



Programme éducatif à la vie affective et sexuelle

Objectifs du parcours 1 :

Permettre aux participants de :

- Connaître et reconnaître les émotions
- Etre en capacité d'identifier et de nommer ses goûts, envies, besoins
- Identifier ses limites – les limites de l'autre
- Apprendre à s'affirmer (oser dire non)

N°	Titre	Objectifs
Séance 1	Nous créons notre groupe	Créer le groupe Poser le cadre Présenter le programme Installer les rituels
Séance 2	Identifier les émotions (visage et corps)	Identifier les 4 (ou 6) émotions universelles (sur le visage et sur le corps)
Séance 3	A chacun son émotion	Prendre conscience que la voix exprime et transmet une émotion Prendre conscience que tout le monde ne ressent pas les mêmes émotions au même moment. Développer l'empathie
Séance 4	Mes besoins / mes envies	Transmettre que les besoins sont vitaux et identiques pour tous Transmettre que les envies sont choisies en fonction des goûts de chacun
Séance 5	Mes propres limites	Apprendre à repérer et à respecter nos propres limites
Séance 6	Respecter (les limites) des autres	Apprendre à repérer et respecter les limites de l'autre dans la réalisation de ses envies
Séance 7	Je m'affirme - oser dire non	Aborder l'affirmation de soi – Oser dire
Séance 8	Mon portrait	Réaliser son portrait personnel
Séance 9	Bilan	Faire le bilan du programme

Ce programme est inspiré d'outils pédagogiques :

Des femmes et des hommes – Programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle, destiné aux personnes déficientes mentales de Jacqueline Deville – Michel Mercier – Carine Merlin.

Programme d'éducation à la vie affective, amoureuse et sexuelle – pour des personnes présentant des incapacité intellectuelles modérées de Marie Paule Deslauniers – Carole Boucher – Michel Boutet – Germain Couture

Remarques - Suite à l'évaluation des 2 premières animations en 2011-2012

Les Séances

3

- Prévoir des séances de 1h15 (sauf séance 4 = 1h30)
- Possibilité d'instaurer des temps d'accueil et de fin de séances avec de la musique.
- Si la salle est assez grande, ne pas hésiter à créer des zones d'échanges et d'activités. Cela permet aux participants de bouger et rend la séance plus dynamique.
- Ne pas hésiter à adapter le contenu de la séance en fonction du groupe. Ne pas se sentir obligé de suivre le conducteur à la lettre.

La Création des groupes

- Veiller à équilibrer les niveaux et à constituer un groupe avec pas plus de 2 participants qui n'ont pas accès au langage.

Les Outils

- Les outils du programme sont classés dans chaque pochette /séance.
- **Le cahier** est un outil bien exploité par les participants. Penser à les acheter avant la 1^{ère} séance. Prévoir un cahier témoin comme support pour les équipes d'animateurs mais aussi pour être utilisé comme support d'échange lors des animations avec le groupe. Prévoir également de coller leur photo sur ou dans le cahier – la plupart des participants ne savent pas lire et le prénom ne suffit pas.
- La présence d'un **grand tableau blanc** facilite l'utilisation des outils lors des séances et ainsi facilite les échanges.
- Pour les groupes avec des déficiences lourdes, intégrer **un timer** pendant la séance. Certains participants sont préoccupés par le temps et s'inquiètent de ne pas retourner à leur activité à l'heure. Cet outil a rassuré et a permis aux participants d'être libérés de cette inquiétude.
- **La barre « émoticône »** utilisée en fin de séance pour recueillir la satisfaction des participants, ne fonctionne pas très bien avec un des groupes. Favoriser un tour de table.

Co- Animation

- Lors de la préparation des animations : penser à se répartir les rôles avant. Qui anime quoi, qui dit quoi, qui fait quoi ...
- Veiller au déroulement et au temps imparti à chaque activité.

Annulation de séances

- Prévenir les collègues qui sont en charge d'amener les participants aux séances que la séance est annulée s'il en manque 3/6 (1 à 2 absents = séance maintenue) – communiquer.

4



Ce programme demande beaucoup de photocopies – Favoriser des tirages sur format A4

Vérifier dans les pochettes des séances s'il reste des exemplaires des animations passées et sortir autant de feuilles que de participants – le rab n'est pas nécessaire !

SEANCE 1 – CREONS NOTRE GROUPE

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Créer le groupe
Poser le cadre
Présenter le programme
Installer les rituels

5

Matériel à prévoir :

- Le panneau support / cadre
- Les visuels pour compléter le cadre :
 - photos des participants,
 - pictos illustrant le cadre,
 - le calendrier,
- les images symboles de la séance du jour
- Visuels / échanges : Photos, illustration (x2)
- 1 bâton de parole
- Les visuels humeurs (barrette émoticône)
- Photocopies pour cahier
- Les cahiers / participants

Contenu de séance

5 minutes	Accueil
30 à 45 minutes	<p><u>Présentation des animateurs</u> Donner quelques repères sur qui sont les animateurs : nom et prénom + structure (ne pas préciser le statut) Précisez comment ils peuvent vous appeler (ex : le prénom) (≠ de appeler 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 binôme d'animateurs animera tout ce parcours.</p> <p><u>Présentation du panneau cadre</u> Les animateurs ont préparé le support /cadre et des photos des participants du groupe (Une photo + le prénom). A fur et à mesure que les participants se présentent, les animateurs leur donnent leur propre photo ou les participants les piochent directement sur la table. Ces supports serviront à chaque séance pour matérialiser la présence de chacun et la création du groupe.</p> <p>Présenter le panneau qui sera présent à chaque séance. Inviter chacun à coller sa photo à fur et à mesure des présentations sur le panneau. Préciser qu'ainsi nous formerons le groupe.</p>

Présentation des participants

Les inviter à donner leur prénom et à préciser comment ils souhaitent qu'on les appelle dans ce groupe (prénom, madame, surnom...) et d'ajouter s'ils acceptent le tutoiement ou pas. Puis ils collent leur photo sur le panneau.

NB : ne pas leur demander leur structure car certain du SAVS peuvent trouver brutal et difficile le fait d'être avec des personnes de l'ESAT (= renvoi au handicap)

Les animateurs ajouteront leurs photos et indiqueront que le groupe est ainsi formé.

Exemple :



PRENOM

Présentation du parcours

LE CALENDRIER

Présenter le parcours dans un 1^{er} temps de façon « pratique » - Préciser le nombre de séances, le calendrier et la durée des séances. A fur et à mesure de la présentation, compléter le panneau-cadre avec le calendrier. (prévoir étiquettes/dates)

LE PROGRAMME

Puis dans un 2nd temps, interroger leurs représentations : « **Qu'est ce que le programme PEVAS pour vous ? De quoi ça parle ?** »

Pour permettre à chacun de s'exprimer, proposer un brainstorming et des visuels (photos, illustrations symboliques...) – Recueillir leur représentations, puis lancer un échange en ajoutant que « *nous sommes des femmes et des hommes donc des êtres différents ; à partir de là, on peut se poser diverses questions : comment on est fait, comment évoluons nous, comment se sent on avec les autres, que veut dire sexualité... ? et ensemble nous échangerons sur ces différents thèmes* » –

LE PARCOURS 1

préciser le nom du parcours « j'apprends à me connaître » (ex : apprendre à mieux nous connaître, mieux comprendre les autres...) – et son contenu – a fur et à mesure préciser le titre des séances en montrant l'image symbolique de chaque séance. (Ne pas trop détailler les contenus. Cette séance comporte déjà beaucoup d'informations.) Puis « *Nous serons peut être parfois amené à parler de nous. Pour se faire, il nous semble nécessaire que chacun se sente bien dans le groupe. Nous devons donc tous ensemble définir le cadre, les règles que l'on se donne dans le groupe. Pour échanger sur tout ça, nos 9 séances ne suffiraient pas. Notre groupe a un thème, et il y aura d'autres groupes, avec d'autres thèmes (mon corps, la relation à l'autre, la relation sexuelle...)* »

Définir le cadre

Leur poser la question « *de quoi allez vous avoir besoin pour vous sentir bien dans le groupe ?* » De la même façon que précédemment, prévoir un échange oral (brainstorming) et des visuels. (symboles représentant des valeurs de respect, d'écoute...)

