



# Séance 10 –

# Faire face

Spécial contexte de (dé)confinement

# Avant de commencer

## Quelques mots sur la séance

Les jeunes imaginent parfois que la consommation de drogues les aidera à faire face à leurs problèmes. Cette séance donnera aux élèves l'occasion d'identifier des stratégies pour vivre au mieux, faire face aux événements de la vie, et plus spécifiquement, au contexte qui nous touche tous et toutes actuellement – la crise sanitaire du covid-19 et ses conséquences.

Cette séance est donc une adaptation des séances 10 et 11 pour vivre une séance ayant l'approche Unplugged – sans faire partie du programme validé scientifiquement.

## Objectifs

Les élèves :

- Identifieront des stratégies mises en œuvre pour vivre au mieux cette période
- Développeront leur capacité de résilience
- Identifieront et exprimeront leurs forces intérieures

## Ce dont vous avez besoin

- Des masques pour qu'ils puissent tout de même faire les activités en groupe
- **Le Jeu des ressources** – avoir lu la notice et imprimer les livrets (plusieurs de chaque « paysage ressource »). Si cela est possible pour vous, vous pouvez envoyer les livrets en amont aux élèves (voire à celles/ceux qui ne sont pas là).
- Si possible, avoir préparé votre propre contenant (coffre ou panier), avec des ressources écrites dedans, pour montrer l'exemple.
- Si possible apporter un panier ou un coffre réel (désinfecté, évidemment) pour la fin de la séance.
- Comme d'habitude, organisez l'espace pour avoir de la place (et les délimitations « protectrices »)(déplacez toutes les tables, chaises en cercle...)

< 10 minutes

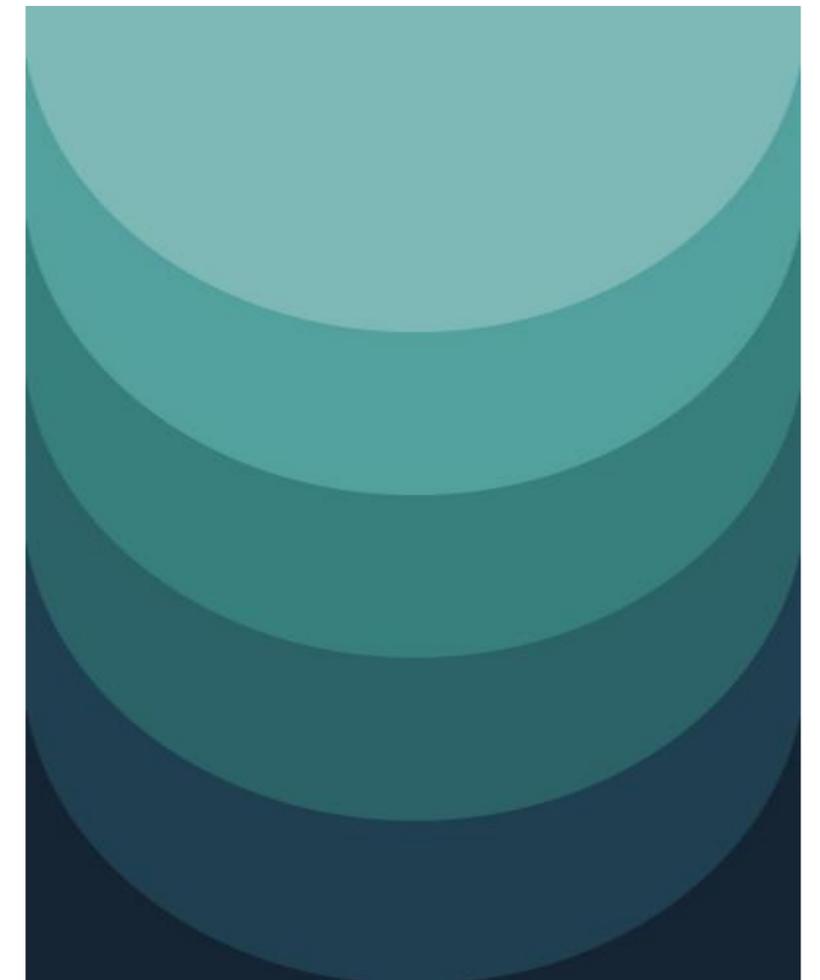
# Activité énergisante

## “Bouge ton choix”

Placez à droite de la salle une affiche mentionnant le mot « *Tout à fait d'accord* » et à gauche une affiche mentionnant le mot « *Pas du tout d'accord* ». Les élèves se placent au milieu de la classe – si possible avec le mètre de distance « protecteur ». Énoncez les affirmations suivantes, et invitez les élèves à se placer selon leur opinion (à droite ou à gauche). Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses !

