

.ET PIS TOI?

Santé mentale chez
les enfants et les jeunes

Méthode pour groupes

MES MOMENTS DE BIEN-ÊTRE ET MES AUTRES MOMENTS

• OBJECTIF

Les enfants et les jeunes se penchent sur leur état émotionnel et se demandent quelles situations leur font du bien et leur donnent de la force, et lesquelles ne leur font pas du bien. Cette méthode sert à promouvoir la santé mentale dans l'animation socioculturelle enfance et jeunesse. Elle nécessite un peu de planification et d'anticipation.

• INDICATION DE TEMPS

30 à environ 60 minutes

• LIEU

À l'intérieur / à l'extérieur / hors murs

• NOMBRE D'ENFANTS / DE JEUNES

2 à environ 12

• MATÉRIEL

Ficelle verte, rouge et bleue, ciseaux

• MISE EN ŒUVRE

Les professionnel-le-s de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse mettent en place un « cadre » dans lequel le groupe peut échanger sans être dérangé. Chaque participant-e reçoit un morceau de ficelle verte et un morceau de ficelle rouge (mesurant chacun environ 50 cm). Tout d'abord, les participant-e-s se remémorent des moments de bien-être vécus durant les derniers mois et font un nœud sur la ficelle verte pour chaque moment remémoré. Les personnes qui participent se remémorent ensuite des moments où elles se sont senties en colère, tristes, impuissantes ou blessées et font un nœud sur la ficelle rouge pour chaque moment remémoré. Par la suite, les participant-e-s échangent en petits groupes (2 à 3 personnes) à propos de leurs nœuds verts et rouges. Il est possible de répéter plusieurs fois tout le déroulement de l'activité, en modifiant les groupes. Si une personne a une ficelle rouge présentant un nombre remarquable de nœuds ou une ficelle verte sans nœuds, les professionnel-le-s devraient chercher à dialoguer avec elle ou chercher du soutien en demandant conseil à des collègues.



autres méthodes

Variantes

- Pour conclure, tout le groupe se réunit et les personnes qui le souhaitent racontent un des moments « verts » ou « rouges » remémorés.
- Un troisième morceau de ficelle, de couleur bleu, est distribué. Celui-ci devient le « morceau de ficelle des compliments ». Les participant-e-s forment des groupes de 3. La personne A réfléchit à des compliments destinés aux personnes B et C, la personne B à des compliments destinés à A et C, la personne C à des compliments destinés à A et B. Après cela, les participant-e-s échangent en groupes de 3, et les personnes qui adressent un compliment à quelqu'un font un nœud sur son morceau de ficelle bleue.
- Au lieu de faire un nœud sur un morceau de ficelle, faire un bracelet avec du fil, et y intégrer pour chaque compliment par exemple une perle en couleur.

Berne, Août 2024

Concept / texte : konkret bewegt AG,
AFAJ et professionnel-le-s de l'ASC enfance
et jeunesse

MODÈLE POUR LA MÉTHODE NARRATION



imprimer chacune des trois rubriques (lieu, événement, personnes),
découper les cartes et les trier par rubrique.

RUBRIQUE « LIEU »

pharmacie

boulangerie

arrêt de bus

salon de coiffure

Coop/Migros ou
plutôt Denner

centre commercial

fête de famille

vacances

rivière

terrain de foot

RUBRIQUE « LIEU »

vestiaire club
de sport

vestiaire école

télécabine

caisse Migros

cinéma

cuisine

ascenseur

mer

toilettes
publiques

festival en
plein air

RUBRIQUE « LIEU »

parc

fête

cours d'école

chambre
à coucher

Chemin de l'école

piscine

lac

télesiège

téléski

place de jeu

RUBRIQUE « LIEU »

hôpital

salle
d'entraînement

plage

toilettes
de l'école

tram

forêt

file d'attente

salle d'attente
médecin

parc aquatique

prairie

RUBRIQUE « LIEU »

salon

passage piéton

bus

train

MODÈLE POUR LA MÉTHODE NARRATION



imprimer chacune des trois rubriques (lieu, événement, personnes),
découper les cartes et les trier par rubrique.

RUBRIQUE « ÉVÉNEMENT »

batterie du
natel à plat

bras cassé

menace

aveu

vomissements

extorsion

prodiguer les
premiers secours

quelque chose
d'embarrassant
arrive

cacher quelque
chose

anniversaire

RUBRIQUE « ÉVÉNEMENT »

orage

morsure de chien

avoir faim

être en fauteuil
roulant

être pressé·e

être pris·e en
flagrant délit

être malade

avoir un fou rire

chagrin d'amour

jeter ses déchets
dans la rue
(littering)

RUBRIQUE « ÉVÉNEMENT »

raconter des mensonges plus loin

harcèlement

faire les bagages pour les vacances

averse

sac à dos oublié

automutilation

Nouvel an

dispute

stress

panne de courant

RUBRIQUE « ÉVÉNEMENT »

appel
téléphonique

décès

séparation
des parents

accident de vélo

amoureux·euse

réveillé·e trop tard

message vocal

perte de
connaissance

MODÈLE POUR LA MÉTHODE NARRATION



Remarque : imprimer chacune des trois rubriques (lieu, événement, personnes) sur des feuilles de couleurs différentes, découper les cartes et les trier par rubrique.

RUBRIQUE « PERSONNES »

1 famille	1 enseignant·e, 1 jeune
1 couple	2 ami·e·s
2 jeunes, 1 personne adulte	3 enfants
3 potes/collègues	3 voisin·e·s
4 jeunes qui ne se connaissent pas	cousin·e·s

RUBRIQUE « PERSONNES »

frères et sœurs	grands-parents et 2 petits-enfants
grand-mère et petit-fils	animateur·trice jeunesse et 2 jeunes
vendeur·euse d'un kiosque, 2 jeunes	maître·sse d'apprentissage et 2 apprenti·e·s
policier·ère et 3 jeunes	travailleur·euse sociale en milieu scolaire et 2 jeunes
entraîneur·euse et 2 jeunes	Agent de sécurité ou contrôleur et 2 jeunes