

Recherche et adaptation des ressources



- Identifier les ressources internes pour faire face aux situations stressantes
- Relier la fonction sociale et les ressources
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
- Réaliser qu'une même ressource interne peut être utile dans différents contextes et situations
- Apprendre à adapter la même compétence aux besoins qui se présentent dans une nouvelle situation.
- Développer les capacités et les compétences existantes



AXES :
Connaissance des ressources propres



GROUPES D'ÂGE :
Adultes



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étape par étape

» Première partie de l'activité : Le corps et les rôles (environ 1 heure)

Répartissez les participant-es en groupes de trois. Demandez-leur de dessiner la silhouette d'un corps humain. Demandez-leur ensuite d'imaginer que le corps humain, y compris les organes, les muscles et les os, représente leur famille / école / groupe social dans le contexte de l'activité.

Entre-temps, demandez-leur « quelle partie du corps représente le mieux votre rôle dans la famille / l'école / le groupe social ? »

Demandez-leur de se placer dans cette partie et d'expliquer pourquoi. Les réponses peuvent être très concrètes ou même symboliques. Par exemple : « Je me place dans les mains parce que c'est moi qui m'occupe de toute la logistique de la maison, comme la paperasserie ou les courses » ou « Je me place dans les poumons parce que je sens que les gens s'appuient sur moi pour m'encourager ou me soutenir ».

Invitez les participant-es à partager leur choix : « À travers la fonction de cette partie du corps, quelles compétences pouvez-vous mettre en évidence ? ».

Encouragez-les à le partager au sein des groupes afin qu'ils puissent identifier leurs compétences. Par exemple : « Je me suis placé-e dans la bouche, car je considère que je suis la personne qui communique avec le reste de la famille, qui propose et organise des moments de rencontre, je peux identifier des compétences telles que : la sociabilité, la communication, l'empathie, la planification, l'organisation ». Demandez aux participant-es de noter sur une feuille de papier toutes les ressources / compétences qu'ils ont identifiées.

Cette dynamique peut ensuite être répétée, jusqu'à trois fois, en remplaçant la proposition initiale par d'autres liens sociaux pertinents tels que le cercle d'ami-es, la famille, le/la partenaire (dans une relation, et s'ils n'ont pas de partenaire actuellement, ils peuvent parler de leurs relations passées ou même du rôle qu'ils aimeraient adopter s'ils se trouvaient dans une relation hypothétique).

L'objectif est de les laisser discuter entre elleux et de les encourager à s'aider mutuellement à identifier leurs compétences / aptitudes. Il est important que les participant-es notent sur une feuille de papier toutes les ressources / aptitudes / compétences qu'ils ont identifiées.

Pour clore la première partie de l'activité : dissolvez les groupes et invitez les participant-es à échanger sur le processus et les compétences / ressources identifiées. Vous pouvez également envisager de réfléchir à la question de savoir s'ils jouent le même rôle dans chaque sphère sociale à laquelle ils appartiennent et pourquoi. Il est important que chaque participant-e ait la possibilité de reconnaître et de partager ses propres aptitudes / compétences au sein du groupe.

» Deuxième partie de l'activité : Apprendre à partir de situations passées déjà résolues (environ 1 heure)

Divisez le groupe en paires. Demandez-leur de dessiner la silhouette d'un corps humain sur une feuille de papier. Demandez-leur de partager avec leur partenaire une situation dans laquelle ils se souviennent avoir eu un problème mais avoir réussi à le résoudre. La situation peut avoir eu lieu dans n'importe quel contexte (famille, travail, maison, etc.).

Pendant que l'un des binômes raconte la situation, son/sa partenaire doit identifier et localiser dans le corps humain qu'il a dessiné, les ressources que le/la protagoniste de l'histoire a mis en œuvre pour résoudre le problème qu'il décrivait. Une fois l'histoire terminée, le/la partenaire remet la feuille du corps avec les ressources. Invitez les participant-es à échanger leurs rôles et à répéter les mêmes étapes.

Plus tard, selon le temps disponible, demandez-leur de changer de partenaire et de raconter à nouveau la situation dans laquelle iels ont rencontré un problème. Une fois encore, pendant que le/la narrateur-trice raconte son histoire, le/la nouveau partenaire doit identifier et localiser dans un autre corps humain les compétences que la personne a mises en pratique pour résoudre le problème. À la fin, le/la partenaire lui remet un autre corps humain dans lequel les ressources ont été localisées. Invitez les participant-es à échanger leurs rôles et à répéter les mêmes étapes.

Pour clôturer la deuxième partie de l'activité, réunissez le groupe et demandez-lui de partager les compétences qui ont été identifiées. Demandez également aux participant-es d'inscrire sur la feuille 1 toutes les ressources qu'ils ont identifiées au cours de cette activité. Dessinez également un nouveau corps humain sur une autre feuille de papier et placez-y toutes les ressources.

» Troisième partie : Jeu de cartes de ressources (environ 1 heure)

Invitez chaque participant-e à choisir 5 ressources / compétences qu'il a identifiées dans les parties précédentes. Même s'ils n'ont pas l'impression ou ne considèrent pas qu'ils en aient 5, iels peuvent choisir des ressources qu'ils aimeraient avoir ou qui pourraient être utiles pour surmonter les obstacles auxquels iels sont confrontés dans leur vie quotidienne. Invitez-les à écrire leurs 5 ressources / compétences sur les feuilles de papier de couleur (1 ressource par feuille).

Rassemblez un grand groupe autour d'une table. Racontez-leur une histoire et demandez-leur de s'imaginer dans cette situation.

Par exemple : « Vous travaillez dans une école depuis 3 ans. Le directeur de l'école vous appelle pour vous proposer une formation d'un an en psychologie interculturelle. La formation se déroulera dans une université innovante de l'Amazonie brésilienne. Vous devez y vivre pendant un an, dans une maison avec des habitant-es qui ne parlent pas votre langue, vous devez passer des examens et faire des travaux de groupe. »

Donner la consigne : Parmi les compétences énumérées, choisissez et placez au centre du tableau celles qui vous seront utiles pour obtenir le diplôme.

Invitez chaque participant-e à expliquer ses choix : « en quoi cette ressource peut-elle être utile pour l'obtention du diplôme ? »

Une fois que tous les participant-es ont répondu, invitez-les à prendre leur carte et à écouter une nouvelle situation. Répétez la même activité avec un nouveau défi (par exemple, iels doivent gérer une équipe de travail multiculturelle, changer de spécialité et décider de créer leur propre projet d'entreprise : un restaurant).

Réalisez cette activité au moins 3 fois et à chaque fois avec une nouvelle histoire. Les participant-es peuvent être invité-es à proposer de nouveaux défis.

En clôture de la troisième partie de l'activité, l'objectif est que les participant-es prennent conscience des ressources dont iels disposent et de la manière dont elles peuvent être mobilisées et transposées pour faire face à différentes situations. Demandez-leur de donner des exemples de la manière dont iels peuvent le faire. Demandez-leur pourquoi il est si important d'être conscient-e de ses ressources / compétences internes.



QUAND :

Activité recommandée lorsque vous êtes au milieu des séminaires éducatifs

MÉTHODOLOGIE :

Psychologie cognitive et neurosciences



MATÉRIAUX :

- Une feuille de papier et un stylo pour chaque participant-e.
- Des morceaux de papier de couleur, d'environ 10 cm x 10 cm (au moins 5) par participant-e.
- Carton de format A3 ou supérieur, ou même papier en rouleau qui peut être découpé à la taille voulue
- Marqueurs et / ou crayons de couleur



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE



DURÉE : 3 heures

CADRE THÉORIQUE



PRÉPARATION

Connaissances préalables

Se familiariser avec les objectifs de l'activité et la théorie.

