une odeur, un repas, pas quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose qui s'est passé dans la semaine (cela peut être ce matin).
<p>Activité Mon identité</p> <p>1h Pause de 15mn à prévoir si nécessaire</p>	<p>Activité avec le photo-expression</p> <p>Expérimentation : Consignes : <i>A partir d'un photo-expression, choisir une ou deux photo(s) qui nous ressemblent, qui parle de nous</i> <i>Demander à chacun de présenter sa photo</i></p> <p>Debrief de l'activité : <i>Que pouvons-nous observer de cette activité ? Que pouvons-nous retenir de cette activité ?</i> <i>Est-ce facile de choisir une photo qui nous ressemblent ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ? Avez-vous fait des découvertes sur les autres ? sur leur présentation ? Si oui lesquelles ?</i></p> <p>Élargissement : <i>Est-ce facile de parler de soi ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ?</i> <i>Avez-vous l'habitude de parler de vous ? si oui à qui ? et pour parler de quoi ?</i> <i>Avez-vous l'habitude que les autres parlent d'eux ? Si oui est-ce que cela vous intéresse ? si oui quoi ? Qu'est ce que cela produit chez vous de parler de vous, d'entendre l'autre parler de lui ?</i> <i>C'est agréable ? En quoi c'est agréable ?</i></p>
<p>Appropriation, évaluation</p> <p>15 mn</p>	<p>Recueil des satisfactions / évaluation de la séance Que retenez-vous de la séance ? D'agréable (point positif) VS de désagréable (point négatif) Avez-vous envie de revenir ? Si oui pourquoi ?</p> <p>Présentation du déroulement de la séance suivante <i>Nous travaillerons, à la prochaine séance, sur vos qualités.</i></p> <p>Remercier chacun et se quitter</p>



Conducteur

SÉANCE 3

- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°3
- Durée de la séance : environ 2h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Connaissance de soi
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer l'estime de soi par la reconnaissance de son identité et/ou de ses caractéristiques• Découvrir l'identité et/ou caractéristiques des autres participants
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la séance, les participants devront être capables de : <ul style="list-style-type: none">• D'enrichir leur vocabulaire sur les qualités• D'identifier et reconnaître leurs qualités et/ou caractéristiques• De repérer les qualités et/ou caractéristiques des autres participants
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none">• Cartes météo de l'humeur (dans l'outil "Le langage des émotions", FCPPF)• Photo-expression pour se présenter
Matériel, logistique	Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas Affiche des règles du groupe (créée à la séance précédente) Pelote de laine Patafix Crayon feutre Paperboard
Travail prévu en amont	

Déroulement

Accueil, rituel météo-ficelle

30 mn

Accueil, Météo-ficelle

Consigne :

A tour de rôle quand nous le souhaitons :

1. Nous tiendrons un morceau de laine dans nos mains.
2. Nous exprimerons notre météo intérieure du moment (maintenant) en choisissant une carte. Nous pouvons expliquer ce choix.
3. Puis nous allons partager un moment agréable, quelque chose de simple, cela peut être une odeur, un repas, pas quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose qui s'est passé dans la semaine (cela peut être ce matin).

Rappel de la séance de présentation :

Travail sur l'identité à partir d'un photo-expression, nous nous sommes présentés à partir de photos.

Introduction de la thématique du jour :

Aujourd'hui, nous vous proposons de travailler sur vos qualités.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous le terme qualité ?

Puis donner la définition.

Définition "qualité" (selon le Larousse) :

Trait de caractère, manière de faire, d'être que l'on juge positivement = caractéristiques

Activité Mes qualités

1h15

Pause de 15mn à prévoir si nécessaire

Activité avec le photo-expression

Étape 1 : Choix de la photo

« Choisissez 1 photo de personnages qui vous attirent et/ou auxquels vous aimeriez ressembler. Vous choisissez les photos dans le silence, pour ne pas influencer le choix des autres personnes. Vous ne prenez pas les photos mais vous noterez les numéros des photos que vous avez choisies sur la feuille prévue à cet effet. Vous reviendrez vous asseoir, en attendant que chacun est terminé ».

Les animatrices prennent les photos dont les numéros figurent sur la feuille

Étape 2 : Échange en petits groupes

Partage en grand groupe : chacun à son tour, quand il/elle se sent prêt-e, montrera la ou les photos au groupe et expliquera son choix.

« vous pourrez vous exprimer sur les visages, les expressions des visages ou des corps, les différentes postures, l'apparence générale.. »

Les animatrices notent sur paperboard, les caractéristiques énoncées pour chaque personne

2 groupes de 3 personnes : une animatrice dans chaque groupe

Étape 3 : Reconnaître et identifier ses qualités

Parmi toutes les qualités de son personnage, chacun doit exprimer s'il se reconnaît personnellement certaines des qualités ou caractéristiques de son personnage

Auquel cas, les entourer en rouge

Étape 4 : Reconnaître et identifier les qualités de l'autre

A son tour, le reste de groupe doit trouver dans chaque profil des qualités ou caractéristiques qui correspondent également à la personne ciblée. Les entourer en vert.

Inverser les groupes pour que chacun puisse aller sur les panneaux de tous les participants.

