« Cultiver ses envies »

Fiche 1/6

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des fiches «Avancer à son rythme»

Objectif :

Cet atelier reprend d'une session animée par Sarah Jolly, usagère de la santé mentale, artiste et militante pour les droits des usagers.
Elle permet de montrer que les parcours de rétablissement, (et plus globalement la vie !) ne sont pas linéaires mais composés de multiples rythmes différents.
Ces rythmes s'alternent selon une multitude de facteurs et sont tous, à leur manière, un moyen de progresser.
En avoir conscience permet de ne pas se juger lorsque notre trajectoire s'égare ou que nous ralentissons.

AVANCER À SON RYTHME

Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et écrire au tableau le titre de l'atelier. Expliquer au groupe que la séance va parler des rythmes avec lesquels on avance dans la vie.

- Demander au groupe ce que signifie pour eux le fait d'avancer, de progresser et échanger les idées à l'oral

- Distribuer à chaque participant·e un visuel en A3 « Avancer à son rythme » et leur présenter les 5 rythmes proposés avec leur nom, leur sens. Vous pouvez représenter ces différents rythmes au tableau et expliquer que c'est normal d'alterner entre des moments où on a l'impression de stagner et des moments où les choses «avancent»

- Les rassurer sur le fait que dans tous les cas, ces rythmes sont positifs et qu'ils représentent tous une manière d'avancer.

- En groupe entier, demander au groupe quels petits pas ils ont fait par le passé et échanger. Puis passer à la case «Pas en arrière» et ainsi de suite.

- Attention, certaines cases peuvent être douloureuses. Prenez un temps pour accueillir les émotions qui peuvent advenir. Si certaines cases ne suscitent pas de réponse, ce n'est pas grave.

- Inviter chaque personne à noter des moments correspondant à chaque rythme. Quels sont les moments où ils·elles se sont senti·e·s en rythme de croisière, où ils·elles ont eu l'impression de faire un pas de côté, un saut à la perche, etc.

- Demander à chaque personne quels sont les rythmes où elles se sentent le mieux. Ne pas hésiter à prendre du temps pour montrer que les pas en arrière (qui n'en sont pas !) ont aussi leur raison d'être.

- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils·elles vécu l'atelier ? Qu'en ont-ils·elles retenu ?

- Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel.

Bénéfices :

- Comprendre que la progression n'est pas forcément linéaire et à vitesse constante
- Etre plus indulgent ils·elles e avec soi-même lors des moments de ralentissement, d'arrêt
- Apprendre à célébrer tous les pas, même les petits

Ces rythmes sont tous différents et tous bons à prendre !
Notez dans chaque case correspondante, les différents «pas», les choses que vous avez réalisées ces derniers temps.

Peut-être que tu vous sentez-vous plus à l'aise dans un ou deux de ces rythmes ? Collez une gommette dans la case de votre/vos rythmes préférés.

LES PETITS PAS

« Les petits pas » sont toutes les actions, aussi modestes soient-elles, qu'on a accomplies et dont on peut être fier·e.
Célébrer toutes les victoires (même et surtout celles qui paraissent toutes petites) permet de cultiver le sentiment d'espoir et la motivation.

LES «PAS EN ARRIÈRE» (qui n'en sont pas)

« Les pas en arrière » représentent les temps d'arrêt, les coups durs voire les rechutes. Ils peuvent arriver et ne représentent pas un échec. Savoir qu'ils existent permet de se construire une « boîte à outils », de prévenir une éventuelle rechute avec ses thérapeutes ou ses proches : petit à petit, on se rétablit mieux et plus vite d'une nouvelle secousse. Les « pas en arrière », c'est aussi introduire l'idée de douceur, la nécessité de respecter son temps psychique...

LES PAS DE CÔTÉ

Les « pas de côté » peuvent signifier un ras-de-bol avec le soin et l'accompagnement, inviter à accueillir et à communiquer le besoin d'une pause ou de transformer l'accompagnement sans pour autant rompre les liens thérapeutiques/la démarche d'emploi, etc. Les « pas de côté », c'est aussi s'autoriser à consacrer temps et énergie à découvrir une nouvelle activité qui ne soit pas en lien avec le projet de vie mais pourra le nourrir.

LE RYTHME DE CROISIÈRE

« Le rythme de croisière » peut être le tempo qui nous convient. C'est le rythme le plus linéaire qui nous donne l'impression que les choses avancent sans effort.

LE SAUT À LA PERCHE

Le « saut à la perche » représente le projet ambitieux ou une prise de vitesse dans la progression.
S'il est nécessaire de respecter son temps psychique et de se ménager des phases de petits pas, il n'est pas interdit, si l'on s'en sent capable, de rêver grand et d'oser. Les sauts à la perche constituent une prise de risque. Pour cela, il est primordial d'apprendre à évaluer ses ressources, à adresser des demandes d'aide, à prévoir des étapes pour atteindre ses buts !