Variante
En fonction des animateurs et des participants, possibilité d'inverser l'ordre de présentation

Programme
↕
Cadre

Puis à partir de leur demande, ajouter et/ou préciser les notions suivantes :
A chaque notion, l'illustrer par un visuel. Ceux-ci seront collés sur le panneau-cadre.

- **Respect de l'autre** : l'écoute, l'acceptation de chacun, tutoiement/vouvoiement, que même si on parle de sexualité, on respect le corps de l'autre : interdit de se toucher ou de caresser l'autre...
- **Respect de soi** : 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.
- **Respect du groupe** : ne pas gêner le groupe lors des échanges et si engagement à venir, respecter les heures et jours...
- **Confidentialité** : expliquer avec des exemples concrets (droit ou pas droit de dire à l'extérieur) – préparer un quizz – oui/non

Je peux dire :

Que je participe au groupe PEVAS - oui
 Untel et untel sont avec moi au groupe PEVAS – oui
 Le prénom de mes animatrices – oui
 L'endroit où se passe les séances – oui
 Ce qu'à raconter Pierre pendant la séance – non
 Tout à mon éducateur – non je dis ce que je veux **me concernant** uniquement.
 Des choses sur les autres participants – non
 ...

S'assurer qu'ils ont compris cette notion – ont-ils des questions ?

- **Droit à l'erreur + réparation** : donner des exemples pour illustrer.

Exemple

- Une personne explique quelque chose, si j'éclate de rire, l'autre peut se sentir mal à l'aise, triste. Qu'est ce que je peux faire ? m'excuser, ...
- 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)
- Je parle à mon voisin pendant qu'une personne parle – je m'excuse et écoute

S'assurer qu'ils ont compris cette notion – ont-ils des questions ?

Puis ajouter, en faisant le lien avec le respect et l'écoute, que pour faciliter les échanges, nous proposons un bâton de parole. Le mettre à disposition pour ceux qui le souhaitent.
« Certains prennent la parole facilement, d'autre moins. Il est important que chacun puisse la prendre, s'il le souhaite. »

A la fin de ce temps, tous les visuels qui représentent le cadre son affichés sur le panneau. Expliquer au groupe que ce cadre sera notre mode de fonctionnement ici et que les animateurs seront garants de son respect.

Rituel de fin Appropriation personnelle 15 minutes	Pour garder trace des échanges du groupe et de la réflexion de chacun, nous offrons un cahier à chaque participant. Nous les invitons à venir avec à chaque séance. Nous leur proposons de le personnaliser. Ils notent leur nom – prénom. Ils collent le calendrier des rencontres + une image qui symbolise la séance du jour (= photo du panneau cadre). Cette même image est collée sur le panneau-cadre – séance 1.
--	---

Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)

Avant de se quitter :

Inviter chacun à s'exprimer sur son ressenti - comment il va ici et maintenant ? (proposer des visuels : 2 smiley à chacun = je vais bien – je vais pas bien – rajouter un 3^{ème} = moyen selon les groupes) Chacun choisi un smiley qui correspond à son ressenti du moment.

A la fin de cette 1^{ère} séance, demander s'il a envie de revenir ?

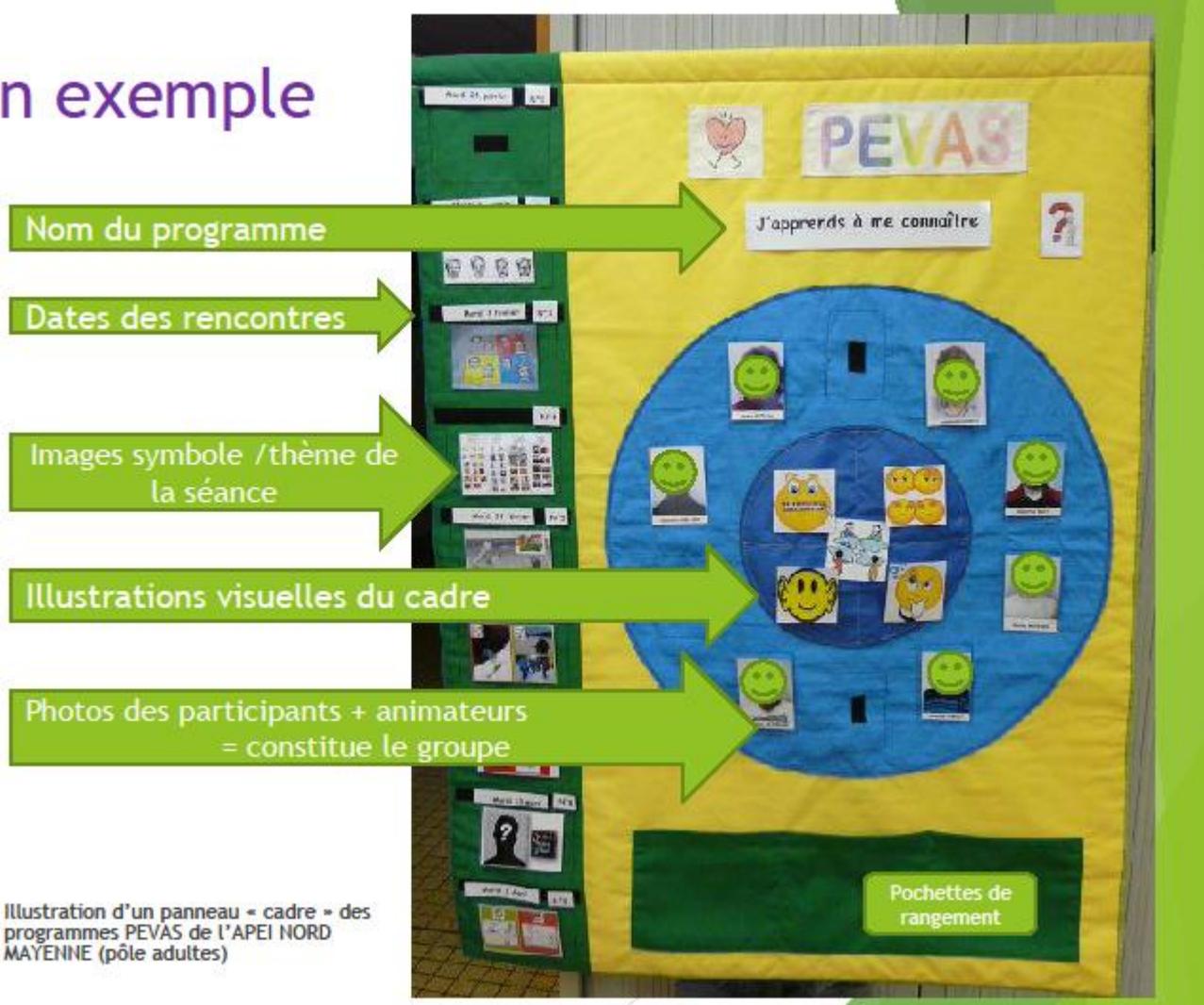
Puis pour fermer la séance - inviter chacun à ranger sa photo (emplacement prévu sur panneau-cadre) et préciser qu'il faudra la recoller au début de la prochaine séance afin de recréer le groupe.