Déroulement

<p>Activité Mes qualités (suite)</p>	<p>Debrief de l'activité : <i>Que pouvons-nous observer de cette activité ? Que pouvons-nous retenir de cette activité ? Est-ce facile de reconnaître ses qualités et celles des autres ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ? Avez-vous fait des découvertes sur les autres ? sur leurs qualités ? Si oui lesquelles ? C'était un moment agréable ou désagréable pour vous ? en quoi ? expliquer</i></p> <p>Élargissement : <i>Est-ce facile de parler de ses qualités ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ? Avez-vous l'habitude de parler de vos qualités ? si oui à qui ? et pour parler de quoi ? Avez-vous l'habitude que les autres parlent des leurs ? Si oui qu'est ce que vous vous dites sur cette personne ? Qu'est ce que cela produit chez vous , d'entendre les autres parler de vos qualités ? C'est agréable ? En quoi c'est agréable ?</i></p>
<p>Appropriation, évaluation 15 mn</p>	<p>Recueil des satisfactions / évaluation de la séance <i>Que retenez-vous de la séance ? D'agréable (point positif) VS de désagréable (point négatif) Avez-vous envie de revenir ? Si oui pourquoi ?</i></p> <p>Présentation du déroulement de la séance suivante <i>Nous travaillerons, à la prochaine séance, sur la suite des qualités.</i></p> <p>Remercier chacun et se quitter</p>

SÉANCE 4

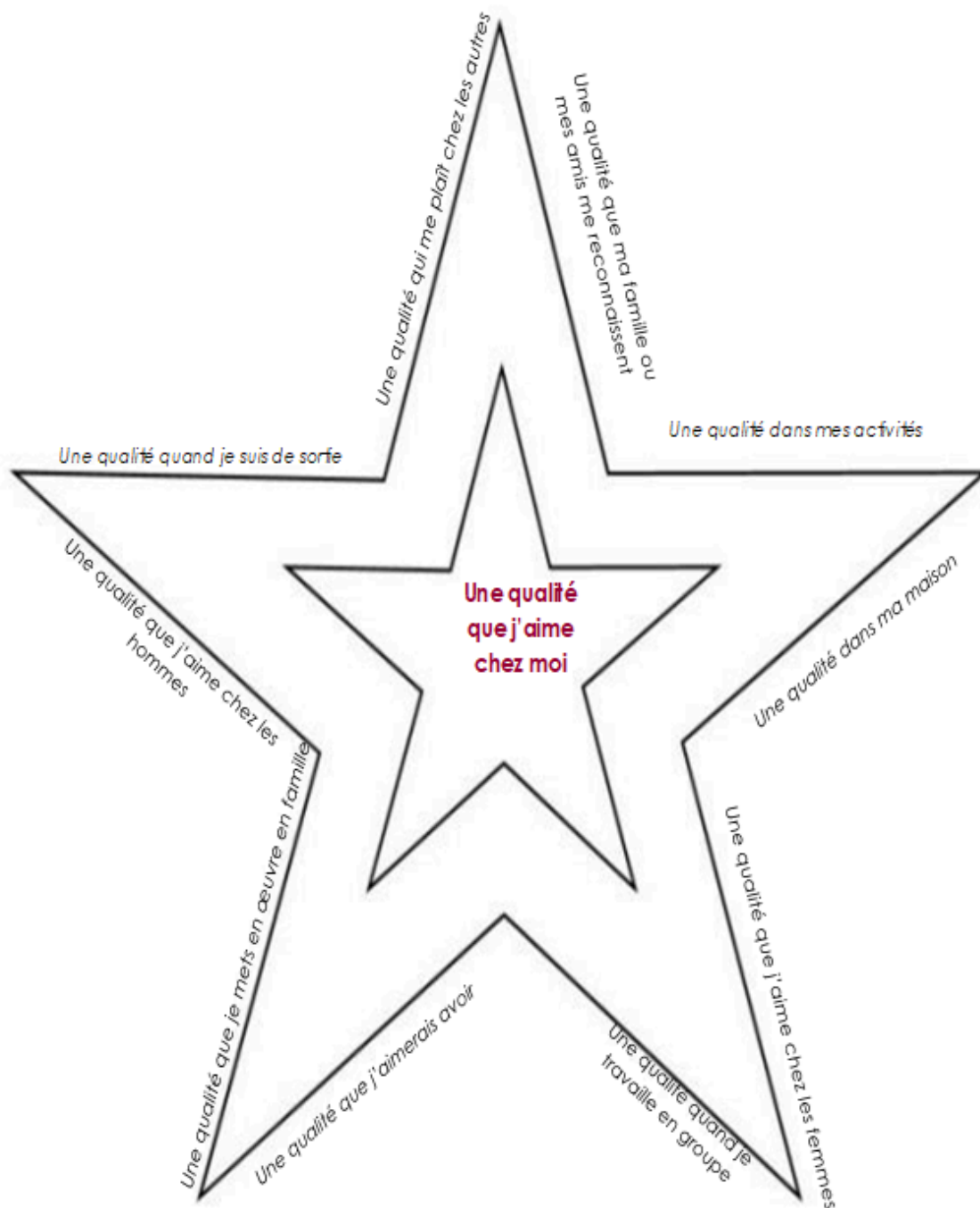
- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°4
- Durée de la séance : environ 2h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Connaissance de soi
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer l'estime de soi par la reconnaissance de ses qualités • Découvrir les qualités des autres participants
Objectifs pédagogiques	<p>A l'issue de la séance, les participants devront être capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'identifier leurs qualités dans des situations différentes
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none"> • Cartes météo de l'humeur (dans l'outil "Le langage des émotions", FCPPF) • 6 photocopies de l'étoile des qualités format A3 • 6 photocopies d'une liste de qualités
Matériel, logistique	<p>Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas</p> <p>Affiche des règles du groupe (créée à la séance précédente)</p> <p>Pelote de laine</p> <p>Patafix</p> <p>Crayon feutre</p>
Travail prévu en amont	Préparer les copies