- *Le confinement était facile à vivre.* [notez ici ce qui ressort que ce soit dans le facile et le difficile !]
- *Je n'ai rencontré aucun problème pendant ces 2 mois.* [idem]
- *Le collègue m'a manqué !*
- (Optionnel) *Il n'y a rien à apprendre de ces 2 mois passés.*

Ceux qui veulent peuvent argumenter brièvement les raisons de leur positionnement. Les notez au tableau.



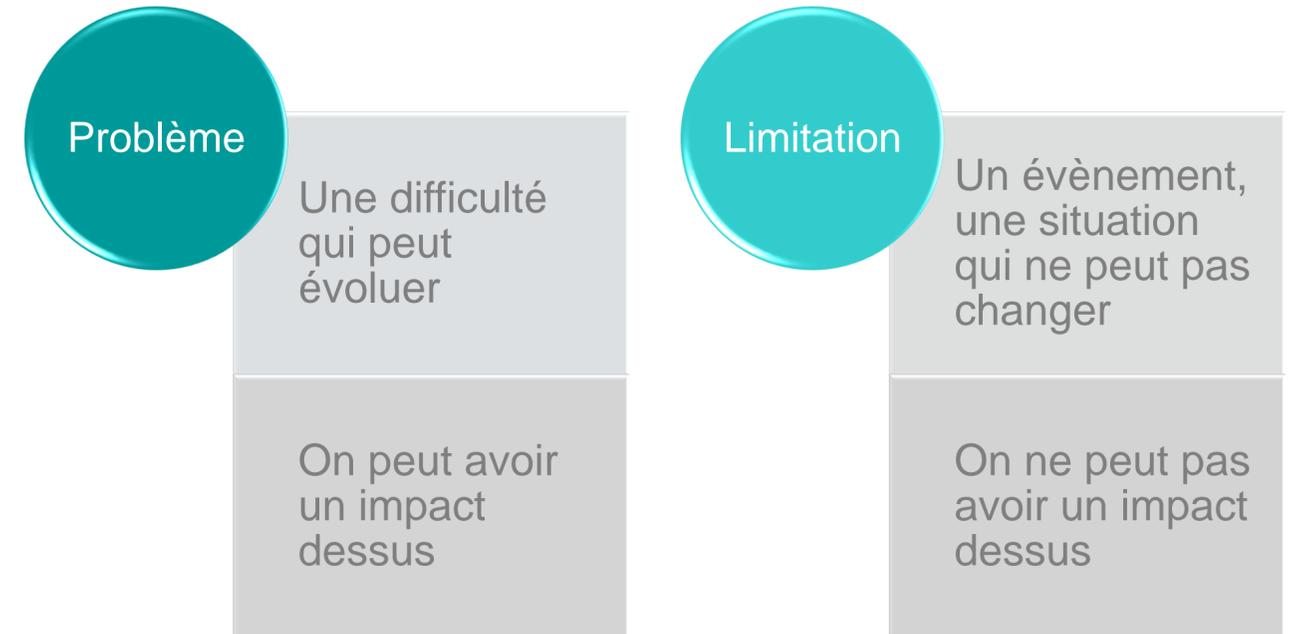
5 minutes

# Introduction

Après avoir explicité les objectifs de cette séance, inviter-les à distinguer, grâce à leur réponse aux deux premières affirmations [le confinement était facile à vivre ; rencontré aucun problème], **les problèmes et les limitations** :

- Un problème, une difficulté est quelque chose qui peut évoluer, changer, sur lequel on peut avoir un impact : quels exemples ? (la parole est à eux) On n'arrive pas à quelque chose, difficultés scolaires, conflit avec une personne...
- Une limitation est quelque chose qu'on ne peut pas changer, sur lequel on a aucun impact : quels exemples ? (la parole est à eux) le confinement, un accident, la maladie, etc.

« Même si on ne peut pas changer la limitation, on peut réfléchir à comment vivre au mieux celle-ci. C'est le cas pour le confinement lié à la crise sanitaire du covid-19 ! Nous allons faire des activités autour de ça : »



30 minutes

# Activité principale

Répartissez les élèves en groupes de 4 ou 5 grâce à une méthode aléatoire (exemple).