Découpez au moins 5 morceaux de papier de couleur par participant-e, d'environ 10 cm x 10 cm chacun.

De la couleur pour chaque pas



- Réfléchir à la meilleure façon de gérer une situation stressante et difficile
- Prendre des mesures concrètes pour éliminer les facteurs de stress ou en atténuer les effets
- Encourager une attitude proactive, utiliser une technique
- Gestion échelonnée des défis



AXES :
Résolution de problèmes et connaissance des ressources propres



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ Étape par étape



GROUPES D'ÂGE :
Adultes

» Introduction à l'activité :

Commencez la session en expliquant l'importance de décomposer les situations difficiles. C'est très utile pour éviter d'être submergé par ces défis, ce qui pourrait augmenter les chances d'abandonner ces défis.

» 1ère partie de l'activité : Le thermomètre du stress



Avant de faire l'activité, utilisez un rouleau de papier à dessin et collez un long râtelier sur le sol. Peignez ensuite quelques chiffres sur une échelle de 0 à 10.

Demandez aux participant-es de penser à une situation difficile ou stressante qu'ils vivent actuellement. Demandez-leur ensuite de se lever, s'ils ne l'ont pas déjà, et de se placer sur l'échelle en fonction du niveau de stress qu'ils ressentent. Une fois qu'ils se sont placés et qu'ils ont pris le temps de se voir et de constater leur niveau de stress, invitez-les à fermer les yeux et guidez-les dans un exercice de respiration en pleine conscience. Vous sentez que la respiration des participant-es se détend, c'est-à-dire qu'elle est plus lente et plus consciente.

Demandez-leur d'essayer de localiser dans leur corps l'endroit où se trouve le stress. Suggérez-leur de personnifier ce stress par des couleurs, des textures, des odeurs et même des sons. Une fois la méditation terminée, demandez aux participant-es de se replacer sur l'échelle s'ils ont l'impression que leur niveau de stress a changé.

Si possible, jouez une chanson qui transmet de la positivité, du mouvement. Invitez les participant-es à fermer les yeux et encouragez-les à danser ou à bouger comme ils le sentent en écoutant la chanson. L'idée est qu'ils se concentrent uniquement sur la chanson, la musique, la mélodie.

Lorsque la chanson est terminée, demandez-leur à nouveau de se placer sur l'échelle du stress et de s'observer dans cette nouvelle position.

» 2ème partie de l'activité : Coloriage des étapes à suivre pour faire face à une situation difficile

Divisez le groupe en paires. Demandez à chaque participant-e de dessiner la personnalisation de la situation stressante / défiante qu'il a visualisée au cours de la première partie.

Si cela n'est pas gênant, demandez-leur de partager avec leur partenaire la situation stressante qu'ils dessinent le plus précisément possible.

Pendant que les paires partagent les situations, vous pouvez écouter sans intervenir et noter au tableau ou dans un cahier les adjectifs et les émotions que vous entendez afin de pouvoir les partager plus tard.

Après le partage, invitez chaque participant-e à décomposer individuellement la situation difficile (d'abord oralement) en plus petites étapes. Chaque étape doit être accessible et réaliste pour le/la participant-e. Il/elle doit se sentir capable de faire face à chacune d'entre elles. Proposez ensuite à la première personne qui fera la narration de présenter les étapes de sa situation à son/sa partenaire, qui le/la mettra au défi et l'interrogera sur la faisabilité de ces étapes (par exemple : Narrateur-trice : « Je dois appeler l'assurance », partenaire : « Connaissez-vous leur numéro de téléphone ? », N : « Je ne sais pas », P : « Alors la première étape pourrait être de trouver ce numéro », ...).

Invitez les participant-es à changer de rôle et à répéter les mêmes étapes. Distribuez à chaque participant-e une « copie de coloriage des étapes » et invitez-les à noter chaque étape vers l'objectif (la situation difficile choisie) qui devrait être inscrite sur le smiley. Au lieu de distribuer la copie, vous pouvez directement demander à chaque participant-e d'élaborer sa propre stratégie de manière visuelle sur la façon dont iel va organiser ses étapes par rapport à la situation stressante. En fonction de la taille du groupe, vous pouvez vous réunir en cercle ou changer de partenaire et demander aux participant-es de partager la situation difficile / stressante et les étapes qu'iels pensaient nécessaires. Au fur et à mesure des discussions, iels peuvent changer, modifier ou ajouter des étapes jusqu'à ce qu'iels se sentent prêt-es à faire face à la situation.

Demandez-leur maintenant de colorier les étapes qu'iels pensent avoir déjà accomplies, même celles qui sont à moitié terminées. Demandez-leur ensuite de colorier d'autres étapes si, au cours de la situation, iels osent demander de l'aide. Suggérez aux participant-es d'emporter chez elleux la photocopie où iels ont travaillé sur les étapes pour atteindre l'objectif. Au fur et à mesure qu'iels parviennent à compléter les étapes, iels peuvent les colorier. Iels peuvent également noter les stratégies, les ressources et les difficultés qu'iels ont rencontrées. Cela servira de témoignage de leur démarche.

Les questions suivantes peuvent vous aider :

Qu'ai-je ressenti en résolvant ou en ne résolvant pas l'étape ?

Comment est-ce que je me sens à l'idée d'entamer la prochaine étape ?

Suis-je prêt-e ?

Ai-je appris quelque chose en franchissant cette étape ?

Oserais-je demander de l'aide ?

Que pensez-vous du fait de demander de l'aide ?

» Clôture de l'activité :

Avec l'ensemble du groupe, invitez les participant-es à discuter des solutions qu'iels ont trouvées ensemble et à donner des exemples de certaines étapes. La discussion peut être enrichie par l'animateur-trice qui prend des notes grâce à son écoute non invasive pendant l'activité.



QUAND :

Au milieu d'une formation

PRÉPARATION

Connaissances préalables

Placez l'échelle de stress sur le sol et trouvez une chanson qui respire la positivité.



MATÉRIAUX :

- Espace confortable, chaises (1 par participant), tables
- Étapes de coloriage : 1 copie pour chaque participant-e
- Papier et marqueurs



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE

Veillez à ce que les participant-es choisissent des étapes réalistes et réalisables.



MÉTHODOLOGIE : TCC

**DURÉE :
Environ 2 heures**



CADRE THÉORIQUE

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A 7-theory approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Holahan, C. J., Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 946-955.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Schaefer, (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & N. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* (pp. 24-43). New York: John Wiley & Sons.
- Ward, C., Kennedy, A. (2001) Coping with Cross-Cultural Transition. *Journal of cross-cultural Psychology* ; 32, 636-642

L'arbre de ma vie



Visualiser à l'aide d'un symbole les éléments qui composent une histoire



AXES :
Introspection



GROUPES D'ÂGE :
Adultes



DESCRIPTION

ÉTAPE PAR ÉTAPE DE L'ACTIVITÉ

» Première phase de l'activité : Présentation du dessin

Présentez au groupe le dessin d'un arbre et nommez chaque élément. Chaque élément correspond à un élément de la vie humaine (par exemple, les racines représentent nos origines, le tronc ce que nous ne supportons pas, les branches notre environnement immédiat, les fruits nos résultats ou ce que nous voulons que nos branches produisent, les nœuds les difficultés et les problèmes). Parlez ensuite de ce dont l'arbre a besoin pour vivre (eau, engrais, soleil...).

