

## « Prendre soin de son entourage » Fiche 2/5

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des jolis bocaux
- Des feuilles de couleurs
- Des fiches « Une dose de bonne humeur »

### Objectif :

Ce petit atelier est un moment doux à partager avec le groupe de participant·e·s pour expliquer l'importance de se souhaiter de bonnes choses lorsque l'on va mal.

Il peut être aussi l'occasion de préparer un cadeau pour quelqu'un qui nous est cher.

Il reprend le vocabulaire des médicaments pour ajouter une touche humoristique, mais rappeler qu'il ne remplace évidemment pas un traitement. Attention à vos projections. Les phrases proposées sont peut-être très loin de ce que vous imaginiez.

# UNE DOSE DE BONNE HUMEUR



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et noter au tableau « Une dose de bonne humeur ».
- Expliquer au groupe que cet atelier a été imaginé par une personne d'un foyer de jeunes. Il propose de faire face à une baisse de moral en « prenant » un, deux ou trois doses de bonne humeur.
- Expliquer qu'il s'agit concrètement de préparer un joli bocal rempli de pensées positives écrites sur des bandes de papier roulé, à offrir ou à s'offrir.
- L'atelier se déroule en deux parties. Une partie collective et une partie individuelle.
- Dans la 1ère, demander au groupe de partager à l'oral des phrases qui font du bien et leur remontent le moral. Noter ces phrases au tableau.
- Distribuer ensuite à chaque participant·e le visuel « Une dose de bonne humeur ».

### Bénéfices :

- Équiper les personnes d'un outil positif et concret qui permet d'entretenir la bienveillance envers soi-même
- Réfléchir ensemble à des pensées positives

- Inviter chaque personne à s'inspirer des phrases inscrites au tableau, ou d'en noter de toutes nouvelles pour préparer leurs papiers à mettre dans le bocal.
- Laisser du temps à chaque personne pour écrire ses phrases et passer dans les rangs les aider si besoin.
- Inviter les participant·e·s à rouler les bandelettes et à les mettre dans leur bocal. Ils peuvent recopier le mode d'emploi si cela leur parle. Leur expliquer qu'ils peuvent les échanger ou en offrir un à une personne qui leur est chère.
- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils vécu l'atelier ?
- Ne pas oublier de prendre des photos !

**Variante :** Les phrases peuvent être notées sur des bandelettes de papiers colorées pour un effet visuel. Attention à les préparer à l'avance !

- Trouver l'occasion de préparer un cadeau éventuel pour quelqu'un d'autre et donner ainsi à la personne l'occasion de sortir du statut d'aidé.e pour aider à son tour. Parler de la notion de générosité



« Prendre soin de son entourage »

# UNE DOSE DE BONNE HUMEUR

## RECOMMANDATIONS

- Lire 1/2 pensée en cas de coup de mou
- Lire 1 pensée en cas de fatigue
- Lire 2 pensées en cas de déprime



Après la pluie vient le beau temps

C'est en se plantant qu'on pousse.

La vie est un bon professeur, à nous d'être bons élèves

Donner et recevoir, c'est faire vivre l'âme

L'enseignement est partout

Il n'y a pas de génie sans grain de folie