L'objectif de cette activité est que chaque élève puisse repérer des choses chouettes qu'il a faite/dite pendant ce confinement, ainsi que les forces qu'il.elle a mobilisé pour faire cela.

Cette activité est « exposante ». Il est donc conseillé de faire des groupes plus restreints (reprendre les groupes précédents) et de reposer le cadre de bienveillance défini avec la charte de la classe.  
« *De quoi auriez-vous besoin pour pouvoir discuter dans vos groupes de votre expérience de confinement ?* »

**Préparez au préalable votre propre « trésor » que vous pouvez présenter en exemple aux élèves.** Veillez à ce que vos ressources (pépites, cristaux, pommes) soient assez simples pour ne pas mettre en difficulté les élèves. [*Par exemple, cuisiner avec mes enfants balades quotidiennes, ma créativité...*]

Nous vous conseillons de réaliser les 2 premières questions du une autre en fonction du temps.



LIRE LA NOTICE DU JEU DES RESSOURCES

Tout est décrit dessus !

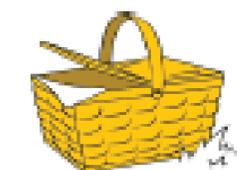
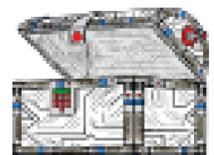
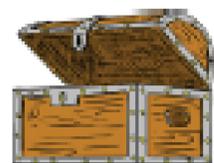


Alors que tu as traversé la période de confinement, et que tu vis maintenant la période de déconfinement progressif, parmi les émoticônes ci-contre, laquelle correspond à comment ça se passe pour toi, aujourd'hui ?

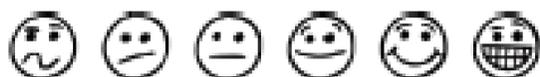
Entoure-la, colorie-la ou dessine sur l'émoticône que tu choisis.

Chacun se positionne sur cette frise d'émoticônes, en fonction de comment il/elle se sent. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, tout est ok.

N'hésitez pas à imprimer **des cartes des forces** (présentes dans les livrets), téléchargeables sur le site de l'OTCRA (séance 10), afin qu'ils puissent mieux les regarder et ainsi choisir celle(s) qui leur correspond(ent).



Tu as choisi l'une de ces émoticônes :



- Qu'est-ce qui fait que tu te sens à cette émoticône, et pas à celle d'en-dessous ?

(des choses que que tu te dis, que tu fais, que tes parents ou d'autres font, ce qui est présent chez toi, au collège...)

Tu as choisi :



- Qu'est-ce qui fait que tu te sens à cette émoticône ? (pas besoin d'écrire ici, pense ou dis-le simplement à voix haute !)
- Quel serait le petit quelque chose en plus qui t'aiderait à te sentir à te sentir comme l'émoticône qui est juste au-dessus ? (tu peux l'écrire sur une ressource)
- Qu'est-ce que ce petit quelque chose permettrait de chouette pour toi ? Pour la famille ? Pour la classe ?

Il s'agit ici d'identifier les pensées, les actions, les comportements présents... qui sont utiles, qui aident dans cette période.

Notez une idée par pomme/pépite/cristal.

Pour questionner, préférez « Et quoi d'autres » plutôt que « T'as fini ? », pour aller vérifier que l'autre a terminé. Quand on questionne ainsi, on sous-entend qu'il y a peut-être encore une ressource à trouver !

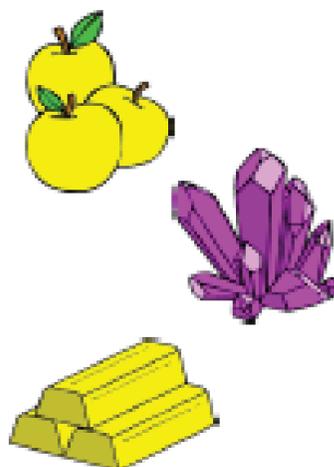
Instinctivement, certains vont sur le « négatif », sur « je suis là parce que je n'ai pas eu ça » (comme s'il parlait de vouloir aller plus haut). Ici, ce qui est important, c'est d'aller chercher ce qui est PRESENT, ce qui aide l'élève à choisir cette émoticône, et pas une autre plus bas.

