

Annexes



Wecare

PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

18-25 ANS

Annexes



Sommaire

Variante d'animations	4
Toile de liens.....	5
Vrai ou Faux ? Idées reçues sur le sentier	5
Posture de départ.....	5
Explorateurs de trésors	6
Jeu de cartes des forces	6
Mon autoportrait positif.....	7
Totems de la forêt	8
Quizz sur le stress	8
Campement imaginaire.....	12
Lancer d'émotions.....	12
Jeter l'ancre	12
Mimétisme naturel.....	13
Mini auto-évaluation	13
Forêt du changement	14
Boîte à planter	14

Fiches outil 15

- Fiche 1 - Triangle des points communs 16
- Fiche 2 - Atelier 1 : Mon sentier 17
- Fiche 3 - Météo du camp de base 19
- Fiche 4 - Carte des besoins..... 20
- Fiche 5 - Le 8 de la confiance en soi..... 24
- Fiche 6 - La voiture aveugle 26
- Fiche 7 - Outil « Mes réactions face au stress » 27
- Fiche 8 - Carte « Mes pauses - valeurs » 31
- Fiche 9- Mon lac émotionnel..... 34
- Fiche 10- Ma rivière sinueuse..... 35
- Fiche 11 - Les qualités de ma cordée..... 36
- Fiche 12- Fleur du soutien..... 37
- Fiche 13- Mon arbre du changement 38

Les badges équipement 39

Vos retours en une fiche 40



Variante d'animations

Vous n'êtes pas à l'aise avec une des activités proposées dans un atelier ? Vous avez déjà expérimenté un atelier et souhaitez varier les animations ? Ou bien vous souhaitez adapter l'animation à votre groupe (taille, dynamisme...) ? C'est pour faciliter votre appropriation des fiches ateliers que nous proposons pour chaque atelier des variantes d'animation, tout en restant dans les objectifs de l'atelier travaillé !

Atelier	Séquence de l'atelier	Nom de l'activité alternative
1	Brise-glace	Toile de liens
1	Activité principale 1	Vrai ou Faux ? Idées reçues sur le sentier
1	Clôture	Posture de départ
2	Brise-glace	Explorateurs de trésors
2	Activité principale	Jeu de cartes des forces
2	Activité principale	Mon autoportrait positif
3	Brise-glace	Totems de la forêt
3	Activité principale 1	Quizz sur le stress
4	Brise-glace	Campement imaginaire
5	Brise-glace	Lancer d'émotions
5	Activité principale 2	Jeter l'ancre
6	Brise-glace	Mimétisme naturel
6	Activité principale 1	Mini auto-évaluation
8	Activité principale 1	Forêt du changement
8	Clôture	Boîte à planter

La liste des variantes d'animation n'est pas exhaustive, pour aller plus loin dans votre recherche, nous vous invitons à vous rendre sur le site du Pass'Santé Pro : <https://www.pass-santepro.org/techniques-danimation>





Toile de liens

Objectif : créer du lien

Durée : 10 min

Description :

Avec une pelote de laine, chaque participant.e se présente brièvement et lance le fil à quelqu'un, en disant ce qu'il/elle a en commun avec cette personne ("on porte du bleu", "on aime marcher").

On forme une toile collective.

Vrai ou Faux ? Idées reçues sur le sentier

Objectif : déconstruire activement les stéréotypes de la santé mentale

Durée : 15 min

Description : Préparer quelques affirmations à discuter :

- "On a tous une santé mentale"
- "Il faut aller mal pour s'en occuper"
- "Les émotions sont dangereuses"
- "Faire du sport ou bien dormir, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale"
- "Demander de l'aide, c'est être faible"

Les jeunes votent ou se déplacent de part et d'autre d'une ligne tracée au sol, aussi appelée rivière du doute, selon leur avis (par exemple : "Je suis d'accord / Pas d'accord / Je ne sais pas"). Chaque affirmations donne lieu à une discussion brève.

D'autres affirmations peuvent être proposées en s'appuyant sur l'outil « Mythes et réalités » (gratuitement accessible en ligne) ¹.

Posture de départ

Objectif : se situer au départ de l'aventure, prendre conscience de son état intérieur.

Durée : 5 min

Description :

Chaque participant.e se place dans la pièce comme s'il/elle s'apprêtait à partir en randonnée.

¹ Les Mythes et réalités. Psycom, 2025. En ligne : <https://www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/mythes-et-realites/>





Variante d'animations (2/10)

L'animateur.rice énonce :

- « Qui est déjà prêt.e, sac sur le dos ? »
- « Qui a peur de partir ? »
- « Qui se sent curieux.se ? »

Les jeunes se déplacent selon leur ressenti et prennent une posture symbolique (immobile, tendue, enthousiaste...).

Explorateurs.ices de trésors

Objectif : créer du lien et explorer collectivement la notion de force.

Durée : 10 min

Description :

Les jeunes se déplacent librement dans l'espace comme de véritables explorateurs.ices en quête de trésors.

Au signal de l'animatrice, chacun s'arrête face à un binôme et partage une "pépite" de son sac à dos intérieur : une qualité, un talent, compétences spéciales ou super-pouvoirs, quelque chose qui représente sa personnalité ou une ressource qu'il possède (ex. curiosité, humour, créativité, persévérance...).

Après avoir partagé, on échange les rôles pour que l'autre jeune exprime à son tour sa ressource.

Au bout d'une minute, nouveau signal : chacun.e repart explorer et rencontre un autre binôme. On recommence 3 à 4 fois avec des partenaires différents

Jeu de cartes des forces

Objectif : Identifier ses forces personnelles et ses qualités.

Durée : 40 min

Description : l'activité s'appuie sur un des outils d'exploration des forces de caractère adaptés du VIA Inventory, comme par exemple les « Cartes des forces » accessible gratuitement en ligne sur Crisps IDF ².

² Crisps Ile-de-France, 2025. En ligne : <https://www.lecrisps-idf.net/ressources/jeu-de-cartes-des-24-forces-de-caractere-version-lyceens/>





Variante d'animations (3/10)

Version aventurier·ère débutant·e

Public : Pour un groupe qui n'a pas l'habitude de parler de soi et de ses qualités.

- Étaler devant les participants.es les 12 à 16 cartes de l'outil « Cartes des Forces »
- Les participants.es sont invités.es à raconter à tour de rôle un souvenir agréable, satisfaisant, ou alors un souvenir de réussite personnelle ou professionnelle.
- Chacun choisit les cartes «forces» qui correspondent le plus à son souvenir.

