

Les objectifs

- Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.
- Développer la confiance entre les membres du groupe.
- Apprendre à gérer son stress et à se recentrer.

Lorsque ton groupe se connaît peu, il faut permettre au jeune de se sentir en confiance en son sein, d'y trouver ses repères et de s'y construire. Il est donc intéressant de lui montrer qu'il peut compter sur les autres.

Pour bien fonctionner, la vie en groupe impose de mettre un cadre. Voici l'occasion de construire ce cadre avec le jeune, pour qu'il se sente acteur mais aussi qu'il réfléchisse à l'importance de se mettre des limites. Proposer une démocratie participative est un enjeu, certes pas si simple, mais qui une fois mise en place permettra aux jeunes une meilleure acceptation et compréhension de ce cadre de fonctionnement.

Enfin, tes jeunes sont dans une période où beaucoup de choses se bousculent dans leur tête, leur corps et leur vie. Tous ces questionnements sont des facteurs de stress qu'il n'est pas toujours évident de gérer ; voilà pourquoi, leur proposer des moments pour se recentrer sur eux, s'écouter et prendre distance par rapport aux tracas de la vie ne peut être que bénéfique à leur égard !

Envie d'aller plus loin ?

de SAINT-PAUL J., LARABIL Ch., BAUDE Fr. *50 bonnes façons de renforcer estime et confiance en soi avec la PNL*. Paris, InterEditions, 2008, 216 pages.

FRASCAROLO-MOUTINOT Fr., *L'estime de soi chez l'enfant*. Paris, Nathan, 2011, 93 pages.

LAPORTE, D. et SEVIGNY, L., *L'estime de soi des 6-12 ans*. Montréal, Ed. Hôpital Sainte-Justine, collection "Hôpital Sainte-Justine pour les parents", 2002, 112 pages.

→ Du côté de chez soi



Fiche 1 → Pourquoi les règles ?

Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

Matériel

Feuilles, marqueurs.

Déroulement

Cette activité peut connaître différentes variantes. On peut la mener sous la forme d'un débat ou passer par une phase de récolte d'avis.

1^{ère} étape → Mise en condition

Demande aux animés d'interviewer des amis, parents, profs ou autres sur ce qu'ils considèrent être une action obligatoire, une contrainte, un devoir. (On entend par devoir une action particulière et concrète.)

Les jeunes peuvent aussi se mettre en groupe et simplement échanger.

2^{ème} étape → Établir une liste de devoirs

Le but de cette étape est de classer les devoirs en différents types : facile à respecter, avec lesquels on est d'accord ou non, les devoirs ponctuels, spontanés, allant de soi, etc...

Ce moment est un prétexte pour introduire certaines notions comme : les droits et les devoirs (on a des droits mais également des devoirs) ; l'utilité des règles (elles sont des contraintes mais nous protègent aussi de l'arbitraire et permettent la vie de groupe). Par exemple, s'il n'y a pas de règles pour le coucher et le lever lors d'un camp, on pourrait très bien obliger les jeunes à se lever tous les jours à 5 heures du matin.



... ↘ Fiche 1 → Pourquoi les règles ?

Il existe aussi des règles implicites (ou des obligations morales), ne pas frapper son voisin en est une. Cela n'est noté nulle part mais ce n'est quand même pas permis pour autant. Toutes les règles ne peuvent être écrites, c'est le bon sens de chacun qui prévaut. Par exemple, il est interdit de sortir du bâtiment sans l'autorisation d'un adulte mais s'il est en feu, le bon sens est plus important que la règle.

On peut aussi s'imaginer un monde sans règle mais alors, plus rien ne protégerait le jeune de l'arbitraire. Leurs animateurs, par exemple, pourraient les obliger à faire ce qu'ils veulent.

Remarques

Ce genre d'activité est particulièrement utile au début de la construction d'un groupe pour rappeler les règles et leurs sens. Cette activité peut être utile pour rédiger une charte avec le groupe.



Fiche 2 → Théâtre action

Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

Matériel

Coffre à vêtements, panneau «STOP» à créer.

Déroulement

Les animés reçoivent une situation (en lien avec un point de règlement) et jouent la scène.

Exemples

- Deux animés fument en dehors du local, l'animateur arrive et... l'animateur commence à fumer aussi ou l'animateur leur passe un savon...
- Ysaline arrive, encore une fois avec 15 min de retard à la réunion ; quand elle arrive... on lui chante « traine, traine, traine donc, c'est la chanson de la limace, traine, traine, traine donc, c'est la chanson du limaçon » ou l'animateur lui fait comprendre que d'arriver en retard, lèse le reste du groupe.
- Quentin arrive sans son foulard et il fait trente pompes.
- Anne-Lise chahute la nuit avec sa camarade Marie et empêchent toute la chambrée de dormir.

Pendant la scène, les spectateurs peuvent interrompre (avec le panneau STOP) l'action, et intervenir pour modifier la réaction ou les idées énoncées. La scène reprend avec les nouvelles idées proposées.

Quand la scène est terminée, si le groupe le souhaite, on peut rejouer la scène avec d'autres propositions.

Il en ressort les différents points de vue du groupe face à une même situation, et donc favorise l'expression de chacun. Dans le même temps, cela permet au groupe de prendre du recul, et de se mettre d'accord sur une réaction commune. De ce fait, cela favorise le sentiment d'appartenance au groupe.



→ Du côté de chez soi



Fiche 3 → Construire les règles de vie en fonction des lieux

Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

Matériel

Panneaux, marqueurs, de quoi coller les panneaux au mur.

Déroulement

Dans les différents lieux de vie du groupe, des affiches sont collées au mur avec des questions thématiques sur les règles à mettre en place dans chacun de ces lieux. (Exemple : dans le dortoir : la notion de rangement, de l'heure du coucher, du réveil...)

