

« Être son propre ami »

Fiche 1/5

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des fiches « La phrase au saut du lit » format A4

Objectif :

Les personnes accompagnées ont souvent des problèmes de sommeil liés aux médicaments, à l'angoisse ou à leurs journées.

Ce petit exercice permet de réfléchir tous·te·s ensemble puis individuellement à des pensées positives à avoir au réveil pour trouver des raisons de se lever et augurer la journée avec une intention positive.

LA PHRASE AU SAUT DU LIT



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et écrire au tableau « La phrase au saut du lit ».
 - Demander au groupe de partager leur expérience de réveil par une question de type « Est-ce que ça vous arrive d'avoir du mal à vous lever le matin ? ».
 - Chaque personne peut partager son vécu tant que la parole est respectée et que tout le monde ne parle pas en même temps.
 - Demander à nouveau au groupe ce qui peut les motiver à sortir du lit. Noter au tableau toutes les idées qui émanent de cette question.
 - Distribuer à chaque participant·e un visuel de «La phrase au saut du lit» et leur présenter.
 - Demander à chaque personne de réfléchir à des petites phrases positives à avoir au réveil pour se motiver à se lever, en s'inspirant ou non des phrases inscrites au tableau.
- Laisser du temps à chaque personne pour remplir leur feuille et passer les voir.
 - Proposer aux personnes qui le souhaitent de partager tout ou une partie de leurs phrases.
 - Expliquer au groupe que ces phrases peuvent être découpées et mises sur la table de nuit, ou encore mémorisées pour les avoir en tête quand on ouvre les yeux.
 - 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils vécu l'atelier ? Qu'en ont-ils retenu ?
 - Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous.

Bénéfices :

- Inciter chaque personne à avoir une pensée positive dès le matin pour enclencher une dynamique vertueuse
- Partager des expériences, réaliser qu'on est pas seul à vivre ces réveils difficiles, savoir le formuler et l'expliquer à des soignant·e·s ou à ses proches



LA PHRASE AU SAUT DU LIT

Phrase 1 : 

Phrase 2 :

Phrase 3 :

Phrase 4 :

Phrase 5 :

Phrase 6 :

Phrase 7 :

Phrase 8 :

Phrase 9 :

Phrase 10 :

Phrase 11 :

Phrase 12 :

Phrase 13 :

Phrase 14 :

Phrase 15 :

Phrase 16 :

Phrase 17 :

Phrase 18 :

Phrase 19 :

Phrase 20 :

Phrase 21 :

Phrase 22 :

Phrase 23 :

Phrase 24 :

Phrase 25 :

Phrase 26 :

Phrase 27 :

Phrase 28 :

Phrase 29 :

Phrase 30 :

Phrase 31 :

Phrase 32 :

Phrase 33 :

Phrase 34 :

Phrase 35 :

Phrase 36 :

Phrase 37 :

Phrase 38 :

Phrase 39 :

Phrase 40 :

Phrase 41 :

Phrase 42 :

Phrase 43 :

Phrase 44 :

Phrase 45 :

Phrase 46 :

Phrase 47 :

Phrase 48 :

Phrase 49 :

Phrase 50 :

Phrase 51 :

Phrase 52 :

Phrase 53 :

Phrase 54 :

Phrase 55 :

Phrase 56 :

Phrase 57 :

Phrase 58 :

Phrase 59 :

Phrase 60 :

Phrase 61 :

Phrase 62 :

Phrase 63 :

Phrase 64 :

Phrase 65 :

Phrase 66 :

Phrase 67 :

Phrase 68 :

Phrase 69 :

Phrase 70 :

Phrase 71 :

Phrase 72 :

Phrase 73 :

Phrase 74 :

Phrase 75 :

Phrase 76 :

Phrase 77 :

Phrase 78 :

Phrase 79 :

Phrase 80 :

Phrase 81 :

Phrase 82 :

Phrase 83 :

Phrase 84 :

Phrase 85 :

Phrase 86 :

Phrase 87 :

Phrase 88 :

Phrase 89 :

Phrase 90 :

Phrase 91 :

Phrase 92 :

Phrase 93 :

Phrase 94 :

Phrase 95 :

Phrase 96 :

Phrase 97 :

Phrase 98 :

Phrase 99 :

Phrase 100 :