Version aventurier·ère aguerri·e

Public : Pour un groupe qui est à l'aise à l'oral, et qui présente des facilités à faire des associations entre ce qui est vécu pendant l'atelier et son quotidien.

- Étaler devant les participants.es les 12 à 16 cartes de l'outil « Cartes des Forces » (accessible gratuitement en ligne : Crips IDF). Chacun.e choisit 3 cartes qui lui correspondent le plus et raconte une situation où il a utilisé cette force.

Version aventurier·ère expert·e

Public : Pour un groupe qui se connaît bien et qui est à l'aise à l'oral.

- Étaler devant les participants.es les 12 à 16 cartes de l'outil « Cartes des Forces »
- En binômes, les participant·es sont invité·es à raconter à tour de rôle un souvenir agréable, satisfaisant, ou alors un souvenir de réussite personnelle ou professionnelle.
- Une fois le tour de rôle terminé, chacun.e choisit les cartes forces qui correspondent le plus au souvenir de son binôme.
- Un temps de partage collectif est animé pour que chaque binôme partage au reste du groupe les forces qu'il/elle reconnaît à son binôme, en expliquant pourquoi.

Mon autoportrait positif

Objectif : Identifier ses forces personnelles et ses qualités

Durée : 15 min

Description :

Les jeunes se mettent par deux. Chacun joue à tour de rôle le rôle d'intervieweur.euse et d'interviewé.e.



Variante d'animations (4/10)

L'intervieweur.euse pose les questions à son binôme :

- . "Une chose que tu aimes chez toi ?"
- . "Une difficulté que tu as déjà surmontée ?"
- . Une chose qu'on t'a déjà dite et qui t'a touché.e ?"
- . "Quel genre d'ami.e es-tu pour les autres ?"

L'interviewé.e répond librement, pendant que l'intervieweur.euse l'écoute attentivement. On inverse les rôles après quelques minutes pour que chacun.e passe par les deux positions.

Totems de la forêt

Objectif : briser la glace et explorer collectivement la notion de ressource interne.

Durée : 10 min

Description :

"Imaginez qu'on entre ensemble dans une forêt pleine de vie. Chaque arbre, chaque animal a son propre rôle, ses forces, son énergie. Dans cette forêt, chaque personne devient un totem – une créature unique qui porte une qualité ou une ressource précieuse.

Chaque participant.e choisit un animal ou une créature imaginaire qui le représente aujourd'hui (ex : renard malin, tortue calme, cerf curieux, chouette sage, chat joueur...). L'animateur.ice peut proposer des exemples ou s'aider des cartes du jeu Totem.

Chacun.e va ensuite mimer ou représenter son animal à tour de rôle (ou tous ensemble si le groupe est à l'aise) : choisir une posture ou un geste court qui représente son animal et ajouter un petit bruit ou cri d'animal si souhaité. Variante : chaque jeune dit pourquoi il/elle a choisi cet animal et quelle qualité il/elle pense incarner à travers lui aujourd'hui. Ex : "Je suis l'ours parce que j'aime prendre soin des autres et être protecteur.ice."

Quizz sur le stress

Objectif : aborder les connaissances et représentations sur le stress.

Description :

L'animateur.rice utilise un outil en ligne pour aborder la notion de stress via un quizz (outils en ligne : Kahoot, Wooclap...).

Pour illustrer, voici une vidéo explicative de la notion de stress : le stress, c'est quoi ? ³

³ Le stress, c'est quoi ? PsyCare, GHU Paris, 2021. En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=0ZR3QZeF8p8&t>





QUESTIONS DU QUIZZ

1. Qu'est-ce que le stress ?

- Le stress est une réaction émotionnelle à une situation stressante
- Le stress est une invention de notre cerveau
- Le stress est une réponse adaptative de notre organisme face à des défis

2. Qu'est-ce qui déclenche le stress ?

- Ma famille
- Relations amoureuses
- Travail
- Études
- Ce que je me dis dans ma tête
- Les jugements sur moi

3. Parmi les réponses ci-dessous lesquels sont des facteurs de stress ?

- La douleur
- La faim
- Le soleil
- Le chocolat
- Les examens
- Les insultes

4. La perception d'un facteur de stress est la même pour tout le monde ?

- Oui
- Non

5. Subir du stress est fondamentalement mauvais ?

- Oui
- Non

6. Quels sont les trois réactions issues de nos ancêtres ?

7. Quelles peuvent être les effets du stress sur le corps ?

- Maux de tête
- Manque d'appétit
- Douleur dans le cou et les épaules
- Mal au dos
- Mal au ventre

8. Quels sont les éléments communs pour tout le monde qui déclenchent le stress ?

- Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, Égo
- Contrôle, Adrénaline, Nouveauté, Émotions
- Contrôle, Insoumis, Thérapeutique, Émotions

9. Citez trois conséquences à long terme du stress ?





RÉPONSES DU QUIZZ

1. Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse adaptative de notre organisme face à des défis.

Complément de réponse : Le stress est une réaction physiologique et psychologique aux changements, événements et situations de la vie. Le stress peut être décrit comme un phénomène d'adaptation de l'organisme face à toute demande qui lui est faite. De prime abord, le stress se présente donc comme une réaction essentielle à notre vie.

2. Qu'est-ce qui déclenche le stress ?

Toutes ces réponses.

Complément de réponse : Comme nous l'avons vu, le stress est un phénomène d'adaptation de l'organisme face à toute demande qui lui est faite. Ces demandes peuvent être externes (venir de situations extérieures) ou internes (venir de nos propres pensées).

3. Parmi les réponses ci-dessous lesquels sont des facteurs de stress ?

La douleur / La faim / Les examens / Les insultes

4. La perception d'un facteur de stress est la même pour tout le monde ?

NON - **Complément de réponse :** L'intensité de la réaction de stress dépend de votre perception de la situation (à quel point la situation est-elle menaçante, contraignante, exigeante pour moi ?) et de l'évaluation de vos ressources pour y faire face (ai-je les moyens ou les compétences nécessaires pour faire face ?)

