



CAHIER D'ACTIVITÉS COLLECTIVES

# « L'Étonnant périple »

25 fiches pratiques pour animer des ateliers inspirés des valeurs du rétablissement



# INTRODUCTION

Voici un recueil d'activités inspiré des valeurs du rétablissement en santé mentale, à destination d'animateur·ices, d'éducateur·ices, de bénévoles, d'infirmier·es ou de toute personne souhaitant animer des ateliers sur la connaissance de soi, du mieux-être, de l'encapacitation des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Il a été construit à Rennes par une équipe pluridisciplinaire de cinq personnes travaillant dans le design, l'animation, la santé et la sociologie, accompagnées par une trentaine de personnes de 15 à 75 ans concernées par les enjeux de santé mentale. Il regroupe 20 activités variées, ludiques, faisant appel à la créativité autour des thèmes suivants :

- Mieux se connaître
- Cultiver ses envies
- Être son·sa propre ami·e
- S'outiller
- Prendre soin de son entourage

Ces ateliers peuvent être faits de manière indépendante ou constituer un programme d'aide au parcours de rétablissement sur une période longue. Ils visent à un empowerment de la personne accompagnée grâce à des outils qui vont puiser dans le monde du théâtre, la rétrospective, le développement personnel et des techniques pensées par des personnes concernées et des psychiatres.

Chacune de ces activités a été testée en condition réelle et sur une période de 8 mois dans un hôpital de jour et un foyer de réhabilitation sociale, nous permettant d'observer plusieurs bénéfices parmi les participant·es : meilleure écoute, meilleure connaissance de soi, identification de nouvelles envies, meilleure concentration, sérénité, etc. Ce sont des outils dont nous nous servons dans nos quotidiens respectifs et qui gagnent à être utilisés par toutes et tous.

Nous avons essayé d'y mettre plein d'ingrédients pour outiller les personnes vivant avec des troubles psychiques à avancer sur le chemin de leur rétablissement. Ces intentions fortes ne prétendent pas se substituer à un accompagnement, à d'autres approches, à d'autres formes de thérapie, mais venir modestement y contribuer. Bonne découverte !

# LA POSTURE

Se lancer dans l'animation d'ateliers n'est pas une chose innée. Voici quelques conseils pour que vos ateliers se déroulent au mieux !

La première difficulté est de mobiliser les participant·es. En effet, sans un groupe de personnes motivées et volontaires, pas d'atelier ! Pour donner envie à votre groupe, envisagez ces ateliers comme des temps conviviaux, assortis d'un goûter pour aborder des thématiques telles que le bien-être, l'ancrage, les projets. Pour chaque atelier, trouvez des mots-clés qui permettent aux personnes de s'y projeter et de comprendre l'intérêt qu'elles peuvent trouver à y aller.

Cet outil a été pensé pour vous donner un maximum de ressources pour vous aider dans l'animation de vos ateliers. Il n'est pourtant pas exhaustif et ne permet pas de se passer d'entraide, d'échanges avec d'autres animateur·ice·s. Pour vous approprier le mode opératoire, nous vous conseillons de commencer à 2 animateur·ices pour co-animer et vous répartir les tâches (animation/ préparation et facilitation) puis d'inverser les rôles avant de vous lancer seul·e ! N'hésitez pas à tester les exercices seul·e ou avec des personnes bienveillantes et complices pour mieux en comprendre les mécanismes et savoir comment les animer et vous les approprier.

Pour que votre atelier soit le plus fluide possible, il faut passer du temps à sa préparation.

Plusieurs points de vigilance vous sont suggérés au long du recueil. Il reste à la responsabilité de l'animateur·ice de choisir des ateliers appropriés au groupe ou de les adapter. C'est pourquoi un temps de préparation, et si possible d'adaptation est primordial. Restez bien connecté·e avec l'état d'esprit des participant·es et n'hésitez pas à modifier le déroulé, à vous l'approprier pour qu'il vous semble confortable.

Les photographies, notamment celles des productions des ateliers, peuvent se révéler être de réels leviers de fierté dans la mesure où elles permettent de se remémorer ce qui a été fait, présenter aux autres ce qui est réalisé lors des sessions, voire faire l'objet d'expositions. Cependant, les photos représentent un sujet sensible qui nécessite de se mettre bien au clair sur le consentement du groupe, l'usage de ces documents, etc. Chaque animateur·ice doit s'assurer que les participant·es acceptent d'être pris·es en photo avant chaque atelier.

Au début de chaque activité, créez un rituel : servez les boissons, disposez des biscuits, invitez les personnes à s'asseoir, prononcez une phrase d'introduction. On vous recommande d'animer une activité de brise-glace comme la météo pour prendre la température du groupe et vous assurer que tout le monde est concentré. Les participant·es récurrent·es seront petit à petit attaché·es à ces habitudes !

# POSER UN CADRE

## Références :

Paragraphe « Construire un cadre de confiance » :

<https://www.education-populaire.fr/methodes-en-vrac/>

Paragraphe « Règles pour un espace plus safe » :

<https://www.education-populaire.fr/safer-space-organisations-democratiques-lutter-ensemble/>

L'atelier est une parenthèse durant laquelle l'animateur·ice fait en sorte que les participant·es se sentent bien. Les règles du jeu du quotidien sont un peu modifiées et il est important de re-poser le cadre au début de l'atelier, ou après le temps de brise-glace.

Vous pouvez énoncer quelques règles de base et proposer au groupe de réagir, d'ajouter des points qui leur semblent important pour construire ensemble ces règles du jeu. Lorsque le cadre semble convenir à tout le monde, on peut le noter, l'afficher et inviter tout le monde à le respecter.

Vous pouvez noter cette charte sur un grand panneau et la laisser au mur lors de chaque atelier si vous menez plusieurs sessions avec le même groupe.

Voici quelques règles de base parmi lesquelles vous pouvez piocher :

- Les participant·es doivent se présenter à l'heure pour le respect des autres
- On respecte la parole de l'autre en ne parlant pas en même temps
- Il ne faut pas censurer la parole des autres ni la sienne
- On peut sortir de la salle quand on le souhaite
- Ce qui est dit en atelier ne sera pas répété à l'extérieur (sauf si c'est entendu avec la personne)
- On peut ne pas faire une partie de l'activité
- On est ici pour passer un bon moment
- Si vous ne comprenez pas quelque chose, n'hésitez pas à le dire

N'hésitez pas à en proposer d'autres par rapport à la taille du groupe, aux participant·es réuni·es, aux spécificités du lieu où vous vous trouvez.

Le cadre est proposé mais ne doit pas être imposé. Assurez-vous que tous·tes les participant·es soient d'accord avec ces différents points. Le cadre est bien là pour sécuriser, rassurer et non pour punir !

Si un participant va à l'encontre de ces principes lors de l'atelier, n'hésitez pas à rappeler que vous avez convenu d'un cadre tous·tes ensemble.

# LA PRÉPARATION AVANT/ PENDANT/ APRÈS

## AVANT

- Choisir l'activité au vu de l'état général du groupe, des envies, des besoins
- Mobiliser un groupe de participant·es volontaires (8 maximum)
- Choisir une activité brise-glace en fonction du thème, des besoins de la journée, du temps imparti
- Réserver une salle pouvant accueillir tout le monde
- Prévoir tout le matériel nécessaire et le disposer dans la salle (30 min avant l'arrivée des participant·es)
- Prévoir le nombre de chaises, tables et tableaux blancs selon le nombre de participant·es
- Préparer en amont les cafés, les biscuits, les tasses, etc.
- Faire les impressions A3 couleur
- Échanger avec les participant·es et votre équipe pour autoriser ou non la prise de photos, leur usage, etc

## PENDANT

- Rappeler ou afficher le thème et les bénéfices de l'atelier
- Rappeler que ce qui est dit durant les ateliers est confidentiel et ne doit pas être répété au dehors
- Faire un atelier brise-glace ou un tour de table pour connaître la météo des participant·es
- Rappeler ou afficher les règles de l'atelier (écoute, présence, non censure)
- Expliquer le déroulé de l'atelier, donner les horaires
- Occuper l'espace, parler en projetant la voix, mais pas en parlant fort
- Regarder les participant·es
- Écouter ce·lleux qui parlent et donner la parole à ceux qui parlent peu
- Demander aux participant·e·s si vous pouvez les prendre en photo ainsi que leurs productions
- Ne pas commencer à ranger les supports avant que tous·tes les participant·es ne soient parti·es,
- Faire un tri et garder tout le matériel en bon état (pâte à fixe, « déco », programme, Post-its, etc.)

## APRÈS

- Prévoir des échanges pour améliorer le format
- Partager les photos de l'atelier avec des photos de la journée, les grandes lignes
- Proposer des temps de présentation communs des ateliers de temps en temps en invitant par exemple les familles de participant·es
- Faire un point avec la direction sur ce qui a été fait lors des ateliers
- Organiser une exposition des productions au terme de la session d'ateliers en invitant l'entourage, la famille, d'autres résident·es, les ami·es, etc.

## LES « BRISE-GLACES »

### Références :

En tapant « brise-glaces » ou « icebreakers » sur internet, vous trouverez de très nombreux exemples. Pour ne pas vous perdre dans ces propositions foisonnantes, voici 3 liens utiles :

100 Façons d'animer un groupe : Jeux à faire lors d'ateliers, de réunions ou au sein d'une communauté : [https://pdf.usaid.gov/pdf\\_docs/Pnacw079.pdf](https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnacw079.pdf)

Les 30 meilleurs Icebreakers pour animer vos réunions créatives : <https://frenchfutureacademy.com/les-30-meilleurs-icebreakers-pour-animer-vos-reunions-creatives/>

10 ice breakers efficaces pour animer vos sessions de créativité : <https://www.klap.io/jeux-icebreakers/>

**Les brise-glaces sont de courts temps ménagés au début des ateliers collectifs pour briser la glace entre les participant·e·s, s'assurer que tout le monde est concentré, favoriser la créativité, prendre la température du groupe, mettre les gens en mouvement, etc.**

**Nous vous recommandons vivement de prendre 10 ou 15 minutes pour en animer un au début de chaque atelier. Il en existe de très nombreux sur internet. Pour vous aider à choisir, on vous partage nos préférés :**

**Les présentations croisées :** Inviter les personnes à se mettre par 2. Lancer un chrono de 2 minutes pour que les personnes se présentent l'une à l'autre. Demander ensuite à chaque personne de présenter son binôme au groupe.

**Deux vérités, un mensonge :** Faire un tour de table où chaque personne doit donner deux vérités sur elle-même (un voyage, une compétence, un fait passé) et un mensonge. Le groupe doit deviner la proposition qui est fausse puis on passe au suivant.

**Judicieuse Judith :** Faire un tour de table en demandant aux personnes de donner leur prénom et un adjectif qui les qualifie et qui commence par la même lettre que leur prénom. L'adjectif peut également être un nom commun.

**Super pouvoir :** Faire un tour de table où chaque personne se présente et donne un talent caché. Ça peut être une recette qu'on sait faire, un pays où on est déjà allé, un sport qu'on pratique, etc.

**Photolangage :** Présenter des images éparpillées sur une table (images d'internet, cartes postales, cartes Dixit). Demander aux personnes de choisir une carte qui décrit leur humeur du moment puis faire un tour de table.

**La transmission de son :** Le groupe est en rond. On demande à une personne de lancer un son en faisant un geste adressé à une personne du cercle. La personne lance à son tour un nouveau son à quelqu'un de son choix.

**L'arbre à personnages :** Imprimer un visuel de l'arbre à personnages trouvé sur internet. Demander aux participant·es de choisir le personnage qui décrit le mieux leur état d'esprit et faire un tour de table pour que chacun·e présente le sien.

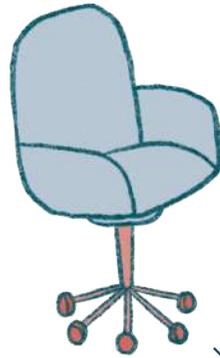
**La météo :** Faire un tour de table où chacun·e donne son prénom (si nécessaire) et sa météo du jour : soleil, nuageux, venteux, pluvieux, orageux. Des images peuvent être imprimées pour aider les participant·es à choisir.

# LA VALISE DE MATÉRIEL À PRÉVOIR

Il est important que le matériel soit prêt à l'avance pour ne pas perdre du temps avec des questions d'ordre logistique. Une solution peut être de se préparer une boîte ou une valise (type servante) avec le matériel couramment utilisé. Voici une liste d'éléments souvent employés.

Des ressources comme des bocaux, des magazines, des images peuvent être collectées petit à petit en amont des ateliers pour avoir un stock d'éléments variés à apporter.

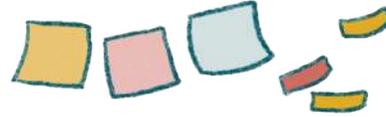
A noter : les fiches pédagogiques peuvent être imprimées en A4 et noir et blanc. Les fonds visuels en revanche doivent être imprimés en A3 couleurs, multipliés par le nombre de participant-es à l'atelier.



↳ Autant de chaises que de participant-e-s, si possible légères ou à roulettes



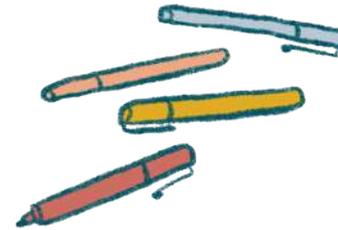
↳ Des tables déplaçables pour les disposer en îlots



↳ Des Post-it colorés



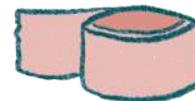
↳ Des gomettes



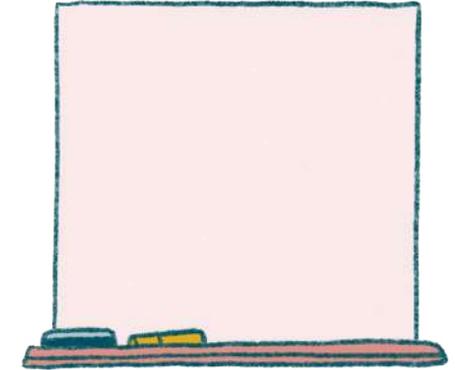
↳ Autant de feutres noirs fins que de participant-es  
↳ Des feutres de couleurs



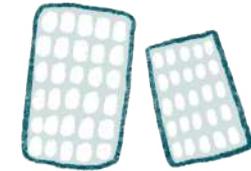
↳ Du papier brouillon A4 ou A3 en quantité  
↳ Des magazines



↳ Du gros scotch marron ou de tapissier



↳ Des tableaux blancs ou des paper boards



↳ De la pâte adhésive



↳ Plusieurs paires de ciseaux (une par équipe) et de la colle

# EST-CE QUE MON ATELIER EST RÉUSSI ?

Voici un outil pour savoir si vous pouvez considérer que votre atelier est réussi.

Avant tout, il faut sortir du jugement envers vous-même et adopter le point de vue des participant·es.

Ainsi, si...

- Il y a eu des participant·es
- Il·elles ont passé un bon moment
- Il y a eu des échanges entre les participant·es
- Vous avez abordé des questions intéressantes
- Vous avez échangé des ressources
- Les participant·es ont pu s'exprimer si il·elles le souhaitaient

Bravo !

Vous pouvez considérer que votre atelier est réussi !