Déroulement

<p>Accueil, rituel météo-ficelle</p> <p>30 mn</p>	<p>Accueil, Météo-ficelle</p> <p>Consigne : A tour de rôle quand nous le souhaitons :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nous tiendrons un morceau de laine dans nos mains.2. Nous exprimerons notre météo intérieure du moment (maintenant) en choisissant une carte. Nous pouvons expliquer ce choix.3. Puis nous allons partager un moment agréable, quelque chose de simple, cela peut être une odeur, un repas, pas quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose qui s'est passé dans la semaine (cela peut être ce matin). <p>Rappel de la séance 3, transition avec la séance 4</p> <p>L'animatrice demande aux participants ce dont ils se souviennent de la séance précédente (si difficultés à se remémorer, leur parler du photolangage).</p> <p>Introduction de la thématique du jour :</p> <p><i>Aujourd'hui nous vous proposons de poursuivre le travail sur vos qualités. L'outil que l'on va utiliser est « l'étoile des qualités ». Montrer les étoiles affichées au mur.</i></p>
<p>Activité L'étoile des qualités</p> <p>1h15 Pause de 15mn à prévoir si nécessaire</p>	<p>L'étoile des qualités</p> <p>Consigne :</p> <p>Je vais lire une par une les phrases figurant sur les branches de l'étoile. A la fin de chacune des phrases, vous prendrez la parole pour citer la qualité que vous avez et qui correspond à l'affirmation. Nous noterons toutes vos réponses au fur et à mesure. A la fin de l'activité vous aurez donc chacun votre étoile remplie avec les qualités que vous aurez citées.</p> <p>Debrief de l'activité :</p> <p><i>Que pouvons-nous observer de cette activité ? Que pouvons-nous retenir de cette activité ? Est-ce facile d'identifier ses qualités dans différentes situations ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ? Avez-vous fait des découvertes sur les autres ? sur leurs qualités ? Si oui lesquelles ? C'était un moment agréable ou désagréable pour vous ? en quoi ? expliquer</i></p> <p>Élargissement :</p> <p><i>Est-ce facile de parler de ses qualités ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ? Avez-vous l'habitude de parler de vos qualités ? si oui à qui ? et pour parler de quoi ? Avez-vous l'habitude que les autres parlent des leurs ? Si oui qu'est-ce que vous vous dites sur cette personne ? Qu'est-ce que cela produit chez vous, d'entendre les autres parler de vos qualités ? C'est agréable ? En quoi c'est agréable ?</i></p>
<p>Appropriation, évaluation</p> <p>15 mn</p>	<p>Appropriation</p> <p>pourquoi avoir fait cette séance ? – échange sur la séance</p> <p>Recueil des satisfactions / évaluation de la séance</p> <p>Que retenez-vous de la séance ? D'agréable (point positif) VS de désagréable (point négatif) Avez-vous envie de revenir ? Si oui pourquoi ?</p> <p>Présentation du déroulement de la séance suivante</p> <p>Nous travaillerons, à la prochaine séance, sur vos qualités et votre identité.</p> <p>Remercier chacun et se quitter</p>

L'ETOILE DES QUALITES



ACCUEILLANT-E	ESPRIT D'INITIATIVE
ACTIF-ACTIVE	ESPRIT D'ENTRAIDE
AFFIRME-E	ESPRIT CRITIQUE
AMBITIEUX AMBITIEUSE	FIDELE
AUDACIEUX AUDACIEUSE	FRANC FRANCHE
AUTONOME	GENEREUX GENEREUSE
ATTENTIONNE-E	HABILE
ATTENTIF ATTENTIVE	HONNETE
BIENVEILLANT-E	SENS DE L'HUMOUR
CALME	INDULGENT-E
CLAIR-E	INTUITIF INTUITIVE
CONFLIANT-E EN SOI CONFLIANT-E EN LES AUTRES	INTELLIGENT-E
CONCENTRE-E	LOYAL-E
COURAGEUX COURAGEUSE	MAITRISE DE SOI
CREATIF CREATIVE	MODESTE
CONVAINQUANT-E	OPTIMISTE
CURIEUX CURIEUSE	ORDONNE-E
DEBROUILLARD-E	ORGANISEE
DESINTERESSE-E	PATIENTE
DELICAT-E	PERSEVERANT-E
DETERMINE-E	PONCTUEL-LE
DEVOUE-E	PREVOYANT-E
	PRECIS-E
	SENS PRATIQUE