» Deuxième partie de l'activité : Dessiner son arbre

Invitez les participant-es à dessiner l'arbre de leur vie, avec tous les éléments mentionnés (fruits, branche, tronc...), afin d'identifier en quoi consiste leur vie et ce qu'ils veulent qu'elle produise (résultats).

Clôture de l'activité

Pour clore l'activité, discutez des résultats. Vous pouvez poser les questions suivantes :

- Comment cette activité vous a-t-elle aidé-e à faire connaissance ?
- Y a-t-il des besoins qui vous ont poussé à vous rebeller ?





QUAND :
Au début de la formation

MÉTHODOLOGIE :
Médiation artistique

PRÉPARATION

Connaissances préalables
Savoir établir un lien entre la vie humaine et la vie inanimée (par exemple, équivalence entre une personne et un arbre).



MATÉRIAUX :

- Feuilles de papier
- Crayons (pour le dessin et l'écriture)
- Grande salle où chacun peut dessiner son arbre

CADRE THÉORIQUE :

« L'arbre de ma vie » est une activité d'art-thérapie. L'objectif de l'activité est d'utiliser un objet familier pour refléter des aspects de sa propre histoire. Au cours de l'activité, chaque personne peut symboliser sa vie et identifier où elle veut aller.



DES CONSEILS À LA PERSONNE QUI LE FAIT :

Être en rapport avec le sujet et créer l'atmosphère nécessaire au travail sur soi (silence et concentration).



DURÉE :

Active listening



- Reinforcing active listening and empathy skills
- Connecting participants with each other



AXES:
Altruism



AGE GROUPS:
Adults.
Minimum 4 people



STEP-BY-STEP DESCRIPTION OF THE ACTIVITY

»» Introduction to the activity:

Invite participants to stand in pairs and give each pair an envelope with instructions, which they should not look at for the moment (see "Preparation").

»» 1st part of the activity:

One of the partners will be the narrator and the other will be the listener. Suggest one partner to share a (medium or long-term) project that he/she wishes to carry out. The listener has to choose an instruction from the envelope and adapt his/her listening behaviour to it.

After 2 minutes, the listener takes another piece of paper and adapts his/her behaviour to the new instruction. After 2 minutes, the listener takes a third instruction and readjusts his/her listening behaviour.

The facilitator invites the participants to change roles and repeat the same steps.

»» 2nd part of the activity:

Form new pairs. One of them tells his/her project again (as before), but with his/her new partner. The listener's task this time is to understand what the project is. Once finished, invite them to change roles.

Questions for the trainer to ask

How did they feel in the first situation?

Which attitude did you find most annoying from your listener?

Which "instruction" did you find most difficult to carry out?

How did they feel in the second situation, with the new partner?

What happened when they simply listened to the other person and tried to understand their project?



**WHEN:**

Once the group is minimally constituted

**MATERIALS:**

One envelope for every two participants, inside the envelope, the different instructions written on small pieces of paper.

METHODOLOGY:

Humanistic and existential psychology

PREPARATION**Prior knowledge**

Write interaction instructions (related to "barriers or obstacles to communication") on pieces of paper (each on a different piece of paper).

Examples: "giving advice", "exaggerating your reactions/emotions", "reading messages on your mobile phone", "looking the person in the eye without showing any emotion", "interrupting to tell them what you would have done in their place", "judging the person's behaviour", etc

Prepare one envelope with all instructions per pair of participants.

**TIPS FOR THE PERSON DOING IT**

Try to leave space between each pair of participants and the others to avoid cacophony and to allow them to concentrate better.

Clarify that it is not a matter of guessing what kind of attitude the listener is adopting, but of trying to simulate a real situation as much as possible.

Staying "in the situation" is not easy.



DURATION: 30 minutes

THEORETICAL FRAMEWORK

Active listening is above all an attitude and a technique, initially theorised in humanistic and existential psychology. It consists of considering the other as a being with the capacity to fulfil and develop, partly with the support of the listener and the position he or she adopts.

Firstly, active listening involves creating a safe and supportive space for the other, which is conducive for the sufferer to speak and therefore favourable for change. To do this, the listener should try to adopt three positions in relation to his or her interlocutor:

- Being empathetic: understanding the other person's feelings, beliefs and values, not identifying with or putting oneself in the other person's shoes, but acting "as if".
- Being non-judgmental: consider the other person in a positive way, accept their point of view and, above all, respect them, which does not necessarily mean agreeing with them.
- Being authentic: not exaggerating, just cultivating empathy and acceptance towards the other person.

These three postures require non-verbal language, gaze, tone of voice, gestures, but also speech with the following techniques:

- Rephrase to avoid misunderstandings and to show that we are listening. It is about rephrasing feelings, summarising a statement and always asking if it is correct or if something is missing.

Example: If I understand correctly, that comment he made to you last Monday made you very sad, is that right?

- Ask supporting questions to clarify or deepen what the speaker says. It is important that these questions are mainly open-ended so that the person does not feel attacked or interrogated.

Example: How was it when you last saw each other?

- Do not try to fill silences when the other person is thinking or needs a moment to digest what has been said.

Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1957). Active Listening. Industrial Relations Center, University of Chicago.

Murphy, J. (2019). Active Listening: Improve Your Ability to Listen and Lead. Wiley.



Bouclier de résilience



- Identifier les personnes qui ont eu un impact significatif sur notre vie et reconnaître les valeurs et les contributions qu'elles nous ont transmises.
- Favoriser la capacité de reconnaissance et de gratitude envers ces références.
- Découvrez et reliez ces personnes au concept de mentors de la résilience.
- Reconnaître notre capacité potentielle à devenir des tuteur-trices de résilience pour les personnes que nous accompagnons.



AXES :

Introspection, altruisme, développement des ressources propres

GROUPE D'ÂGE :
Éducateur-trices



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étape par étape

» Première partie de l'activité :

Faites connaître l'objectif de l'activité : nous allons découvrir nos tuteur-trices de résilience...

Distribuez des photocopies de blasons médiévaux (fichier joint) et demandez-leur à quoi sert un blason et ce que les images représentent (identité et protection). Motivez-les à identifier et à symboliser les personnes qui les ont aidés à se sentir aimés, valorisés et qui ont renforcé leurs capacités.

Par exemple, ma grand-mère m'a protégé-e lorsque j'avais peur : je dessinerai une poule, ma mère était une battante et courageuse, je la représenterai par une flamme de feu, mon professeur de philosophie a éveillé ma capacité de réflexion, je dessinerai une lumière.

Il est important de préciser qu'ils recherchent des références de leur enfance, mais aussi des personnes qui sont une référence aujourd'hui.

» Deuxième partie de l'activité :

Une fois que les participant-es ont terminé leur bouclier, invitez-les à mettre une maxime de vie que ces personnes leur ont apportée.

Exemple : se battre et croire encore et encore

Invitez chaque personne à montrer son bouclier et à dire brièvement ce qu'elle souhaite partager.



» Clôture de l'activité :

Demandez aux participant-es d'envoyer un petit témoignage de reconnaissance à une personne de leur blason, par message téléphonique par exemple, il peut s'agir d'une image du blason, d'une phrase, d'une image du blason, d'une phrase, d'une image du blason, etc. ou un texte simple.

Discutez brièvement du rôle et des caractéristiques d'un-e accompagnateur-trice de résilience et invitez les participant-es à dire s'ils ont eu l'impression de jouer ce rôle auprès d'un mentoré.

