

.ET PIS TOI?

Santé mentale chez
les enfants et les jeunes

Méthode de poche **JE ME MONTRE**

• OBJECTIF

Les enfants et les jeunes se penchent sur leur situation actuelle et en parlent avec d'autres. 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

15 à 45 minutes

• LIEU

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

• NOMBRE D'ENFANTS / DE JEUNES

2 à environ 12

• 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 professionnel-le-s invitent les enfants/jeunes à aller chercher un objet qui dit quelque chose de leur situation actuelle. Ensuite, le groupe se réunit à nouveau. Les professionnel-le-s instaurent un climat de confiance en montrant un objet et en racontant quelque chose de leur situation actuelle. Chacune des personnes présentes ne devrait raconter que ce qu'elle veut et que ce avec quoi elle se sent à l'aise. La personne A commence, montre l'objet et raconte quel est le rapport avec elle. Les autres enfants/jeunes écoutent attentivement. L'activité continue ainsi jusqu'à ce que toutes les personnes aient pu s'exprimer.



autres méthodes

Variantes

- Comme rituel de clôture, chacun-e remet son objet à l'endroit où il était. Autour d'un verre de sirop, les professionnel-le-s et les enfants/jeunes échangent à propos de ce qui a été dit.
- La personne A montre son objet au groupe, qui doit deviner quel est le rapport entre cet objet et la situation actuelle de A. La personne A écoute, et à la fin explique quel est le lien entre l'objet et sa situation.
- Un carton ou un panier avec différents objets est à disposition et peut être utilisé. Les personnes proposant de l'animation jeunesse hors murs peuvent emporter quelques objets avec elles.
- Au lieu d'objets, il est possible d'utiliser des cartes avec différentes images. Chacun-e choisit une carte qui va bien avec sa situation actuelle. Le jeu se déroule comme dans la variante de base.

Berne, Août 2024

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