Alors que si...

- Quelqu'un·e est parti durant la séance
- Il y a eu des émotions fortes, des pleurs, de la colère
- On a dû adapter/ écouter
- Le résultat ne ressemble pas à vos attentes
- Vous n'avez pas terminé l'atelier
- Certain·es participant·es sont resté·es silencieux·ses

C'est normal ! Ces aléas ne sont pas des marqueurs d'échec mais le propre même d'ateliers collectifs.

Autrement dit, si on le représente par un schéma :



Laisser un espace pour l'imprévu permet de ne pas être déçu·e si tout ne se passe pas comme prévu, et permet d'accueillir les aléas que l'atelier génère.

Il faut s'affranchir de la peur de provoquer des émotions. Ça fait partie des ateliers !



# SOMMAIRE

## Mieux se connaître :

- 1. Les activités qui me font du bien**  
Identifier les occupations positives p.15
- 2. Qui suis-je ?**  
Représenter par le dessin ses épaisseurs p.17
- 3. Oublier les préjugés**  
Aborder ce sujet douloureux et le mettre à distance p.19
- 4. Le lieu idéal**  
Imaginer par l'image un lieu où on se sent bien p.21
- 5. Les lieux que je fréquente**  
Faire le point sur les endroits où je vais p.25
- 6. Ce qui me nourrit, ce qui me pourrit**  
Discerner ses sources de satisfaction / inquiétudes p.29
- 7. Ce qui me nourrit (suite)**  
En tirer des conclusions sur ses besoins p.31
- 8. Seul-e ou en compagnie**  
Étudier ses besoins en termes de solitude p.35

## Cultiver ses envies :

- 1. Avancer à son rythme**  
Comprendre la notion de progression non linéaire p.39
- 2. Retour sur l'année passée**  
Analyser une période passée... p.41
- 3. C'est parti pour l'année à venir !**  
...et construire la période à venir p.43
- 4. Cap sur mes objectifs**  
Explorer ses envies, ses ressources p.47
- 5. Avancer à petits pas**  
Découper ses objectifs pour les atteindre p.49
- 6. Les motivations mouvantes**  
Comprendre les motifs qui me mettent en mouvement  
et analyser un projet à la lumière de cette compréhension p.51

## S'outiller :

- 1. La boîte à réconfort**  
Préparer un outil pour quand ça ne va pas p.55
- 2. Préparer mes rendez-vous**  
Échanger des astuces pour mieux profiter de ses rdv p.57

## Être son-sa propre ami-e :

- 1. La phrase au saut du lit**  
Trouver des motivations pour se lever le matin p.61
- 2. Déjouer son anxiété**  
Démêler la situation réelle et son ressenti p.63
- 3. Déjouer son anxiété (suite)**  
Reformuler ses pensées automatiques pour les nuancer p.65
- 4. Les phrases d'ancrage**  
Formuler des phrases « magiques » pour se calmer p.67
- 5. Se parler avec douceur**  
Astuce pour s'adresser à soi avec bienveillance p.69

## Prendre soin de son entourage :

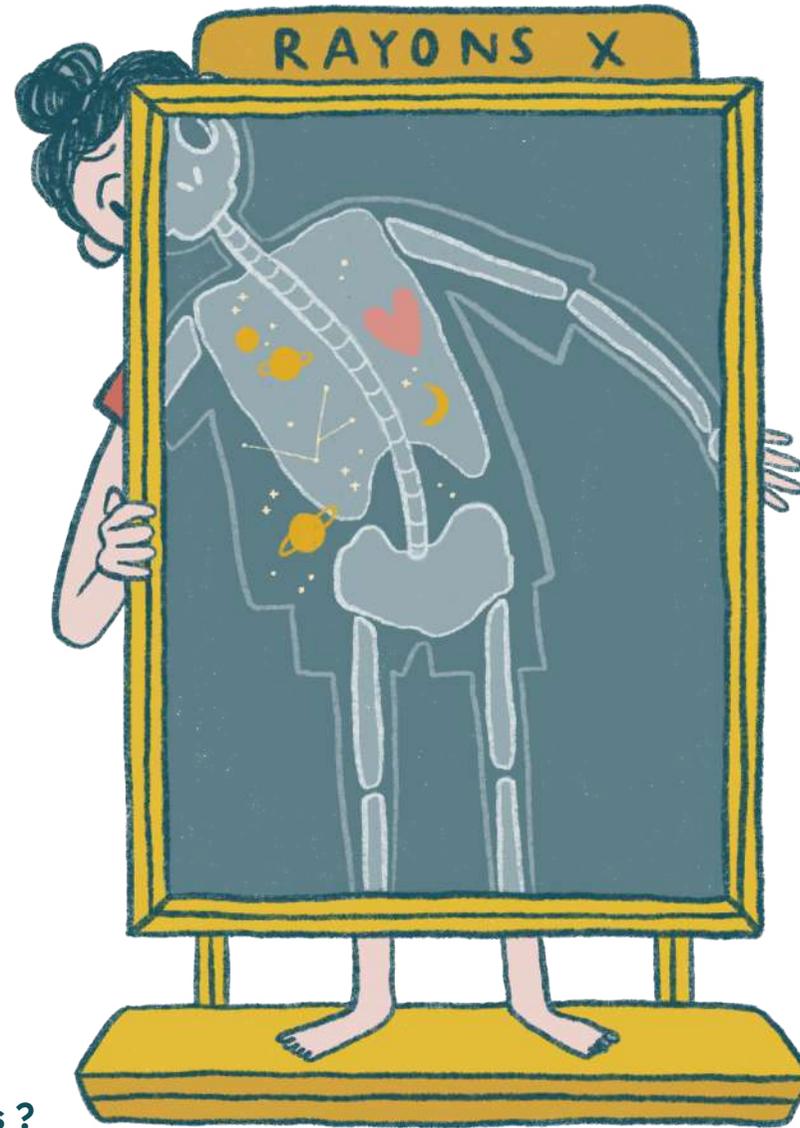
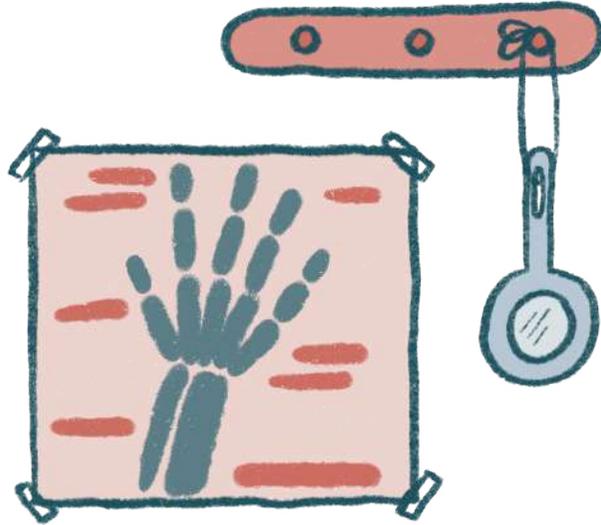
- 1. Mes personnes ressource**  
Cartographier les aidant-es autour de soi p.73
- 2. Une dose de bonne humeur**  
Fabriquer un stock de bonnes intentions p.75
- 3. Pense-bête à destination des proches**  
Comprendre et partager ce qu'il faut dire et ne pas dire p.77
- 4. Préparer son kit de survie**  
Faire la liste des choses à prendre en cas d'hospitalisation p.79
- 5. En cas de pépin**  
Document pratique à avoir sur soi p.81

Ressources p.83

Merci !

---





# MIEUX SE CONNAÎTRE

Pensez-vous bien vous connaître, avoir du recul sur vos qualités ?

Treize activités variées pour porter un œil différent sur soi, mieux connaître ses forces, ses limites et savoir les respecter, identifier ses besoins, ses envies. Faire le point sur ses habitudes, son quotidien pour s'assurer de faire les meilleurs choix, devenir plus fort-e !



## « Mieux se connaître »

### Activité 1/8

Durée : 1h30

#### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3
- Feutres noirs fins
- Des feutres

#### Objectif :

Voici une activité assez simple à mener qui propose aux participant-es d'identifier les activités qui les font aller bien.

Le principe est d'ouvrir le temps collectif en introduisant la notion de bien-être pour échanger sur ce qu'on met derrière ce concept, puis de les faire réfléchir aux activités concrètes qui peuvent les amener à cet état positif.

# LES ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN



#### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Le bien-être ? »
  - Demander au groupe de définir ce que c'est pour elles et eux le bien-être, le fait d'aller bien, et noter petit à petit leurs propositions.
  - Une fois que toutes les personnes qui le souhaitent ont pu partager leur vision du bien-être, féliciter le groupe pour cette production commune.
  - Proposer ensuite une activité individuelle en demandant à chaque personne de se dessiner au centre d'une feuille puis de noter toutes les activités qui lui font du bien tout autour.
  - Passer voir chaque participant-e pour échanger avec lui-elle à l'oral et l'aider à trouver des activités qu'il ou elle aime faire, et réfléchir à la raison qui fait qu'elles leur font du bien.
- Si l'inspiration tarde à venir, ne pas hésiter à aller piocher dans la liste proposée dans l'ouvrage « Folie et oppressions » disponible en bibliographie.
  - 10-15 min avant la fin, prendre un temps pour débriefer. Comment ont-ils-elles vécu l'atelier ? Est-ce qu'il y a des activités qu'il-elles aiment faire et ne font pas ou pas souvent, pourquoi ?
  - Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel.

#### Variantes possibles :

Selon les profils du groupe, on peut utiliser des images pour définir le bien-être par photolangage. On peut également s'appuyer sur des magazines à découper pour illustrer les activités qui font du bien.

#### Bénéfices :

- Se remémorer les activités qui ont un impact positif
- S'inspirer mutuellement sur les activités à faire
- Faire un lien entre le bien-être et l'action
- Créer une occasion de cultiver une idée, de faire mûrir un petit projet chez un-e ou plusieurs participant-es



# LES ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN

- |  |   |                                |
|--|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> M'entourer                    | <input type="checkbox"/> L'humour                     | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire de l'exercice           | <input type="checkbox"/> Aider d'autres personnes     | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Manger sainement              | <input type="checkbox"/> Lire                         | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire du yoga                 | <input type="checkbox"/> Jouer avec un animal         | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Expression créative           | <input type="checkbox"/> Suivre une thérapie          | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire une balade en vélo      | <input type="checkbox"/> Faire des câlins             | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire des étirements          | <input type="checkbox"/> Avoir une routine            | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Méditer                       | <input type="checkbox"/> Parler ouvertement           | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Rire                          | <input type="checkbox"/> Danser                       | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Dessiner                      | <input type="checkbox"/> Faire de la photographie     | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Aller me promener en nature   | <input type="checkbox"/> Faire, écouter de la musique | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Écrire                        | <input type="checkbox"/> Prendre soin de moi          | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire partie d'une communauté | <input type="checkbox"/> Admettre quand ça ne va pas  | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Apprendre des choses          | <input type="checkbox"/> Mieux me connaître           | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Soutien entre pair-es         | <input type="checkbox"/> Organiser, ranger            | <input type="checkbox"/> _____ |

## « Mieux se connaître »

Fiche 2/8

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3
- Des feutres de couleurs

### Objectif :

Cette activité ludique et visuelle permet de rappeler aux participant-es qu'ils ne se limitent pas à leur statut de personnes accompagnées mais à se rappeler leur complexité et la richesse de leur identité.

### Point de vigilance :

Dans cet atelier, vous allez aborder les différentes couches de personnalité. Restez éventuellement vigilant-e concernant les personnes ayant des problèmes de perception d'elles-mêmes en tant qu'individus uniques.

## QUI SUIS-JE ?



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-e-s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Qui suis-je ? »
- Demander au groupe ce qui constitue l'identité de quelqu'un. Si le lancement est compliqué, proposer des choses simples : le prénom, l'âge, la couleur des cheveux, etc.
- Leur distribuer une feuille A3 et leur proposer de dessiner une grande silhouette de 15-20cm qui les représente.
- En s'inspirant des idées proposées au tableau, les inviter à représenter les différentes épaisseurs qui constituent leur identité en choisissant celles qui leur semblent les plus importantes.
- Pour cela, leur demander de choisir une couleur de feutre, de tracer une ligne tout autour de leur silhouette et de noter la caractéristique (par exemple : bretonne).

### Bénéfices :

- Aborder la notion d'identité autrement que par le statut de patient ou la santé mentale
- Créer un support coloré et visuel qui permet de se représenter soi-même de manière positive

- Les inviter à poursuivre en changeant de couleur de feutre et de caractéristique.

- Une fois que les silhouettes sont entourées de plein de lignes colorées et de caractéristiques variées, les inviter à présenter leur dessin.

- 10-15 min avant la fin, prendre un temps pour débriefer. Comment ont-ils-elles vécu l'atelier ?

- Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel. Ne pas oublier de photographier les productions !

### Variante possible :

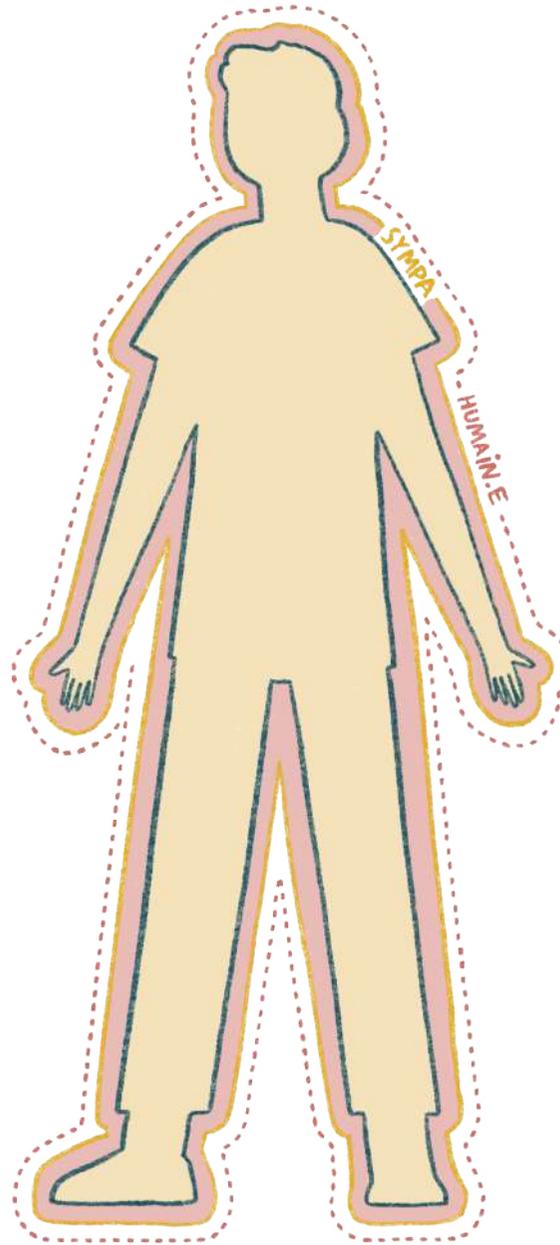
Pour faciliter la première étape, on peut proposer une forme déjà dessinée de silhouette.