5. Subir du stress est fondamentalement mauvais ?

NON - **Complément de réponse :** Le stress peut être décrit comme un phénomène d'adaptation de l'organisme face à toute demande qui lui est faite. Ces demandes peuvent venir de l'extérieur (exigences et pressions liées aux études, au travail, à la famille) ou venir de nous-même. En temps normal, lorsque la situation stressante est derrière vous, votre organisme retrouve un état d'équilibre. Les hormones du stress sont évacuées et le corps et l'esprit retrouvent leur état initial de détente. Donc le stress est un mécanisme « sain » pour le corps ».

Malheureusement, ce scénario idéal n'est pas toujours celui qui prévaut. Lorsque la situation de stress ne trouve pas de résolution, ou si vous êtes soumis à répétition au stress, les hormones du stress sont sécrétées en continu. On parle alors de stress chronique. Le corps a de la difficulté à s'ajuster à cet état d'alerte permanent et dépense beaucoup d'énergie inutilement ce qui peut vous conduire à un état d'épuisement et à d'autres problèmes. Vivre du stress trop fréquemment et en trop grande intensité impacte négativement la santé.





Variante d'animations (7/10)

RÉPONSES DU QUIZZ (suite)

6. Quels sont les trois réactions issues de nos ancêtres ?

Se battre / Fuir / Se figer

7. Quelles peuvent être les effets du stress sur le corps ?

Toutes ces sensations : Maux de tête / Manque d'appétit / Douleur dans le cou et les épaules / Mal au dos / Mal au ventre

Complément de réponse : Le stress s'accompagne de différents symptômes qui se manifestent sur les plans physiologiques (accélération du rythme cardiaque, maux de tête, troubles du sommeil), psychologiques (déprime, troubles de la concentration, irritabilité) et comportementaux (retards, éviter les situations, boire plus ou fumer davantage). Le stress ne se manifeste pas de la même manière chez tout le monde et il est important de savoir reconnaître les signaux d'alarme de votre organisme pour pouvoir réagir et remédier à la situation.

8. Quels sont les éléments communs pour tout le monde qui déclenchent le stress ?

Contrôle, Imprévisibilité, Nouveautés, Égo.

Complément de réponse : Généralement, le stress est déclenché par des situations impliquant un ou plusieurs des quatre facteurs suivants : une absence de contrôle, de l'imprévisibilité, de la nouveauté, une menace pour notre ego. On peut regrouper ses facteurs sous l'acronyme **CINE**.
Contrôle = Avoir l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur une situation.
Imprévisibilité = Un événement inattendu ou encore le caractère imprévisible d'une situation.
Nouveauté = Une situation nouvelle ou une nouveauté.
Égo = Une menace pour l'égo (ou nos compétences sont remises en doute).

Exemples :

- **Contrôle faible** : Vous vous dirigez vers l'aéroport pour entreprendre un important voyage lorsque soudain vous vous retrouvez coincé dans un énorme bouchon de circulation sur l'autoroute.
- **Imprévisibilité** : Vous attendez les résultats d'un entretien d'embauche pour un travail qui vous plairait énormément, être malade et attendre les résultats de nos examens ou un examen surprise...
- **Nouveauté** : Vous apprenez que vous allez avoir un premier enfant, un nouvel emploi ou un nouveau patron.
- **Égo menacé** : Votre collègue de mémoire critique votre travail devant votre directeur de mémoire.

9. Citez trois conséquences à long terme du stress ?

Maladies cardio-vasculaires, problèmes de peau, problèmes capillaires, système immunitaire affaibli, problèmes digestifs, prise de poids, problèmes de sommeil, perte de mémoire, manque de libido, système reproductif impacté.



Variante d'animations (8/10)

Campement imaginaire

Objectif : briser la glace et explorer collectivement la notion de ressource interne

Durée : 10 min

Description :

Par groupes de 2-3, les jeunes imaginent et dessinent sur une grande feuille de paperboard leur "campement idéal" de repos.

Ils/elles y placent : un objet réconfortant, un lieu de calme, une source d'énergie.

Puis chaque groupe présente son campement en 1 min.

Lancer d'émotions

Objectif : briser la glace et explorer collectivement la notion d'émotion.

Durée : 10 min

Description :

On forme un grand cercle. L'animateur.ice lance une balle en disant une émotion (ex. : "colère !") + geste expressif. Le receveur la "transforme" (ex. en tristesse, joie, honte...) et la renvoie à quelqu'un d'autre avec un nouveau geste.

Jeter l'ancre

Objectif : Aider les jeunes à prendre du recul sur une situation désagréable et à transformer leur manière de la percevoir, pour réduire son impact émotionnel.

Durée : 10 min

Description

:"Quand nos émotions montent, on a parfois l'impression d'être submergé. Cette technique utilise vos 5 sens pour vous reconnecter à l'instant présent et ramener votre esprit ici et maintenant. On va descendre doucement l'échelle 5-4-3-2-1 avec ce qu'on voit, touche, entend, sent et goûte."

L'animateur.ice guide les jeunes en les invitant à prendre quelques secondes pour chaque étape :

1. Regardez 5 choses autour de vous : "Sans bouger, observez 5 détails que vous voyez dans la pièce... couleurs, formes, objets..."





Variante d'animations (9/10)

2. Touchez 4 choses : "Posez vos mains sur 4 surfaces ou objets différents... ressentez la texture, la température..."

3. Écoutez 3 sons : "Identifie 3 sons que tu entends... proches ou lointains... peut-être votre respiration, des bruits dehors..."

4. Sentez 2 odeurs : "Cherchez 2 odeurs... dans la pièce, sur vous, ou juste l'air que vous respirez."

5. Goûtez 1 sensation : "Concentrez-vous sur 1 goût ou sensation dans votre bouche... ou imaginez un goût agréable si vous n'en avez pas."

"Respirez profondément une dernière fois... Vous venez de ramener votre attention ici et maintenant. Vous pouvez utiliser ce 1-2-3-4-5 quand vous sentez que vos émotions montent ou que votre esprit part dans tous les sens."

Mimétisme naturel

Objectif : briser la glace.

Durée : 10 min

Description :

Par deux, l'un devient «guide de montagne», l'autre «écho» : il doit reproduire les mouvements doux et lents de son binôme (bras, mains, marche...).

Mini auto-évaluation

Objectif : Prendre conscience de ses habitudes de vie actuelles

Durée : 10 min

Description :

Chaque jeune remplit une mini auto-évaluation sur :

- Son sommeil (quantité, qualité)
- Son alimentation (régularité, plaisir, équilibre)
- Son activité physique (mouvement quotidien)
- Son usage d'écrans (temps, impact)
- Sa consommation éventuelle (caféine, sucre, tabac, alcool)

Pour chaque domaine, utiliser un code couleur (vert/orange/rouge) ou des icônes/symboles (ex. feu vert, orange, rouge) pour visualiser les effets positifs ou négatifs.