Conducteur

SÉANCE 5

- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°5
- Durée de la séance : environ 2h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Avoir conscience de ses émotions
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer l'estime de soi par la prise de conscience de ses compétences émotionnelles• Découvrir les compétences émotionnelles des autres participants
Objectifs pédagogiques	<p>A l'issue de la séance, les participants devront être capables de :</p> <ul style="list-style-type: none">• De reconnaître un déclencheur d'une émotion chez soi et les autres• D'identifier des émotions à partir de leurs expressions verbales et non-verbales• D'identifier des sensations face à une émotion désagréable• D'observer et d'identifier différentes émotions de soi et des autres face à une même situation• D'identifier un besoin face une situation désagréable
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none">• Cartes météo de l'humeur (dans l'outil "Le langage des émotions", FCPPF)
Matériel, logistique	<p>Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas Affiche des règles du groupe (créée à la séance précédente) Pelote de laine Patafix Crayon feutre Situations fictives</p>
Travail prévu en amont	Choisir une ou des situation(s)

Déroulement

<p>Accueil, rituel météo-ficelle</p> <p>30 mn</p>	<p>Accueil, Météo-ficelle</p> <p>Consigne : A tour de rôle quand nous le souhaitons :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nous tiendrons un morceau de laine dans nos mains.2. Nous exprimerons notre météo intérieure du moment (maintenant) en choisissant une carte. Nous pouvons expliquer ce choix.3. Puis nous allons partager un moment agréable, quelque chose de simple, cela peut être une odeur, un repas, pas quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose qui s'est passé dans la semaine (cela peut être ce matin). <p>Rappel de la séance 4, et d'art thérapie</p> <p>Demander ce qu'ils retiennent de La dernière séance avec l'IREPS (étoile des qualités) La séance d'art-thérapie</p>
<p>Activité Les émotions en scène</p> <p>1h15 Pause de 15mn à prévoir si nécessaire</p>	<p>Les émotions en scène</p> <p>Introduction <i>Aujourd'hui nous vous proposons des mises en situation. Le but est de jouer une scène.</i> <i>Comment réagirez-vous dans une situation donnée ? Comment réagiriez-vous face à cette situation ?</i> Voici la situation : Camille est au restaurant avec sa famille. Chacun est servi par Albert, le serveur du restaurant. Tout le monde reçoit son plat commandé sauf Camille qui ne reçoit pas le plat commandé. Elle n'aime pas le plat reçu. Personne ne s'est aperçu de cette erreur. Comment réagit-elle ?</p> <p>Expérimentation : Les participants doivent être volontaires, pour rappel, comme à chaque activité, ils ont la possibilité d'utiliser un Joker et de ne pas participer. Constituer 2 ou 3 groupes de participants.</p> <p>Préparation des situations en sous-groupe 5min Vous avez 5 min pour vous concerter par groupe (distribuer les rôles de chacun, rappel de la situation pour bien la comprendre) Puis chaque groupe présentera la mise scène devant les autres sur un temps court pas plus de 5 min.</p> <p>Mise en scène de chacun devant le grand groupe 20min Groupe 1 Groupe 2 Groupe 3 A la fin de chaque représentation de chacun des groupes, échanges succincts sur les observations de chacun : -Qu'avez-vous observé de la scène ? -Que s'est-il passé ?</p>

Déroulement

<p>Activité Les émotions en scène (suite)</p>	<p>Debrief de l'activité en grand groupe : <i>Que pouvons-nous observer de cette activité ? Que pouvons-nous retenir de cette activité ? C'était un moment agréable ou désagréable pour vous ? en quoi ? expliquer Qu'est ce qui a déclenché ce moment ? pourquoi ? Comment l'avez-vous senti ? Quelle émotion avez-vous identifiée à ce moment-là ? De quoi auriez-vous eu besoin à ce moment-là, pour vous sentir mieux ? (=> déclencheur externe = alerte (récepteur corporel) =>émotion (colère) = besoin non satisfait (besoin de se sentir respecté)) C'était facile ou difficile de pouvoir réagir face à la situation ? pourquoi ? Comment avez-vous fait ? Avez-vous fait des découvertes sur les autres ? sur leurs façons de réagir ? Si oui lesquelles ?</i></p> <p>Élargissement : <i>Avez-vous l'habitude de vous affirmer lorsqu'une situation vous dérange ? Comment faites- vous pour savoir que la situation vous dérange ? (= > besoins non-satisfait = émotion qui se vit) Est-ce facile de parler de ses besoins ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ? Avez-vous l'habitude que les autres s'affirme ? Comment font-ils pour cela ? est ce que cela traduit un besoin non satisfait et donc une émotion ? Qu'est-ce que cela produit chez vous, d'entendre les autres parler de leurs besoins, de leurs émotions ? C'est agréable, désagréable ? En quoi ? expliquez</i></p> <p>Repères théoriques à partager aux participants (choisir le bon moment, les égrainer en fonction de ce que dise les participants)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans une même situation, il y a eu des réactions différentes. On a vu de la colère, de la peur de ne pas s'affirmer... • Dans cette situation, vos capteurs sensoriels ont déclenché une émotion (colère, peur tristesse). • Un mouvement est sorti de vous : c'est l'émotion. • L'émotion est comme le témoin que quelque chose ne va pas. • Ce témoin est lié à nos besoins, il nous envoi le signal que nos besoins ne sont pas satisfaits. • Ces besoins ne sont pas forcément les même pour tous.
<p>Appropriation, évaluation 15 mn</p>	<p>Appropriation pourquoi avoir fait cette séance ? – échange sur la séance</p> <p>Recueil des satisfactions / évaluation de la séance Que retenez-vous de la séance ? D'agréable (point positif) VS de désagréable (point négatif) Avez-vous envie de revenir ? Si oui pourquoi ?</p> <p>Présentation du déroulement de la séance suivante Nous allons continuer à travailler sur nos besoins.</p> <p>Remercier chacun et se quitter</p>



