

.ET PIS TOI?

Santé mentale chez
les enfants et les jeunes

Méthode de poche **ÇA C'EST MOI**

• OBJECTIF

Les enfants et les jeunes développent leur capacité d'autoréflexion en réfléchissant à leurs habitudes, leurs traits de caractère, leurs préférences et leurs pensées. Cette méthode sert à promouvoir la santé mentale dans l'animation socioculturelle enfance et jeunesse. Elle ne nécessite pas de temps de préparation.

• INDICATION DE TEMPS

10 à environ 25 minutes

• LIEU

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

• NOMBRE D'ENFANTS / DE JEUNES

4 à environ 20

• MATÉRIEL

Aucun

• MISE EN ŒUVRE

Dans un cadre informel, les professionnel-le-s de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse proposent un jeu à seuil bas pour « apprendre à mieux se connaître ». Les enfants/jeunes forment un cercle sans se donner la main. La personne A commence, se place au milieu du cercle et évoque un trait de caractère / une habitude / une préférence. Par exemple : « Souvent, quand je suis seul-e à la maison, je siffle » ou « Pour réduire mon anxiété avant un examen, je fais du jogging le jour avant » ou « Ce que je préfère écouter, c'est du hip-hop ». Toutes les personnes qui s'identifient à ce qui a été dit se mettent à l'intérieur du cercle. Ensuite, chacun-e retourne à sa place et quelqu'un d'autre continue. Il n'y a pas d'ordre défini, la personne qui le souhaite et a une idée continue. Une personne peut se mettre plusieurs fois au milieu du cercle pour dire quelque chose à propos d'elle-même.



autres méthodes

Variantes

- Une « question ouverte », telle que « Comment montres-tu ta colère ? », est projetée ou écrite en grandes lettres dans un endroit bien visible. Dans la mesure du possible, une nouvelle question apparaît toutes les 3 à 4 semaines.
- Une « question existentielle » est abordée chaque mois / tous les 2 mois / 4 fois par an. Soit par les professionnel-le-s de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse, soit de manière participative avec les enfants/jeunes. Les questions et réponses sont adaptées en fonction du thème défini et préparées en conséquence. Selon le thème choisi, il est également possible de recourir à la méthode « soirée film ».

Berne, Août 2024

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