- Préparer un atelier sur des notions plus délicates de stigmatisation, discrimination



« Mieux se connaître »

# QUI SUIS-JE ?



## « Mieux se connaître »

Fiche 3/8

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3
- feutres noirs fins
- Des feutres de couleurs

### Objectif :

Cet atelier est à réaliser juste après l'exercice précédent « Qui suis-je ? »

Il permet d'aborder les notions de stigmatisation, de harcèlement passé ou actuel, de discrimination.

Il est donc à mettre en regard assez rapidement avec une autre vision de soi-même plus réaliste et positive pour venir s'y substituer.

### Point de vigilance :

Attention, sujet sensible qui peut faire remonter des moments d'enfance ou d'adolescence difficiles. Présentez les choses avec douceur.

# OUBLIER LES PRÉJUGÉS



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-e-s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Oublier les préjugés ».
- Commencer par prévenir le groupe du fait que vous allez aborder des sujets délicats comme le harcèlement, les moqueries qui peuvent être prononcées par les autres.
- Une fois le groupe averti, demander si quelqu'un.e sait ce que signifie « stigmatisation » ou encore « préjugé » (plus accessible). Noter les propositions au tableau.
- Une fois que chaque personne qui le souhaite s'est exprimée, rappeler que ces méchancetés ne sont pas fondées et viennent de l'ignorance, de la peur.
- Distribuer à chaque personne un visuel du puits en format A3. Proposer à chaque personne de noter des méchancetés qui ont été formulées à son égard (ou qu'il-elle pense que les gens disent) au centre du puits.

### Bénéfices :

- Avoir un espace de confiance pour aborder le sujet douloureux des moqueries, de la stigmatisation

- Si certaines personnes le souhaitent, les inviter à partager ces mots durs ou à les garder pour soi.

- Ressortir les visuels réalisés lors de l'atelier « Qui suis-je » pour que chaque personne ait en tête une image de soi plus réaliste et positive.

- Proposer ensuite de déchirer la feuille du puits en petits morceaux ou la rouler en boule pour matérialiser la destruction de ces préjugés.

- 10-15 min avant la fin, prendre un temps pour débriefer. Comment ont-il-elles vécu l'atelier ? Que retiennent-il-elles ?

### Variante possible :

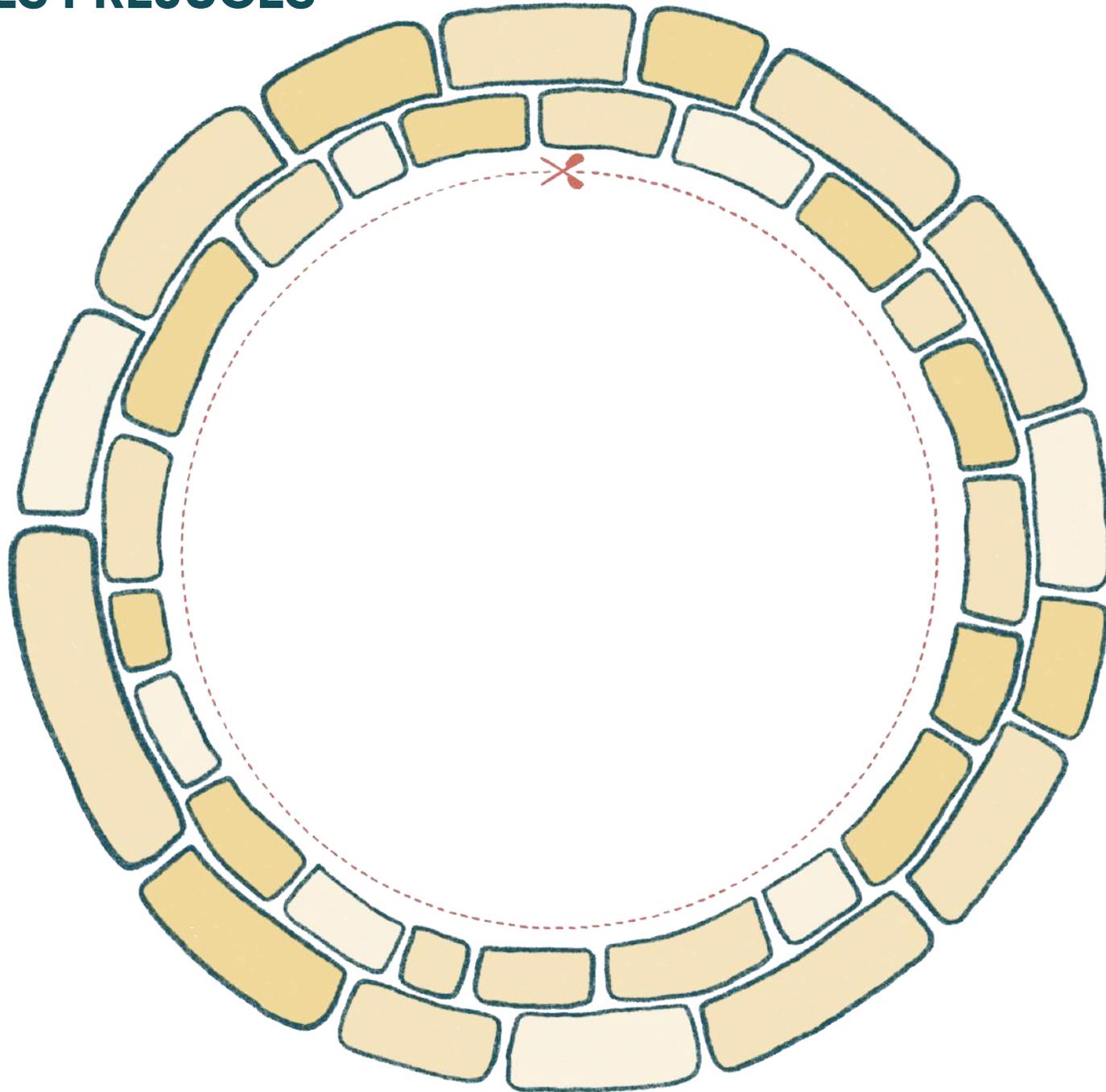
Vous pouvez proposer à chaque participant-e de prononcer une phrase à l'attention d'autrui. Les messages proposés sont souvent très pacifiques et inspirants.

- Échanger sur ces expériences négatives passées et actuelles et recueillir du réconfort de la part du groupe



« Mieux se connaître »

# OUBLIER LES PRÉJUGÉS



## « Mieux se connaître »

Activité 4/8

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3
- Autant de feutres noirs fins que ce qu'il y a de participant-es
- Des Lego ou variante

### Objectif :

Cet atelier est une activité de projection durant laquelle on se propose de réfléchir aux éléments importants pour se sentir bien dans un espace en imaginant un lieu idéal.

Une fois le lieu imaginé, on peut proposer aux participant-e-s d'y repenser et de s'y réfugier mentalement pour s'apaiser lorsque ça ne va pas.

## LE LIEU IDÉAL



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Le lieu idéal ».
- Demander aux personnes qui le souhaitent d'expliquer au groupe les lieux où elles se sentent bien et les raisons qui font qu'elles s'y sentent bien.
- Noter au tableau les éléments qui reviennent (lumière, ambiance sonore, activités, personnes, etc.).
- Proposer ensuite une activité individuelle en proposant à chaque personne de réaliser le collage de leur lieu idéal en se servant s'il-elles le souhaitent, du gabarit « fenêtre » proposé, ainsi que des éléments colorés.
- Il-elles peuvent s'inspirer des éléments qui ont été écrits au tableau pour imaginer leur espace et l'aménager.
- Passer voir les participant-es pour échanger avec

### Bénéfices :

- Identifier des éléments qui peuvent indisposer pour mieux connaître ses besoins et mieux choisir les lieux où l'on va
- Avoir un retour indirect sur le lieu où il-elles évoluent,

elles et eux et faciliter la réflexion.

- Pendant que chaque personne est concentrée sur son travail, vous pouvez animer légèrement les échanges s'il y en a et amener les personnes à se demander si elles fréquentent des lieux où elles se sentent bien.

- 10-15 min avant la fin, prendre un temps pour débriefer. Comment ont-il-elles vécu l'atelier ?

- Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel. Ne pas oublier de photographier les productions si les participant.es sont d'accord.

### Variante possible :

Pour cette activité, on peut utiliser des modules de construction en bois, des figurines, ou simplement des magazines découpés.

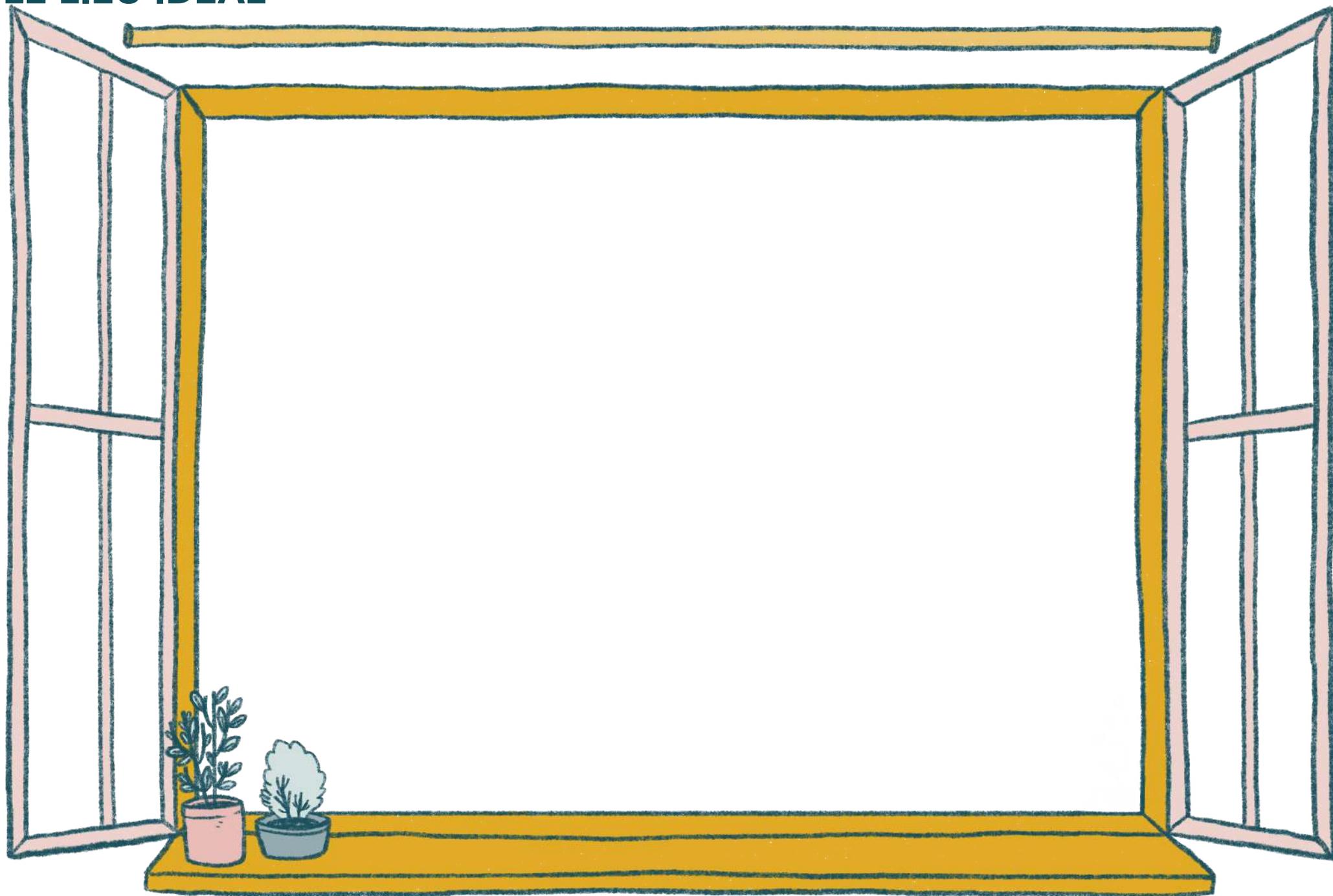
à savoir votre structure

- Se créer un lieu idéal associé à une émotion de sérénité et pouvoir y penser lorsqu'on va moins bien pour s'apaiser



« Mieux se connaître »

# LE LIEU IDEAL







## « Mieux se connaître »

Activité 5/8

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3
- Des feutres noirs et de couleurs
- (Facultatif) Des figurines, des petits jeux de construction

### Objectif :

Cette activité permet de centraliser sur une seule feuille les endroits que la personne fréquente pour faire un point sur son quotidien :

- quels sont les lieux où je vais ?
- ceux où j'aimerais aller davantage (et comment)
- ceux où j'aimerais aller moins (et est-ce possible ?)

Il est parfois nécessaire d'aider individuellement les personnes, car il n'est aisé pour personne d'avoir en tête l'ensemble des lieux où l'on va.

# LES LIEUX QUE JE FRÉQUENTE



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·es à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Les lieux que je fréquente ».
- Leur distribuer une feuille pour faire la liste des lieux où il·elles se rendent régulièrement.
- Les inviter grâce au support visuel, à classer ces lieux selon si ils souhaitent s'y rendre davantage ou moins. Cette liste facilitera ensuite le travail de cartographie.
- Proposer ensuite aux participant·e·s de dessiner leur habitation au centre de la feuille puis de coller tout autour des formes en papier qui représentent les lieux précédemment listés.
- Les lieux qu'il·elles aiment peuvent être visualisés grâce à une gommette rouge. Ceux où ils et elles souhaiteraient aller davantage sont visualisés avec des petits + tandis que ceux où il·elles aimeraient aller moins par des petits « moins ».

### Bénéfices :

- Se sentir valorisé.e : les gens sont souvent étonnés de voir le nombre d'endroits qu'ils connaissent !
- Amener les participant·es à formuler leurs envies de se rendre dans un lieu et être en mesure de concrétiser cette envie

- Demander ensuite de relier ces lieux à leur maison avec des traits correspondant au moyen de transport choisi selon la légende.

- 10-15 min avant la fin, prendre un temps pour débriefer. Comment ont-il·elles vécu l'atelier ? Comment aller me rendre + souvent dans certains lieux ? Que faut-il changer ou mettre en place ?

- Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel. Ne pas oublier de photographier les productions !

### Variante possible :

Les formes peuvent être découpées dans des papiers de 2 couleurs différentes pour représenter les + et les moins.

- Aborder les difficultés avec les transports en commun de manière ludique et y apporter des réponses
- Faire travailler sa mémoire



« Mieux se connaître »

# LES LIEUX QUE JE FRÉQUENTE

Les lieux où je vais :

Les lieux où je passe :

Les lieux où je reste :

Les lieux où j'aimerais passer plus de temps :

Les lieux où j'aimerais passer moins de temps :

« Mieux se connaître »

# LES LIEUX QUE JE FRÉQUENTE



 Transports motorisés

 Vélo

 A pied

 Point d'eau

 Nature



## « Mieux se connaître »

Fiche 6/8

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Les formats imprimés en A3
- Autant de feutres noirs fins que ce qu'il y a de participant.e.s
- Des feutres de couleurs

### Objectif :

Cet atelier est à réaliser en 2 étapes et peut remplacer « Les activités qui me font du bien ».

Il permet de faire un point sur les activités qui font du bien, qui font grandir les participant.es et les activités au contraire qui sont pénibles pour elle-ux, qui les ralentissent.

