



CPS : Conscience de soi / Empathie

Parcours : Après le confinement

Séance socle - Comment ça va après le confinement ?

Niveau : 14-18 ans

Durée : 110'

Participants : Classe entière

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

Sources

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

Les grandes étapes

- Accueil
- Rituel
- Pose du cadre
- Activité expression vécu du confinement
- Rituel de fin/ Bilan de séance

Matériel

- Affiche du cadre
- En fonction de l'activité choisie :
- Fiches portrait chinois au choix, court ou long
 - Des images et des magazines à découper
 - Ciseaux, feutres...





Post-confinement - séance socle 110'

Déroulement

Etapas	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>	15'
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 au choix en fonction des besoins / des caractéristiques du groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Portrait chinois</u> <u>Consigne 1 (selon le support choisi) :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Portrait-chinois court : chaque participant complète son autoportrait du confinement en répondant aux différents items du portrait chinois - Portrait-chinois long : chaque participant complète son autoportrait du confinement en répondant à 5 items qu'il choisit parmi la liste proposée. <p>L'intervenant précise, que dans la mesure du possible, les participants peuvent essayer de justifier les réponses apportées.</p> <p><u>Consigne 2 (au choix en fonction de la taille et des besoins du groupe) :</u></p>	90'





Post-confinement - séance socle 110'

- L'intervenant récupère l'ensemble des feuilles, les mélange et distribue une feuille par personne, au hasard.
Tour à tour, chaque participant lit le portrait qui lui a été distribué.
Le groupe doit deviner qui se cache derrière ce portrait.
Le groupe peut expliquer ce qui lui a permis de deviner. La personne identifiée peut expliquer ses choix.
- Chaque participant présente son portrait chinois aux autres à tour de rôle.

• **OU Photocollage**

Consigne :

« Nous vous invitons à représenter dans un photocollage (à partir de photos découpées dans des magazines) les thèmes suivants en lien avec la période de confinement que nous avons vécue :

- famille
- amitié / relation amoureuse,
- travail scolaire
- écran, réseaux sociaux
- danger, maladie
- bien-être
- l'international, les mesures gouvernementales
- intimité... ou d'autres thèmes que vous souhaiteriez aborder. »

« Vous allez former des groupes de 4 à 5 personnes autour du thème qui vous semble le plus important, ou qui vous a le plus marqué. Chaque groupe choisit un thème. Un thème peut être choisi par plusieurs groupes. »

Prise de conscience / Analyse

A l'issue de l'activité, questionner le groupe sur les stratégies mises en œuvre, les ressources, les gains 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-étonné ? »
- « Quels sont les sentiments qui perdurent ? »

Joie, tristesse, colère, inquiétude...

Souligner les différences de vécu.





Post-confinement - séance socle 110'

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 émergé 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 écrire les découvertes de chacun en essayant de les classer en fonction des domaines évoqués (famille, relation, scolarité...)

Synthèse / Conclusion / Généralisation

- « 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 ? 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 ?
 - « 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 général ? »
 - « 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 ? »
 - « 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 ? »

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.





Post-confinement - séance socle 110'

<p>Clôture de séance</p>	<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>	<p>15'</p>
---------------------------------	---	------------

Activité complémentaire : Photosynthèse

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