Remercier chacun et ... à la prochaine fois !

8

Le panneau cadre :

Un exemple



SEANCE 2 - LES EMOTIONS

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Identifier les 4 (ou 6) émotions universelles (sur le visage et sur le corps)

9

Matériel à prévoir :

- Le cadre et son matériel
- Des illustrations de situations / émotions
- 8 visages / 4 émotions (joie, colère, peur, triste) - (4 femmes et 4 hommes)
- 4 corps / 4 émotions
- Patafix ou aimant
- Photocopies pour cahier
- Les smiley (bilan)

Contenu de séance

Accueil Ouvrir la séance 10 à 15 minutes	<p>Reconstitution du groupe Inviter chaque personne à son arrivée, à coller sa photo sur le panneau. puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun à coller sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.</p> <p>Tour de présentation Inviter chacun à se (re)présenter : prénom.</p> <p>Rappel de la séance précédente En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel. Rappel de la séance précédente. Quel sont vos souvenirs ... qu'avons-nous fait... (En fonction du niveau, adapter le questionnement) Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre) Introduire le thème de la séance du jour : Les émotions – sur le panneau-cadre – mettre le symbole de la séance du jour (image représentant les 4 visages émotions)</p>
Exercice – jeu 30 minutes	<p>Les émotions Expliquer que <i>les émotions font partie de la vie (elles changent dans la journée) c'est un ressenti qui se vit à l'intérieur de la personne, mais que parfois on peut le deviner à l'extérieur. Nous les ressentons à tout âge. Nous sommes adultes et nous les ressentons aussi.</i></p>

Visages et émotions

Amener des situations de personnages via des illustrations, puis leur demander ce qu'ils voient et ce que peuvent ressentir les personnages.

Ex d'illustrations :

- Un groupe de personnes pleure (tristesse)
- 3 personnes autour d'une table rient (joie)
- 1 couple se sourit (joie)
- Un couple se dispute (colère)
- Une famille a le regard apeuré (peur)
- Un enfant entend l'orage (peur)

Suite évaluation : choix de ne maintenir que 4 émotions : peur, tristesse, colère et joie

Expliquer que *nous allons réfléchir ensemble uniquement à 4 émotions : **peur, colère, tristesse et joie***

Pour bien mettre en évidence les traits du visage / émotion, présenter les dessins des 4 hommes et 4 femmes.

Leur demander d'identifier l'émotion de chaque visage.

Quand tous les visages ont bien été identifiés, les fixer (à l'aide de patafix) sur un paperboard. Puis inviter les participants à associer les « images situations » (vues juste avant) aux « visages expressions ». Les fixer sur le paperboard en les associant au visage correspondant.



Pour les moyens niveaux – à tester lors des 1ères expérimentations

est ce pertinent - est ce que les représentations des animaux est la même pour tous (chien peut être = à la joie ou à la peur) Identifier des animaux à des émotions ????

Ex :

lion : colère

Singe de cirque : joie

Serpent : la peur

Paresseux, basset. : tristesse

Ver de terre – crapaud : dégoût

Kangourou, orang outan : surprise

Le corps en émotion

Puis présenter d'autres dessins où les émotions sont représentées avec le visage + le corps. A partir des dessins émotion – personnages / corps, cacher la tête des personnages et essayer de deviner son émotion à partir des positions de son corps. Comment devine-t-on son émotion (ex : poing serré, bras ouvert, corps relâché...)

Après
expérimentation
: pertinence de
maintenir cet
outil pour les
« moyens,
faibles niveaux »
Lion : colère
Singe : joie
Requin : peur
Chien basset :
tristesse

Pour les déficiences lourdes : Cette activité (mime) peut être menée uniquement par les animateurs et se limiter aux expressions du visage. Possibilité de proposer des miroirs pour que chacun visualise son visage /émotion – avec la possibilité de ne pas faire (respect de soi)

Quelques indications au niveau du corps / émotion

Peur	Colère	Tristesse	joie
<p>Yeux grands ouverts (pour mieux voir se qui nous entoure = mieux mesurer le risque) Cœur qui bat vite Jambes qui flageolent (le sang descend dans les jambes = courir vite pour fuir le danger), d'où le teint pâle (blanc de peur, bleu de peur) Corps tendu</p>	<p>Yeux froncés – sourcils recourbés vers l'intérieur Cœur qui bat très vite – sensation de chaleur (rouge de colère) Mains serrées – le sang arrive dans les mains (= prêt à « combattre », se défendre) Corps tendu - raide</p>	<p>Yeux abattus Bras ballants Jambes molles Corps « ramolli », pas d'énergie</p>	<p>Yeux ouverts pétillants Bras ouverts Corps dynamique Envie de partager sa joie</p>

En fonction des niveaux des groupes :

Proposer du mime : expression du visage + mise en scène des corps
 Piocher une carte émotion (dessin des visages) (laisser le choix de « repiocher »)
 Attention : si mime ne pas inviter les participants à se remémorer une situation personnelle / une émotion (peut faire naître une colère difficile à calmer) - s'appuyer sur des histoires ou images.

Le petit plus en fonction des groupes. (cf doc joint : nuancier des émotions)

Amener les notions d'échelle des émotions – adapter le niveau de compréhension / vocabulaire - amener l'idée que dans la famille d'une émotion, il y a plusieurs niveaux, différentes intensités. On peut être un peu en colère ou très très très en colère.
 (ex : dans la famille de la colère : on peut être juste agacé, ou bien monter jusqu'à la fureur)
 Tout dépend de l'évènement, de sa sensibilité...