Forêt du changement

Objectif : Identifier les apprentissages clés et les intégrer durablement.

Durée : 30 min

Description :

Si de nouveaux·elles participant·es se raccrochent à l'atelier sans avoir suivi les ateliers précédents, ou si vous préférez tout simplement animer ce temps en collectif, cette activité est faite pour vous !

Cette activité est une version collective de « L'arbre du changement » : l'animateur·rice dessine un grand arbre sur une affiche. En remplissant l'affiche, les jeunes vont créer une "forêt commune" symbolique.

Pour les consignes, référez-vous à celles de « L'arbre du changement » (fiche 13). Pour l'animation, chaque jeune est invité·e à coller un mot important pour elle/lui sur l'affiche :

- au niveau des feuilles d'arbre = ce que vous aimeriez faire grandir : un nouveau comportement, une habitude, une façon d'être)
- au niveau des racines = notez ce qui vous soutient au quotidien (valeurs, personnes ressources, routines utiles, prises de conscience)
- au niveau du/des troncs = écrivez ou dessinez les outils ou apprentissages que vous voulez garder avec vous.

Boîte à planter

Objectif : formuler une intention pour continuer à prendre soin de soi à l'avenir.

Durée : 5 min

Description :

Si vous aviez un souhait pour continuer à prendre soin de votre montagne intérieure ce serait quoi ?

Je vous invite à noter ce souhait et à le mettre dans une "boîte à planter", ou dans une note à vous programmer à vous même pour plus tard (dans 6 mois ? 1 an ?).



Fiches outil



Fiches outils : PAGES 16 À 38



Fiche 1 – Triangle des points communs

✓ OBJECTIFS

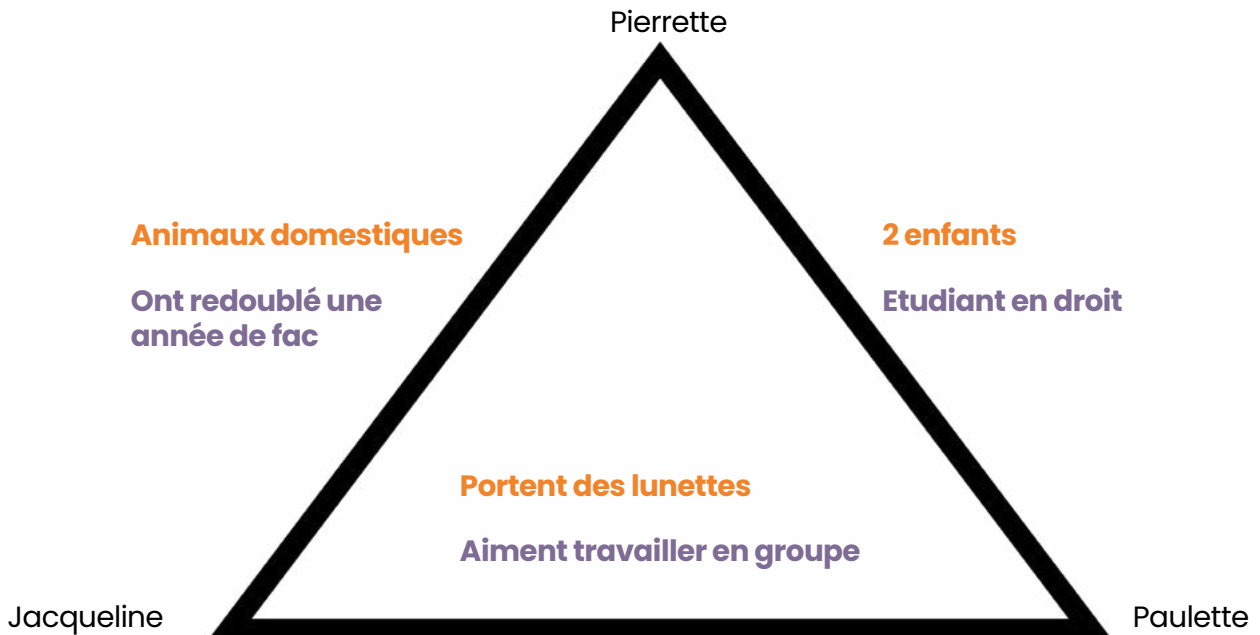
Faire connaissance et identifier ses points communs avec les autres

15 min

variable selon
le nombre de
participants

✓ DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

L'activité consiste à dessiner un triangle pour inscrire les points communs du groupe (voir exemple plus bas)



Former des groupes de 3 personnes et les inviter à réaliser un triangle des points communs. Chaque participant devra indiquer son prénom sur un des sommets du triangle, puis au fil des échanges, noter les points communs entre deux personnes (sur une arête du triangle reliant deux prénoms) puis entre les trois personnes (au centre du triangle). Vous pouvez afficher dans la salle les triangles des points communs, ou encore animer un temps de présentations croisées à l'oral.

La présentation croisée consiste à présenter son voisin, et ici à présenter les points communs qu'on a avec son voisin. Le voisin prend le relai en présentant la 3^{ème} personne du groupe, ainsi que ses points communs avec elle. Et enfin la 3^{ème} personne présente la 1^{ère} et leurs points communs. Le groupe veillera à présenter un moment donné les points communs à l'ensemble du trinôme.

Variante : vous pouvez orienter la consigne et les échanges de sorte que les participants apprennent à se connaître sous différents aspects de leur vie. Dans l'exemple illustré plus haut, il est demandé de noter **les points communs généraux en orange**, et les points communs dans le cadre universitaire en violet.

Variante pour les groupes de 4 : pour les groupes de 4 personnes, l'activité est possible aussi ! Il s'agira de dessiner une forme quadrilatérale / rectangle composée de diagonales. Les consignes restent les mêmes. Le temps laissé au groupe pour échanger et réaliser l'activité devra être plus long que pour un trinôme afin de favoriser les échanges dans le groupe.





Fiche 2 – Atelier 1 : Mon sentier



Fiche Atelier 1 : Mon sentier

Cette fiche accompagne l'animation de l'activité « Mon sentier » lors de l'atelier 1. Elle aide les professionnels.les à guider les jeunes dans leur exploration métaphorique, en leur fournissant des exemples concrets pour chaque zone du paysage intérieur.