Petit débat : *Pouvons-nous être des tuteur-trices pour tous-tes nos élèves ?
Pouvons-nous ne pas être des tuteur-trices pour aucun-e d'entre elleux ?*



QUAND :
À tout moment de la formation

MÉTHODOLOGIE :
thérapie par l'art



DURÉE : 1h30 minutes



MATÉRIAUX :

- Carton recyclé
- Ciseaux
- Crayons graphite
- Cires
- Crayons de couleur
- Magazines et journaux (si possible)

PRÉPARATION

Connaissances préalables

Prenez une affiche écrite ou un poster des caractéristiques d'un-e coach en résilience et apprenez que la théorie de l'attachement nous dit que dès la petite enfance, nous avons tous-tes besoin d'une référence affective qui nous donne de la sécurité, en répondant à leurs besoins en temps voulu. C'est un facteur déterminant pour notre développement ultérieur.

Bien que nous adhérons à cette théorie, des personnes comme Boris Cyrulnik et Jorge Barudy, tous deux psychiatres et neurologues, insistent sur le fait que l'attachement peut se produire tout au long de la vie et surtout lorsque nous sommes confronté-es à des situations douloureuses. Ces référents, les « autrui significatifs », nous ont aidé-es à grandir et même à nous reconstruire.

Boris Cyrulnik dit : "On ne s'attache pas au plus doux ou au plus qualifié, on s'attache à celui qui nous sécurise". Ce besoin de sécurité, qui nous fait nous sentir dignes d'attention, de protection et d'affection, peut être comblé tout au long de l'histoire de notre vie. En d'autres termes, l'expérience de l'amour inconditionnel, la croyance en nous-mêmes, fait ressortir le meilleur de nous-mêmes et fait de nous de meilleures personnes.



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE

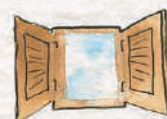
Accompagner les personnes bloquées par l'exercice en leur montrant l'exemple et en les aidant à utiliser la technologie (chercher comment dessiner une lionne simple sur internet).



CADRE THÉORIQUE :

Résilience et attachement. Entretien avec Boris Cyrulnik :
<https://www.youtube.com/watch?v=nDjbcUosaPg>

Tuteurs de résilience :
<https://upotv.upo.es/videoplayer/58f9ed61238583aa2c8b46a6?autostart=true>



Fleur de la résilience : J'ai, je peux, je suis



- Reconnaissance des compétences et des aptitudes individuelles.
- La prévention.
- Intelligence émotionnelle / capacité d'introspection.



AXES :
Connaissance des ressources propres



GROUPES D'ÂGE :
Adultes



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ Étape par étape

» Première partie de l'activité : Jeux d'animaux

Demandez aux participant-es « *si je devais m'identifier à un animal, quel serait-il et pourquoi ?* »
L'objectif est de partager certaines caractéristiques afin d'entrer dans le sujet, qui est de reconnaître leurs capacités de résilience.

» Deuxième partie de l'activité : Découvrir les verbalisations résilientes (proposition de Groutberg)

Distribuez une photocopie de quelques verbalisations résilientes à chaque participant-e et répartissez-les en groupes. Après les avoir lues, chaque participant-e partage au moins une affirmation à chaque étape à laquelle il pense avoir pu la matérialiser dans une situation concrète de sa vie.

L'objectif est de découvrir et d'ajouter d'autres affirmations résilientes liées à votre personne.

Exemple :

Je peux m'interroger sur mes actions et mes réflexions.

J'ai un groupe d'amis en qui je peux avoir confiance.

Je suis réfléchi-e ou dynamique

Distribuez à chaque participant-e une feuille avec une fleur et complétez-la avec des caractéristiques en écrivant avec trois crayons différents.

À la base : ce que j'ai

Sur les feuilles : ce que je suis

Sur les pétales : ce que je peux faire

Clôture de l'activité :

Invitez le groupe à placer ses fleurs dans un lieu de visualisation commun (tableau noir, centre d'un cercle, fenêtre, table) pour former un beau bouquet, mais invitez-le à revenir aux partenaires que les personnes connaissent et à valoriser une qualité qu'il n'a pas identifiée.



QUAND :

À tout moment au cours du processus d'atelier



MATÉRIAUX :

- Espace intérieur, avec tables et chaises
- Photocopies de la fleur / du programme (1 par personne)
- Distribuez une photocopie par personne des verbalisations résilientes basées sur la proposition de Groutberg.

PRÉPARATION

Connaissances préalables

Connaître les questions qui guident chaque axe

Distribuez le matériel pour la fleur sur les tables de travail afin de faciliter la création de la fleur.



DURÉE : 1h30 minutes

MÉTHODOLOGIE :

Pédagogie et art-thérapie



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

Il est recommandé de fabriquer sa propre fleur avant de travailler avec le groupe.

CADRE THÉORIQUE :

Cette activité est basée sur le guide de promotion de la résilience de Groutberg (1995) et sert à la fois à mettre en évidence les compétences et les capacités qui sont des facteurs de prévention et à resignifier les expériences passées négatives en termes d'apprentissage. Les facteurs de résilience apparaissent à chaque niveau. Les questions du modèle sont les suivantes :

J'ai :

Les personnes qui m'entourent, en qui j'ai confiance et qui m'aiment inconditionnellement.

Les personnes qui m'ont fixé des limites pour que j'apprenne.

Des personnes qui veillent sur moi en cas de danger. Des personnes qui me montrent la meilleure façon d'agir.

Des personnes qui veulent que j'apprenne à me débrouiller seul-e.

Les personnes qui m'aident lorsque je suis malade ou en difficulté.

De bons amis.

Un grand-parent qui m'offre un cadeau.

Des partenaires pour discuter et apprendre.

Je suis :

Un être cher.

Je suis heureux-se lorsque je fais quelque chose de bien pour les autres.

Capable de montrer mon affection.

Respectueux-se de moi-même et des autres. Responsable de mes actes.

Être capable de rester calme et d'assurer la sécurité.

Gai-e/ amusant-e / profond-e / sympathique / gentil-le / fort-e / décisif-ve / intelligent-e / travaillant-e / juste... (idéalement, on leur demande d'illustrer ces qualités).

Je peux :

Parler de ce qui me fait peur ou m'inquiète.

Trouver des moyens de résoudre les problèmes.

Me contrôler lorsque j'ai envie de faire quelque chose qui n'est pas bien ou qui pourrait être dangereux.

Trouvez le bon moment pour parler.

Trouver quelqu'un pour m'aider quand j'en ai besoin.

Aider les autres à résoudre les problèmes.

Communiquer ce dont j'ai besoin ou ce dont mon groupe a besoin.

Allez de l'avant même si vous avez peur.

Accompagner et aider les autres.

Accepter les autres même s'ils ne pensent pas comme moi.



La joie des petits moments



- Raviver et se connecter à l'essence et à l'identité individuelle
- Souligner comment l'identité personnelle, les valeurs, les décisions et les défis ou les changements de cap jouent un rôle fondamental dans les processus de résilience.
- Souligner comment on peut transformer ces petits moments, ces personnes, ces objets et autres êtres en petites lumières ou en joies quand on a l'impression d'avoir perdu son axe.



AXES :
Introspection,
Acceptation



GROUPES D'ÂGE :
Adultes



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étape par étape

» Première partie de l'activité : Se souvenir des petits moments de joie (25-30 minutes)

Invitez les participant-es à se connecter aux moments, aux personnes, aux objets et aux autres êtres qui leur ont apporté des moments de joie profonde. Il s'agit d'un exercice individuel, qui devrait se faire en silence ou peut-être avec une musique douce en arrière-plan. Les participant-es peuvent être invité-es à fermer les yeux afin de revivre ces moments de manière plus profonde.