S'il a choisi :



Il est essentiel qu'il/elle puisse nommer le difficile et être entendu ! Et à partir de ce difficile nommé, on explore un plus petit pas possible pour aller un peu mieux.

La question en plus si vous avez le temps (peut être repris sur une 2<sup>ème</sup> séance) :



Reprends maintenant ton coffre/panier et sors toutes les ressources, en les lisant les unes après les autres.

Parmi toutes ces ressources que tu as recueillies, quelles sont les 3 plus importantes pour toi, qui t'aident à aller bien que ce soit pendant le confinement, le déconfinement et/ou pendant d'autres moments...

S'il y avait une autre difficulté (ou la même), qui se présente, quelles sont les choses que tu utiliseras de ton coffre / panier, pour la traverser ?



Pour faire et dire tout ce que tu as dit juste avant, tu utilises forcément des forces intérieures. Augustine et Gustave sont là pour t'aider à les trouver ! Parmi celles en dessous, entoure ou colorie et note sur tes pépites tes 3 forces qui te permettent de faire et dire tout ça.

Par exemple, Augustine et Gustave adorent cuisiner ensemble et pour faire ça, les forces qu'ils utilisent sont la force du travail d'équipe et de la créativité.

De la même façon, choisis les forces les plus importantes des personnes autour de toi (parents, frère, sœur, papi, mamie, camarade, enseignant.e, etc.). Comment ces forces t'aident ?

Il s'agit ici d'identifier et de qualifier les forces et qualités qui permettent les actions et comportements cités précédemment.

Vous pouvez très bien aider des élèves, si vous passez entre les groupes ou si vous en repérez en difficulté : « Tu as parlé de quand vous cuisinez en famille... ça parlerait de quelle force ? Celle sur le travail d'équipe ? La gentillesse ? Quoi d'autre... ? ».

En annexe, vous trouverez des descriptions des forces.

### Retours réflexifs sur l'activité :

- Qu'ont-ils appris sur eux ? Sur le groupe ?
- Qu'est-ce qu'ils retiennent d'utile vis-à-vis de « vivre au mieux un évènement » ?

10 minutes

# Conclusion

## Différence Problème ≠ Limitation

Rappeler que quand on parle de « souci », il est nécessaire d'identifier si c'est un **problème** (on peut changer des choses, avoir un impact) ou **une limitation** (on ne peut pas changer la chose).