Équipements (chaussures, sac à dos, tente, matériel de rando)

Ce sont les ressources qui vous aident à affronter les obstacles du chemin. Elles vous soutiennent et vous protègent lorsque la route devient plus difficile, comme des chaussures solides ou une tente qui vous abrite.

Exemples concrets :

- Vous appuyer sur un lieu refuge où vous vous sentez en sécurité (ex. ta chambre)
- Utiliser des rituels apaisants comme écouter de la musique douce
- Pouvoir vous reposer et recharger les batteries (ex. une soirée tranquille sous une couverture)
- Solliciter une personne de confiance qui vous soutient quand vous en avez besoin
- Trouver des espaces où vous pouvez souffler (ex. marcher dans la nature ou lire au calme)

Sources d'énergie (soleil, ciel bleu, sommet de la montagne)

Ce sont les moments ou activités qui vous rechargent et vous donnent de la force pour avancer. Elles vous boostent comme un rayon de soleil après la pluie ou l'énergie retrouvée en atteignant un sommet.

Exemples concrets :

- Pratiquer une activité physique ou créative qui vous dynamise (ex. sport, danse, dessin, musique)
- Partager des moments de joie et de rire avec des amis
- Écouter une playlist entraînante qui vous met en énergie
- Célébrer une réussite ou un objectif atteint qui vous rend fier-e
- Découvrir de nouvelles expériences qui vous enthousiasment





Fiche 2 – Atelier 1 : Mon sentier (suite)

Tempêtes (ex : nuages noirs)

Les émotions difficiles, moments de crise, pensées qui débordent.

Exemples concrets :

- Une dispute avec un.e proche
- Une crise d'angoisse ou des pensées en boucle
- Une rupture amoureuse ou une trahison
- Se sentir dépassé-e par la pression scolaire
- Être envahi-e par la tristesse ou l'irritabilité

Falaises / Obstacles (ex : ravin, rochers)

Les blocages, peurs ou difficultés répétées dans la vie quotidienne.

Exemples concrets :

- Douter de vos capacités (ex. "je ne vais pas y arriver")
- Avoir du mal à demander de l'aide
- Vous sentir dépassé-e par le travail ou la pression scolaire
- Éviter un problème au lieu de l'affronter
- Vous comparer aux autres et vous sentir moins bien
- Peur de parler devant les autres
- Evènements de vie difficiles

Zones inexplorées (forêt dense ; panneau de direction)

Les parties de soi peu connues, floues ou qu'on n'a pas encore osé explorer.

Exemples concrets :

- Des émotions difficiles à identifier
- Une envie ou un projet encore flou
- Des questions sur qui on est, ce qu'on aime
- Des aspects de sa personnalité qu'on n'ose pas montrer
- Un passé qu'on préfère éviter ou qui reste flou



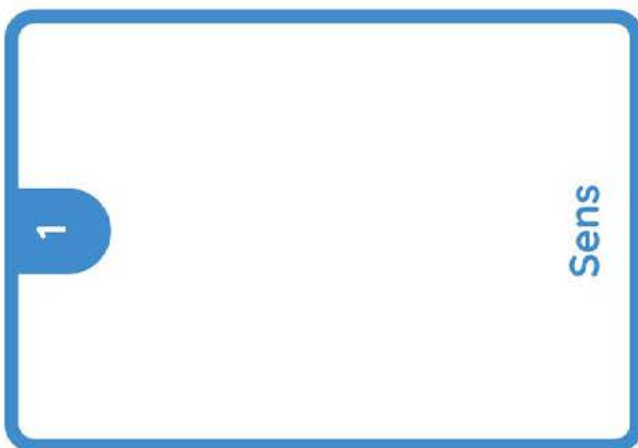
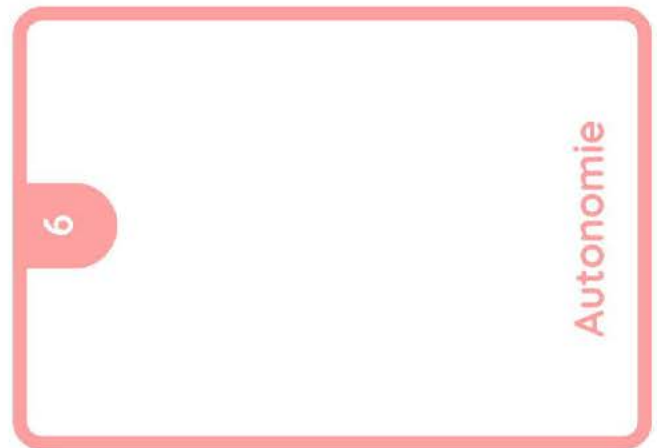


Fiche 3 – Météo du camp de base





Fiche 4 - Carte des besoins (1/4)





Fiche 4 - Carte des besoins (2/4)

1

- Expliquer les règles et les décisions prises
- Se donner le droit de poser des questions
- Faire des liens entre les apprentissages et la vie réelle

Règles de vie

5

- Je prends le temps de comprendre avant de commencer
- Je prends le temps d'écouter sans supposer à la place de l'autre.

Règles de vie

2

- Je respecte les différences de chacune
- Je m'exprime sans rabaisser, ni juger
- Je tiens compte du consentement dans mes interactions

Règles de vie

6

- Je respecte mon rythme, sans déranger les autres
- Je suis responsable de mes choix et de mes engagements.
- Je respecte les autres tout en affirmant mes propres limites.

Règles de vie

3

- J'ai le droit de rire, mais pas de me moquer/ Je fais la différence entre rire avec les autres et rire des autres.
- Je respecte les moments où l'on peut rire et ceux où le sérieux est attendu.

Règles de vie

7

- J'ose proposer, même si ce n'est pas parfait.
- Je laisse une place à l'imagination et aux idées nouvelles.

Règles de vie

4

- J'ai le droit de demander qu'on m'explique quand je ne comprends pas, sans être jugé.e
- Je reformule pour vérifier que j'ai compris
- J'écoute les consignes jusqu'au bout

Règles de vie

8

- J'accepte de me tromper : c'est comme ça qu'on apprend.
- Je partage mes connaissances
- Je cherche à comprendre plutôt qu'à simplement réussir.