Essayez de guider les participant-es comme s'il s'agissait d'un voyage dans le temps. Demandez-leur de rechercher les moments de ce voyage qui, d'une manière ou d'une autre, leur ont fait ressentir une joie qui les a marqués, et même de se trouver eux-mêmes, avec ce qu'ils voulaient être. Il s'agit d'un regard à la loupe, à la recherche de personnes, d'êtres, d'objets qui nous ont marqués d'une manière telle qu'ils ont agi presque comme une boussole dans la direction où nous voulions aller, en termes d'identité.

- Demandez-leur, à chaque fois qu'ils trouvent ou rencontrent l'un de ces moments, de rester dans cet instant et d'essayer de le revivre de la manière la plus vivante possible, en pensant à tous les détails. Et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'ils aient sauvé plusieurs de ces moments.
- Vous pouvez essayer de combiner l'accompagnement du groupe par des questions ouvertes à haute voix avec une approche plus individuelle.

» Deuxième partie de l'activité : Chronologie (1h minimum)

Il est maintenant temps de travailler avec les bandes de papier. Demandez aux participant-es d'essayer de créer une sorte de chronologie des moments qu'ils ont évoqués dans la première partie de l'activité.

Transmettre la liberté, ce n'est pas forcément une ligne de temps, cela peut être représenté d'une autre manière. L'important est que les « petits » moments de joie soient capturés dans une sorte de tableau de vision, de ligne du temps ou de collage où l'on peut voir l'ensemble de la trajectoire qui fait de nous ce que nous sommes et ce que nous voulons devenir, en utilisant ces ressources heureuses.

Il n'est pas nécessaire qu'il soit compréhensible pour les autres. Elle peut être chargée de symboles, de références personnelles, de mots... Essayez d'amener les participant-es à utiliser différents matériaux et techniques pour rendre l'activité aussi personnelle que possible.

» Cercle de clôture (30 minutes minimum)

Demandez à ceux qui se sentent à l'aise de partager leurs conclusions avec le groupe en présentant leur calendrier / tableau de bord.

Vous pouvez prendre des notes et ouvrir la discussion sur les éléments communs des récits des participant-es. L'accent doit être mis sur la relation entre la joie, l'identité et la résilience.



QUAND :

Au milieu de la formation, lorsqu'il existe un climat de confiance

MÉTHODOLOGIE :

-



MATÉRIAUX :

- 1 à 2 mètres de bandes de papier de 5 à 8 cm de large ou vous pouvez couper des feuilles A4 et les coller ensemble pour obtenir la longueur voulue.
- Dessin / aquarelle / papier ordinaire d'un format supérieur à A4.
- Crayons de couleur, crayons de couleur, marqueurs.
- Pinceaux, aquarelles.
- Matériaux recyclables.
- Magazines.



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE

Les participant-es peuvent ressentir des émotions, souhaitables ou non, de manière intense et il est important de créer un environnement sûr et favorable. Il est également important d'avertir les participant-es qu'il peut s'agir d'un résultat ou d'un effet possible de l'activité.

PRÉPARATION

Connaissances préalables
Disposez les chaises et les tables avec le matériel de manière que chaque participant ait suffisamment d'espace pour étaler les bandes de papier et s'exprimer.



DURÉE : 2 à 3 heures

CADRE THÉORIQUE :

-



Mon cerveau dans ma main



- Apprendre les fonctions des principales régions du cerveau
- Comprendre comment notre cerveau réagit dans les situations de stress
- Prendre conscience de la possibilité de se calmer et de s'autoréguler dans des situations stressantes



AXES :
Gestion des émotions,
Introspection



GROUPES D'ÂGE :
Adultes



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étape par étape

» Première partie de l'activité : Comprendre mon cerveau (45')

Invitez les participant-es à mettre un gant à leur main non dominante. Expliquez-leur qu'ils vont utiliser leur main pour modéliser un cerveau. Ce modèle permet de comprendre comment le cerveau est structuré, ce qui se passe dans le cerveau lorsque l'on ressent du stress et comment prendre conscience de l'auto-calme et de l'auto-régulation dans les situations stressantes.

» Invitez les participant-es à écrire au centre de la paume de leur main : Cerveau Reptilien (ou CR)

Explication: This part that is closest to the spine and near the base of the skull is called the brainstem and is shared with reptiles. This system of the brain is responsible for the most basic survival functions, such as heart rate, breathing, body temperature and orientation in space. It regulates automatic responses, determining, for example, whether one is hungry or satiated, driven by sexual desire or relaxed with sexual satisfaction, awake or asleep.

» Ask participants to fold their thumb over the palm of their hand and write "Emotional Brain" (or EB) on it

Explication : La partie la plus proche de la colonne vertébrale et de la base du crâne s'appelle le tronc cérébral et est partagée avec les reptiles. Ce système cérébral est responsable des fonctions de survie les plus élémentaires, telles que le rythme cardiaque, la respiration, la température corporelle et l'orientation dans l'espace. Il régule les réponses automatiques, déterminant, par exemple, si l'on a faim ou si l'on est rassasié, si l'on est poussé par le désir sexuel ou si l'on est détendu-e par la satisfaction sexuelle, si l'on est éveillé-e ou si l'on dort.

» Demandez aux participant-es de replier leur pouce sur la paume de leur main et d'y inscrire « Cerveau Émotionnel » (ou CE)

Explication : également appelé « système limbique », ce système peut être considéré comme une sorte de « centrale » pour les expériences émotionnelles, où les émotions sont traitées (amygdale) et les souvenirs stockés (hippocampe). Les régions limbiques évaluent la situation actuelle. « Est-ce bon ou mauvais ? » : nous nous rapprochons du bon et nous nous éloignons du mauvais (amygdale). Détermine si un stimulus est perçu comme une menace ou s'il est pertinent pour la survie, et déclenche ou non la réponse de l'organisme au stress, en fonction de la façon dont il l'évalue. La connexion entre le tronc cérébral et le système limbique est à l'origine des réactions de lutte, de fuite et de paralysie.



» Invitez les participant-es à replier leurs doigts sur leur pouce et à former un poing. Il leur est demandé d'écrire « cortex » sur leur main.

Explication : également appelée néocortex, c'est dans cette zone que nous pouvons reconnaître l'expérience physique, en générant des perceptions du monde extérieur - par le biais des cinq sens - et également suivre la localisation et le mouvement du corps physique par le biais du toucher et de la perception du mouvement. Le néocortex planifie également les actions motrices et contrôle les muscles volontaires.

» Invitez les participant-es à écrire sur leurs ongles CPF (cortex préfrontal) :

Explication : Le cortex préfrontal (spécifique à l'être humain) aide à fixer et à atteindre des objectifs. Il reçoit des informations de plusieurs régions du cerveau pour traiter l'information et s'adapter aux conséquences. Il contribue à un large éventail de fonctions exécutives, notamment : focaliser l'attention ; accroître la motivation ; anticiper les événements environnementaux ; contrôler les impulsions ; gérer les réactions émotionnelles ; coordonner et ajuster des comportements complexes (« Je ne peux pas faire A si B se produit »). Le CPF permet de faire une pause avant d'agir, de faire preuve de perspicacité et d'empathie. Invitez les participant-es à réaliser que l'extrémité de leur majeur repose sur le pouce (cerveau limbique) et touche la paume (tronc cérébral), et qu'elle est également attachée directement aux doigts (cortex). Cette région est profondément INTÉGRATIVE.

» Que se passe-t-il lorsque vous êtes stressé-e ?

Cela signifie qu'un son, une image ou une sensation corporelle a été perçu-e comme une menace et que le cerveau a activé la réponse au stress pour se préparer à la lutte, à la fuite ou à la paralysie. Le cortex préfrontal s'éteint et ne fonctionne plus avec le reste du cerveau. La partie émotionnelle et instinctive prend le dessus.