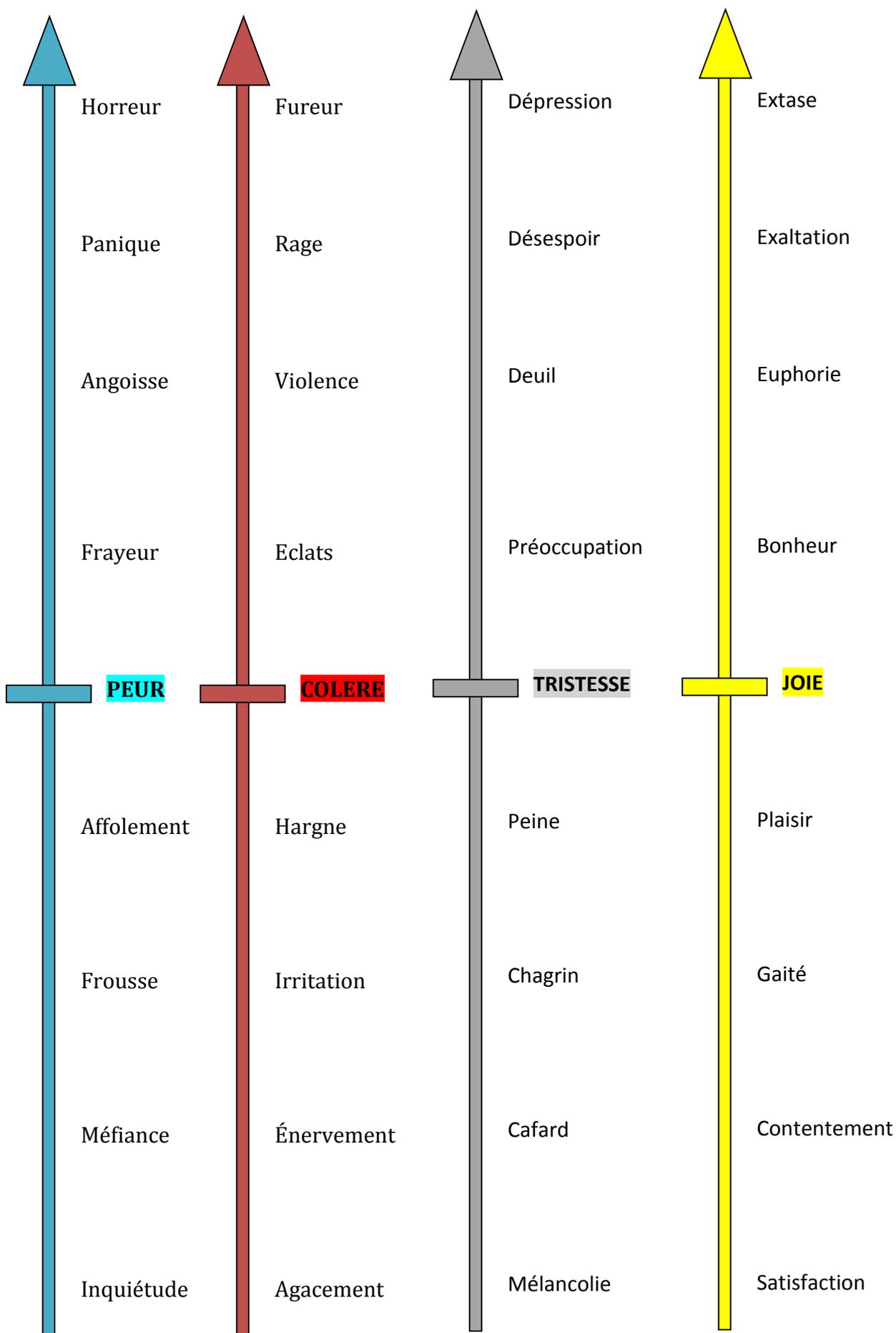
Rituel de fin 15 minutes
 Appropriation personnelle
 Bilan/séance

Chaque participant prend son cahier.
 Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)
 Chacun colle le symbole de la séance (image représentant les 4 visages émotions)
 Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. – chacun personnalise son cahier

As-tu aimé la séance aujourd'hui oui = content / bof = neutre / non = pas content
 Recueil d'une impression / la séance en utilisant les 2 ou 3 smiley. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.

Chacun enlève et range sa photo merci et à la prochaine fois

Nuancier des émotions (complément séance 2)



Matériel utilisé pour la séance 2



SEANCE 3 - A CHACUN SON EMOTION

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Prendre conscience que la voix exprime et transmet une émotion

Prendre conscience que tout le monde ne ressent pas les mêmes émotions au même moment

Développer l'empathie

14

Matériel à prévoir :

- Matériel du support-cadre
- Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)
- Accessoires (lunette, foulard chapeau...)
- Un plateau de jeu sur les 4 émotions
- Des illustrations de situations
- Des jetons
- Photocopies pour cahier
- Les smiley (bilan)

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la
séance
10 à 15
minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne à son arrivée à coller sa photo sur le panneau. puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun à coller sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel. Rappel de la séance précédente. Quel sont vos souvenirs ... qu'avons-nous fait... (En fonction du niveau, adapter le questionnement) Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre)

Ajouter l'humeur du jour (reprendre les visages – émotions – planches des 5 visages homme et femme) – Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange – la planche émotion, vient en support pour

	<p>ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. On accueille juste les ressentis de chacun. les animateurs restent bienveillants.</p> <p>Introduire le thème de la séance du jour : Les émotions (suite) – sur le panneau-cadre – mettre le symbole de la séance du jour</p>
<p>Exercice – jeu 30 minutes</p>	<p>La dernière fois nous avons identifié 4 émotions – Nous avons vu que nous pouvions les deviner sur le visage (dans les yeux...) sur le corps (poing serré..) Aujourd'hui, nous allons continuer à réfléchir et à discuter des émotions</p> <p>intonation de la voix et émotion</p> <p>La voix peut aussi exprimer une émotion. A partir d'un échange verbal court, jouer avec différentes émotions. Les animateurs créent des personnages et jouent les mises en situations. Pour éviter que les participants collent les situations à la réalité = utilisation d'accessoires : lunette, foulards, casquette... + changer les prénoms ex : Lola et Zoé. Préciser que ce sont de fausses situations, c'est « pour de faux » ! Ex de mises en situation : Passes moi le sucre (agressif et gentiment) Mon grand père est mort (triste et joie) – s'assurer qu'il n'y a pas de vécu lourd ou proche / situation Arrêtes de me taper ! (colère et joie) Aujourd'hui c'est mon anniversaire, je vais avoir un cadeau (joie et triste) Oh un serpent ! (peur et neutre) Après chaque phrase, inviter les participants à dire qui de Lola ou Zoé a dit la phrase « comme il faut », de façon juste. En fonction du ton utilisé, on agit différemment envers l'autre – on peut être entendu ou pas. Si tu n'utilise pas le bon ton, l'autre ne comprend pas. Si on ne veut pas quelque chose, il faut que l'autre le comprenne clairement.</p> <p><u>En fonction des groupes. A eux de jouer !</u></p> <p>Ceux qui le peuvent, leur proposer de dire un mot ou une phrase en choisissant une émotion (voir avec un dictaphone) – faire deviner à l'autre son émotion juste en parlant (en binôme face à face) - le fait d'être 2/2 expose moins – leur demander d'être attentif à leur ressenti quand il entend l'autre : est-ce un ressenti agréable ou désagréable ? Quelle émotion a-t-il joué ?</p> <p>A chacun son émotion</p> <p>A partir d'un plateau des émotions (au choix en fonction des groupes, 2 plateaux disponibles) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 cases avec visage + code couleur + nom de l'émotion - 4 fiches émotions avec visage + code couleur + nom de l'émotion + situation contextuelle + un animal <p>inviter chacun à exprimer l'émotion qu'il ressentirait dans telle ou telle situation.</p> <p>Présenter le plateau de jeu aux participants – à partir des illustrations émotions pré-utilisées. S'assurer que chacun repère bien les émotions représentées. Ajouter la notion des couleurs (ex : rouge + colère...), cela peut faciliter la compréhension des cases émotions.</p> <p>Une fois que tous les visages, toutes les cases sont identifiés, la consigne est énoncée. « Je vais distribuer à chacun un jeton. Je vais vous montrer une situation sur une image. Il sera strictement interdit de parler ou de faire un son... personne ne doit</p>

deviner à quoi cela vous fait penser. (sinon, cela risque d'influencer ou de gêner les autres). Puis à mon signal, vous allez poser votre jeton sur le visage qui représente l'émotion que vous ressentiriez dans cette situation. »

S'assurer que chacun a compris la consigne – éventuellement, proposer un exemple. Attention à l'interprétation de l'image donc l'expliciter pour que chacun identifie la même situation. (ex : en montrant l'image de la piscine, précisez : « Si vous allez à la piscine, que ressentez vous ? »

Les animateurs jouent aussi.