Règles de vie





Fiche 4 - Carte des besoins (3/4)

12

Sécurité

16

Echanges et
partage

11

Confort

15

Affection

10

Mouvement

14

Soutien

9

Calme

13

Liberté



Fiche 4 - Carte des besoins (4/4)

9

- J'écoute et fais le silence lorsqu'une personne s'exprime.
- Je réalise une activité calme pendant les temps de pause (ex : exercice de respiration, dessin...).
- Je parle lentement et fais des phrases claires.

Règles de vie

13

- Je peux dire non, partir, ou faire autrement, sans être mis à l'écart
- Je peux exprimer mes idées, même décalées, sans peur du ridicule
- Je suis libre de participer à ma manière

Règles de vie

10

- Chacun.e est libre de se lever, marcher ou changer de posture
- Tout autre membre du groupe peut proposer des pauses actives

Règles de vie

14

- Je prends le temps d'écouter sans pour autant agir ou conseiller tout de suite
- Je peux demander de l'aide, sans devoir me justifier
- Je veille à ce que personne ne reste isolé trop longtemps

Règles de vie

11

- Je respecte mes besoins physiologiques sans avoir à me justifier (sortir du groupe pour prendre l'air...)
- J'ai le droit de dire « je ne veux pas participer » sans devoir m'expliquer.
- J'ai le droit de me retirer, de m'absenter, et je l'accepte avec bienveillance pour les autres.

Règles de vie

15

- J'ose dire ce que j'apprécie chez les autres
- J'ose réaliser des gestes et des paroles qui réchauffent (un sourire, un mot doux, un merci, un regard...)

Règles de vie

12

- Je pose mes limites personnelles et j'écoute celles des autres sans jamais les discuter
- Ce qui est partagé dans le groupe reste dans le groupe
- Je ne force pas et ne me force pas à parler ou à me dévoiler

Règles de vie

16

- J'ose exprimer mes idées
- J'écoute activement les idées des autres
- Je participe aux échanges du groupe à ma manière

Règles de vie



Fiche 5 – Le 8 de la confiance en soi

ACTIVITÉ BRISE-GLACE

10-15 min

MATÉRIEL

- 2 chaises

PARTICIPANTS

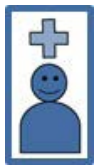


2-3 personnes
du groupe

OBJECTIFS



Attention à soi



Autoévaluation
positive

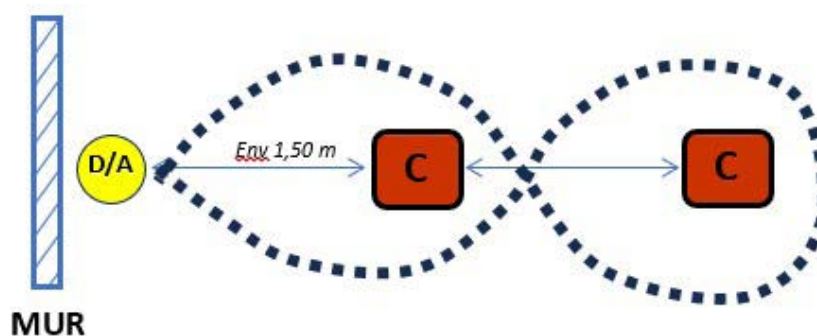


Atteindre
ses buts

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Temps 0 : Installation / Présentation de l'activité :

L'animateur.rice prépare le parcours. Il/elle installe les 2 chaises (C) les unes en face de l'autre comme suit :



Remarque : on demandera à 1 ou plusieurs personne(s) de se positionner à côté du/des mur(s) afin de sécuriser au cas où la personne qui ferait le parcours heurte un mur.

LA CONSIGNE est la suivante : « Vous devez réaliser le parcours suivant :

→ 1) les yeux fermés → 2) en marchant normalement → 3) revenir au point de départ (dos au mur)

Remarque : si la personne heurte une chaise, ça n'est absolument pas grave, elle ne doit pas rouvrir les yeux et continuer le parcours.





Fiche 5 – Le 8 de la confiance en soi (suite)

Temps d'activité : Parcours de la confiance – essai

Essai n°1 :

Remarque générale :

→ la personne va probablement heurter une des chaises (c'est normal et pas grave du tout) mais surtout elle va probablement **avancer crispée, très prudemment** (alors que l'objectif est de marcher normalement)

À ce stade, et avant l'essai n° 2, l'animateur.ice rappellera la consigne et surtout :

- Heurter la chaise n'est pas bien dangereux
- Il faut marcher **NORMALEMENT** (= se détendre)

Essai n°2

Remarque générale :

→ il est probable que, suite au 1^{er} essai effectué et le debrief de réassurance passé, ce 2^{ème} essai donne lieu à une **démarche plus détendue** de la personne pour réaliser le parcours.

Debrief général : insister sur le fait que l'on sur-anticipe en général ses peurs et que, lorsqu'on remet en contexte par rapport au danger (ici heurter une simple chaise), cela permet au final de progresser de manière plus sereine.

Debriefing de groupe : Comment la personne a-t-elle vécu l'exercice ?

Pour l'animateur.ice :

Il est important pour l'animateur.ice (et le groupe) d'observer ce qui se passe :

- La personne respire-t-elle normalement ou est-elle en « apnée » ?
- Des tensions sont-elles apparentes au niveau des mains, des épaules ?
- La personne se déplace-t-elle en se protégeant les mains en avant par exemple.
- Sa marche est-elle rapide/ lente, ressemble-t-elle à une marche dans la rue ?

Pour le groupe :

- Debriefing commun avec l'animateur.ice à la fin de l'exercice

Il n'y a aucune consigne à donner (ne pas dire spécifiquement de bien se concentrer sur tel ou tel critère, car cela pourrait influencer/ gêner la personne qui fait l'exercice ...)



✓ OBJECTIFS

Se remobiliser et dynamiser le groupe

✓ MATÉRIEL

espace délimité
adapté



PARTICIPANTS

minimum 6 personnes

✓ CONSIGNES ET DÉROULÉ

Se réalise en binôme.

Il s'agit de guider son binôme (qui est rendu aveugle au moyen d'un bandeau ou en fermant tout simplement les yeux) grâce au son de sa voix ou de son toucher.

Au son de la voix : On choisit de guider par la voix en se déplaçant avec son binôme aveugle, grâce à des consignes simples (à droite, à gauche, stop, arrière).