Puis de déterminer ce qui, dans chacune des activités nous nourrit, vient faire vibrer.

# CE QUI ME POURRIT, CE QUI ME NOURRIT I



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant.e.s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Ce qui me nourrit, ce qui me pourrit ».
  - Prévenir le groupe sur le fait que cet atelier sera fait en 2 sessions.
  - Distribuer la feuille « Ce qui me pourrit » **format A3** et les inviter à noter les activités qui leur coûtent, leur sont difficiles, leur prennent de l'énergie, les ralentissent, leur causent de la pénibilité.
  - Lancer alors le chronomètre et passer dans les rangs pour aider les personnes à identifier ce qui leur coûte, les ralentit. Quand 15 min sonnent, les inviter à finir leur phrase et à poser le stylo.
  - Distribuer ensuite au groupe un fond de « Ce qui me nourrit » **format A3** par personne. Leur expliquer que vous allez leur laisser 15 min pour noter toutes les activités qu'ils font facilement, qui leur font plaisir, qui leur donnent l'impression de se ressourcer.
- Passer dans les rangs pour les aider à se souvenir de ce qui les énergise, les ressource.
  - Proposer aux personnes de présenter tout ou une partie de leur liste. Ce temps peut permettre de proposer des pistes de solutions collectives.
  - 10-15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Est-ce qu'il y a des choses qui les ont étonné.e.s ? Des activités qu'ils pensaient apprécier et qui en fait leur prennent de l'énergie ? Ou l'inverse ?  
Font-ils des activités en adéquation avec leurs envies ? Sinon, pour quelles raisons ?
  - Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel.

Variante : vous pouvez commencer cet atelier par un temps collectif en prévoyant de découper cette séance en deux.

### Bénéfices :

- Se sentir valorisé.e en se rappelant du nombre d'activités qu'on fait
- Donner envie de refaire des activités appréciées et oubliées
- Reconnaître qu'il y a des activités qui nous coûtent, et que c'est le cas pour tout le monde





## « Mieux se connaître »

Fiche 7/8

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3
- Feutres noirs fins
- Des feutres de couleurs

### Objectif :

Cette 2ème session est à réaliser de manière assez rapprochée avec la première partie pour que tout soit encore frais dans l'esprit des participant·es.

L'enjeu de cette seconde partie est d'identifier à quelles notions les activités positives sont rattachées (parmi une liste donnée) afin d'en déduire le socle de la personne, sa base personnelle fondée sur 5 idées fortes et être en mesure de savoir si son quotidien actuel respecte ces notions ou demande un réalignement.

## CE QUI ME NOURRIT (LA SUITE)



### Étapes :

• Inviter tout d'abord les participant·es à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Ce qui me nourrit, ce qui me pourrait ».

• Rappeler au groupe les activités du précédent atelier. Leur distribuer leurs listes du dernier atelier et les inviter à les relire.

• Distribuer la feuille avec la liste de termes. Inviter chaque personne à relire chaque activité de la liste « Ce qui me nourrit » et de chercher, dans la liste des valeurs, l'émotion à laquelle cette activité est reliée. Ces termes sont à écrire dans la colonne de droite de la liste « Ce qui me nourrit », en regard des activités liées.

• Si des termes reviennent plusieurs fois pour plusieurs activités, c'est tout à fait normal et même bon signe.

• Passer voir chaque personne pour l'aider à relier les activités et les termes de la liste.

• Leur distribuer la feuille 4 avec la fleur et demander

### Bénéfices :

- Se sentir valorisé·e en se rappelant du nombre d'activités qu'on fait et donner envie de refaire des activités appréciées et oubliées
- Reconnaître qu'il y a des activités qui nous coûtent, et que c'est le cas pour tout le monde

au groupe de noter les 5 termes qui reviennent le plus souvent et les recopier sur chacun des pétales.

• Expliquer que ces 5 émotions sont propres à chacun.e et représentent notre base personnelle.

• Proposer à chaque personne de les lire au groupe et de se demander si son quotidien est en phase avec ces notions. Par exemple, si les termes majeurs sont « calme, détente, minutie », est-ce que ses activités suivent ?

• 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils-elles vécu l'atelier ? Qu'en ont-il-elles retenu ? Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel.

**Variante possible :** Fabriquer une fleur en volume où chaque pétale serait un de leur mot important. Vous pouvez proposer aux participant·e·s de faire un blason avec les 5 notions les plus importantes si la fleur ne vous semble pas parlante.

- Comprendre ce qui importe pour soi derrière chaque activité
- Faire le point sur l'adéquation ou l'inadéquation entre mes bases et mon quotidien et ré-ajuster si besoin





# CE QUI ME NOURRIT

Acceptation

Accomplissement

Adaptabilité

Affection

Altruisme

Ambition

Appartenance

Apprentissage

Assurance

Autonomie

Bienveillance

Calme

Communauté

Confiance

Confort

Connaissance

Convivialité

Courage

Créativité

Curiosité

Découverte

Dépassement de soi

Détente

Détermination

Dignité

Discipline

Diversité

Divertissement

Douceur

Dynamisme

Empathie

Encouragement

Endurance

Énergie

Engagement

Enthousiasme

Équilibre

Espoir

Éthique

Expression de soi

Fidélité

Fierté

Flexibilité

Gaieté

Harmonie

Honnêteté

Humour

Imagination

Indépendance

Intimité

Introspection

Intuitivité

Liberté

Maîtrise de soi

Minutie

Modestie

Optimisme

Originalité

Ouverture d'esprit

Paix

Partage

Persévérance

Perspicacité

Reconnaissance

Simplicité

Sincérité

Solidarité

Spiritualité

Spontanéité

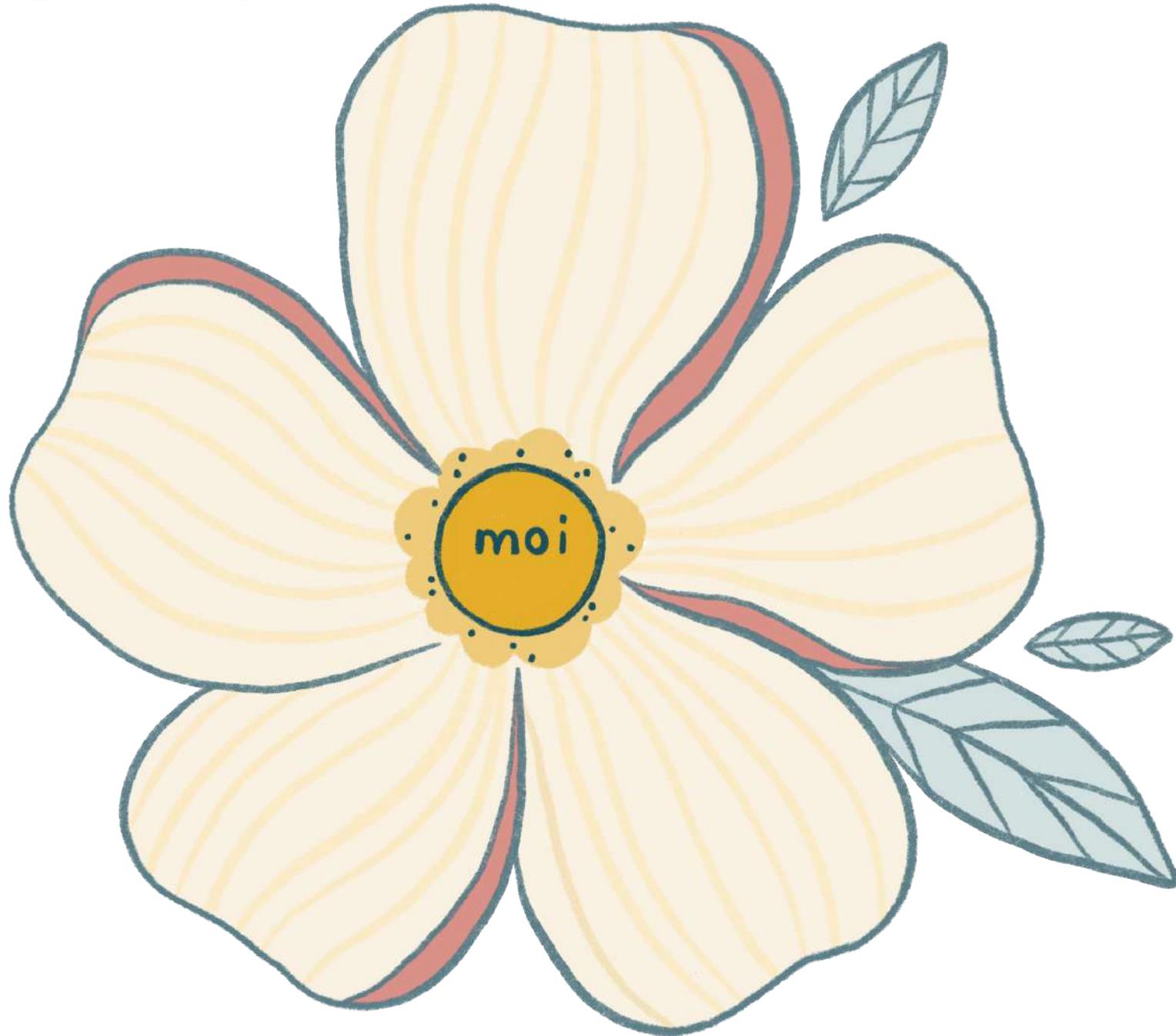
Stabilité

Tendresse

Volonté

« Mieux se connaître »

# CE QUI ME NOURRIT



## « Mieux se connaître »

Fiche 8/8

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3
- Autant de feutres noirs fins que ce qu'il y a de participant.e.s
- Des feutres de couleurs

### Objectif :

Cet atelier est à réaliser en complément ou en remplacement de l'activité « Les activités qui me font du bien ».

Il permet à la personne de visualiser ses besoins en termes de temps de solitude et de temps en collectif, de voir si ses journées sont alignées avec ses besoins spécifiques.

Attention, la solitude peut être un sujet douloureux pour certain.es qui la subissent malgré elle.eux. Prendre le temps d'écouter les personnes quitte à découper l'atelier en 2 sessions de 1h15.

## SEUL·E OU EN COMPAGNIE ?



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant.e-s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Seul·e ou en compagnie ».
- Expliquer au groupe que les thèmes abordés seront la solitude et la compagnie et que chaque personne a des besoins différents de son voisin.
- Distribuer au groupe une feuille A3 par personne et les inviter à dessiner une fleur au centre de la feuille : elle les représente de manière imagée.
- Demander ensuite à chacun·e de noter les activités qu'il·elles aiment faire lorsqu'il·elles sont seul·es.
- Distribuer une nouvelle feuille A3 et inviter les personnes à représenter plusieurs fleurs (2 ou 3 c'est déjà suffisant) qui les représentent avec d'autres personnes.
- Inviter les participant·es à écrire les activités qu'ils aiment faire en compagnie.
- Proposer un tour de table pour que chacun·e puisse

### Bénéfices :

- Faire comprendre aux participant·es que chaque personne a ses propres besoins en termes de temps à passer seul·e ou avec des gens
- Identifier pour chacun·e ce qui les ressource

présenter ses activités dans les 2 situations.

- Distribuer le document « seul·e ou en compagnie » et les inviter à représenter l'équilibre parfait entre solitude et compagnie : en imaginant que le cercle représente leur temps, quelle et la part de temps où il·elle·s souhaitent être seul·es / en compagnie d'autres personnes (ami·es, famille, entourage personnel, etc.). Ces parts peuvent être représentées sous la forme de portions de camembert en s'aidant de la légende.

- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Que font-ils lorsqu'il·elles sont seul·es et qu'il·elles souhaitent s'entourer ? Ou l'inverse ? Est-ce que leur quotidien ressemble à ce camembert ?

### Variante possible :

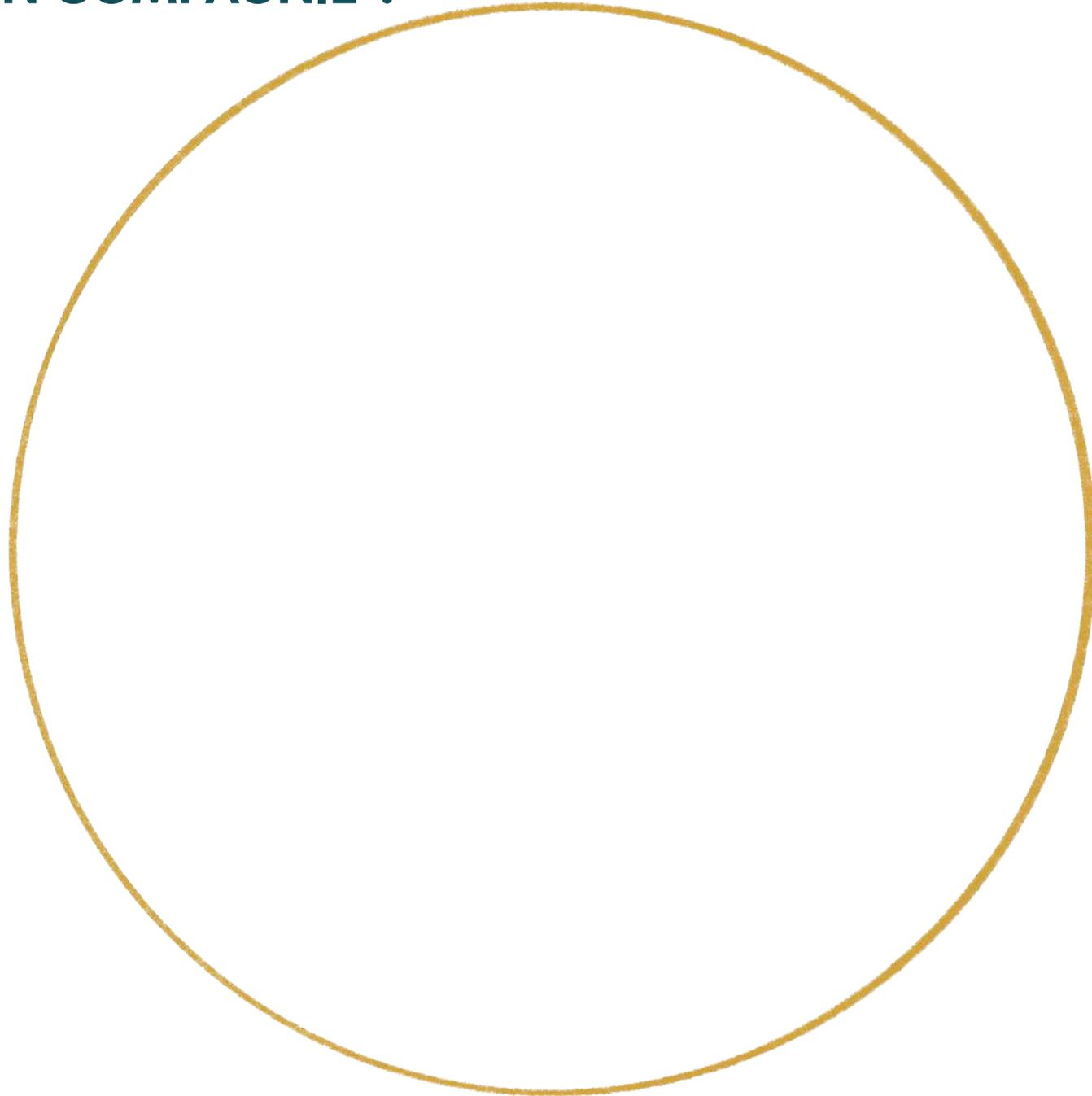
Vous pouvez vous appuyer sur la liste des activités qui leur font du bien et l'enrichir. Au lieu de dessiner les fleurs, on peut les réaliser avec du papier crépon pour les pétales et une ligne au feutre pour la tige.

