

« Prendre soin de son entourage » Fiche 4/5

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des fiches « Préparer son kit de voyage »

Objectif :

Cet atelier ressemble dans la forme à « La boîte à réconfort », mais aborde le sujet délicat de la préparation à l'hospitalisation. Il peut permettre d'introduire les Directives anticipées (DAIP) soit le fait de partager ses besoins lorsqu'on en est capable pour un moment éventuel où on ne pourra pas le faire. Il est important d'en parler avant l'atelier et que les participant-e-s soient volontaires.

Attention à la crainte d'autoprophétie qui recouvre tout atelier abordant la crise ou l'hospitalisation. En parler en introduction avec douceur et être prêt-e à accueillir ces craintes.

PRÉPARER SON KIT DE VOYAGE



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-e-s à prendre place autour de la table et dessiner un sac de voyage schématique et écrire au tableau « Préparer son kit de départ ».
- Rappeler au groupe que vous allez aborder la notion difficile d'hospitalisation, mais qu'aujourd'hui, vous allez juste préparer des choses en allant bien, au cas où à un moment ça n'irait pas, pour être plus tranquille pour soi et pour l'entourage.
- Expliquer simplement que ce sac de voyage est un sac à préparer en cas de séjour, de week-end ou d'hospitalisation. Que mettraient-il-elle-s dedans ?
- Il est possible d'inviter le groupe à donner des idées de choses à mettre dans le sac et les noter sur le tableau. Cette étape collective peut donner une dynamique avant de permettre à chacun-e de travailler individuellement.
- Une fois le sac de voyage collectif rempli, proposer au groupe de faire de même pour constituer leur

Bénéfices :

- Inciter chacun-e à émettre de bonnes intentions envers elle en les concrétisant par un sac matériel
- Trouver un moyen détourné de parler des moments où ça ne va pas

propre sac en s'inspirant, ou pas, des idées du tableau.

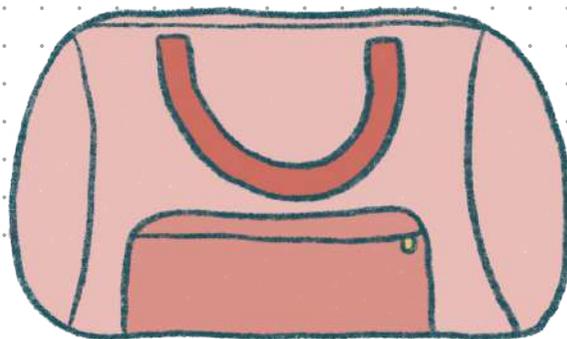
- Distribuer à chaque participant.e un visuel du « Kit de départ ».
- Laisser du temps à chaque personne pour remplir leur feuille et passer les aider si besoin.
- Si une personne souhaite présenter son sac, c'est tout à fait possible, mais il n'y a aucune obligation (le contenu peut être très personnel).
- Expliquer que cette liste peut permettre de préparer un sac à l'avance ou être confiée à une personne de confiance pour l'aider à préparer des affaires si besoin !
- Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous.

- Outiller la personne avec des outils personnels pour se préparer à l'hospitalisation et réduire les risques de contraintes lors des séjours
- Introduire le sujet (ou la démarche d'anticipation) des DAIP



« Prendre soin de son entourage »

PRÉPARER SON KIT DE VOYAGE



- Quelques photos auxquelles je tiens
- Un pyjama, un plaid
- Des vêtements de rechange
- Des livres ou magazines
- Mon portable et mon chargeur
- Des sudokus, des mots croisés
- Ma trousse de toilette
- Des protections périodiques
- Des barres de chocolat, fruits secs
- Une gourde
- Un ordinateur et un chargeur
- Ce cahier ;)
- Un carnet et un stylo
- Des bouchons d'oreille
- Autre :
-