Variante : Pour graduer la difficulté on peut imposer ensuite un code vocal que (ex : « ah » pour aller à gauche, « un sifflement » pour s'arrêter, « un claquement de doigt » pour aller à droite...).

Au toucher : On choisit de guider par le toucher en se déplaçant avec son binôme aveugle, grâce à des consignes simples (main sur l'épaule gauche pour aller à gauche, main sur l'épaule droite aller à droite, main sur la tête pour s'arrêter, main dans le dos pour aller en arrière).

Cette activité se fait à tour de rôle par les binômes.

✓ POINT FORT

Facilité de mise en place

✓ MISE EN GARDE

La difficulté de l'activité peut-être quand tous les binômes travaillent en même temps avec des codes vocaux différents et sur l'ensemble de l'espace délimité.

Certains.es participants.es peuvent ne pas être à l'aise avec le toucher.





Fiche 7 – Outil « Mes réactions face au stress » (1/4)

1. Stratégies actives – Les marcheurs du sentier

Ces stratégies représentent le fait **d’agir et d’avancer face à la difficulté**.

Métaphore : continuer à marcher, tracer un nouveau chemin, escalader une pente.

- **Je fais un pas après l’autre** → “Je prends les problèmes un par un, à mon rythme.”
- **Je cherche un nouveau sentier** → “Je réfléchis à une autre solution ou un autre point de vue.”
- **Je grimpe la pente** → “Je fais de mon mieux pour surmonter la difficulté, même si c’est dur.”

2. Stratégies de régulation émotionnelle – Les refuges de montagne

Ces stratégies consistent à **se mettre à l’abri temporairement, se calmer et récupérer de l’énergie**.

Métaphore : se reposer dans un refuge ou installer son bivouac pour reprendre des forces.

- **Je monte mon bivouac** → “Je prends une pause pour me recentrer et récupérer.”
- **Je me réchauffe près du feu** → “Je fais une activité qui me détend ou me fait du bien.”
- **Je respire sous les arbres** → “Je prends un moment pour me calmer et apaiser mes émotions.”

3. Stratégies de recherche de soutien – La cordée

Ces stratégies consistent à **compter sur les autres pour avancer ensemble**.

Métaphore : marcher en cordée, demander de l’aide à un compagnon de route, partager un abri.

- **Je rejoins ma cordée** → “Je parle à quelqu’un en qui j’ai confiance.”
- **J’appelle le guide** → “Je demande conseil ou de l’aide à un professionnel.”
- **Je tends la corde** → “J’accepte que les autres m’aident à avancer.”





Fiche 7 – Outil « Mes réactions face au stress » (2/4)

4. Stratégies d'évitement – Les détours et demi-tours

Ces stratégies consistent à **éviter temporairement ou à fuir la difficulté**, parfois utile pour se protéger, parfois risqué si c'est systématique.

Métaphore : prendre un sentier de détour, faire demi-tour, se cacher derrière un arbre.

- **Je fais un détour** → "J'évite ce qui me semble trop difficile pour le moment."
- **Je me cache dans le brouillard** → "Je préfère ne pas y penser pour l'instant."
- **Je quitte le sentier** → "Je fuis la situation car elle est trop lourde pour moi."

5. Stratégies de pensée – La boussole intérieure

Ces stratégies consistent à **changer son regard sur la situation, relativiser ou se motiver**.

Métaphore : vérifier sa boussole, grimper sur un rocher pour voir plus loin, trouver une éclaircie.

- **Je regarde ma boussole** → "Je me rappelle ce qui compte pour moi et mes priorités."
- **Je prends de la hauteur** → "J'essaie de voir la situation autrement, avec plus de recul."
- **J'attends l'éclaircie** → "Je me dis que ça ira mieux plus tard et que tout passe."





Fiche 7 - Outil « Mes réactions face au stress » (3/4)

Je monte
mon bivouac



J'appelle
le guide



Je grimpe la
pente



Je rejoins
ma cordée



Je cherche
un nouveau
sentier



Je respire
sous les arbres



Je fais un pas
après l'autre



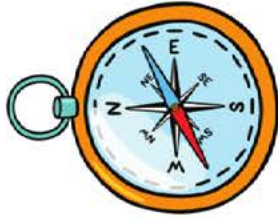
Je me
réchauffe
près du feu





Fiche 7 - Outil « Mes réactions face au stress » (4/4)

Je regarde
ma boussole



Je me cache
dans le
brouillard



J'attends
l'éclaircie



Je fais
un détour



Je quitte
le sentier



Je tends
la corde



Je prends
de la hauteur





Fiche 8 - Carte « Mes pauses - valeurs » (1/3)



PAUSE CRÉATIVE

Je m'essaie à
une activité
artistique
(dessin, musique,
photo, poterie)

Loisirs



BALADE IMPROVISÉE

Je vais
marcher ou
découvrir un
nouveau lieu

Loisirs



MOMENT JEU

Je joue à un
jeu de société
avec des
proches

Loisirs



NOUVEAU DÉFI SPORTIF

Je teste un
sport que je
n'ai jamais
essayé

Loisirs



RESPIRATION VERTE

Je sors et
observe la
nature
quelques
minutes

Vie quotidienne



RITUEL CALME

Je prends 5
min pour un
repas ou un
moment
silencieux

Vie quotidienne



MA PAUSE BIEN-ÊTRE

Je prévois
une heure pour
moi dans ma
semaine

Vie quotidienne



GESTE ÉCOLO

Je privilégie la
marche, le vélo
ou une action
écologique
simple

Vie quotidienne





Fiche 8 - Carte « Mes pauses - valeurs » (2/3)



J'apprends quelque chose de nouveau aujourd'hui

Travail et études



Je note 3 choses que j'apprécie dans mes relations

Relations sociales



J'écoute un podcast ou une vidéo qui m'inspire

Travail et études



J'envoie un mot ou un compliment à une personne importante

Relations sociales



Je me fixe un objectif réaliste pour la semaine

Travail et études



J'écoute ou rends service à quelqu'un qui en a besoin

Relations sociales



Je note ou célèbre une petite réussite de la journée

Travail et études



Je prends un café ou appelle un proche

Relations sociales





Fiche 8 - Carte « Mes pauses - valeurs » (3/3)