- Réfléchir ensemble à la notion d'équilibre dans la relation aux autres : savoir écouter son envie de compagnie mais aussi savoir exprimer son besoin de s'isoler.



« Mieux se connaître »

# SEUL·E OU EN COMPAGNIE ?



Solitude



Compagnie



# CULTIVER SES ENVIES

Voici dix activités pour aider les participant-es à retrouver la flamme de leurs envies, la faire grandir et l'entretenir. Des outils variés pour formuler ses projets, les découper en étapes pour les rendre réalisables, et comprendre que la progression n'est pas toujours linéaire. Le fil conducteur ? Guider les personnes pour les faire avancer à leur propre rythme vers les choses qui les animent.





## « 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 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'égaré ou que nous ralentissons.

# AVANCER À SON RYTHME



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es 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 elle-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 » il-elles ont faits par le passé et échanger.

### Bénéfices :

- Comprendre que la progression n'est pas forcément linéaire et à vitesse constante
- Être plus indulgent-e avec soi-même lors des

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-es 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 elle se sent 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.

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 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 qui 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 !

**Matériel nécessaire :**

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3 « bilan »
- Feutres noirs fins ou stylos

**Objectif :**

Ce bilan est inspiré de celui proposé par Charlotte Appietto (référence en bibliographie). Il est à animer à un moment clé, en début d'année, ou après l'été par exemple. Il permet de poser un œil sur l'année qui vient de s'écouler, de se remémorer les aspects positifs, les réussites et les points à améliorer.

Attention, cet atelier est fort en émotions. L'accompagner avec douceur et féliciter chaque élément qui émerge de l'année passée. Il peut être assez éprouvant pour les participant-es. Rappeler que les échanges qui ont lieu durant l'atelier n'en sortent pas, et que les participant-es ne sont pas obligé-es de tout partager au groupe.

# RETOUR SUR L'ANNÉE PASSÉE



**Étapes :**

• Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Retour sur l'année passée ».

• Introduire l'atelier en expliquant au groupe qu'on va profiter de ce moment de l'année (début de l'année, fin de l'été) pour se poser un petit moment et essayer de se rappeler la période qui vient de se passer et que ce n'est pas grave si on ne se rappelle pas tout ! Enfin, expliquer que l'atelier va se dérouler en 2 temps.

• Distribuer la feuille « Bilan de l'année dernière » et la lire ensemble pour dissiper les éventuelles incompréhensions.

• Inviter ensuite chaque participant-e à remplir sa feuille de manière individuelle, en proposant de passer les voir pour les aider.

• Spécifier également que ce n'est pas grave si tout n'est pas rempli, mais que l'important est de se rappeler les moments positifs et négatifs et en tirer des constats.

**Bénéfices :**

- Se rappeler les moments précieux de l'année / la période passée
- Faire travailler sa mémoire

• Suivre pas à pas les étapes du bilan.

• Proposer à chaque personne de lire une partie ou la totalité de son bilan au groupe.

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

• Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel. Dans la mesure où cet atelier va chercher dans des éléments personnels, il est préférable de demander aux participant-es de repartir avec leur bilan et de choisir elle-eux-même ce qu'il-elles en feront.

**Variante possible :**

Vous pouvez choisir de commencer par les difficultés et de finir par les réussites si le groupe est plus à l'aise avec cet ordre-là.

- Avoir un espace pour évoquer les moments difficiles
- Partager avec le groupe des souvenirs positifs ou des astuces pour surmonter les épreuves





## « Cultiver ses envies »

Fiche 3/6

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3 « bilan »
- Feutres noirs fins ou stylos

### Objectif :

La deuxième partie de cette activité permet de se projeter dans l'année qui arrive pour que chaque décision prise soit motivée par un objectif plus grand. On dit qu'on surestime ce que l'on peut faire en une journée, mais qu'on sous-estime ce que l'on peut faire en une année. Cette activité permet d'aller puiser dans les désirs des participant-es, de cultiver leurs envies et de projeter une intention sur l'année ou la période qui arrive.

Attention, cet atelier peut remuer des choses chez certaines personnes. L'accompagner avec douceur.

# C'EST PARTI POUR L'ANNÉE À VENIR !



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table puis noter au tableau « C'est parti pour l'année à venir ».
  - Introduire l'atelier en expliquant au groupe qu'après l'activité précédente sur le bilan de la période passée, on va aujourd'hui se projeter sur la suite (période à adapter selon les personnes).
  - Distribuer la ou les feuilles de projection dans la période à venir et les lire ensemble pour dissiper les éventuelles incompréhensions.
  - Inviter ensuite chaque participant-e à remplir sa feuille de manière individuelle, en proposant de passer les voir pour les aider.
  - Spécifier également que ce n'est pas grave si tout n'est pas rempli, mais que l'important est de se noter des idées, de faire naître des envies pour la période future.
- Suivre pas à pas les étapes de la projection.
  - 20 min avant la fin, proposer à chaque personne de lire une partie ou la totalité de son bilan au groupe.
  - 5 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-il-elles vécu l'atelier ? Qu'en ont-il-elles retenu ?
  - Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel.

### Variante possible :

Vous pouvez proposer aux participant-es de faire le bilan complet de l'année dernière et la projection sur l'année à venir en choisissant les versions courtes.

### Bénéfices :

- Se positionner comme décideur-euse et acteur-ice de la période à venir
- Se donner des caps à atteindre (et y arriver !)
- Échanger en groupe entier sur nos envies (et insuffler une dynamique positive)
- Identifier les désirs de chacun-e pour en reparler lors de futurs suivis par exemple



« Cultiver ses envies »

# C'EST PARTI POUR L'ANNÉE À VENIR !

## MES ASPIRATIONS

CE DONT JE RÊVE À LONG TERME, MON IDÉAL

Grid for writing long-term aspirations.

## MES ACTIVITÉS

LES CHOSES À FAIRE POUR M'APPROCHER DE CET IDÉAL (3 MAXIMUM)

Grid for writing things to do to approach the ideal.

LES ACTIVITÉS AUXQUELLES JE VEUX ACCORDER PLUS DE TEMPS (3 MAXIMUM)

Grid for writing activities to spend more time on.

LES CHOSES QUE JE VOUDRAIS FAIRE SI JE N'AVAIS PAS PEUR (3 MAXIMUM)

Grid for writing things to do if not afraid.

« Cultiver ses envies »

# C'EST PARTI POUR L'ANNÉE À VENIR !

## POUR ME DONNER DU COURAGE

CE QUE JE FERAI QUAND J'AURAI BESOIN D'ÉNERGIE

CE SUR QUOI JE PEUX ME FAIRE DAVANTAGE CONFIANCE

UNE RÉCOMPENSE À M'OFFRIR SI J'Y ARRIVE ?

## NOTE À MOI-MÊME, À RELIRE SI JE ME DÉMOTIVE



## « Cultiver ses envies »

Fiche 4/6

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3 « Cap sur mes objectifs »
- Feutres noirs fins ou stylos

### Objectif :

« Cap sur mes objectifs » est un outil que l'on retrouve dans la pratique de la facilitation et l'animation de groupes d'intelligence collective pour faire un état des lieux à un instant T.

**Il permet de se poser sur un objectif à atteindre, d'identifier les ressources à disposition pour l'atteindre, mais aussi les éventuels freins qui peuvent l'en empêcher pour voir comment les lever.**

Avec un support simple et visuel, cet atelier permet en fait d'identifier ce qui relève de la crainte irrationnelle ou de faire un point sur les ressources dont on a besoin.

## CAP SUR MES OBJECTIFS



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·es à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Cap sur mes objectifs ».

- Introduire l'atelier en expliquant au groupe qu'après l'activité précédente sur le bilan de la période passée, on va aujourd'hui se projeter sur la suite (période à adapter selon les personnes).

- Distribuer à chaque participant·e un visuel du bateau pirate et expliquer aux participant.es les significations de chaque élément visuel :

**Le bateau :** il représente nous-mêmes. On peut noter son prénom

**L'île :** son ou ses objectifs, son rêve, le cap que l'on cherche à atteindre

**L'ancre :** elle figure les éléments qui nous bloquent ou qui nous freinent pour atteindre notre objectif. Ce sont des éléments réels, factuels, avérés

**Le tentacule :** il représente nos peurs, nos craintes qui nous empêchent d'avancer. À la différence de

### Bénéfices :

- Résumer sur un seul visuel son objectif, ce qui nous bloque, nos croyances limitantes et nos ressources
- Parler de ses craintes pour les dissiper

l'ancre, ce ne sont pas des éléments avérés, mais des menaces qui se présentent comme des obstacles sans être encore survenues.

**Le vent :** ce sont les ressources, les aides, les compétences, les personnes, bref, les adjuvants qui viennent lever les freins et repousser les menaces

- Chaque participant·e remplit son format.

- Proposer à chacun·e de présenter une partie ou son visuel entier.

- Inviter chaque personne à noter les actions à enclencher pour faire avancer son bateau et lister notamment les éléments ressources à solliciter.

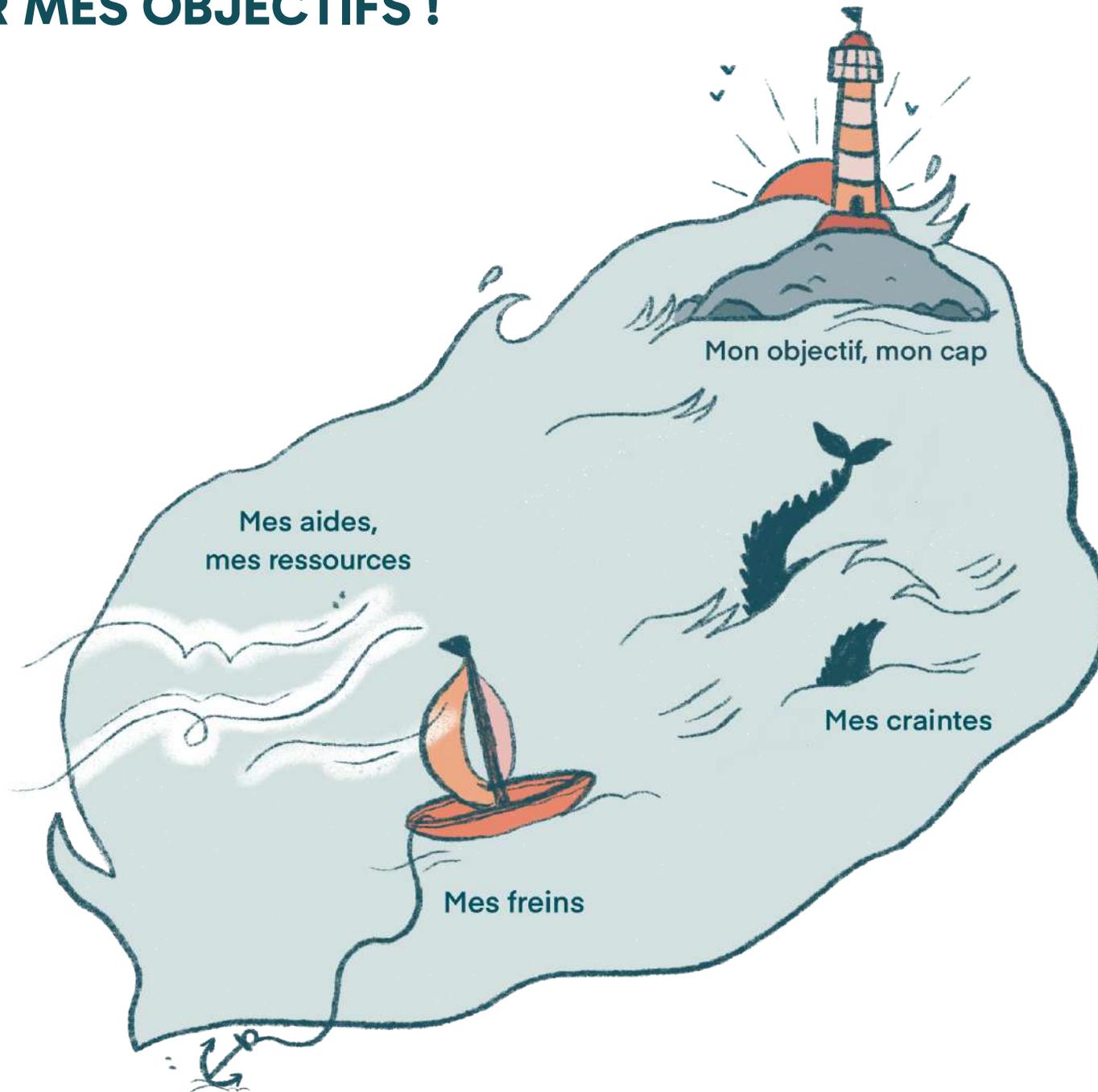
- Noter éventuellement les éléments à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel. Ne pas oublier de photographier les productions si les participant·es sont d'accord.

- Faire le point sur ses envies et les outils pour y arriver : confiance en soi
- S'échanger un maximum de ressources entre participant·e-s pour soulever les freins



« Cultiver ses envies »

# CAP SUR MES OBJECTIFS !



## « Cultiver ses envies »

Fiche 5/6

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

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

### Objectif :

Cet atelier s'inspire d'un atelier de facilitation utilisé dans les équipes de travail. Il est à animer en complément d'un atelier « Cap sur mes objectifs » ou encore « Les motivations mouvantes » pour que chaque participant-e puisse concrétiser une envie formulée précédemment. Il permet de se rendre compte que tout objectif peut être découpé en plusieurs tâches, en petits pas pour le rendre plus accessible à atteindre.

# AVANCER À PETITS PAS



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table et dessiner au tableau un pont simplifié. Expliquer au groupe qu'on va voir comment découper un objectif pour le rendre plus facile à atteindre.
- Distribuer à chaque participant-e un visuel du « Avancer à petits pas ».
- Demander à chacun-e de penser à une envie, un projet petit ou grand (vous pouvez reprendre le fruit des ateliers précédents pour les aider) et de le noter sur leur document « Avancer à petits pas ».
- Expliquer que tout objectif peut être découpé en différentes étapes, et chaque étape à nouveau en petites tâches. Par exemple, faire un gâteau nécessite d'avoir les ingrédients, de préparer la pâte, de préchauffer son four, etc.
- Inviter chaque participant-e à lire son objectif au groupe puis à réfléchir aux 3 grandes étapes intermédiaires qui permettent d'y arriver.