Pour éviter le mimétisme, proposer à chacun de réfléchir (dans sa tête) et au signal : 1 2 3 = tout le monde pose en même temps. Amener cette consigne de façon ludique.

Quand chacun a posé son jeton, interroger les participants :

- o Est ce que quelque chose vous surprend ?
- o Comment se fait-il que vous n'ayez pas mis votre jeton tous sur la même case ?
- o Qui a la bonne réponse ?...

Proposer 5 à 6 images de situations. Après chacune d'elle, échanger et verbaliser sur les différentes émotions ressenties.

- **Piscine** : si vous allez à la piscine, qu'est ce que vous ressentez ? (si besoin de préciser : avec qui... laisser venir les questions dans un 1^{er} temps)
- **Le grand huit – manège à sensation** : si vous êtes dans ce manège, qu'est ce que vous ressentez ?
- **Départ en vacances** (car avec sacs de voyage) : quand vous partez en vacances, qu'est ce que vous ressentez ?
- **Préparer à manger** : vous devez préparer le repas (ou vous devez mettre la table), qu'est ce que vous ressentez ?
- **Paysage enneigé** : il neige, qu'est ce que vous ressentez ?
- **Seul** : quand vous vous retrouvez seul, qu'est ce que vous ressentez ?

Autres situations possibles :

- Dans un magasin : si vous allez acheter des vêtements neufs

Expliquer qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions. Qu'elles appartiennent à chacun ; que nous sommes tous différents et que nous ne ressentons pas tous les mêmes choses. Tout ce que chacun ressent est juste.

Rituel de fin
15 minutes

Chaque participant prend son cahier. Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)
Chacun colle le symbole de la séance.

Appropriation
personnelle

Reprendre les images situations – puis chacun colle l'image + le visage émotion qui lui correspond. (en fonction des groupes reprendre toutes les situations ou juste 2)
Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. – chacun personnalise son cahier

Bilan/séance

As-tu aimé la séance aujourd'hui ? oui = content / bof = neutre / non = colère
Recueil d'une impression / la séance en utilisant des smiley. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.

Chacun enlève et range sa photo merci et à la prochaine fois

Matériel utilisé pour la séance 3



SEANCE 4 - MES BESOINS ET MES ENVIES

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Transmettre que les besoins sont vitaux et identiques pour tous
Transmettre que les envies sont choisies en fonction des goûts de chacun

18

Matériel à prévoir :

- Matériel du support-cadre
- Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)
- Vignettes **en doubles** (2 groupes) Besoins / Envies
- Images « envie » (tableau)
- Photocopies pour cahier (Tableau individuel)
- Les smiley (bilan)

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la
séance
10 à 15
minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne à son arrivée à coller sa photo sur le panneau. puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms + l'humeur du jour

(reprenre les visages - émotions) – Dans quelle humeur j'arrive ? comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange – on accueille juste les ressentis de chacun. les animateurs restent bienveillants.

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel. Rappel de la séance précédente. Quel sont vos souvenirs ... qu'avons-nous fait... (En fonction du niveau, adapter le questionnement) Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre)

Introduire le thème de la séance du jour : **Mes besoins et mes envies (désirs)** – (choix d'utiliser le mot envie, plutôt que désir) sur le panneau-cadre – mettre le symbole de la séance du jour

Exercice – jeu
30 minutes

Expliquer que **les besoins** se sont des choses qui sont indispensables pour notre survie (ex : manger, si je ne mange pas, je peux mourir), alors que **les envies** se sont des choses que l'on choisies, mais qui ne mettent pas notre vie en jeu (ex : le chocolat, j'adore ça, mais si je n'en mange pas, je ne meurs pas).

Afin de mieux identifier la différence entre besoin et envie, inviter le groupe à se diviser en 2.

Identifier nos besoins vitaux
Méthode – déroulement de l'exercice

Faire 2 sous groupe avec la même consigne – A partir des vignettes (dessins) inviter le groupe à retrouver **les besoins** parmi le lot d'images –1 animateur / sous groupe qui accompagne vers les bonnes réponses.

Illustrations des besoins

- Dormir – une personne dans un lit
- Manger et boire – des couverts
- Se vêtir
- Se loger
- Etre en relation avec l'autre – justifier par le fait qu'un enfant ne peut pas survivre sans accompagnement – notion de danger – l'être humain n'est pas fait pour vivre seul.

Illustrations des envies

Vacances mer, montagne, piscine, cinéma, TV, jeux de société, écouter de la musique, ballade, tricot, pull rouge, pull bleu, des bonbons, du parfum...

Puis mise en commun : Inviter les participants à s'exprimer sur la faciliter ou non de l'exercice. Quand on-t-il comprit, retenu... ?

Conclusion de cet exercice : les besoins sont les mêmes pour tous – pas négociable (question de survie). besoins physiologiques non assouvis = problème de survie, si besoins sociaux non assouvis = danger, mal être...

*(Tous ces besoins = légitime des rythmes de vie et le règlement des institutions)
Les envies ne sont pas vitales, elles sont choisies par chacun et donc différentes.*

Puis échanger :

Demander aux participants, « **comment peut-on répondre à ses besoins?** » Les laisser amener des propositions puis ajuster au compléter.

Il faut écouter son corps

- le ventre qui gargouille = faim,
- sensation de chaud = soif,
- sensation de froid = se couvrir,
- pas de force, pas d'énergie = ressenti de fatigue, les idées floues...

Puis « **comment répond-on à ses envies ?** » Les laisser amener des propositions puis expliquer que chacun y répond en fonction de ses choix, de ses gout (j'aime, j'aime pas) – c'est personnel.

A chacun ses envies - Permettre à chacun de repérer leurs envies.

Dessiner un tableau sur paperbord (cf – modèle ci-dessous) – compléter les colonnes « besoins » à l'aide des illustrations et compléter les colonnes envies avec les différentes illustrations « envies »

Pour les déficiences lourdes : Ne pas passer par l'étape jeu de l'identification de « nos besoins ». Nommer directement les besoins en illustrant avec les étiquettes. Puis enchaîner sur le choix/goût –« nos envies »

Un tableau blanc facilite la mise en œuvre de cette activité.



Puis distribuer à chacun le même tableau photocopié. (format A3 – 4 colonnes)
 Consigne : J'entoure ce que j'aime et je barre ce que je n'aime pas – je laisse ce qui me laisse indifférent (pas d'avis)- Chacun fait l'exo pour soi.

