



CPS : Conscience de soi /Empathie

Parcours : Après le confinement

Séance Socle - Comment ça va après le confinement ?

Niveau : 14-18 ans

Durée : 55'

Participants : 12-15

Objectifs :

- Exprimer son vécu du confinement
- Identifier les ressources mobilisées durant et après la période pour chacun et collectivement
- Repérer des ressources favorables à la santé

Objectifs pour les intervenants

- Offrir un espace d'échange sur cette période de confinement
- Repérer et orienter les élèves qui demanderaient un soutien complémentaire

Les grandes étapes

- Accueil
- Rituel
- Pose du cadre
- Activité « Jeu ne suis pas [dé]confit.e »,
- Rituel de fin/ Bilan de séance

Note

La durée indiquée est une indication minimale, mais cette séance peut être envisagée sur un temps plus long, jusqu'à 1h30.

Sources

- Techni'Kit - Résonance : <http://www.resonanceasbl.be/-Les-fiches-techniques->
- Graine de médiateur 2 - Université de Paix.

Disposition

Il est conseillé de disposer la salle en îlot de 3 ou 4 personnes

Matériel

- Affiche du cadre
- Plateau de jeu « Jeu ne suis pas [dé]confit.e », pions et dés





Post-confinement - séance unique

Déroulement

Etapes	Description	Durée
Accueil	<p>Bonjour !</p> <p>Installation : il s'agit de « se mettre en condition » : poser les sacs à distance, s'installer en cercle ... « Y-a-t-il des absents ? »</p> <p>Présentation de la séance : Ecrire le titre de la séance au tableau :</p> <p>« Comment ça va après le confinement ? »</p> <p>« Je suis ravi.e de vous retrouver après la période de confinement que nous venons de vivre.</p> <p>Avec l'ensemble des adultes de l'établissement, nous trouvons important de vous proposer cette séance pour discuter ensemble de ce que nous avons vécu. Nous pensons que nous pouvons identifier en commun, chacun à notre échelle, ce que cette période est venue questionner chez nous, dans tous les aspects de la vie.</p> <p>Ce temps peut nous permettre de transformer cette expérience, peut-être difficile pour chacun, en une opportunité d'apprendre sur nous et les autres et de contribuer à améliorer notre vie de classe et d'établissement. »</p> <p>Rituel de démarrage permettant d'observer comment chacun arrive à cette séance : « Laissons le corps parler »</p> <p>Affichages des règles et lecture commune, explication des termes si besoin...</p> <p>Notamment le droit au joker : le droit de chacun de s'exprimer sur sa situation personnelle. Il fonctionne s'il permet la protection et les échanges, la participation de tous.</p>	10'
Etape 1	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un support pour exprimer différents aspects de la situation vécue • Echanger sur les vécus de chacun • Identifier des ressources pour se sentir bien <p>Mise en situation / Expérimentation</p> <p>L'intervenant propose de former des groupes autour des plateaux de jeu.</p> <p>Il est conseillé de les constituer de façon à ce que les participants se retrouvent en groupe de 3 à 4 personnes pour permettre un maximum d'échanges.</p> <p>« Nous allons jouer ensemble afin d'échanger sur cette période compliquée qui vient de s'écouler. Chacun répond à la question sur laquelle son pion arrive. N'hésitez pas à prendre le temps de discuter autour de chacune de ces questions si vous y trouvez un intérêt ».</p> <p>La partie prend fin soit quand un des participants arrive exactement sur la dernière case, soit au bout d'un temps défini à l'avance, ici vingt minutes de façon à laisser du temps pour la phase d'analyse.</p> <p>Il est important de rappeler que les participants peuvent ne pas répondre à des</p>	35'





Post-confinement - séance unique

questions s'ils se sentent gênés par celles-ci (utilisation du droit au joker encouragée).

Prise de conscience / Analyse 10'

A l'issue de l'activité, questionner le groupe sur les stratégies mises en œuvre, les ressources à partir des questions ci-dessous :

- « Qu'avez-vous ressenti en évoquant la situation de confinement ? »
« Etait-ce agréable ou désagréable ? »

Joie, tristesse, colère, inquiétude...