### Bénéfices :

- Valoriser les projets de chacun-e en leur donnant de la crédibilité et du temps consacré
- Donner les moyens aux participant-es de concrétiser leurs objectifs, de cultiver leurs envies

- Il est important de passer voir les participant-es pour les aider à identifier ces 3 actions et s'assurer qu'il-elles sont dans du concret.
- Proposer à chacun-e de re-découper chacune des 3 étapes en 2 ou 3 tâches en les aidant individuellement. Pour chaque étape, leur proposer de noter une personne-ressource ou une information pour mener à bien l'étape.
- Une fois les sous-étapes identifiées, proposer à chacun.e de lire ces tâches puis leur demander si l'objectif leur semble plus concret, plus accessible.
- Expliquer qu'il est important de se féliciter pour chaque petite étape atteinte.
- Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous.

Variante : on peut faire cet atelier en animation de groupe pour préparer un objectif commun (un événement) par exemple.

- Faire comprendre la notion de petits pas par une approche très concrète et pratique
- Identifier ses besoins en termes de ressources, de matériel ou de personnes pour y arriver



« Cultiver ses envies »

# AVANCER À PETITS PAS



Objectif global :

Étape 1 :

Étape 2 :

Étape 3 :

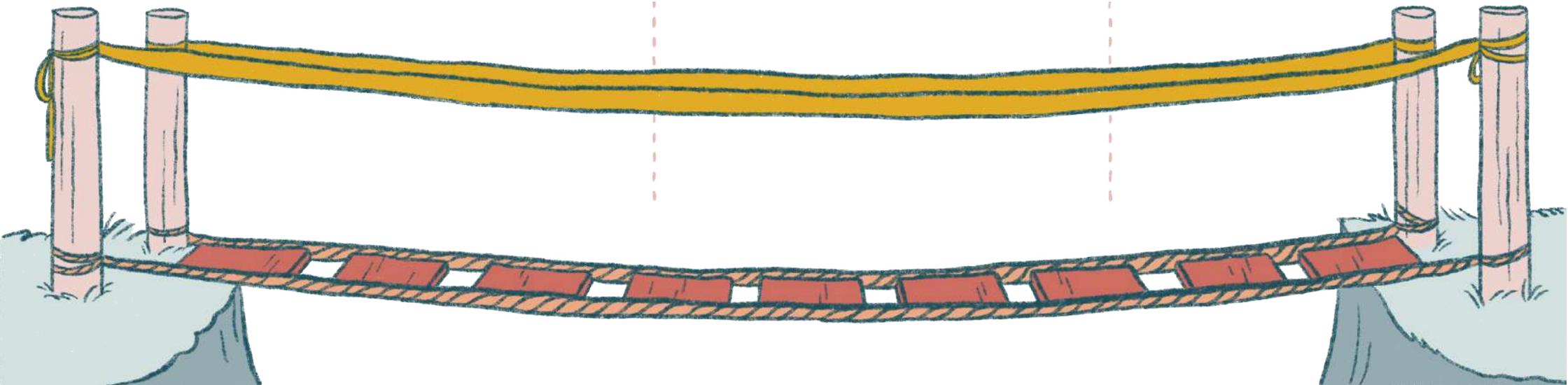
Action 1 :



Action 2 :



Action 3 :



## « Cultiver ses envies »

Fiche 6/6

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des « Motivations mouvantes » imprimés et découpés

### Objectif :

Cette activité est basée sur un outil issu du management qui permet de comprendre quelles sont les motivations majeures de chacun.e en les classant dans l'ordre d'importance. Dans un 2<sup>e</sup> temps, on se base sur ce classement pour analyser les impacts d'un changement souhaité sur ces notions qui nous mettent en action.

Cet atelier qui semble complexe a priori est en fait accessible une fois qu'on l'a pris en main. Encore plus que pour les autres activités, il est recommandé de l'essayer pour soi ou avec un.e complice pour se l'approprier.

# LES MOTIVATIONS MOUVANTES



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table et introduire l'atelier en expliquant que la session va porter sur la notion de motivation.
- Distribuer à chaque participant-e un jeu de cartes des motivations mouvantes.
- Lire à voix haute la description de chaque carte et les présenter comme les valeurs qui peuvent nous motiver dans la vie. Préciser que chaque carte a une importance différente pour chacun-e.
- Proposer à chacun-e de ranger ces notions horizontalement, de la moins importante (à gauche) à la plus importante (à droite).
- Inviter les participant.es à présenter son classement des valeurs.
- Ensuite, demander à chaque personne de réfléchir à un projet, à un changement qu'il ou elle voudrait apporter à sa vie (travaux, coiffure, formation, etc.) et

### Bénéfices :

- Cet exercice est très utile et porteur d'une énergie positive : connaître ses propres motivations et valeurs, mieux se connaître pour faire les bons choix, se poser un objectif sous forme de projet

de le noter sur une feuille.

- Expliquer que tout projet a un impact sur ces notions. Par exemple, un voyage va aller dans le sens de la curiosité (la carte va alors monter d'un niveau), alors qu'il va faire perdre un peu de maîtrise (descendre d'un niveau) alors que le statut ne va pas être impacté (la carte reste sur place).

- Il est important de passer voir chaque participant-e pour les aider à réfléchir à l'impact de leur choix.

- Si les cartes ont tendance à descendre à gauche et à monter à droite, c'est bon signe ! Si ce n'est pas le cas, il est important que chaque personne note que son projet peut venir fragiliser temporairement une de ses notions piliers. Le fait de l'avoir anticipé permet de le prévoir !

- Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous individuel. Ne pas oublier de photographier les productions !

- Analyser l'impact d'une envie pour anticiper ses conséquences : qu'est-ce qu'elle vient changer, est-ce qu'elle met en péril temporairement un de nos socles ? Et ce, afin de mieux anticiper les changements.



## POUVOIR



J'ai assez de responsabilités pour avoir un impact autour de moi

## ACCEPTATION



Les gens autour de moi m'acceptent tel.le que je suis

## CURIOSITÉ



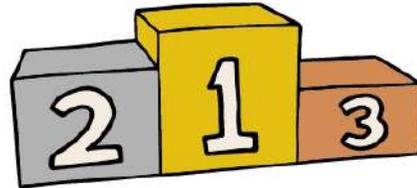
J'ai plein de nouvelles choses à apprendre ou à découvrir

## LIBERTÉ



Je suis indépendant des autres et autonomes sur mes activités

## STATUT



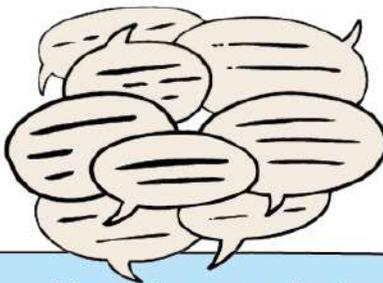
Ma position sociale est reconnue

## BUT



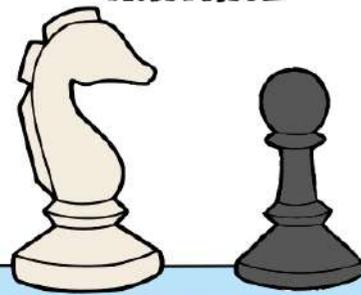
Mon but dans la vie se reflète dans mes activités

## RELATIONS SOCIALES



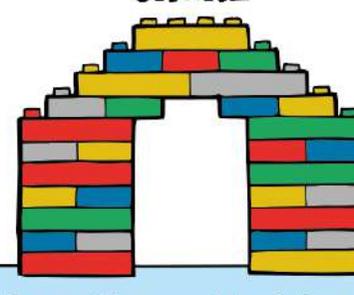
J'ai un entourage proche et éloigné suffisant

## MAÎTRISE



Mes activités sont exigeantes mais restent dans mes capacités

## ORDRE



Il y a suffisamment de règles et d'organisation pour ma sérénité

A imprimer multiplié par le nombre de participant-es en A4 et à découper

Moving  
Motivators  
en français!

MANAGEMENT 3.0  
CHANGE AND INNOVATION PRACTICES

[www.management30.com/moving-motivators](http://www.management30.com/moving-motivators)



# S'OUTILLER

Avoir les bons outils peut être un vrai levier d'autonomisation, et de prise de confiance en soi. Voici six activités pour outiller les participant-es grâce à des astuces pratiques au quotidien et des supports à adapter et à s'approprier. Ces ateliers sont à voir comme une invitation pour commencer à constituer sa propre boîte à outils.



## « 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·es l'idée d'une boîte réconfortante à préparer pour soi-même et à ouvrir dans les moments où il·elles 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·es 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 pour 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 sa 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 !

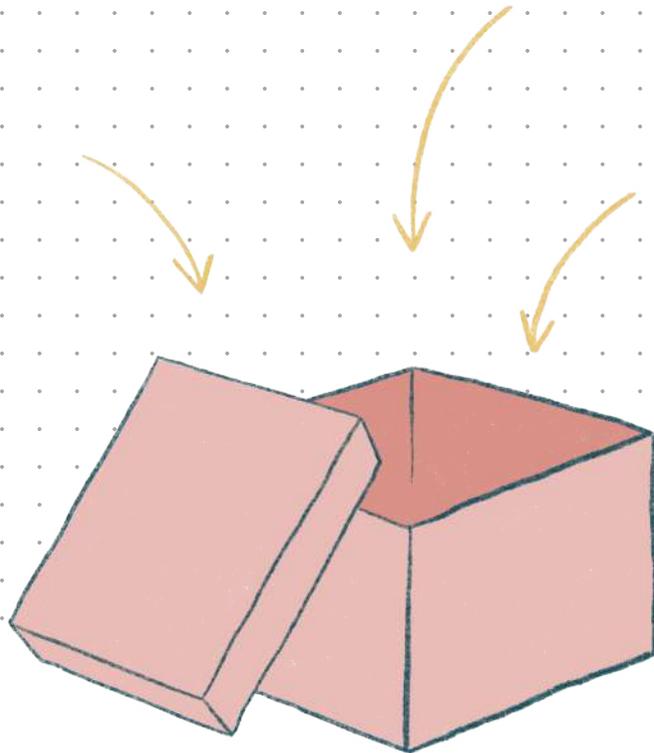
### Bénéfices :

- 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, musiques
- 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 ...

## « S'outiller »

Fiche 2/2

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

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

### Objectif :

Voici une fiche qui propose de noter toutes les informations importantes pour préparer un rendez-vous médical ou autre.

**Date, heure, professionnel, adresse, les observations, les questions à poser, mon ressenti suite au rendez-vous.**

Il permet aux participant-es de comprendre la démarche de préparation des rendez-vous, d'avoir un modèle de base à s'approprier, à garder, à modifier.

# PRÉPARER MES RENDEZ-VOUS



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Préparer mes rendez-vous ».
  - Faire une introduction en expliquant au groupe que tous les rendez-vous (médicaux ou autre) méritent, d'être préparés :
    - pour ne rien oublier
    - pour leur profiter un maximum
    - pour ne pas être intimidé-e par le corps médical ou professionnel, etc.
  - Il est possible de demander au groupe de partager des retours d'expérience de rendez-vous ratés durant lesquels il-elles ne se sont pas fait entendre, il-elles ont oublié les questions à poser, il-elles ont manqué d'arguments, etc.
  - Expliquer que le but de cet atelier va être de leur présenter un outil pour éviter tous les problèmes liés aux rendez-vous (oublis, censure, etc.)
  - Distribuer à chaque participant-e un visuel de
- « Préparer mes rendez-vous » et le lire avec eux.
  - Demander à chaque personne de réfléchir au prochain rendez-vous qu'il-elles aimeraient préparer et les aider si besoin.
  - Laisser du temps à chaque personne pour remplir leur feuille et passer les voir.
  - Expliquer que cette fiche peut être photocopiée pour préparer de futurs rendez-vous, ou être modifiée selon leurs besoins.
  - 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-il-elles vécu l'atelier ? Qu'en ont-il-elles retenu ?
  - Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous.

### Bénéfices :

- Inciter chaque personne à préparer ses rendez-vous à l'écrit, avec ou sans aidant-es
- Outiller la personne avec un outil personnel pour mieux profiter des rendez-vous médicaux ou autre et avoir des appuis plus forts
- Aborder la notion de partenariat dans l'accompagnement, rappeler que personne ne sait mieux que soi-même comment on se sent et l'importance de savoir et de pouvoir l'exprimer



« S'outiller »

# PRÉPARER MES RENDEZ-VOUS

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Nom du·de la professionnel·le :

Moyen de transport / horaires / itinéraire :

Date et heure :

Adresse :

Les choses à apporter :

## AVANT LE RDV

Ce que je souhaite lui dire :

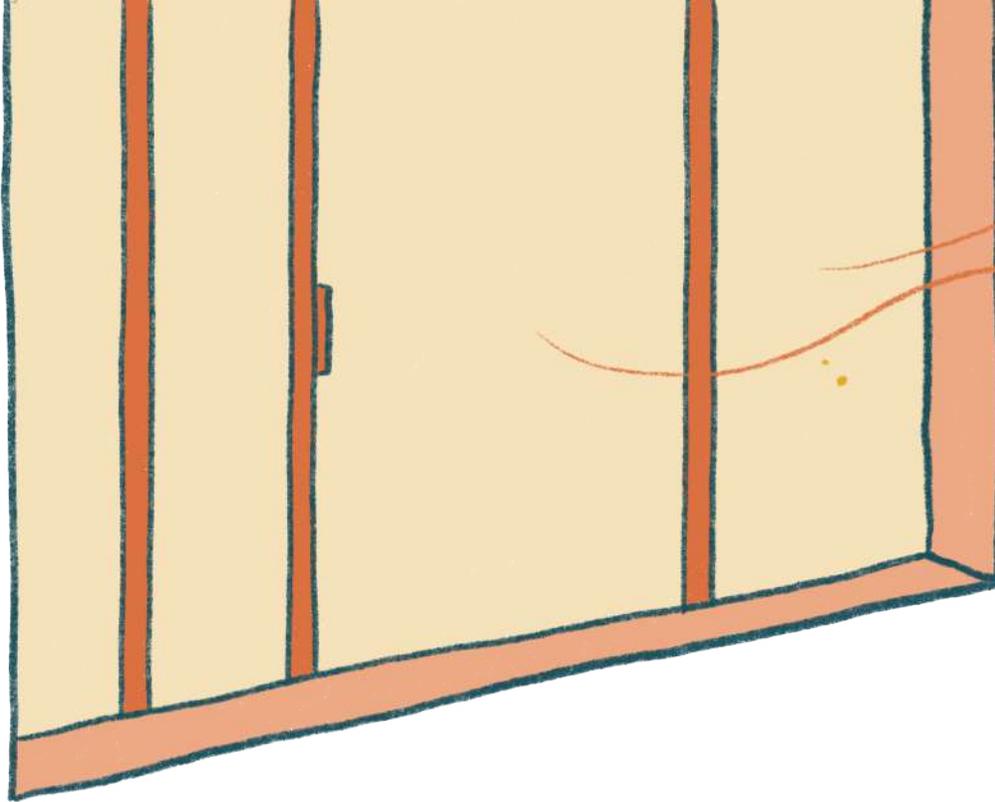
Les choses que je veux qu'il·elle entende :

Les questions à lui poser :

## APRÈS LE RDV

Mes remarques :

Mes questions pour la prochaine fois :



# ÊTRE SON·SA PROPRE AMI·E

Avant d'aimer les autres, il faut commencer par s'aimer soi-même. Facile à dire, mais comment faire ? Voici dix exercices pour apprendre à se juger moins sévèrement, à se parler avec plus de douceur, en prenant du recul. Des outils pour guider les participant·es à reconnaître leurs qualités, leurs victoires et adopter une attitude bienveillante envers eux-mêmes pour devenir leur propre allié·e.