Conducteur

SÉANCE 6

- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°6
- Durée de la séance : environ 2h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Avoir conscience de ses émotions
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer l'estime de soi par la prise de conscience de ses compétences émotionnelles• Découvrir les compétences émotionnelles des autres participants
Objectifs pédagogiques	<p>A l'issue de la séance, les participants devront être capables de :</p> <ul style="list-style-type: none">• D'enrichir leur vocabulaire sur les compétences émotionnelles• D'identifier des sensations face à une situation fictive agréable ou désagréable• D'identifier une ou plusieurs émotion(s) face à une situation fictive agréable ou désagréable• D'identifier un ou plusieurs besoin(s) face une situation fictive agréable ou désagréable
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none">• Cartes météo de l'humeur (dans l'outil "Le langage des émotions", FCPPF)• 2 jeux de cartes "L'univers des sensations", FCPPF• 2 jeux de cartes "Le langage des émotions", FCPPF• 2 jeux de cartes "L'expression des besoins", FCPPF
Matériel, logistique	<p>Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas Affiche des règles du groupe (créée à la séance précédente) Pelote de laine Patafix Crayon feutre</p>
Travail prévu en amont	Choisir une ou des situation(s)

Déroulement

Accueil, rituel météo-ficelle

30 mn

Accueil, Météo-ficelle

Consigne :

A tour de rôle quand nous le souhaitons :

1. Nous tiendrons un morceau de laine dans nos mains.
2. Nous exprimerons notre météo intérieure du moment (maintenant) en choisissant une carte. Nous pouvons expliquer ce choix.
3. Puis nous allons partager un moment agréable, quelque chose de simple, cela peut être une odeur, un repas, pas quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose qui s'est passé dans la semaine (cela peut être ce matin).

Rappel de la séance 5

L'animatrice demande aux participants ce dont ils se souviennent de la séance précédente (mise en situation, émotion => besoin non satisfait)

Activité Les sensations, émotions et besoins identifiés dans une situation fictive

1h15

Pause de 15mn à prévoir si nécessaire

Introduction de la thématique du jour

Qu'est-ce qu'un besoin selon vous ?

« Chose considérée comme nécessaires à l'existence » (Larousse)

Nécessité intérieure consciente ou inconsciente.

Besoins physiologiques en premier, et les besoins peut être moins vitaux mais tout aussi importants en termes de santé physique et mentale.

Besoins s'expriment sous la forme d'un manque lors d'une émotion désagréable => besoin non satisfait.

Comment faire pour aller chercher ce besoin ?

- 1 - En identifiant les sensations liées à une situation
Les capteurs sensoriels nous alertent d'une émotion désagréable.
- 2 - En identifiant l'émotion liée à une situation
- 3 - En identifiant les besoins non satisfaits liés à l'émotion et à une situation

Expérimentation en sous groupe (2 groupes de 3 personnes avec un animateur par groupe) :

Demander à chacune de s'imaginer à la place du personnage qui doit faire face à la situation suivante et de :

- 1 - Réfléchir à ce qu'elle sentirait si elle était à sa place en sélectionnant la carte sensation physique correspondante. => Écrire sur le panneau les sensations physiques
- 2 - Réfléchir à ce qu'elle ressentirait en sélectionnant une carte émotion correspondante. => Écrire sur le panneau les émotions
- 3 - Échanger autour des 2 panneaux.
- 4 - Réfléchir à « quel besoin n'est pas respecté dans cette situation ? » => Écrire les besoins

Debrief de l'activité en grand groupe :

Que pouvons-nous observer de cette activité ?

Que pouvons-nous retenir de cette activité ?

C'était un moment agréable ou désagréable pour vous ? en quoi ? expliquer

Qu'est ce qui a déclenché ce moment ? pourquoi ? Comment l'avez-vous senti ?

Quelle émotion avez-vous identifiée à ce moment-là ?

De quoi auriez-vous eu besoin à ce moment-là, pour vous sentir mieux ?

(=> déclencheur externe = alerte (récepteur corporel) => émotion (colère) = besoin non satisfait (besoin de se sentir respecté))

C'était facile ou difficile de pouvoir réagir face à la situation ? pourquoi ?

Comment avez-vous fait ?

Avez-vous fait des découvertes sur les autres ? sur leurs façons de réagir ? Si oui lesquelles ?