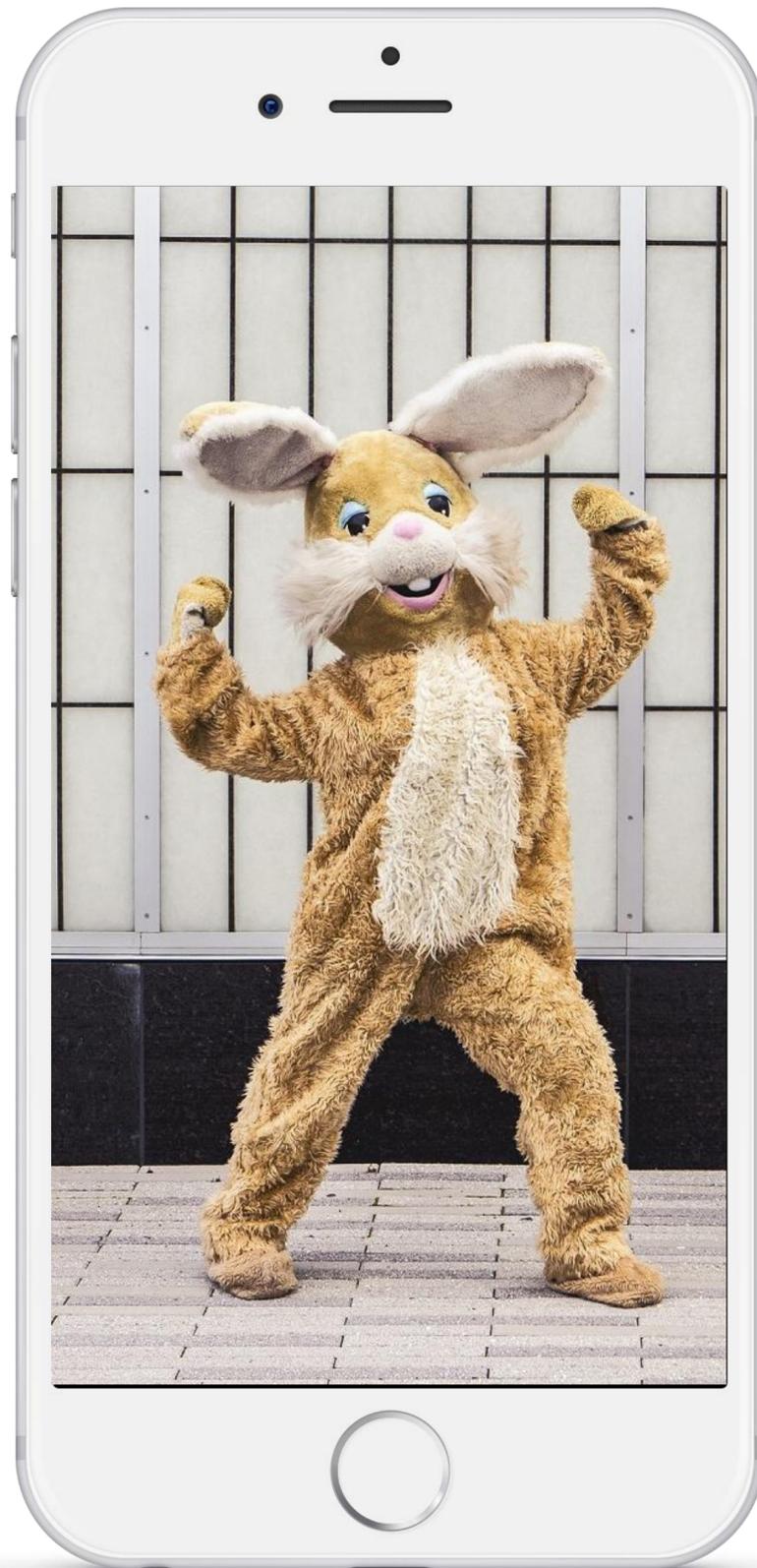
- ☞ Si c'est un **problème**, quelle question peut-on se poser pour aller vers du mieux ? (leurs réponses) → « *Qu'est-ce que je souhaite/voudrais à la place ?* »
- ☞ Si c'est **une limitation** : quelle question peut-on se poser pour avancer ? (leurs réponses) → « *Qu'est-ce qui m'aiderait à faire face/à traverser cette situation ? Grâce à quelle force ?* »

---

## Développer une force, un comportement

Individuellement, leur proposer de choisir **une action, un comportement pour vivre au mieux la situation**, actuelle parmi celles exprimées lors de l'activité principale (ou non !).

Invitez également chaque élève à écrire sur une « **ressource** » (pépite, cristal, pomme) **une force identifiée** (p.3 du livret Paysage) **et à la déposer dans le contenant de la classe** (coffre/panier imprimé en grand ou apporté en vrai). L'élève peut réfléchir à comment il peut/veut développer cette force pendant les mois à venir. Il peut aussi la noter dans son Livret Élève (ou sur son agenda, s'il ne l'a pas).