## « 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'anxiété ou à leurs journées.

Ce petit exercice permet de réfléchir tous·tes 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·es 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·elles vécu l'atelier ? Qu'en ont-ils·elles 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·e à vivre ces réveils difficiles, savoir le formuler et l'expliquer à des soignant·es ou à ses proches
- Trouver collectivement des raisons, même toutes simples, de se lever
- Aborder avec douceur le problème, parfois handicapant, des levers difficiles



# 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 :

## « Être son propre ami »

Fiche 2/5

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

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

### Objectif :

Durant les phases d'anxiété, il arrive que plusieurs informations se mélangent : les causes de l'anxiété, ses manifestations, les risques réels, etc.

Cet exercice tiré du « Club des anxieux qui se soignent » permet de démêler ces informations et mieux gérer les montées d'angoisse.

Cet atelier se présente comme la première étape de l'outil qui doit être essayé, pris en main, avant d'être complété lors d'un deuxième atelier.

# DÉJOUER SON ANXIÉTÉ



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Déjouer son anxiété ».
  - Expliquer au groupe que l'atelier va être dédié à trouver des outils contre l'anxiété en se basant sur des situations réelles.
  - Expliquer également que l'anxiété vient souvent parce qu'on mélange dans notre esprit plusieurs informations qu'on va essayer ensemble de décortiquer.
    - la situation réelle qui génère l'anxiété
    - les effets ressentis
    - la phrase automatique qui se présente
  - Recopier au tableau l'exemple de la fiche et en profiter pour expliquer au fur et à mesure chaque case. S'assurer que tout le monde comprend bien la démarche.
  - Distribuer à chaque participant-e un visuel de « Déjouer son anxiété » et le parcourir avec elles-eux.
- Demander à chaque personne de réfléchir à une situation simple qui peut générer chez lui ou elle de l'anxiété.
  - Laisser du temps à chaque personne pour remplir les deux premières colonnes (la situation et les effets physiques).
  - Refaire une explication sur les pensées automatiques qui viennent à l'esprit dans ces cas-là. Donner à nouveau du temps à chacun-e pour remplir cette dernière colonne.
  - Expliquer au groupe qu'un outil sera présenté lors d'un 2e atelier pour trouver une alternative à ces phrases. Les inviter d'ici là à remplir le tableau la prochaine fois qu'ils ressentiront de l'anxiété, en décomposant comme dans l'exercice.
  - 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble : comment ont-ils-elles vécu l'atelier ? Qu'en ont-ils-elles retenu ?

### Bénéfices :

- Outiller les personnes avec un exercice à faire régulièrement pour reparamétrer ses pensées automatiques et désamorcer les montées d'anxiété
- Aborder avec douceur la notion d'anxiété
- Savoir exprimer son anxiété pour solliciter de l'aide sans culpabiliser





## « Être son propre ami »

Fiche 3/5

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des fiches « Déjouer son anxiété partie 2 »

### Objectif :

Cet atelier est la 2ème partie de l'outil pour déjouer son anxiété. Maintenant que les participant-es ont lu, essayé et peut-être se sont approprié le tableau pour distinguer ce qui est de l'ordre de la situation concrète, du ressenti et de la pensée qu'ils formulent, le groupe est prêt à ajouter une case pour être en mesure de maîtriser son angoisse.

# DÉJOUER SON ANXIÉTÉ PARTIE 2



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Déjouer son anxiété partie 2 ».

- Rappeler au groupe que la dernière fois, vous aviez analysé une situation inquiétante en démêlant :

- la situation réelle
- les effets ressentis
- la phrase automatique qui se présente.

Cette fois-ci, vous allez intégrer une phrase alternative reformulant la pensée automatique qui se présente pour faire baisser le niveau d'anxiété.

- Demander si certaines personnes ont pu réutiliser le tableau entre temps et comment elles l'ont vécu.

- Recopier au tableau l'exemple de la fiche et expliquer au fur et à mesure les 2 dernières cases pour s'assurer que tout le monde comprend bien la démarche.

- Noter la pensée automatique de l'exemple et les inviter à trouver une phrase alternative, à reformuler la

première plus positivement.

- Distribuer à chaque participant-e le visuel de « Déjouer son anxiété II » ainsi que leur fiche de l'atelier précédent et les relire avec elles-eux.

- Demander à chaque personne de réfléchir à une nouvelle situation qui les inquiète (peut-être actuellement) puis de faire l'exercice en ajoutant la case « pensée alternative ».

- Laisser du temps à chaque personne pour remplir son tableau.

- Partager avec le groupe entier : est-ce que la reformulation fait baisser les effets de l'anxiété ?

- Expliquer que ce tableau est un bon réflexe à prendre pour maîtriser petit à petit les moments d'anxiété et qu'il-elles peuvent faire appel à un-e aidant-e pour les aider à s'en emparer.

### Bénéfices :

- Outiller les personnes avec un exercice à faire régulièrement pour reparamétrer ses pensées automatiques et désamorcer les montées d'anxiété

- Aborder avec douceur la notion d'anxiété



« Être son propre ami »

# DÉJOUER SON ANXIÉTÉ PARTIE 2

LA SITUATION	LES EFFETS CONCRETS	LES PENSÉES AUTOMATIQUES	LES PENSÉES ALTERNATIVES	QUELS EFFETS ?
<p>Je dois prendre un rendez-vous par téléphone</p>	<p>Gorge serrée, anxiété 8/10</p>	<p>Je ne vais pas y arriver, ils-elles vont se moquer de moi</p>	<p>Au pire, je dois répéter ma phrase, ce n'est pas grave</p>	<p>Gorge moins nouée, Anxiété 3/10</p>

## « Être son propre ami »

Fiche 4/5

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- De l'argile auto durcissante
- Des feutres fins ou stylos
- Des pinceaux pour faire les trous
- Les formats vierges

### Objectif :

Ce petit atelier est une variante de l'atelier « Une dose de bonne humeur » mais davantage axé sur des phrases d'ancrage, comme des mantras, à avoir en tête lorsque le cerveau s'emballe pour pouvoir se recentrer.

## LES PHRASES D'ANCRAGE



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Les phrases d'ancrage ».
  - Demander aux personnes si elles ont à l'esprit des phrases toutes simples à se dire pour relativiser, pour souffler un coup lorsqu'elles se sentent anxieuses.
  - Il est possible de proposer des exemples tirés de la fiche « Les phrases d'ancrage » ou de son imagination, si le groupe ne décolle pas.
  - Distribuer ensuite à chaque participant-e le visuel « Les phrases d'ancrage ».
  - Inviter chaque personne à s'inspirer des phrases inscrites au tableau, de celles proposées sur la fiche ou d'en noter de toutes nouvelles pour préparer des petites bandelettes de papier. Pour présenter la partie « Grigri », vous pouvez utiliser la page de consigne du journal personnel (p.55) mise à votre disposition.
  - Laisser du temps à chaque personne pour écrire ses phrases et passer dans les rangs les aider si besoin.
  - Inviter les participant-es à partager leur phrase préférée en la lisant à voix haute avant de la rouler tout serré.
  - Distribuer à chaque participant-e une petite boule de pâte auto durcissante de la taille d'une grosse olive et leur proposer d'y faire un trou pour y glisser son petit papier roulé. Refermer ensuite les petites boules et proposer aux personnes d'y faire 2 petits yeux.
  - Expliquer au groupe que ce petit grigri contient leur intention positive et que quand ils auront besoin de s'ancrer, il leur suffira de l'avoir avec elle-eux.
  - Ne pas oublier de prendre des photos !
- Variante :** Il est possible de faire des grigris de plein de manières différentes. Les petites boules peuvent être peintes lorsque l'argile est sèche par exemple.

### 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
- 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



« Être son propre ami »

# LES PHRASES D'ANCRAGE



Note ici tes propres phrases :



Demain sera un autre jour

Il n'y a pas mort d'homme

Je ne joue pas ma vie

Rien ne dure

La perfection n'existe pas

Ce n'est pas si grave

Rien n'est une fin

## « Être son propre ami »

Fiche 5/5

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Des feutres fins ou stylos
- Des feuilles blanches
- Des fiches « Se parler avec douceur »

### Objectif :

Inspiré de la citation de Frédéric Fanget « Comporte-toi avec toi-même comme tu te comporterais avec ton ou ta meilleur·e ami·e », cet exercice va chercher dans la mise à distance et la programmation neurolinguistique pour apprendre petit à petit à se parler avec plus de patience et de gentillesse.

Il est à faire en complément de l'atelier « Déjouer l'anxiété » qui utilise les mêmes mécanismes sans avoir le même objectif.

# SE PARLER AVEC DOUCEUR



### Étapes :

• Inviter tout d'abord les participant·es à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Se parler avec douceur ».

• Introduire en demandant aux personnes si elles considèrent qu'elles sont amies avec elles-mêmes. Leur demander ensuite si elles ont remarqué qu'on se parle toujours avec moins de douceur que lorsqu'on parle à un·e ami·e.

• Proposer au groupe de partager ce qu'ils se disent lorsqu'il·elle·s sont maladroit·es, qu'ils ont fait une erreur et noter les phrases au tableau.

• Inviter ensuite chaque personne à partager la phrase qu'elle aurait dite si c'est un·e ami·e qui avait fait la bêtise. Il est possible de leur demander pourquoi on se parle moins gentiment que quand on échange avec un·e proche. Noter les remarques au tableau si cela semble pertinent.

• Expliquer alors que l'exercice à venir permet d'apprendre à se parler comme à son·sa propre ami·e

### Bénéfices :

• Parler du fait qu'on est toujours le juge le plus dur avec nous-même et que cela a un réel impact sur notre moral

pour petit à petit, prendre le réflexe de se juger moins durement.

• Distribuer la fiche « Se parler avec douceur ».

• Inviter les participant·es à noter quelques phrases dures qu'il·elle·s peuvent se dire.

• Puis leur proposer de passer du « je » (exemple : je suis bête) au « tu ». Inviter le groupe à remarquer que déjà, les phrases sont moins agressives.

• Puis demander au groupe de noter dans la colonne de droite, les phrases à formuler lorsqu'on parle à un·e ami·e.

• Expliquer au groupe que ce changement est long à faire. La prochaine fois qu'il·elles se surprennent à se dire une phrase négative, les inviter à la noter et à essayer de la reformuler plus gentiment.

• 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-il·elles vécu l'atelier ?

• Aborder avec douceur le phénomène d'auto stigmatisation

• Donner une astuce pratique pour apprendre à se parler différemment et devenir son·sa propre ami·e



« Être ton propre ami »

# SE PARLER AVEC DOUCEUR

"COMPORTE-TOI AVEC TOI-MÊME COMME TU TE COMPORTERAI  
AVEC TON OU TA MEILLEUR.E AMI.E"  
Frederic Fanget

La phrase telle qu'elle m'est venue à l'esprit lorsque je me suis  
trompé-e, j'ai été maladroit-e

La phrase telle que je la dirais à mon ou ma meilleur-e ami-e



# PRENDRE SOIN DE SON ENTOURAGE

L'entourage, lorsqu'il est présent, ne dispose pas toujours des clés pour adopter le comportement le plus adapté. Voici 7 ateliers pour proposer aux participant·e·s de mieux se comprendre, de trouver des moyens de communiquer leurs besoins à leurs proches, permettre à ces derniers d'adopter de meilleurs réflexes, et prendre soin des personnes qui les entourent.



## « Prendre soin de son entourage » Fiche 1/5

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Des feutres fins ou stylos
- Des feuilles blanches
- Des fiches « Mes personnes ressources » A3

### Objectif :

Cette activité visuelle propose de représenter sur un seul support, toutes les personnes-ressources de la personne : ami·es, famille, aidant·es, spécialiste·s, soignant·e·s, associations, etc. Elle peut être animée en préparation de la partie « Personnes à contacter » des Directives anticipées.

Cet atelier peut amener à aborder des sujets tels que la solitude ou des relations négatives avec la famille ou le corps médical. Par ailleurs, le terme d'aidant·es n'est pas employé par tout le monde. Vous pouvez le définir en groupe.

# MES PERSONNES RESSOURCES



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·es à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Mes personnes-ressources ».
- Introduire le sujet en demandant au groupe qui sont les personnes qui les entourent. Noter les propositions au tableau.
- Expliquer aux participant·e·s que l'atelier d'aujourd'hui propose de faire un visuel qui permet de représenter toutes les personnes qui gravitent autour de nous (proches, familles, soignant·es, etc).
- Distribuer la fiche « Mes personnes-ressources » et en prendre connaissance ensemble.
- Proposer à chacun·e de noter son nom sur le personnage au centre puis de réfléchir à toutes les personnes qui les entourent dans chaque catégorie.
- Passer voir chaque personne pour les aider si besoin.
- (Facultatif) : il est possible de proposer aux participant·es de dessiner un soleil, un nuage ou un éclair à côté de chaque personne pour qualifier la relation qu'il·elles ont avec chaque personne.
- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-il·elles vécu l'atelier ?
- Noter éventuellement les éléments à aborder en rdv. Ne pas oublier de photographier les productions !