Conclusion de cet exercice

En principe personne n'a entouré exactement la même chose.
 Conclure que chacun a raison, chacun a des goûts différents, chacun est unique.
 Eventuellement, expliquer, rassurer :
 « Ces choix ne sont pas figés ! Ça bouge en fonction du temps, de notre humeur, de notre âge... » - « on peut changer d'envie ! »

Rituel de fin
15 minutes

Chaque participant prend son cahier.
 Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)

Appropriation
personnelle

Chacun colle le symbole de la séance (image représentant...) + tableau des envies
 Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. – chacun personnalise son cahier

Bilan/séance

As-tu aimé la séance aujourd'hui ? oui = content / bof = neutre / non = colère
 Recueil d'une impression / la séance en utilisant des smiley. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe.
 Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.
 Chacun enlève et range sa photo merci et à la prochaine fois

Matériel utilisé pour la séance 4



SEANCE 5 - MES PROPRES LIMITES

OBJECTIFS DE LA SEANCE

**Apprendre à repérer et à respecter
nos propres limites**

22

Matériel à prévoir :

- Matériel du support-cadre
- Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)
- 2 séries photos (« renoncements » et « ce que je peux faire »)
- Photocopies pour cahier
- Les smiley (bilan)

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la
séance
10 à 15
minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne à son arrivée à coller sa photo sur le panneau. puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel. Rappel de la séance précédente. Quel sont vos souvenirs ... qu'avons-nous fait... (En fonction du niveau, adapter le questionnement)
Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre)

Ajouter l'humeur du jour

(reprenre les visages - émotions) – Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange – la planche émotion, vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. on accueille juste les ressentis de chacun. les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour : sur le panneau-cadre – mettre le symbole de la séance du jour

Exercice – jeu
30 minutes

Mes propres limites

Dans un 1^{er} temps - A partir d'une série de photos

« Ce que j'aimerais mais que je ne pourrais pas faire ou ce à quoi je dois renoncer qui n'est pas possible pour moi. »

Ex de photo : loisirs, sport, ski, un animal domestique, le mariage, travail, une voiture, une maison, un enfant, un avion, des manèges, voyager, chanter, faire de la musique, peindre, plongée sous marine, saut en parachute ... **une photo blanche** (joker = autre réponse plus personnelle)

Inviter chacun à placer une photo devant lui – si sa photo est déjà prise, proposer d'aller s'asseoir à côté de la personne qui a fait le même choix que lui...

Suivi d'un échange :

Rappeler le cadre : je ne dis que ce que j'ai envie de dire (respect de soi) – pas d'obligation (on peut se contenter de juste montrer sa photo) – confidentialité.

Les animateurs participent, choisissent une photo, et donnent des exemples afin que les participants ne réduisent pas la notion de renoncement au seul handicap. On a tous des deuils à réaliser.

A partir d'un renoncement, amener l'idée que chaque être humain en rencontre. Mais parfois ça peut ouvrir à autre chose – amener une vue positive - Imaginer d'autres activités que les participants pourraient mener à bien avec le temps, ou faire à la place. (je ne peux pas faire du ski, car peur du vide, de la vitesse : à la place promenade en raquette)

Proposer un 2^{ème} temps pour valoriser ce qu'on est en capacité de faire.

A partir de nouvelles photos, inviter les participants à **choisir une situation ou une activité qu'ils aiment et qu'ils font ou pourrons faire plus tard.**

Ex de photo : télé, cinéma, bowling, restaurant, la fête, puzzle, jeux de société, vélo, le travail, jardiner, cuisiner, bricoler, faire le ménage, shopping, atelier esthétique, **photo blanche...**

Suivi d'un échange

Amener l'idée principale que tout le monde a ses propres limites.

Il y a des choses que l'on peut, que l'on sait faire et d'autres non...

Chaque participant prend son cahier.

Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)

Chacun colle le symbole de la séance.

Puis en fonction des groupes, possibilité de coller soit :

- une photo « ce que je peux faire »
- une photo renoncement et une photo « ce que je peux faire »

Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. – chacun personnalise son cahier

As-tu aimé la séance aujourd'hui ? oui = content / bof = neutre / non = colère

Recueil d'une impression / la séance en utilisant des smiley. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.

Chacun enlève et range sa photo merci et à la prochaine fois

Matériel utilisé pour la séance 5



SEANCE 6 - RESPECTER (LES LIMITES) DES AUTRES

OBJECTIFS DE LA SEANCE

**Apprendre à repérer et respecter
les limites de l'autre dans la
réalisation de ses envies**

25

Matériel à prévoir :

- Matériel du support-cadre
- Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)
- Bande son
- Carton de vote
- Film (la piscine)
- Visuels du film
- Photocopies pour cahier
- Les smiley (bilan)...

Contenu de séance

<p>Accueil</p> <p>Ouvrir la séance 10 à 15 minutes</p>	<p><u>Reconstitution du groupe</u> Inviter chaque personne à son arrivée à coller sa photo sur le panneau puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun à coller sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.</p> <p><u>Rappel des prénoms</u></p> <p><u>Rappel de la séance précédente</u> En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel. Rappel de la séance précédente. Quel sont vos souvenirs ... qu'avons-nous fait... (En fonction du niveau, adapter le questionnement) Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre)</p> <p><u>Ajouter l'humeur du jour</u> (reprendre les visages - émotions) – Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange – la planche émotion, vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. on accueille juste les ressentis de chacun. les animateurs restent bienveillants.</p>
--	---

Introduire le thème de la séance du jour : sur le panneau-cadre – mettre le symbole de la séance du jour.

– **Peut-on réaliser toutes nos envies ? Y a-t-il des limites à nos envies ? On ne peut pas toujours faire ce que l'on veut...** parfois je veux, mais je ne peux pas, je ne dois pas...

A partir de situations concrètes, si je veux faire du ski, je dois aller à la montagne, si je veux faire du vélo, il me faut un vélo...

Exercice – jeu
30 minutes

Les limites de l'autre

Proposer une bande son avec différents styles de musique (tecktonik, rock, musette, rap, soprano, classique, musique orientale...). Distribuer à chacun des cartons de vote (rouge, orange et vert).

Diffuser des morceaux de musique (un par un). A la fin de chaque morceau, inviter les participants à voter (j'aime, j'aime pas, bof !) et à échanger.

Pour le public plus en difficulté : ne garder que 2 réponses « j'aime, j'aime pas » un carton rouge avec smiley pas content et un carton vert avec un smiley content. (Possibilité de reprendre les barres émoticône utilisées habituellement en fin de séance ou uniquement le verbal)

CCI : ce que j'écoute, ce que j'aime peut déplaire à l'autre

Est-ce qu'il y a d'autres situations où ce que je fais peut déplaire, gêner l'autre ?

(ex : Quand je veux sortir en ville ou aller en séjour de vacances, avec quelqu'un, que l'autre me dit non. Je veux danser avec l'autre qui ne veut pas...)

Comment je peux savoir que mes envies sont partagées par l'autre ?

Proposer une illustration vidéo – la piscine – (des hommes et des femmes)

Suivi d'un échange avec supports visuels (photo de la vidéo) ou possibilité de repasser le film et de faire des arrêts sur image :

Ces questions peuvent aider les animateurs à mener l'échange.
En fonction des groupes, adapter les questionnements.

L'histoire :

- Qui sont les personnages de l'histoire ? (olivier et Nathalie)
- Comment les décririez-vous ?
- Que se passe t il dans l 'histoire ?
- Qu'arrive t il à Nathalie ?

Le vécu des personnages :

- Comment olivier se sent il au début de l'histoire ?
- Comment olivier se comporte t il ?
- Comment Nathalie se sent elle au début de l'histoire ?
- Comment Nathalie se sent elle lorsque olivier la coule et tire la bretelle de son maillot ?
- Comment Nathalie se sent elle vis-à-vis de son intimité ?
- Comment Olivier se sent il lorsque Nathalie sort de l'eau ?
- Comment Nathalie se sente elle lorsqu'elle sort de l'eau ?

Le vécu des participants :

- Que pensez-vous du comportement d'Olivier ?
- Auriez-vous réagi de la même façon ?
- Auriez-vous réagi plutôt comme olivier ou comme Antoine qui n'est pas d'accord ?
- Quel comportement préférez-vous, celui d'olivier ou d'Antoine ?
- Que pensez-vous de la réaction de Nathalie ?
- Auriez-vous réagi de la même façon ?
- Comment aurait elle pu réagir ?