» Invitez les participant-es à lever leurs doigts de manière qu'ils soient droit-es et que le pouce reste sur la paume :

À ce moment-là, toutes les compétences élevées telles que la capacité à résoudre des problèmes, l'empathie, la capacité à mettre les choses en perspective, la gestion des réactions émotionnelles, l'inhibition, etc. ne sont plus accessibles. Le cerveau reptilien et la zone limbique prennent en charge la pensée analytique et empathique.

» ATTENTION !

À ce moment-là, les gens ne seront pas dans une position physiologique leur permettant de prendre une décision ou d'entrer en contact avec quelqu'un. Par conséquent, évitez de dire ou de faire quelque chose que vous regretterez plus tard.

» Comment reprendre le contrôle et mieux gérer le stress ?

» Deuxième partie de l'activité : Comment se rendre compte que le pot est sur le point de disjoncter ? (60')



Invitez les participant-es à se répartir en groupes de 3 ou 4 personnes. Iels sont invité-es à partager des expériences professionnelles ou personnelles au cours desquelles iels ont été dépassé-es par les événements : une expérience au cours de laquelle iels ont fait quelque chose qui les a amenés à se demander plus tard : « Pourquoi ai-je fait cela ? »

Il leur est demandé d'identifier et de partager le type de menace qu'ils ont perçu dans cette situation : par exemple « une menace pour l'identité professionnelle, parce que le patron lui a crié dessus comme si elle était une fillette de 2 ans », « une menace pour l'identité en tant que femme, parce que son partenaire l'a traitée comme un simple objet », « une menace pour la sécurité financière parce qu'elle pensait qu'il ou elle allait être licencié-e ».

Le groupe est invité à identifier et à partager les sentiments, les signes physiques qui apparaissent juste avant la « perte de contrôle », par exemple la « vision en tunnel », les jambes tremblantes, la transpiration, etc.

Rassemblez les participant-es en un groupe plus large et donnez-leur une grande feuille de papier et des crayons de couleur rouge. Demandez-leur de dessiner le contour d'un corps humain et de représenter en rouge où et comment iels se sentent « sur le point de perdre le contrôle » (par exemple, « vision en tunnel » avec un tunnel au niveau des yeux, « transpiration » avec un parapluie sous les aisselles, etc.)

Invitez-les à échanger entre eux et, s'ils le souhaitent, avec les autres groupes.

Expliquer l'importance d'être conscient-e des signaux corporels qui indiquent qu'une situation est perçue comme menaçante et que l'on est sur le point de « péter les plombs ».

Rappelez au groupe qu'il n'est pas physiologiquement en mesure de prendre une décision ou d'entrer en contact avec une autre personne à ce moment-là.

» Troisième partie de l'activité : Comment éviter de « sortir de ses gonds » ou comment se recentrer après (60') ?

Distribuez des crayons de couleur verte (un par personne).

Invitez chaque groupe à reprendre la figure humaine avec les manifestations physiques du stress qu'ils viennent de subir.

Invitez les participant-es à y inscrire, en vert et autour du corps « stressé », ce qu'ils ont trouvé utile pour se calmer ou se ressaisir lorsqu'ils ont senti qu'ils étaient sur le point de perdre le contrôle (par exemple, aller se promener, boire un verre d'eau, écouter de la musique, faire un câlin à un animal de compagnie...).

À la fin, invitez les groupes à former un grand cercle et à partager à haute voix ce que tout le monde a écrit sur le panneau d'affichage.



QUAND :

Vers le début de la formation

MÉTHODOLOGIE :

Neurosciences cognitives

PRÉPARATION

Connaissances préalables

Les neurosciences cognitives



MATÉRIAUX :

- Gants d'examen en latex (1 par participant-e)
- Marqueurs de couleur
- Crayons de couleur rouge et verte (1 par participant-e)
- Grandes feuilles de papier ou de carton
- Une chaise par participant-e et une table où iels peuvent travailler et écrire sur leurs gants.



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE :

Vous pouvez mieux intégrer la théorie en regardant cette vidéo : www.youtube.be/LMffWJtVqvg

CADRE THÉORIQUE :

Daniel J. Siegel (2010), *Mindsight : The New Science of Personal Transformation*, New York, NY : Bantam Books.



DURÉE : 3 heures



Mon héros / ma héroïne



Identifier les compétences et les valeurs que nous possédons déjà et qui peuvent renforcer notre résilience, et explorer celles que nous devons développer



AXES :
Introspection,
Connaissances des
ressources propres



GROUPE D'ÂGE :
Éducateurs



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ Étape par étape

» Introduction à l'activité :

Pour susciter l'implication personnelle, demandez à chaque participant-e de penser à un héros ou une héroïne de son enfance (dessin animé, conte de fées, série, film, etc.).

» Première partie de l'activité : Représentation

Une fois identifié-e, invitez un participant-e à trouver un moyen de le/la représenter, et le groupe se met en cercle, chaque personne représentant à son tour son personnage. Le groupe doit essayer de l'identifier et s'il n'y parvient pas, la personne donne des indices (ou finit par le dire si personne ne le découvre).

» Deuxième partie de l'activité : Devenir un héros

Invitez les participant-es à se répartir sur différentes tables, où iels trouveront des feuilles de papier et des crayons pour dessiner le contour de leur main afin de créer un personnage.

L'étape suivante consiste à lui fabriquer un héros ou une héroïne (pas le/la même que celui ou celle qu'iels ont mis en scène précédemment !). Invitez-les à « laisser libre cours à leur imagination » pour créer le héros ou l'héroïne dont iels rêvent, en utilisant le matériel de collage ou en peignant avec des couleurs.

Pendant la création du héros ou de l'héroïne, demandez-leur de penser bien sûr à leurs superpouvoirs, mais aussi de réfléchir aux aspects moins positifs ou aux conflits intérieurs de ces héros ou héroïnes et de réfléchir à leur biographie.

Vous pouvez également vous demander qui sont leurs alliés et qui sont leurs ennemis, ou contre quoi iels se rebellent.



» Deuxième partie de l'activité : Présentation du héros ou de l'héroïne

Une fois l'exercice terminé, demandez au groupe de créer une histoire sur leur héros ou leur héroïne, en décrivant le personnage et son environnement, en lui donnant un nom et des caractéristiques. Invitez le groupe à réfléchir au parcours de leur héros ou leur héroïne.

Invitez la personne à présenter son personnage au groupe et le reste des participant-es à noter sur des post-it les qualités du héros / de l'héroïne. Ramassez les post-it et collez-les sur une feuille avec le nom du créateur / de la créatrice du héros ou de l'héroïne, et ainsi de suite avec chaque participant-e.

Une fois que tout le monde a reçu les réponses du groupe, posez des questions :

Pensez-vous avoir des caractéristiques de votre héros ou de votre héroïne ?

Souhaitez-vous demander des caractéristiques aux personnages de vos camarades de classe ?

Comment le héros ou l'héroïne pourrait-iel trouver un équilibre entre ses dilemmes intérieurs, ses aspects moins positifs et ses super-pouvoirs ?

» Clôture de l'activité :

Enfin, je voudrais mentionner une caractéristique que nous reconnaissons à nos héros et héroïnes.

Si possible, l'exercice suivant peut être réalisé en groupe.

Demandez à un participant-e de quitter la salle et aux autres de discuter et de se mettre d'accord sur les caractéristiques du héros ou de l'héroïne que le participant-e absent a décrites et qui lui correspondent. Ensuite, partagez en groupe les superpouvoirs de chacun.



QUAND :

Au début d'un module

MÉTHODOLOGIE thérapie par l'art

PRÉPARATION

Connaissances préalables

Il est important d'avoir de l'expérience dans la création de certains personnages, afin de fournir un meilleur soutien technique aux participant-e-es.