Déroulement

<p>Activité Les sensations, émotions et besoins identifiés dans une situation fictive</p> <p>(suite)</p>	<p>Élargissement en grand groupe :</p> <p><i>Avez-vous l'habitude de vous affirmer lorsqu'une situation vous dérange ?</i></p> <p><i>Comment faites-vous pour savoir que la situation vous dérange ? (= > besoins non-satisfait = émotion qui se vit)</i></p> <p><i>Est-ce facile de parler de ses besoins ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ?</i></p> <p><i>Avez-vous l'habitude que les autres s'affirment ? Comment font-ils pour cela ? est-ce que cela traduit un besoin non satisfait et donc une émotion ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce que cela produit chez vous, d'entendre les autres parler de leurs besoins, de leurs émotions ?</i></p> <p><i>C'est agréable, désagréable ? En quoi ? expliquez</i></p>
<p>Appropriation, évaluation</p> <p>15 mn</p>	<p>Appropriation</p> <p>pourquoi avoir fait cette séance ? – échange sur la séance</p> <p>Recueil des satisfactions / évaluation de la séance</p> <p>Que reprenez-vous de la séance ?</p> <p>D'agréable (point positif) VS de désagréable (point négatif)</p> <p>Avez-vous envie de revenir ? Si oui pourquoi ?</p> <p>Présentation du déroulement de la séance suivante</p> <p>Nous travaillerons, à la prochaine séance, sur des situations que vous avez vécues</p> <p>Remercier chacun et se quitter</p>



Conducteur

SÉANCE 7

- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°7
- Durée de la séance : environ 2h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Avoir conscience de ses émotions
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer l'estime de soi par la prise de conscience de ses compétences émotionnelles• Découvrir les compétences émotionnelles des autres participants
Objectifs pédagogiques	<p>A l'issue de la séance, les participants devront être capables de :</p> <ul style="list-style-type: none">• D'enrichir leur vocabulaire sur les compétences émotionnelles• D'identifier des sensations face à une situation fictive agréable ou désagréable• D'identifier une ou plusieurs émotion(s) face à une situation fictive agréable ou désagréable• D'identifier un ou plusieurs besoin(s) face une situation fictive agréable ou désagréable
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none">• Cartes météo de l'humeur (dans l'outil "Le langage des émotions", FCPPF)• 2 jeux de cartes "L'univers des sensations", FCPPF• 2 jeux de cartes "Le langage des émotions", FCPPF• 2 jeux de cartes "L'expression des besoins", FCPPF
Matériel, logistique	<p>Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas Affiche des règles du groupe (créée à la séance précédente) Pelote de laine Patafix Crayon feutre</p>
Travail prévu en amont	Si les participants n'ont pas de situation à présenter – faire des proposition de situations fictives

Déroulement

Accueil, rituel météo-ficelle

30 mn

Accueil, Météo-ficelle

Consigne :

A tour de rôle quand nous le souhaitons :

1. Nous tiendrons un morceau de laine dans nos mains.
2. Nous exprimerons notre météo intérieure du moment (maintenant) en choisissant une carte. Nous pouvons expliquer ce choix.
3. Puis nous allons partager un moment agréable, quelque chose de simple, cela peut être une odeur, un repas, pas quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose qui s'est passé dans la semaine (cela peut être ce matin).

Rappel de la séance 6

L'animatrice demande aux participants ce dont ils se souviennent de la séance précédente

Activité Les sensations, émotions et besoins identifiés dans une situation vécue

1h15

Pause de 15mn à prévoir si nécessaire

Introduction de la thématique du jour

Nous allons reprendre l'activité de la dernière séance avec les cartes. Mais avec des situations que vous avez vécues.

Expérimentation en sous-groupe (2 groupes de 3 personnes avec un animateur par groupe) :

Demander à chaque participant de nous raconter une situation vécue ayant déclenché une émotion.

Faire le choix d'une situation proposée.

Si aucune situation n'est proposée par le groupe, l'animateur lit à chaque demi-groupe une situation fictive.

Situation 1 : Vous avez rdv avec un ami place de la République à 16h, vous avez attendu 30 minutes. Votre ami ne vient pas. Que ressentez-vous ?

Demander à chacune de s'imaginer à la place du personnage qui doit faire face à la situation et de :

- 1 - Réfléchir à ce qu'elle sentirait si elle était à sa place en sélectionnant la carte sensation physique correspondante. => Écrire sur le panneau les sensations physiques
- 2 - Réfléchir à ce qu'elle ressentirait en sélectionnant une carte émotion correspondante. => Écrire sur le panneau les émotions
- 3 - Échanger autour des 2 panneaux.
- 4 - Réfléchir à « quel besoin n'est pas respecté dans cette situation ? » => Écrire les besoins

Debrief de l'activité en grand groupe :

Que pouvons-nous observer de cette activité ?

Que pouvons-nous retenir de cette activité ?

C'était un moment agréable ou désagréable pour vous ? en quoi ? expliquer

Qu'est ce qui a déclenché ce moment ? pourquoi ? Comment l'avez-vous senti ?

Quelle émotion avez-vous identifiée à ce moment-là ?

De quoi auriez-vous eu besoin à ce moment-là, pour vous sentir mieux ?

