



CPS : Conscience de soi / Empathie pour les autres

Parcours : Après le confinement

Séance 1 - Comment ça va après le confinement ?

Niveau : 8-13 ans

Durée : 55'

Participants : 12-15

Objectifs :

- Exprimer son vécu du confinement
- Identifier les ressources de 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

Sources

- Graine de médiateur 2. Université de Namur.

Les grandes étapes

- Accueil
- Rituel
- Pose du cadre
- Activité « Jeu suis libéré.e, délivré.e » ou « Portrait chinois »
- Rituel de fin/ Bilan de séance

Note :

Si vous choisissez l'activité du portrait chinois, nous recommandons en lien avec durée de la séance, de demander aux élèves de le remplir en amont.

Matériel

- Affiche du cadre
- Plateau « Jeu suis libéré.e, délivré.e », pions et dés ; ou
- Portrait chinois

Disposition

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





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 de notre côté, ce à que cette période nous a permis de réfléchir et ce qu'elle nous a permis ou privé de faire 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> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeu suis libéré.e, délivré.e</u> <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 arrivent exactement sur la dernière case, soit au bout d'un temps défini à l'avance, ici vingt minutes de</p>	35'





Post-confinement - séance unique

façon à laisser du temps pour la phase d'analyse.

Il est important de rappeler que les participants peuvent ne pas répondre à des questions s'ils se sentent gênés par celles-ci (utilisation du droit au joker encouragée).

- **OU Portrait chinois**

En amont de la séance (peut être fait lors de la séance si vous disposez du temps nécessaire. Comptez de 10 à 15 min) : chaque participant complète son autoportrait du confinement en répondant aux différents items du portrait chinois. L'intervenant précise, que dans la mesure du possible, les participants doivent essayer de développer le « parce que » des réponses apportées.

Lors de la séance : chaque participant présente son portrait chinois aux autres à tour de rôle.

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 du 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.

- « Quels sont les sentiments qui perdurent ? »

Joie, tristesse, colère, inquiétude...

Souligner les différences de vécu. Identifier les participants pour lesquels c'est plus compliqué.

- « Est-ce que c'était facile ou difficile de parler de cette période ? »
« Quelles situations étaient les plus faciles à raconter ? Et les plus difficiles ? »
« Quels domaines de votre vie (présents sur le plateau de jeu), ont-été impactés par la période de confinement ? »
« Qu'est-ce qui vous a étonné dans les réponses des autres participants à ce jeu ? »

Identifier les différents domaines qui ont impacté la santé (physique, psychique et sociale) des participants de façon favorable ou défavorable : Amis, familles, activités, école, écrans,...

Souligner la diversité des domaines impactés par l'évènement et ceux que l'on retrouve chez la majorité des participants.

- « Qu'est-ce que vous avez fait pour vous sentir bien / le mieux possible pendant cette période ? »

Activités, relaxation, organisation, pensées, relations,...





Post-confinement - séance unique

	<ul style="list-style-type: none"> « Est-ce que vous avez fait des découvertes pendant cette période ? » <p>Explorer différents domaines : scolarité, relation, famille, technologie, compétences, émotionnel, résolution de problèmes...</p> <p>L'intervenant peut les écrire en essayant de les classer en fonction des domaines évoqués (famille, relation, scolarité...).</p> <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 ? » « Sur la façon d'apprendre, sur le groupe, sur vos relations avec vos amis, parents, amoureux ? Sur votre relation aux écrans ? Au quotidien ? » « Si certains avaient besoin de continuer à évoquer des choses difficiles, à qui peut-on demander de l'aide ? » « Est-ce facile ? Qu'est-ce qui peut aider ? » 	
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'