**BOUGE
UN PEU**

Je fais 20 à 30
min d'activité
physique
aujourd'hui

Santé physique et
psychologique



**REPAS EN
CONSCIENCE**

Je mange sans
écran et je
savoure

Santé physique et
psychologique



**RESPIRATION
PROFONDE**

Je prends 5
respirations
lentes 3 fois
dans la journée

Santé physique et
psychologique



**RECHARGE
MENTALE**

Je pratique une
activité
relaxante ou une
micro-pause

Santé physique et
psychologique



Fiche 9 - mon lac émotionnel





Fiche 10- ma rivière sinueuse





Fiche 11 - les qualités de ma cordée



Modestie



Leadership



Créativité



Prudence



Discrétion



Patience



Sagesse



Fiabilité



Souplesse



Persévérance



Vitalité



Écoute



Bienveillance



Humour

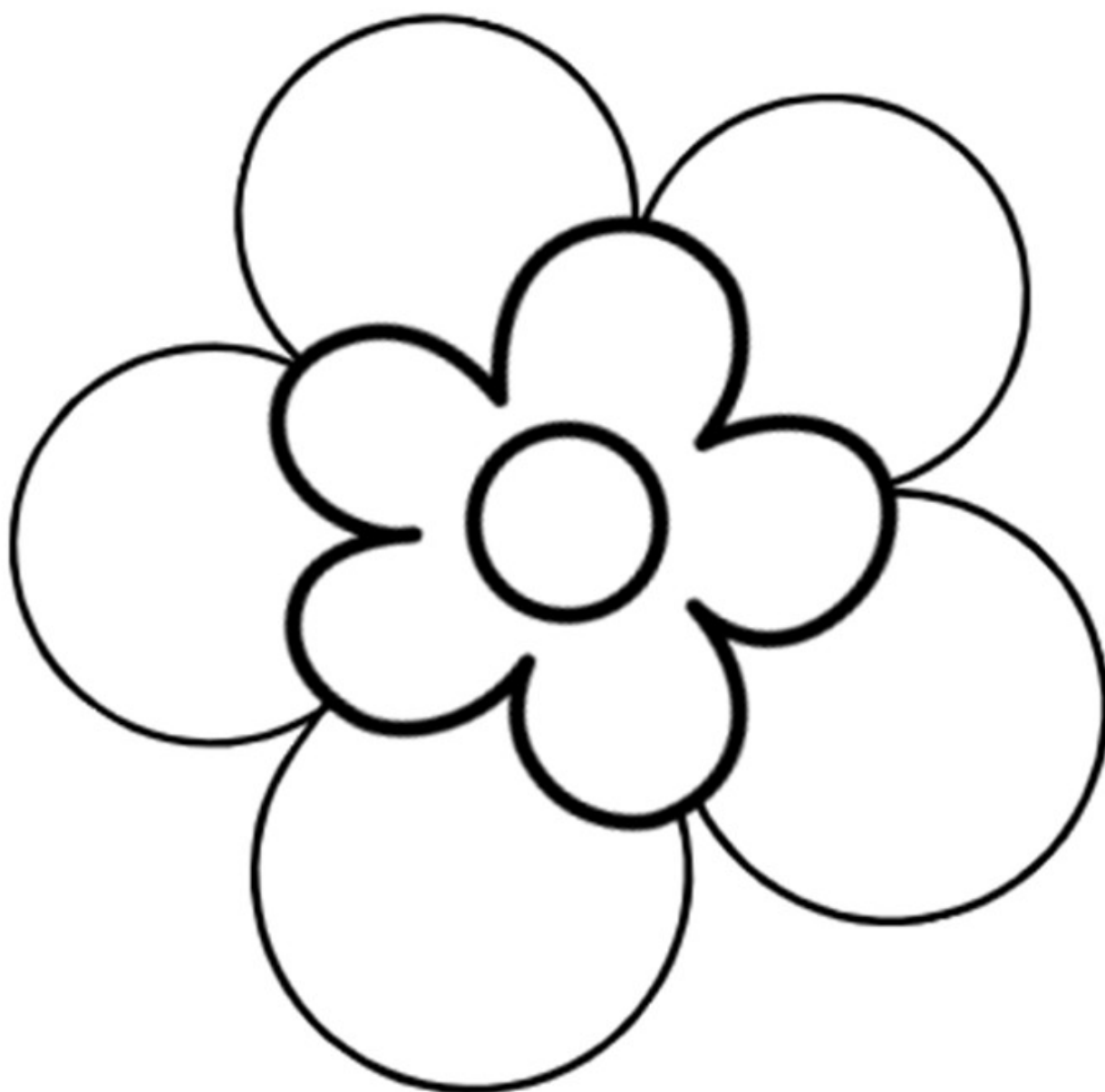


Courage





Fiche 12- fleur du soutien

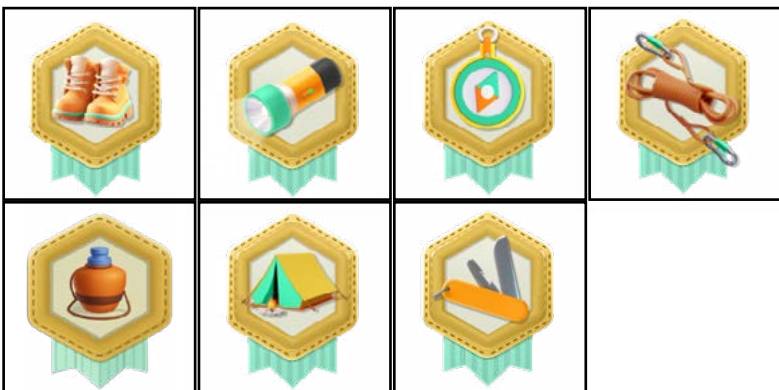




Mon arbre du changement



Badges « équipement »



Vos retours en une fiche



Envoi à contact@promotion-sante-bfc.org

Nom de la structure :

Date de(s) atelier(s) :

Nombre de participants :

Nom de(s) animateur.rice(s) :

Quel(s) atelier(s) avez-vous réalisé(s) ?

Avez-vous pris plaisir à animer cet(ces) atelier(s) ? (1 = pas du tout ; 10 = totalement)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Les pépites qui me motivent à continuer

Les cailloux dans ma chaussure qui m'ont freiné-e

Les graines qui vont mûrir dans ma tête avant de proposer de nouvelles séances

Si vous aviez une baguette magique ou une machine à remonter le temps, qu'auriez-vous fait différemment ? Quelle(s) différence(s) cela aurait fait ?

Si vous souhaitez être recontacté-e pour nous en dire plus, merci d'écrire votre contact :