(=> déclencheur externe = alerte (récepteur corporel) => émotion (colère) = besoin non satisfait (besoin de se sentir respecté))

C'était facile ou difficile de pouvoir réagir face à la situation ? pourquoi ?

Comment avez-vous fait ?

Avez-vous fait des découvertes sur les autres ? sur leurs façons de réagir ? Si oui lesquelles ?

Déroulement

<p>Activité Les sensations, émotions et besoins identifiés dans une situation vécue</p> <p>(suite)</p>	<p>Élargissement en grand groupe :</p> <p><i>Avez-vous l'habitude de vous affirmer lorsqu'une situation vous dérange ? Comment faites-vous pour savoir que la situation vous dérange ? (= > besoins non-satisfait = émotion qui se vit) Est-ce facile de parler de ses besoins ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ? Avez-vous l'habitude que les autres s'affirment ? Comment font-ils pour cela ? est ce que cela traduit un besoin non satisfait et donc une émotion ? Qu'est-ce que cela produit chez vous, d'entendre les autres parler de leurs besoins, de leurs émotions ? C'est agréable, désagréable ? En quoi ? expliquez</i></p>
<p>Appropriation, évaluation</p> <p>15 mn</p>	<p>Appropriation pourquoi avoir fait cette séance ? – échange sur la séance</p> <p>Recueil des satisfactions / évaluation de la séance Que reprenez-vous de la séance ? D'agréable (point positif) VS de désagréable (point négatif) Avez-vous envie de revenir ? Si oui pourquoi ?</p> <p>Remercier chacun et se quitter</p>



Conducteur

SÉANCE 8

- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°8
- Durée de la séance : environ 2h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Connaissance de soi Développer des liens sociaux
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer l'estime de soi par l'identification de ses valeurs et de celles des autres• Développer des attitudes et comportement prosociaux
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la séance, les participants devront être capables de : <ul style="list-style-type: none">• D'enrichir leur vocabulaire sur le terme des valeurs• D'identifier ses valeurs et celles des autres• De partager ses valeurs aux autres• Renforcer sa capacité d'assertivité
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none">• Cartes météo de l'humeur (dans l'outil "Le langage des émotions", FCPPF)
Matériel, logistique	Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas Affiche des règles du groupe (créée à la séance précédente) Pelote de laine Patafix Crayon feutre
Travail prévu en amont	

Déroulement

Accueil, rituel météo-ficelle

30 mn

Accueil, Météo-ficelle

Consigne :

A tour de rôle quand nous le souhaitons :

1. Nous tiendrons un morceau de laine dans nos mains.
2. Nous exprimerons notre météo intérieure du moment (maintenant) en choisissant une carte. Nous pouvons expliquer ce choix.
3. Puis nous allons partager un moment agréable, quelque chose de simple, cela peut être une odeur, un repas, pas quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose qui s'est passé dans la semaine (cela peut être ce matin).

Rappel de la séance 6

L'animatrice demande aux participants ce dont ils se souviennent de la séance précédente

Activité Les valeurs

1h15

Pause de 15mn à prévoir si nécessaire

Introduction de la thématique du jour

Que signifie le mot VALEUR pour vous ?

Écrire les idées des participants sur le paperboard ou tableau.

Il existe plusieurs définitions de VALEUR mais nous nous arrêterons sur celle qui caractérise notre système de valeur, propre à chacun d'entre nous.

Définition :

Ce qui est posé comme vrai, beau, bien, d'un point de vue personnel et qui est donné comme un idéal à atteindre, comme quelque chose à défendre : Nous avons des systèmes de valeurs différents.

Pouvez-vous nous donner des exemples de valeurs ?

Le partage – le respect – se comprendre pour mieux être avec soi et les autres – être fidèle à soi-même – mettre du sens sur ce que je fais – pouvoir s'affirmer – vivre le moment présent – être disponible pour mes proches – choisir par moi-même –

Nous vous proposons un petit jeu pour parler de vos valeurs.

Le jeu de la ligne

Consigne :

Vous avez une ligne, de chaque côté deux espaces :

- dans lequel je me retrouve, je suis d'accord
- dans lequel je ne me retrouve pas, je ne suis pas d'accord

Nous allons vous lire des affirmations, vous allez devoir vous positionner de chaque côté de la ligne en fonction de ce qui est important pour vous.

Après chaque items/affirmations, demander pourquoi ils se sont placés de ce côté. Offrir la possibilité à chacun de se déplacer après les échanges. Ils ont la possibilité de changer de place en fonction de ce qui a été dit.