Souligner les différences de vécu en fonction de ce qui s'est passé pour chacun dans la période, l'expérience singulière dans l'expérience commune.

- « Qu'est-ce qui a facilité l'expression sur cette période ? De quoi avez-vous pris conscience ? »
« Quelque chose vous-a-t-il étonné ? »
- « Quels sont les sentiments qui perdurent ? »

Joie, tristesse, colère, inquiétude... Souligner les différences de vécu.

L'intervenant est invité à être particulièrement attentif à celles et ceux qui en auraient le plus besoin.

- « Quels domaines de votre santé / qui influencent votre bien-être (présents sur le plateau de jeu), ont-été impactés par la période de confinement ? »
« Que remarquez-vous des expériences vécues ? Comment les qualifier ? Quels sont les éléments marquants qui ressortent de l'activité ? »

Identifier et nommer les différents domaines qui ont impacté la santé des jeunes de façon favorable ou défavorable et ceux que l'on retrouve chez la majorité des participants.

- « Quels sont les ressources que vous avez déployées pour faire face à la situation, pour vous sentir bien, qui ont émergées de l'activité ? »
« Quelles sont les découvertes notoires de cette période ? »

Explorer différents domaines : scolarité, relation, famille, technologie, compétences, émotionnel, résolution de problèmes...

L'intervenant peut les écrire en essayant de les classer en fonction des domaines évoqués (famille, relation, scolarité...)





Post-confinement - séance unique

	<p>Synthèse / Conclusion / Généralisation</p> <ul style="list-style-type: none"> « Qu'est-ce que cette période nous apprend sur nous ? Que diriez-vous de l'intérêt de la période ? » <ul style="list-style-type: none"> « Sur la façon d'apprendre, sur le groupe, sur vos relations avec vos amis, parents, amoureux ? Sur votre relation aux écrans ? Sur vos rythmes de vie, votre qualité de vie ? Sur votre capacité à gérer votre stress, vos émotions, faire baisser les tensions ? » « Sur votre perception de l'information et sur les ressources pour trouver des informations fiables ? » « Qu'auriez-vous envie de changer pour vous-même ? Qu'auriez-vous envie de continuer pour vous-même ? <ul style="list-style-type: none"> « Qu'auriez-vous envie de changer dans vos relations dans le groupe ? Qu'auriez-vous envie de continuer dans le groupe ? Qu'auriez-vous envie de changer dans vos relations en générale ? » « Qu'auriez-vous envie de continuer en général ? » « Si certains avaient besoin de continuer à évoquer des choses difficiles, où peut-on trouver du soutien, une écoute ? Au sein de l'établissement ? En dehors ? Des services, des tiers peuvent-ils nous aider ? Les connaissez-vous ? » <ul style="list-style-type: none"> « Dans quelle situation, cela peut être utile de demander de l'aide ? A qui peut-on demander de l'aide ? Est-ce facile ? Qu'est-ce qui peut aider ? » « Dans quelle autre situation les ressources énoncées ci-dessus, pourraient-elles être utiles ? » <p>Une fiche mémoire avec les ressources disponibles pour les participants (des personnes identifiées dans l'établissement, en dehors, des structures, des plateformes, des numéros de téléphone...) peut être distribuée à chacun.</p>	
Clôture de séance	<p>Évaluation de la séance : à l'aide des cartons de couleur rouge, orange, vert, chaque participant donne son avis sur une ou les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Avez-vous apprécié ce temps ? » - « Pensez-vous que cette séance vous a été utile ? » - « Souhaiteriez-vous poursuivre cette discussion ? Autour de quels sujets ? Sur quel temps ? Avec qui ? » - ... <p>Rituel de fin : Un petit rien qui me fait du bien</p> <p>Inviter les participants à partager un petit quelque chose du quotidien qui leur fait du bien :</p> <p>Ex : l'odeur du café, la chaleur du soleil dans le dos...</p>	10'

Activité complémentaire : Photosynthèse

Cette activité complémentaire peut permettre aux participants d'exprimer plus profondément leur vécu.