MATÉRIAUX :

- Le plus possible de matériaux recyclés (carton, fil de fer, boutons, laine, bois, bâtons, tissu, tulle, perles, graines, etc.)
- Ciseaux
- Colle
- Crayons graphite
- Magazines
- Dépliant imprimé illustrant quelques figures créées de héros et d'héroïnes (1 copie)



CONSEILS À L'INTENTION DE LA PERSONNE QUI S'EN CHARGE

Puedes inspirarte en cómo podrían verse los/las héroes/heroínas en:



CADRE THÉORIQUE :

L'un des concepts à partager est que personne ne grandit seul-e et que nous avons tou-tes des références, des modèles.

Une société a besoin de héros et d'héroïnes pour pouvoir faire face aux défis sociaux. Les gens cherchent, dès leur plus jeune âge, à répondre à leurs défauts et à affronter les obstacles à travers l'image des héros / héroïnes et à sublimer ainsi les difficultés et les souffrances. Iels existent depuis la nuit des temps et leur présence est valable et nécessaire.

Boris Cyrulnik (2016) : (Super)Heroes. GEDISA. Espagne ISBN : 9788416572816



DURÉE : 1h30 minutes

Ma ressource, hier et aujourd'hui



Identifier les ressources internes et la manière dont elles peuvent être mobilisées pour surmonter des situations potentiellement stressantes.



AXES :
Connaissance des ressources propres



GROUPES D'ÂGE :
Adultes



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étape par étape

» Première partie de l'activité : le thermomètre du stress

Demandez aux participant-es de penser à une situation actuelle qui les stresse pour l'avenir (qu'elle soit ou non liée au travail). Il peut s'agir, par exemple, d'un entretien d'embauche.

Laissez-leur le temps de réfléchir et demandez-leur de se lever. Dans la salle, demandez-leur de se mettre en rang à une extrémité de la pièce.

Demandez-leur ensuite de se placer sur la règle de mesure au sol en fonction de leur niveau de stress dans cette situation : 0 correspond à « pas de stress » et 10 à « beaucoup de stress ». Notez en parallèle les scores auxquels ils ont répondu (par exemple 7 pour Anna ; 9 pour Ines ; 8 pour Emre...).

Invitez les participant-es à partager leur situation avec le reste du groupe.

» Deuxième partie de l'activité : représentation de la situation de stress

Demandez-leur ensuite de dessiner individuellement leur situation stressante. Par exemple, s'ils veulent dessiner un entretien d'embauche, ils devront dessiner leur recruteur, l'espace qui les entoure... Mais surtout, ils devront se représenter eux-mêmes, leur posture corporelle et / ou leur mouvement, et les émotions les plus intenses que cette situation génère en elleux.

Après avoir joué leur situation stressante, demandez aux participant-es d'identifier (toujours individuellement) une ressource interne qui leur serait utile pour faire face à leur situation. Dans le cas d'un entretien d'embauche, il peut s'agir de courage, par exemple.

Une fois que chaque participant-e a identifié sa ressource intérieure (par exemple le courage), demandez-lui de trouver un moment de sa vie où iel a utilisé cette ressource. Dans le cas du courage, il peut s'agir d'une situation dans laquelle le/la participant-e s'est senti-e courageux-se : il peut s'agir du premier jour à l'école, d'une présentation orale...

Après avoir trouvé ce moment dans le passé où ils ont mobilisé leurs ressources, donnez une deuxième feuille de papier aux participant-es et demandez-leur de dessiner cette situation passée. Pour reprendre l'exemple du courage, le/la participant-e peut se dessiner entrant dans sa nouvelle école, sans connaître personne et se présentant à un groupe, à un camarade de classe.... N'oubliez pas d'insister sur la représentation de sa position. Invitez-les également à découvrir / explorer quelles émotions ont été sauvegardées ou ont émergé lors de la mise en pratique de ces ressources intérieures.

Remettez aux participant-es une troisième feuille de papier et invitez-les à s'imaginer face à la situation stressante identifiée au début de cette activité (dans ce cas, l'entretien d'embauche), mais cette fois, en utilisant la ressource interne (dans ce cas, le courage). Demandez-leur de faire un dessin de cette situation. Par exemple, une personne faisant preuve de courage lors d'un entretien d'embauche stressant. Comme dans les deux dessins précédents, ils doivent représenter leur posture corporelle, leurs mouvements et leurs émotions les plus intenses.



» Troisième partie de l'activité : réflexion sur les dessins

Donnez ensuite aux participant-es de la pâte adhésive pour qu'ils accrochent leurs trois dessins au mur, du plus ancien au plus récent. Premièrement, la situation stressante passée (étape 9), deuxièmement, la situation stressante future (étape 6), et troisièmement, la situation stressante future traitée avec la ressource (étape 10).

Le nom de la ressource peut être inscrit sur le troisième dessin, par exemple « courage ».

Invitez maintenant chaque participant-e à partager ses réflexions sur ses trois dessins.

Il peut ensuite se concentrer sur la dernière position (faire face à sa situation stressante avec la ressource) et essayer de relocaliser son niveau de stress sur la règle de mesure de l'échelle 0-10, en utilisant la même méthode qu'à l'étape 4.

» Clôture de l'activité :

Posez des questions pour savoir ce qu'ils ont appris, ce qu'ils ont ressenti, si cela leur a été utile ?

Le plus important est d'insister sur le fait que l'on possède déjà cette ressource et que l'on peut toujours la mobiliser quand on en a besoin. Plus nous sommes conscient-es des ressources que nous possédons, mieux nous pourrions nous adapter aux situations de stress.

Autres façons de mener cette activité :

- Avec des techniques théâtrales :

Suivez les mêmes étapes, mais remplacez les dessins par le théâtre d'images. Les participant-es peuvent représenter leur situation de stress par une posture corporelle. Dans leur situation de stress (étape 6), la posture doit évoquer un sentiment négatif, comme la peur. Dans les situations stressantes traitées avec la ressource (passé : étape 9, et futur : étape 10), la posture doit évoquer un sentiment plus positif.

À la fin, à l'étape 11, au lieu de leur demander d'accrocher leurs dessins au mur, demandez aux participant-es de faire leurs trois postures de la plus ancienne à la plus récente (étape 9, étape 6 et étape 10), de raconter leur ressource et de partager leur réflexion sur les différentes situations.

Une autre possibilité serait de suivre les mêmes étapes, mais de proposer aux participant-es de représenter ces situations (aux étapes 6, 9 et 10) avec de la pâte à modeler.



QUAND :

Une fois que la dynamique du groupe est bien établie



MATÉRIAUX :

- Feuilles de papier
- Crayons (pour le dessin)
- Pâte à modeler (pour les sculptures)
- Espace confortable (pour le théâtre d'images)

MÉTHODOLOGIE :

psychologie positive, psychologie cognitive, pédagogie non formelle



DES CONSEILS À LA PERSONNE QUI LE FAIT :

Essayez de donner des exemples associés au type de participant-es. Dans le cas des enseignant-es, il peut s'agir d'une nouvelle classe, d'un groupe d'enfants plus difficiles, d'un problème soulevé avec un-e supérieur-e, d'une première réunion avec les parents ou de la supervision d'une classe.

PRÉPARATION :

Connaissances préalables :

Avant de commencer l'activité, créez une règle de mesure sur le sol de la pièce à l'aide de ruban adhésif. La règle doit avoir une échelle de 0 à 10 et doit traverser la pièce.