La fin de l'histoire :

- Comment Nathalie se sent elle à la fin ?
- Comment imaginez-vous la fin de l'histoire ?
- Que peut faire Nathalie pour se sentir mieux ?
- Que peut faire Olivier ?

Élargissement :

- Qui peut raconter une situation vécue proche de celle d'Olivier ?
- Qui se souvient d'une situation qui ressemble à celle de Nathalie ?
- **Que signifie respecter l'autre ?**
- **Que signifie respecter l'intimité ?**
- **Quelle attitude peut-on adopter lorsque l'on se sent atteint dans son intimité ? (axe revu en séance 7)**

Étendre sur les limites de l'environnement - institutionnelles - sociales

Amener des exemples :

C'est le cadre, la loi qui permet de tenir compte des limites de chacun pour faciliter le « bien vivre ensemble ».

Ex :

on peut supporter de la musique forte, mais l'autre non, alors la loi vient poser des règles pour satisfaire tout le monde.

On n'a pas le droit de « toucher » à l'autre sans son accord.

Idem : tenue vestimentaire, la cigarette,

La loi est protectrice de chacun (dans l'idée de ne pas gêner, choquer, manquer de respect)/ l'autre.

Chaque participant prend son cahier.

Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)

Chacun colle le symbole de la séance.

Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. – chacun personnalise son cahier

As-tu aimé la séance aujourd'hui ? oui = content / bof = neutre / non = colère

Recueil d'une impression / la séance en utilisant des smiley. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.

Chacun enlève et range sa photo merci et à la prochaine fois

SEANCE 7 - JE M’AFFIRME

OBJECTIFS DE LA SEANCE

**Aborder l’affirmation de soi
Oser dire**

28

Matériel à prévoir :

- Matériel du support-cadre
- Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)
- Accessoires pour jouer les saynètes (casquettes, lunettes, foulard...)
- Photocopies pour cahier
- Les smiley (bilan)...

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la
séance
10 à 15
minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne à son arrivée à coller sa photo sur le panneau. puis à s’installer. Quand tous sont installés, l’animateur s’assure que chacun à coller sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d’ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel. Rappel de la séance précédente. Quel sont vos souvenirs ... qu’avons-nous fait... (En fonction du niveau, adapter le questionnement) Possibilité de montrer aux autres ce qu’ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre)

Ajouter l’humeur du jour

(reprendre les visages - émotions) – Dans quelle humeur j’arrive aujourd’hui ? comment je me sens ? Chacun s’exprime sans que le groupe échange – la planche émotion, vient en support pour ceux qui veulent et qui n’arrivent pas à exprimer leur ressenti. on accueille juste les ressentis de chacun. les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour : sur le panneau-cadre – mettre le symbole de la séance du jour

Exercice – jeu
30 minutes

Pour le public très en difficulté besoin d'adapter le contenu aux personnalités du groupe (cas par cas)

Mise en situation – saynètes

« J'apprends à dire mes sentiments et à m'affirmer. »

Proposer aux participants de jouer des saynètes – si personne n'accepte ce sont les animateurs qui jouent. Prévoir des accessoires pour enrôlage et dérôlage + donner des noms aux personnages.

Si les participants acceptent de jouer, leur expliquer la scène. Puis se sont eux qui « improvisent » (avec l'aide éventuellement d'un animateur)

A partir de situations :

Les animateurs choisissent 2 à 3 situations, en fonction du public, du temps... Dans chaque saynète prévoir un rôle homme et un rôle femme.

Exemples :

- Je suis à la piscine, j'ai froid dans l'eau, mais personne ne sort.
- Il veut danser avec moi, je ne veux pas.
- On me sert du poisson pané pas cuit.
- On me demande de prêter mon CD préféré.
- Je n'ai pas envie qu'il vienne chez moi ou dans ma chambre.
- Une personne me dit que je suis jolie, m'offre un cadeau et me demande de me prendre la main. J'accepte mais, moi je ne suis pas amoureuse de lui

Donner le contexte aux autres qui sont des observateurs (ex : ça se passe à la piscine...)

Après les saynètes, questionner le groupe sur :

- Que s'est-il passé ?
- Que ressentaient les personnages ?
- Ont-ils pu exprimer ce qu'ils ressentaient ?
- Comment l'histoire se termine t elle ?
- Comment l'histoire aurait elle pu se terminer ?
- Comment auraient ils pu faire pour exprimer leurs sentiments ?
- Qu'auraient ils pu se dire ? Comment, pourquoi ?
- S'ils avaient dit ceci comment se seraient ils senti ?
- Quelles sont les solutions qui existent ? Quelle est la meilleure pour les personnes ?
- ...

Débat – échange

Recherche de solutions pour s'affirmer – si les échanges sont pauvres, proposer éventuellement de rejouer la scène en tenant compte des échanges et des solutions énoncées..

Reposer les questions

Si réponse non adaptée, recherche de nouvelles solutions.

Apprendre à dire non, à exprimer ses sentiments tout en respectant l'autre – les différentes réponses pour dire non (dire son sentiment, négociation, fausses réponses...)

Mon corps parle aussi.

Introduire dans les échanges ou lors des saynètes : Le corps qui s'affirme : position du corps (droit, voix claire...)

Pour les déficiences lourdes : 3 à 4 saynètes suffisent. (Il faudrait envisager un support vidéo). Rappeler une séance du film (la piscine) où l'amie dit « Non je ne veux pas me baigner ». Illustrer la séance par une chanson.(ex : les Poppys – le refrain « Non je ne veux pas » (Il faudrait réécrire les

Elargissement

Quand affirmation de soi, mais pas entendu = faire intervenir un tiers.

Ex : Je lui ai dit plusieurs fois que je ne voulais pas qu'il vienne dans ma chambre, mais il vient quand même.

Je n'arrive pas à lui dire et ça continue – je ne suis pas bien.

Recherche de 1/3 qui peuvent accompagner.

Chaque participant prend son cahier.

Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)

Chacun colle le symbole de la séance.

Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. – chacun personnalise son cahier

INFO : Les inviter à apporter une photo d'eux – qu'ils aiment bien (seul...) pour la prochaine séance. On s'en servira. S'ils n'en ont pas, les animateurs apporteront les photos du trombinoscope.

As-tu aimé la séance aujourd'hui ? oui = content / bof = neutre / non = colère

Recueil d'une impression / la séance en utilisant des smiley. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.

Chacun enlève et range sa photo merci et à la prochaine fois

SEANCE 8 - MON PORTRAIT

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Réaliser son portrait personnel

31

Matériel à prévoir :

- Matériel du support-cadre
- Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)
- Planches d'images à photocopier (vérifier les restes dans la pochette de séance 8)
- Photocopies pour cahier
- Les smiley (bilan)...

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la
séance
10 à 15
minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne à son arrivée à coller sa photo sur le panneau. puis à s'installer.

Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel.

Rappel de la séance précédente. Quel sont vos souvenirs ... qu'avons-nous fait... (En fonction du niveau, adapter le questionnement)

Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre)

Ajouter l'humeur du jour

(reprendre les visages - émotions) – Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange – la planche émotion, vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. on accueille juste les ressentis de chacun. les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour : sur le panneau-cadre – mettre le symbole de la séance du jour

– Aujourd'hui chacun va réaliser son portrait. Qui je suis ? en lien avec tout ce que l'on a fait ensemble – ce que je retiens – séance pour soi, sur soi.