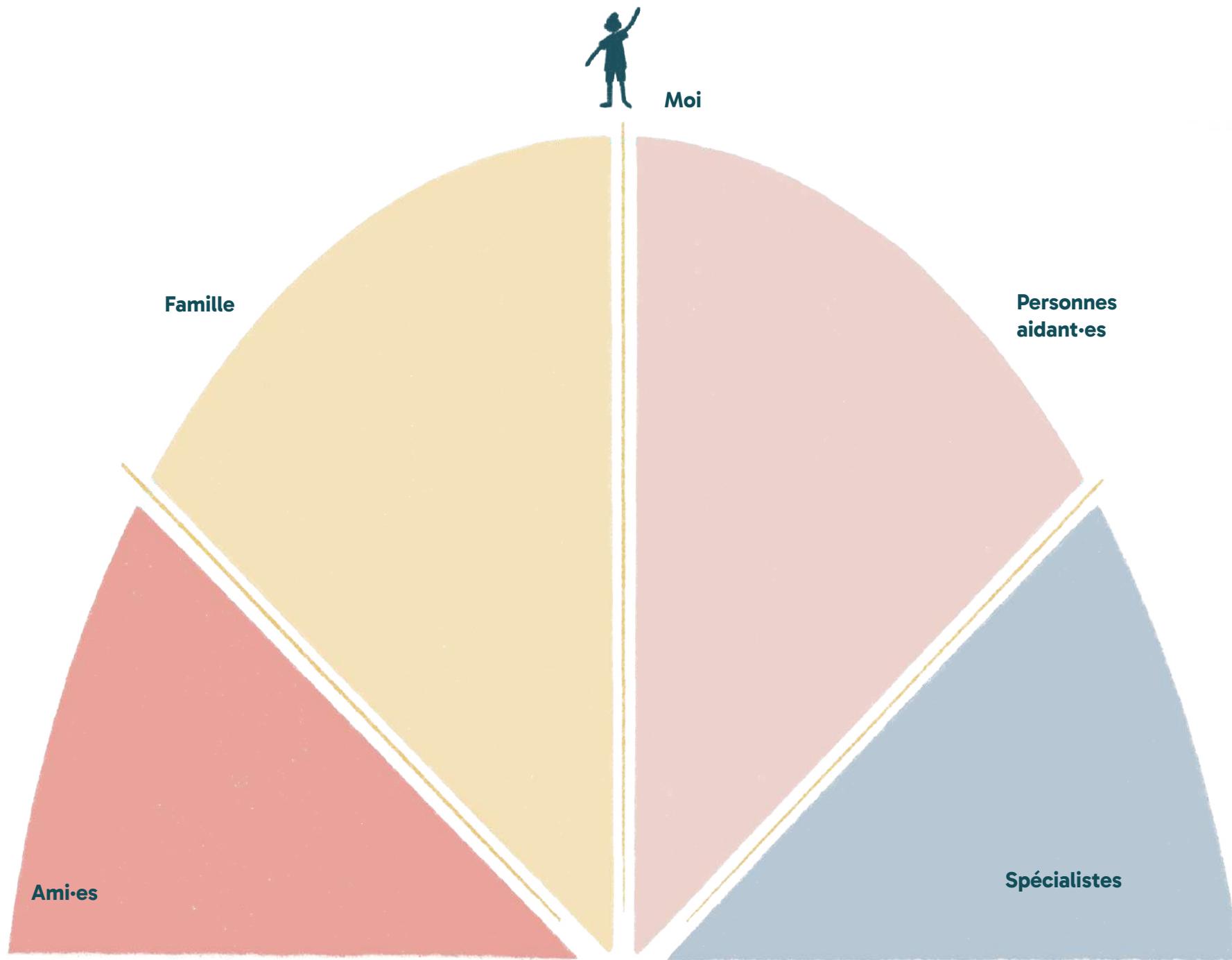
### Bénéfices :

- Permettre à la personne de se rendre compte qu'elle est entourée (si ce n'est par la famille, par d'autres)
- Lui permettre de se rappeler tout son entourage et faire un point sur les rapports avec les un·es et les autres
- Préparer le travail à effectuer lors de Directives anticipées (il lui suffit d'avoir le document sous les yeux pour se rappeler qui contacter et qui ne pas contacter)



« Prendre soin de son entourage »

# MES PERSONNES RESSOURCES



## « 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-es 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-es 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 » une, 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 ».
- 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-es 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'il-elles 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 ! Lors d'un 2e atelier, vous pouvez prendre du temps pour décorer, peindre le bocal.

### Bénéfices :

- Équiper les personnes d'un outil positif et concret qui permet d'entretenir la bienveillance envers soi-même
- 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 pensée en cas de coup de mou
- Lire 2 pensées en cas de fatigue
- Lire 3 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 bon-nes 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

## « Prendre soin de son entourage » Fiche 3/5

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Des feutres fins ou stylos
- Des feuilles blanches
- Des fiches A3 « Pense-bête à destination des proches »

### Objectif :

Cet atelier permet de parler du comportement à aborder avec une personne qui est en souffrance, ou qui est simplement dans un rôle d'aidé-e dans la relation.

Quelles sont les phrases, les comportements à avoir ou au contraire, à éviter.

### Point de vigilance :

Dans cet atelier, on aborde le fait qu'un entourage, même bienveillant, peut être maladroit ou avoir des propos blessants. Attention, ce n'est pas toujours le cas ! Il existe également des proches mal intentionnés ou maltraitants. Cet atelier permet alors d'identifier les phrases qui font mal sans forcément offrir de solution.

# PENSE-BÊTE À DESTINATION DES PROCHES



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Pense-bête à destination des proches ».
- Introduire le sujet en expliquant au groupe que même lorsque l'entourage est bien intentionné, il arrive que les proches soient maladroit·es, ne disent ou ne fassent pas ce qu'il faut pour nous faire aller mieux.
- Proposer aux personnes de partager des phrases ou des comportements qui les agacent lorsqu'ils ne vont pas très bien.
- Noter les propositions au tableau.
- Expliquer qu'aujourd'hui, il·elles vont fabriquer une sorte de pense-bête à donner à leurs proches pour que ces derniers aient le meilleur comportement à avoir avec elles·eux.
- Distribuer la fiche « Pense-bête à destination des proches » et en prendre connaissance ensemble.
- Proposer à chacune de lire les phrases proposées, de les barrer si elles ne leur conviennent pas, et d'ajouter les leurs.
- Passer voir chaque personne pour les aider si besoin.
- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils vécu l'atelier ?
- Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous. Ne pas oublier de photographier les productions !

### Bénéfices :

- Donner aux soignant·es ou aidant·es des clés sur le comportement à avoir, ou pas avec chaque personne
- Aborder le sujet délicat de la relation asymétrique aidant·e / aidé·e
- Rire ensemble de phrases qui sont souvent dites et qui agacent
- Préparer la démarche des DAIP avec les comportements à avoir et à éviter



# PENSE-BÊTE À DESTINATION DES PROCHES



## Les phrases à me dire

Je suis là

Je te crois

Je ne t'en voudrai jamais pour ça

Qu'est-ce que je peux faire pour te soulager ?

Prends tout le temps qu'il faut

## Les choses à ne pas dire / faire

« Tu vas t'en sortir » ou « ça va aller »

M'ignorer

Essayer de me guérir

Me dire comment je me sens

Me décourager de mes rêves

Démonter mes idées

Me mettre la pression

Dire « Je sais exactement comment tu te sens »

Donner de conseil non sollicité

M'abandonner

Grid of dotted lines for writing notes.

## « 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-es 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-es 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.

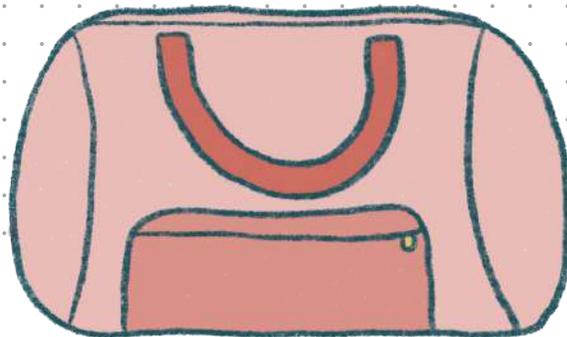
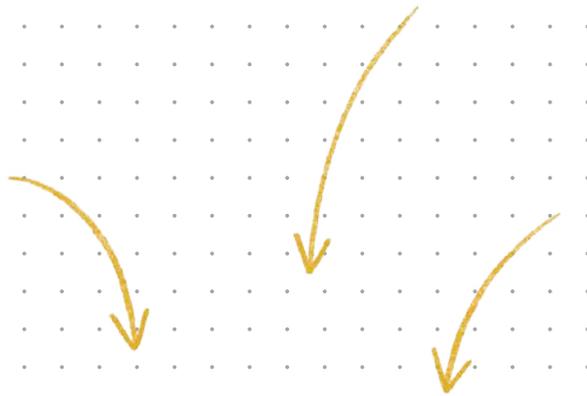
- Distribuer à chaque participant-e un visuel du « Kit de départ ».
- Laisser du temps à chaque personne pour remplir leur feuille et passer les aider si besoin.
- Si une personne souhaite présenter son sac, c'est tout à fait possible, mais il n'y a aucune obligation (le contenu peut être très personnel).
- 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 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 :
-

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

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des fiches « En cas de pépin » en format A4

### Objectif :

**Cet atelier est une manière d'aborder la notion des DAIP (les Directives Anticipées Incitatives en Psychiatrie).**

Conçues avec des personnes concernées, les DAIP visent à la réduction des hospitalisations contraintes, et à une psychiatrie moins coercitive et plus respectueuse de la dignité des personnes. Cette fiche est une sorte de résumé permettant de synthétiser, sur une seule page, les informations les plus utiles en cas de crise.

Le document peut simplement être lu et expliqué en atelier puis rempli après, seul-e ou en rendez-vous individuel. L'activité peut également être animée uniquement en rdv individuel.

## EN CAS DE PÉPIN



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-es à prendre place autour de la table et écrire au tableau « En cas de pépin ».
- Expliquer au groupe que vous allez aborder la notion difficile de crise (voire d'hospitalisation), mais qu'aujourd'hui, vous allez simplement préparer les choses en allant bien, en ayant les idées claires.
- Leur expliquer que ce travail préparatoire permet de protéger ses droits et d'être plus tranquille pour soi et pour son entourage en cas de crise. Le document peut simplement être lu et expliqué en atelier puis rempli plus tard, seul-e ou en prenant un rendez-vous avec un-e aidant-e.
- Distribuer à chaque participant-e un visuel du « En cas de pépin ». Proposer aux participant-es de lire la fiche à voix haute tous-tes ensemble.
- Ne pas hésiter à prendre le temps d'expliquer en quoi chaque information est importante et a toute sa place sur un tel document.

### Bénéfices :

- Amener chaque participant-e à se poser les bonnes questions en cas de crise
- Résumer sur un seul document toutes les précieuses informations afin d'éviter les impairs en cas de crise ou d'hospitalisation soudaine.
- Vous pouvez donner un exemple de situation concrète où cette fiche peut être utile en prenant l'exemple simple d'une crise d'angoisse.
- Laisser du temps à chaque personne pour poser ses éventuelles questions ou réagir.
- Proposer au groupe de commencer à remplir le document tout en leur laissant la possibilité de revenir vers vous pour le compléter lors d'un rendez-vous dédié.
- Demander enfin aux participant-es si certain-es ont déjà entendu parler des DAIP et introduire cette notion si cela vous semble pertinent.
- Prendre quelques minutes pour échanger ensemble. Comment ont-il-elles vécu l'atelier ?
- Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous.
- Aborder l'outil complexe mais intéressant des DAIP avec les personnes grâce à un outil simple et complet
- Introduire le sujet (ou la démarche d'anticipation) des DAIP en vue d'un éventuel travail plus approfondi.



« Prendre soin de son entourage »

# EN CAS DE PÉPIN ...

<p><b>PERSONNES À CONTACTER</b> (prénom, nom, contact, conditions)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<p><b>PERSONNES À NE PAS CONTACTER</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<p><b>LIEUX OÙ M'EMMENER</b> (nom, adresse, conditions)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<p><b>LIEUX OÙ NE PAS M'EMMENER</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<p><b>COMPORTEMENT À AVOIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<p><b>COMPORTEMENT À NE PAS AVOIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<p><b>MÉDICAMENTS QUE JE PRENDS</b> (nom, quantité, effets)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<p><b>MÉDICAMENTS QUI NE ME FONT PAS DU BIEN</b> (nom, quantité, effets)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

# LISTE DE RESSOURCES

## LIVRES :

Lisa Mandel - Se rétablir : <https://www.exemplaire-editions.fr/librairie/livre/se-retablir>

Freaks - Autopsie des échos dans ma tête

Lou Lubie - Goupil ou face

Frédéric Fanget - Le Club des anxieux qui se soignent

Steve Haines - L' Anxiété, quelle chose étrange

Anne-Caroline Pandolfo et Terkel Risbjerg - Enferme-moi si tu peux

Olivier Brisson - Pour une psychiatrie indisciplinée

## SITES :

<https://icarus.poivron.org/projet-icarus/>

<https://www.zinzinzine.net/>

<https://www.psycom.org/>

<https://www.maisonperchee.org/>

<https://commedesfous.com/>

<https://unesibellefolie.com/>

<https://www.infopsyrennes.org/>

La cartografolie et le zine traverser une crise

<https://infokiosques.net/spip.php?article1996> : le zine poser les bases pour commencer une psychothérapie

## PODCASTS :

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-saint-alban-lieu-d-hospitalite>

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/affaires-sensibles/la-clinique-la-borde-et-la-psychotherapie-institutionnelle-8164986>

<https://placedessciences.fr/nos-podcasts/les-maux-bleus/>

<https://metadechoc.fr/> : décrit les dérives de la pensée positive et les pentes glissantes

## Autres ressources :

<https://posetadem.com/wp-content/uploads/2020/12/Le-Guide-2020-2021-Pose-ta-Dem.pdf>

<https://app.entourage.social/pois>



**Cet outil a été réalisé dans le cadre d'un projet de deux ans financé par la Fondation de France depuis janvier 2023 suite à un appel à projets sur le rétablissement en santé mentale. La Thébaudais, structure sanitaire située à Rennes, porte le projet et l'équipe coeur est constituée d'Élise Meyer, infirmière psy, Lucie Cassisa, facilitatrice et designer, Juliette Molinero, chargée de mission dans le domaine de l'intervention sociale ainsi que de toutes les personnes avec qui nous avons pu le rendre possible.**

**Cet objet est le premier prototype testé à grande échelle. Nous sommes donc preneur.eus.es de vos retours pour le faire évoluer !**

**Chaque page est placée sous licence Creative Commons CC BY NC SA ce qui signifie que personne ne peut commercialiser l'outil mais que vous êtes autorisé.e à :**

**Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats**

**Adapter — remixer, transformer et créer à partir du matériel**

**Merci !**

# MERCI !

## UN IMMENSE MERCI À :

**Elise Meyer**

**Lucie Cassisa**

**Juliette Molinero**

**Polo Campagnola et Morgan Saint Paul pour leur investissement sans faille dans le projet**

**Alma pour les si belles illustrations**

**David Daumer pour le site internet éco-conçu**

**Pauline Lacotte pour les chouettes capsules vidéo**

**Catherine Deshoux pour le support**

**Jade Betchel pour son accueil si chaleureux**

**Amarin Romarin pour les débats et les articles**

**Sarah Jolly pour les débats et les articles**

**Florent Babillotte pour les discussions et les astuces**

**Yann Planche pour sa prose et son temps**

**Alexandra Kurkdjian pour son soutien tout au long des deux ans**

**Geneviève Quelennec pour les conseils et le regard bienveillant**

**Toutes les personnes ayant participé aux ateliers professionnels**

**Emilie Labeyrie, Julien Gard, Jean-François Dupont, Juliette Robert pour les échanges constructifs**

**Les personnes accompagnées du centre postcure et de l'hôpital de jour : Dominique, Dominique, Carine, David,**

**Nella, Fabrice, Philippe, Julien, Mickaël, François, Geneviève, Evelyne, Thierry, Didier, Valérie, Adrien, Hélène,**

**Aude, Lohan, Marvin, Yassine, Yannick, Arthur, Swan, Wilson, Lise (?) et Lao**

**Emmanuelle, Ingrid, Laetitia, Anne-Marie, Karine, Stéphanie et toutes les animatrices qui se sont prêtées au jeu**

**Guillaume, Oscar, et à toutes les personnes qui ont testé ces supports et qui les ont relus**

**Et bien sûr, à la Fondation de France pour son soutien financier et au Centre de réadaptation l'Escale**

**Thébaudais pour sa confiance**



**Fondation  
de  
France**

La Fondation  
de toutes les causes

**GROUPE BRETAGNE PAYS DE LA LOIRE**  
**UGECAM**  
Soigner, rééduquer, réinsérer : la santé sans préjugés







# « En quête de soi »

Fondation  
de  
France

La Fondation  
de toutes les causes

GRUPE BRETAGNE PAYS DE LA LOIRE  
**UGECAM**  
Soigner, rééduquer, réinsérer : la santé sans préjugés