DURÉE : 1h30 minutes

CADRE THÉORIQUE :

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est la tension émotionnelle et physique causée par notre réponse à la pression du monde extérieur. Lazarus et Folkman (1984) ont défini le stress psychologique comme « une relation particulière entre la personne et l'environnement qui est évaluée par la personne comme dépassant ses ressources et mettant en danger son bien-être. »

Lazarus et d'autres auteurs-trices estiment que l'interprétation d'une situation détermine si un événement est vécu comme stressant ou non, faisant du stress la conséquence de l'évaluation.

Plus la personne peut se concentrer sur ses ressources pour faire face à la situation, plus sa réponse sera efficace et adaptée, c'est ce que l'on appelle l'« eustress ».

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill.



ça va ?



- Améliorer l'intelligence émotionnelle
- Promouvoir l'empathie au sein du groupe.
- Aider à la création de groupes



AXES :
Introspection,
mouvement physique
et humour



GRUPE D'ÂGE :
Adultes de tous âges



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ **ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO**

» Première partie de l'activité :

Invitez les participant-es à se placer en cercle.

Demandez à la personne devant vous : « comment vous allez ? » ; la personne (disons le numéro 10) répond par deux ou trois mots / phrases (par exemple : fatigué-e, froid et envie de rentrer à la maison).

Avancez et créez une image du sentiment exprimé par la personne 10.

Immédiatement après, les deux personnes à côté d'eux se joignent à eux pour compléter l'image (à eux trois, iels doivent décrire ce que la personne 10 a exprimé).

» Deuxième partie de l'activité :

La sculpture reste « figée » et on demande à la personne 10 si l'image représente bien son humeur. Si c'est le cas, elle applaudit. Si ce n'est pas le cas, elle peut s'approcher des « acteur-trices » et changer sa posture, ses gestes, etc. Lorsqu'elle est satisfaite, elle applaudit et la sculpture est démontée.

C'est ensuite au tour de la personne située à la droite de l'animateur-trice de commencer une nouvelle séquence avec la personne 11.

Et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait posé des questions et y ait répondu.





2

QUAND :

Cet exercice de partage est important au début, lorsque vous souhaitez approfondir la compréhension mutuelle, en abordant les aspects émotionnels.

Il ne peut pas être l'un des premiers car il exige une certaine ouverture des personnes et du groupe ; en outre, chaque personne s'expose au point de vue du groupe. L'exercice implique également d'être suffisamment libre pour utiliser son propre corps. D'autre part, le moment peut être utilisé à différents niveaux, de sorte que chaque personne peut choisir la part qu'elle souhaite partager au sein du groupe et maintenir une défense.

MÉTHODOLOGIE :

Théâtre Image

PRÉPARATION :

Connaissances préalables :
L'activité ne nécessite aucune préparation. Il suffit de disposer d'un espace confortable pour former un cercle avec tous les participant-es.



MATERIAUX :

Aucun



CONSEILS POUR LA PERSONNE QUI FAIT L'EXERCICE :

Il est utile d'utiliser des exercices basés sur l'image pour former les personnes au langage corporel et faciliter leur expression verbale.



DURÉE :

L'activité peut durer de 10 à 20 minutes, en fonction de la taille du groupe, de la volonté de l'individu de raconter quelque chose d'intime ou non et de sa capacité à utiliser le langage corporel.

CADRE THÉORIQUE :



Une porte se ferme, une porte s'ouvre



- Apprendre à mieux gérer la frustration
- Changer de perspective et voir ces événements comme des occasions d'apprendre et d'évoluer.
- Gagner en confiance en soi



AXES :
Acceptation



GROUPES D'ÂGE :
Adultes



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ Étape par étape

» Première partie de l'activité : Identifier les portes

Divisez le groupe en paires et demandez à chaque participant-e de réfléchir individuellement à un projet qu'il a souhaité ardemment à un moment précis (professionnel, académique, sportif, de couple, familial, de loisirs, un voyage) et qui, en raison d'une situation extérieure non choisie (pandémie, maladie, manque de places, décision d'un tiers, manque d'argent), n'a pas pu être réalisé. La non-réalisation de ce projet a pu générer sur le moment des émotions désagréables et intenses telles que la frustration, la colère, la tristesse, la culpabilité... mais avec le recul, on peut se rendre compte que cette « porte fermée » lui a permis d'en « ouvrir une autre » (commencer une nouvelle carrière, rencontrer une personne qui lui est chère, faire un autre voyage, se découvrir une nouvelle passion...).

» Deuxième partie de l'activité : Partage

Une fois que chaque participant-e a identifié cette expérience où une porte s'est fermée (contre son gré), mais où une autre s'est ouverte (où de nouvelles possibilités sont apparues), proposez-leur de :

- Partager la situation avec leur partenaire
- S'aider mutuellement d'idées pour que chacun puisse prendre 3 photos avec son téléphone portable :
 - Une photo représentant le projet qu'il avait,
 - Une autre photo représentant la porte qui s'est fermée (la pandémie, le manque d'argent, la non-sélection),
 - Une dernière photo représentant la porte qui s'est ouverte.

Laissez du temps (environ 15 minutes) à chaque binôme pour sortir, se promener, trouver des idées et prendre les photos. Une fois que chaque participant-e a pris ses trois photos, iel les envoie à l'animateur-trice par mail ou par WhatsApp. Lorsque toutes les photos ont été prises, invitez les participant-es à s'asseoir devant l'écran où les photos seront projetées.

Demandez à chaque participant-e de s'avancer et de raconter son histoire pendant que les trois photos sont projetées. À la fin de chaque présentation, consacrez quelques minutes à chaque participant-e pour qu'il identifie et partage avec le groupe les capacités / ressources / qualités qui l'ont aidé-e à ouvrir la nouvelle porte (demander de l'aide, oser, saisir les opportunités, persévérer, faire preuve d'empathie, s'organiser, observer...).



» Clôture de l'activité :

Une fois que tous les participant-es ont présenté leurs images et leurs histoires, l'activité peut être clôturée en expliquant que l'objectif de l'activité n'est pas de suggérer que l'optimisme inconditionnel doit être appliqué aveuglément dans toutes les situations. Cependant, il peut arriver que l'on soit tellement pris par des pensées négatives que l'on ne puisse pas voir les résultats positifs et les bénéfices d'apprentissage qu'apportent les situations difficiles. Il est important d'apprendre à transformer les fins non désirées en sources de croissance et en portes qui nous offriront d'autres possibilités...



QUAND :
Vers le milieu de la formation

MÉTHODOLOGIE :
psychologie positive

PRÉPARATION :
Connaissances préalables



MATÉRIEL :

- Espace confortable, chaises (1 par participant-e)
- Téléphones portables
- Internet
- Vidéoprojecteur



CONSEILS POUR LA PERSONNE QUI PREND LA PHOTO :

Si certaines personnes n'aiment pas prendre des photos, vous pouvez demander à leur partenaire de prendre leur place, après leur avoir expliqué comment iels imaginent la photo, et c'est lui / elle qui prendra la photo.

Une autre possibilité consiste à prendre les photos avec des appareils polaroïds, afin que les participant-es puissent les emporter avec eux et les afficher sur un mur. Dans ce cas, chaque participant-e, au fur et à mesure qu'il raconte l'histoire, colle les photos sur le mur.

CADRE THÉORIQUE :

Adapté de l'exercice « La porte ouverte » de ZonePositive (zonepositive.com), qui est basé sur l'exercice original « Quelle porte s'est ouverte ? » de Martin E. P. Seligman Ph.D. - Université de Pennsylvanie. Seligman, M. E. P., (2006). *Learned Optimism*. New York : Random House, Inc.



DURÉE : 1h30 minutes