

## « S'outiller »

Fiche 1/2

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des fiches «La boîte à réconfort»

### Objectif :

Cet atelier court permet de présenter aux participant·e·s l'idée d'une boîte réconfortante à préparer pour soi-même et à ouvrir dans les moments où ils ont une petite forme.

Pourquoi ne pas fabriquer ou décorer une boîte à l'occasion d'un futur atelier ?

Il permet également de préparer l'atelier «Kit de voyage» qui aborde un sujet plus délicat, mais découle de la même logique.

# LA BOÎTE À RÉCONFORT



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et dessiner au tableau une boîte schématisée avec le titre « La boîte à réconfort ».
  - Expliquer au groupe que chacun·e va pouvoir réfléchir à un carton, une boîte qui contiendrait des choses positives qui peuvent leur remonter le moral en cas de coup de mou.
  - Il est possible d'inviter le groupe à donner des idées de choses à mettre dans la boîte et les noter sur le tableau. Cette étape collective peut donner une dynamique avant de permettre à chacun·e de travailler individuellement.
  - Une fois la boîte collective remplie, proposer au groupe de faire de même pour constituer leur propre boîte en s'inspirant, ou pas, des idées du tableau.
  - Distribuer à chaque participant·e un visuel de « La boîte à réconfort » .
- Laisser du temps à chaque personne pour remplir leur feuille et passer les aider si besoin.
  - Si une personne souhaite présenter sa boîte, c'est tout à fait possible, mais il n'y a aucune obligation (le contenu peut être très personnel).
  - Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous. Ne pas oublier de photographier les productions !

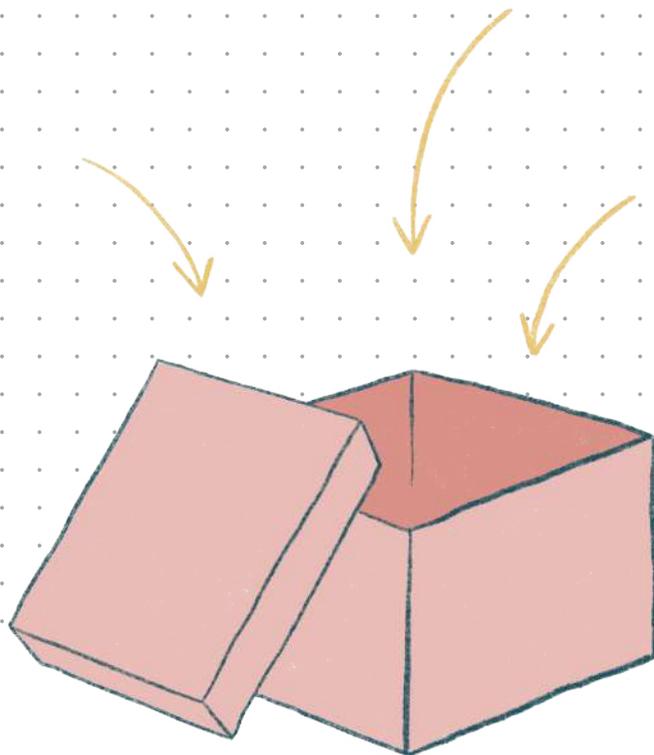
### Bénéfices :

- Inciter chaque personne à mettre plein de bonnes intentions envers elle-même en les concrétisant par une boîte matérielle
- Trouver un moyen détourné de parler des moments où ça ne va pas
- Outiller la personne avec des outils personnels pour remonter la pente et ainsi, éviter des montées d'anxiété voire des crises



« S'outiller »

# LA BOÎTE À RÉCONFORT



- Quelques photos auxquelles tu tiens
- La lettre de ton toi plus agé-e
- Une boîte à musique
- Un tissu doux
- De jolies images que tu as récoltées
- Une clé avec des films, musique
- Des petits mots de quelqu'un
- Un grigri
- Une phrase d'ancrage
- Quelques phrases au saut du lit
- La liste des choses qui nourrissent
- Un carnet et des stylos
- Un vêtement avec l'odeur de quelqu'un-e que tu aimes
- Un vêtement confortable
- Autre ...