Exemples d'affirmations :

- Je dois plaire aux professionnels / ou à mes collègues qui m'accompagnent au quotidien (se conformer à ce qu'on attend de moi – répondre à ce qu'on croit qu'on attend de nous)
- Travailler contribue au bonheur (valeur travail)
- La solitude, c'est triste (valeur amitié)
- Je ne dois pas montrer ce que je ressens (valeur croyance)
- Je peux m'habiller comme je le souhaite en toute circonstance
- Les gens ont le droit de ne pas avoir d'opinion sur l'écologie (valeur de droit)
- L'argent est une preuve de réussite sociale (valeur argent)
- La société privilégie les plus méritants (valeur d'injustice)

Déroulement

<p>Activité Les valeurs (suite)</p>	<p>Debrief de l'activité : Que pouvons-nous observer de cette activité ? Que pouvons-nous retenir de cette activité ?</p> <p>C'était un moment agréable ou désagréable pour vous ? en quoi ? Expliquer Ce jeu était facile ou difficile ? En quoi ? Expliquer</p> <p>Comment avez-vous fait pour vous positionner d'un côté ou de l'autre ?</p> <p>Est- ce que les discussions avec les autres vous ont fait changer de côté ? ou d'avis ?</p> <p>Avez-vous fait des découvertes sur les autres ? Si oui lesquelles ? Avez-vous été surpris des échanges ?</p> <p>Et sur le fait qu'on ne soit pas d'accord ? que pouvons-nous en dire ? Connaissez-vous le mot ASSERTIVITE ? C'est la capacité à s'exprimer, à défendre ses droits, son opinion, sans empiéter sur ceux des autres. Cela vous parle ?</p> <p>Élargissement : <i>Dans la vie de tous les jours, avez-vous l'habitude de parler de vos valeurs, de choses importantes pour vous ?</i> <i>Avez-vous l'occasion de rencontrer des personnes qui n'ont pas les mêmes points de vue que vous ?</i> <i>Que se passe-t-il à ce moment ? comment réagissez-vous ?</i></p>
<p>Appropriation, évaluation</p> <p>15 mn</p>	<p>Appropriation pourquoi avoir fait cette séance ? – échange sur la séance</p> <p>Recueil des satisfactions / évaluation de la séance Que retenez-vous de la séance ? D'agréable (point positif) VS de désagréable (point négatif) Avez-vous envie de revenir ? Si oui pourquoi ?</p> <p>Rappeler que la prochaine séance est la dernière de l'atelier.</p> <p>Remercier chacun et se quitter</p>

SÉANCE 9

- Nombre de séances prévues : 9
- Séance n°9
- Durée de la séance : environ 2h
- Date de la séance :
- Intervenants :
- Groupe : 6 participants

Thème	Bilan de l'atelier
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer la satisfaction des participants • Identifier les éléments retenus/prise de conscience lors de l'atelier • Identifier les points forts et les points à améliorer de l'atelier • Identifier des perspectives pour le prochain atelier (thématique, composition du groupe, période)
Objectifs pédagogiques	<p>A l'issue de la séance, les participants devront être capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • De nommer ce qu'ils retiennent de l'atelier (points de satisfaction et d'insatisfaction, prise de conscience)
Références, Outils pédagogiques, album	<ul style="list-style-type: none"> • Cartes météo de l'humeur (dans l'outil "Le langage des émotions", FCPPF)
Matériel, logistique	<p>Pour l'accueil du groupe ou pause : café/thé/jus de fruit – encas Affiche des règles du groupe (créée à la séance précédente) Pelote de laine Patafix Crayon feutre 6 questionnaires d'évaluation</p>
Travail prévu en amont	Préparer le support de l'évaluation (questions)

Déroulement

Accueil, rituel météo-ficelle

30 mn

Accueil, Météo-ficelle

Consigne :

A tour de rôle quand nous le souhaitons :

1. Nous tiendrons un morceau de laine dans nos mains.
2. Nous exprimerons notre météo intérieure du moment (maintenant) en choisissant une carte. Nous pouvons expliquer ce choix.
3. Puis nous allons partager un moment agréable, quelque chose de simple, cela peut être une odeur, un repas, pas quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose qui s'est passé dans la semaine (cela peut être ce matin).

Rappel de la séance 6

L'animatrice demande aux participants ce dont ils se souviennent de la séance précédente

Bilan de l'atelier 1h15

Pause de 15mn à prévoir si nécessaire

Introduction de la thématique du jour

Dernière séance, nous vous proposons d'échanger sur le bilan de l'atelier.

Questionnaire de satisfaction => voir page suivante

A remplir individuellement à l'écrit, les animateurs vont vers les personnes pour les solliciter, s'assurer de la bonne compréhension des items.

En grand groupe, lire les questions unes à unes, et laisser le temps aux personnes d'écrire leur réponse.

Il est aussi possible de faire un bilan collectif, et un animateur reporte les réponses des personnes pour garder une trace écrite du bilan.

=> Échanger sur le choix des participants à chaque question

Échange en groupe

Si vous deviez expliquer à quelqu'un ce qu'est un atelier santé estime de soi et lui donner envie d'y participer, que lui diriez-vous ?

Que retenez-vous de ces 8 séances ?

Et dans votre quotidien, est ce que cela a changé les choses pour vous ? en quoi ?

Échanger aussi sur les perspectives pour un prochain atelier, ce qu'ils aimeraient aborder ?

Le mot de la fin

Remercier les participants et proposer un goûter/repas tous ensemble

DOCUMENT À REMPLIR À CHAQUE FIN DE SÉANCE



POST-SÉANCE Débriefing entre animateurs Ce qui s'est passé pendant

Personnes présentes	
Échanges durant la séance	
Remarques générales	
Évaluation de la thématique et des objectifs de la séance	
Évaluation ressentis	