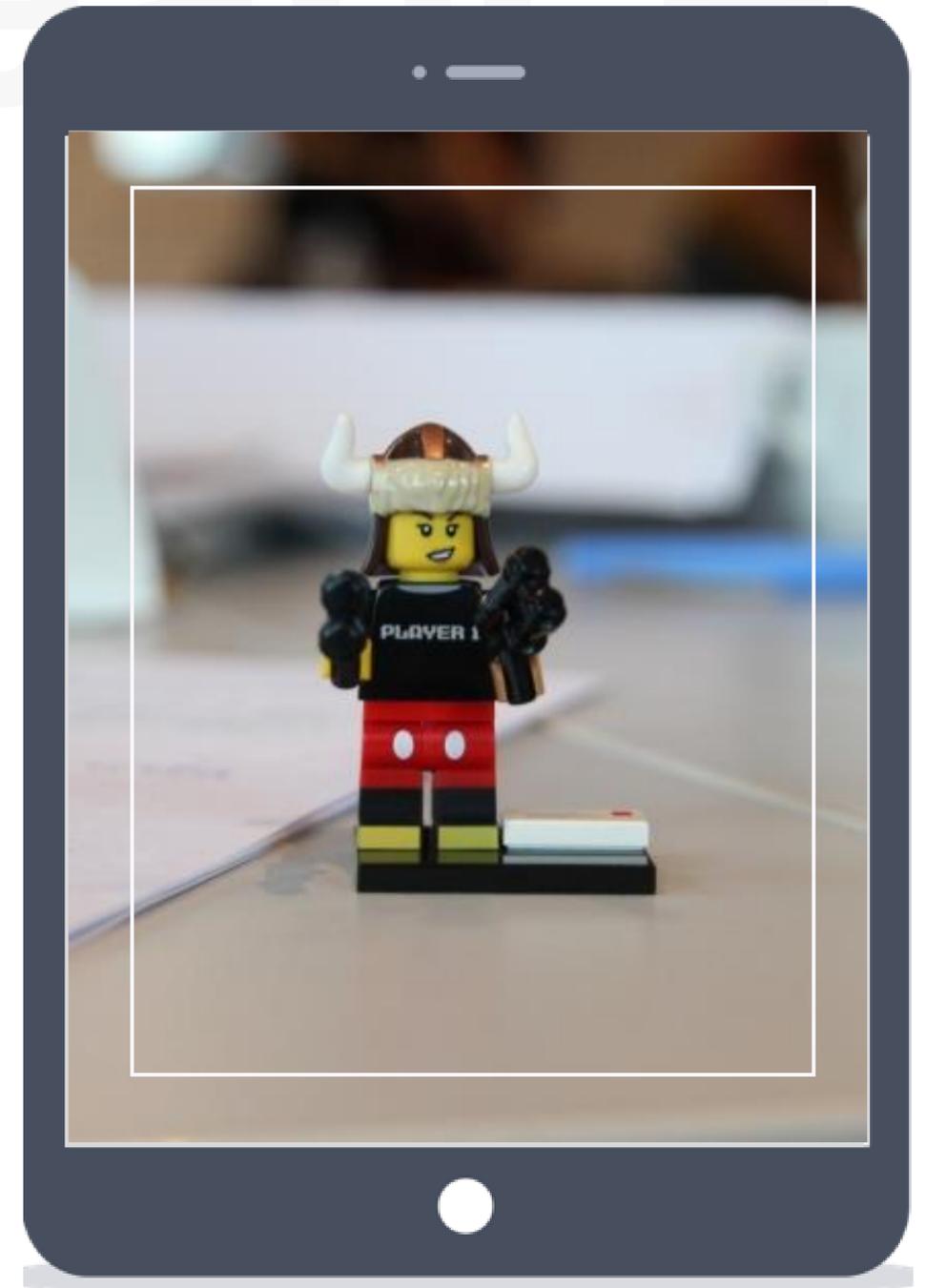


Si possible ...

# Deuxième séance

## Challenge en amont

Invitez-les à développer leur pensée créative : ils peuvent créer quelque chose autour de ce qui a été identifié dans le temps 2 (leurs « ressources ») + ce qu'ils peuvent identifier avec la suite du livret à faire chez eux (avec ou sans leur parent). Vous pouvez d'ailleurs envoyer le lien « *Jeu des ressources* » sur Pronote, afin que les parents puissent le télécharger !  
*Un avatar dessiné/ playmobil/ légo, un objet de chez eux, un poème/ slam/ chanson, une vidéo, un collage, modelage, statue, qu'importe ! (avec ce qu'ils ont à disposition) sur leurs forces (et/ou celles de leur famille, de leur amis), ce qu'ils ont mis en place, ce qui les a aidé...*



# Deuxième séance

## Déroulé

1. Ressortir toutes les forces de la classe du contenant et les afficher [**le mieux est d'avoir créé en amont un visuel à partir de toutes les forces écrites, déjà affichés**] = ce sont **les forces de la classe**.
2. Prendre le temps nécessaire pour faire un retour sur ce qu'ils/elles ont créé ! N'hésitez pas à les questionner à chaque fois sur « **Qu'est-ce que (telle force, tel comportement) t'a permis pendant cette période ?** »
3. Les questionner sur **comment activer encore plus leur(s) force(s), au quotidien**, et notamment pour résoudre des problèmes et/ou vivre une limitation.
4. Selon le temps que vous avez :
  - a) Questionner sur la page 6 sur **les 3 ressources (lingots/ cristaux/ pommes) les plus importantes qui les ont aidés à aller bien** pendant le confinement et qui peuvent aider dans d'autres difficultés ou contextes limitants.
  - b) **Et/ou** prévoir temps pour co-construire un **projet collectif**, à trouver en consensus (cf. Notice p. 5 et 6 : Fin du jeu des ressources).

NOTRE PROJET COLLECTIF 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 premiers pas : 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