Exercice – jeu
30 minutes

JE SUIS

Synthèse de tout ce qui aura été vu – création personnelle

Distribuer une feuille A3 à chacun (= support) ou directement dans le cahier

Ils ont leur photo ou distribution de la photo du trombinoscope.

Pour certain groupe, collection d'images pendant la séance et collage à la fin, pour d'autres, collage à fur et à mesure. (A compléter étape par étape)

Choix de laisser les participants coller leurs illustrations comme ils veulent sur la feuille. (= affirmation de soi, faire des choix)

Présélectionner des pages de magazines (pour les niveaux les plus faibles)

Illustration à rechercher : varier les formules (si j'étais une couleur, je serai... ou ma couleur préférée est...)

Echantillons pré définis

Il y a des éléments sur lesquels ont peu agir d'autres pas (homme/femme - prénom).

Il faudra prioriser la recherche en fonction de ce qui nous semble le plus pertinent – dans le cas où le temps manque et qu'il faut en supprimer.

- Noter son prénom
- Homme ou femme (proposer 2 silhouettes)
- Animal (livres animalier)
- Aliments (livres de cuisine)
- Musique ou chanteur (magazines)
- Une activité que j'aime bien – loisirs (magazines)
- Couleur (gommettes ronde – pas différentes formes)
- Matière (préparer différents échantillon : tissus, toile de jute, polaire, tissu satiné, lisse, papier de verre
- Mon émission de TV préférée. (garder des magazines TV)

A la fin de l'exercice, chacun à compléter son portrait.

Pour finir ce temps : je m'affirme (je veux ou je ne veux pas le présenter)

Insister sur les points communs et les différences de chacun MAIS unicité de chacun (= valeur)

Chaque participant prend son cahier.

Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)

Chacun colle le symbole de la séance.

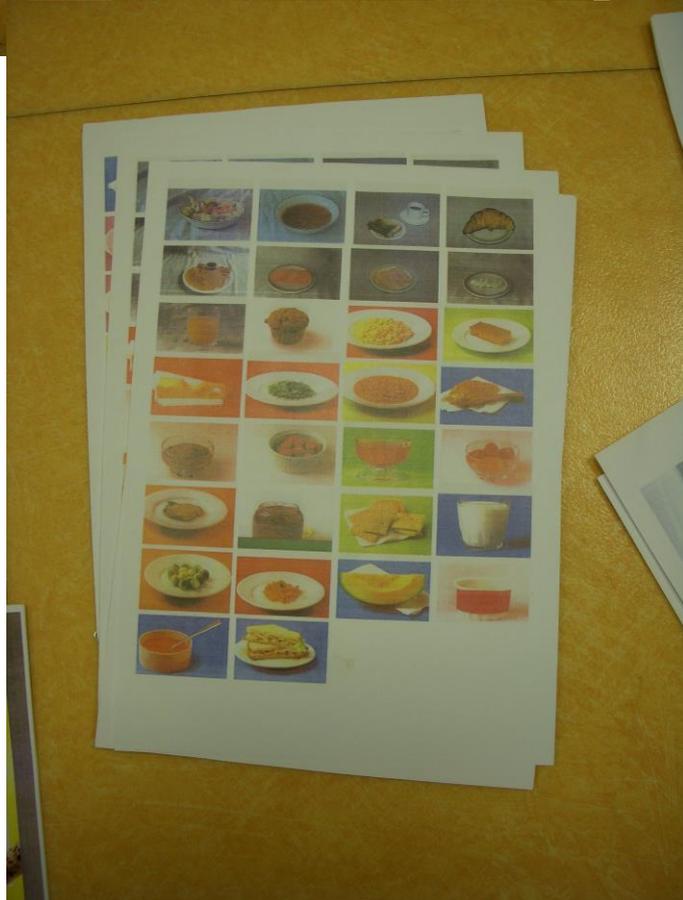
Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. – chacun personnalise son cahier

As-tu aimé la séance aujourd'hui ? oui = content / bof = neutre / non = colère

Recueil d'une impression / la séance en utilisant des smiley. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.

Chacun enlève et range sa photo merci et à la prochaine fois

Matériel utilisé pour la séance 8



SEANCE 9 - BILAN

OBJECTIFS DE LA SEANCE

34

Faire le bilan du programme

Matériel à prévoir :

- Matériel du support-cadre
- Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)
- Des gommettes (rouge et verte)
- (Boisson, gâteau pour le pot de fin)

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la
séance
10 à 15
minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne à son arrivée à coller sa photo sur le panneau. puis à s'installer.

Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun à coller sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel.

Rappel de la séance précédente. Quel sont vos souvenirs ... qu'avons-nous fait... (En fonction du niveau, adapter le questionnement)

Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre)

Ajouter l'humeur du jour

(reprendre les visages - émotions) – Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange – la planche émotion, vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. on accueille juste les ressentis de chacun. les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour : sur le panneau-cadre – mettre le symbole de la séance du jour

Aujourd'hui, c'est la dernière séance : nous allons donc faire le bilan ensemble.

Exercice – jeu
30 minutes

« Le j'aime – j'aime pas » les séances ont déjà été vu à la fin de chaque séance. Donc choix de ne pas y revenir.

Commencer par une question ouverte (sans rappel) pour éventuellement recueillir une idée, un ressenti très perso et auquel nous ne serions pas allés chercher ... (= un vrai retour de ce qui a bougé chez eux)

Si pas de réponse, inviter chacun à un rappel rapide et succinct des séances. Possibilité de reprendre les cahiers.

Ma meilleure séance – ma moins bonne séance

Chacun colle dans son cahier personnel, une gommette verte pour la séance préférée et une rouge sur la séance la moins aimé.

Puis échange et partage – revenir sur le fait que le ressenti de chacun est juste – et insister sur le droit et la légitimité des différences

Le programme pour moi : (en fonction des groupes)

Proposer plusieurs questions pour permettre à chacun de s'en approprier une.

Qu'est ce que cela vous a apporté

Qu'allez-vous retenir.

Qu'avez-vous aimé.

Quels sont vos meilleurs souvenirs / moins bons

Qu'est ce qui vous a manqué ?

Quelle est la question que vous auriez aimé poser ?

Lecture du conte (qui illustre la connaissance de soi)

(à chercher plusieurs contes en fonction du groupe et des animateurs)

Pour certain le bilan pourra être plus succinct (meilleure et moins bonne séance) – puis lecture du conte suivi d'illustrations libres / conte.

Conte cadeau/ BONUS

Exemples d'activités mis en place :

Gorron : Le conte « Narcisse » : illustre très bien le programme mais reste compliqué – il faudrait envisager le réécrire

Ambrières : Dessin animé – ne fonctionne pas.

Chaque participant prend son cahier.

Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)

Chacun colle le symbole de la séance

Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. – chacun personnalise son cahier

Redonner la photo individuelle / utiliser pour le cadre

Donner un symbole pour se dire au revoir – **inviter chacun à signer le cahier de l'autre.**

POT (marque la fin)

*Pour Ambrières :
Lors de
l'expérimentation,
cette séance
semblait
compliquée à
mener. Les
participants
avaient
décrochés.
Nous restons en
questionnement
sur : **Faut il la
maintenir ?**
Les prochaines
expérimentations
viendront
répondre à cette
question.*