En petits groupes, les animés se baladent dans les différents lieux de vie et écrivent leurs propositions ou le fruit de leur réflexion.

La production servira de base pour la discussion et la construction de règles de vie commune.

Il est important de placer les limites dès le départ et de préciser que toutes les propositions ne seront pas forcément retenues.

Variante

Cette activité peut être réalisée avec des objets ou simplement des thématiques sans se balader dans les locaux. Vous pouvez également préparer et construire cette activité avant le départ, afin d'anticiper un maximum et vous l'adapterez en fonction des lieux et des personnes.



→ Du côté de chez soi



Fiche 4 → La soupe du bien vivre ensemble

Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

Matériel

Feuilles, ciseaux, marqueurs.

Déroulement

Chaque participant amène un « ingrédient » factice à la représentation collective sur le fonctionnement du groupe, des règles,...

Recette

Tu délimites un concept ou tu l'inscris en grand au centre de la table selon les droits et les devoirs inhérents à la vie du groupe : « les besoins de chacun pour se sentir bien dans le groupe » et « les règles nécessaires pour que le groupe fonctionne ».

Tu énonces les règles :

Chacun, à son tour, ajoute un « ingrédient » en le notant sur un bout de papier. Il peut clarifier ce qui ne serait pas clair.

La taille du papier est à l'image de son importance.

Les animés ne peuvent intervenir que quand c'est leur tour ! Cela évite les jugements sur les propositions des autres.

Rien ne sert de préparer son ingrédient à l'avance puisque chaque intervention tient compte de la soupe dans son état à ce moment-là.

À son tour, on peut aussi modifier un ingrédient déjà présent (voire le supprimer) en justifiant son action ou simplement passer son tour.

Lorsque le groupe entame le dernier tour, annonce-le, pour que chacun puisse se centrer sur sa dernière action.

La soupe produite servira de base de discussions pour mettre en place un cadre de fonctionnement dans le groupe. Tu peux également l'utiliser telle quelle, et que cette soupe devienne la référence pendant le camp. (Il n'est pas toujours nécessaire de discuter encore après).



→ Du côté de chez soi



Fiche 5 → Le jeu de l'aveugle

Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

Matériel

De quoi construire un parcours d'obstacles (bancs, tables, chaises, tapis, seaux, malles, coussins...)

Déroulement

Tu installes un parcours d'obstacles à ta convenance suivant le matériel mis à ta disposition (chaises, tables, coussins...).

Les animés se placent deux par deux. L'un place un bandeau sur les yeux de l'autre qui sera l'aveugle. L'animé qui voit, guide son partenaire aveugle dans le parcours.

Le guide peut utiliser différentes méthodes pour communiquer c'est-à-dire uniquement en donnant des indications orales (à droite, à gauche, tout droit...), en lui tenant la main ou l'épaule...

À la fin du parcours, tu demandes aux jeunes d'échanger les rôles et c'est reparti pour un tour, mais dans l'autre sens.

Quand tout le monde a fait le parcours, rassemble tes animés et demande à chacun d'expliquer les comportements qui l'ont aidés et ce qu'ils ont ressentis.

Aurait-il pu atteindre le but tout seul? Qu'a-t-il ressenti? De quoi avait-il besoin?



→ Du côté de chez soi



Fiche 6 → Jeux de confiance

Objectif

Développer la confiance entre les membres du groupe.

Matériel

Aucun.

Déroulement

Cette suite d'exercice est progressive dans la construction de la confiance au sein du ton groupe.

Exercice 1

Place tes animés en 2 files et face à face. Chaque duo se regarde et tend les bras pour toucher les doigts de l'autre.

Un couple sort du groupe et chacun à son tour doit courir entre les participants. Lorsqu'un coureur arrive à 5 centimètres d'un duo, ce dernier lève ses bras à la façon d'une « ola » pour éviter de toucher le coureur.

Exercice 2

En binôme, l'un est un « porteur » et l'autre se laisse tomber dans les bras de l'autre.

Exercice 3

Debout sur une table ou une chaise, un animé se laisse tomber dans le filet créé par le groupe. Le groupe est en 2 files face à face et se tient les bras, de façon suffisamment forte que pour pouvoir recevoir le poids du corps qui tombe.

Exercice 4

Un animé a les yeux bandés et se met à un bout de la pièce, le plus loin possible du mur humain formé par le groupe. Il doit courir le plus vite possible vers ce « mur humain », jusqu'à ce que le groupe lui crie « stop » suffisamment tôt que pour qu'il ne touche pas ce « mur ». Recommencer jusqu'à ce que chacun parvienne vraiment à courir. Cela demande une énorme confiance dans le groupe et au groupe un grand sens de l'autre.



→ Du côté de chez soi



Fiche 7 → La bouteille ivre

Objectif

Développer la confiance entre les membres du groupe.

Matériel

Aucun.

Déroulement

Fais des groupes de 6 à 7 personnes. Place-les en cercle de manière à les coller épaule contre épaule, un pied légèrement en arrière pour garantir la stabilité. Un participant se propose pour être la bouteille ivre, il se place au centre. Il ferme les yeux, son corps bien droit, les bras le long du corps et les pieds fermement collés au sol, il se laisse aller. Le groupe le soutient et le dirige pour le stabiliser.

Variante

Cet exercice peut être réalisé par deux, en s'assurant que le partenaire est à même de résister au poids de celui qui lâche prise.

Remarque

Tu es particulièrement attentif à la sécurité physique des participants. L'activité se déroule en silence. C'est une activité facilement réalisable dans le sable, à la plage (sans risquer de se faire mal !).



→ Du côté de chez soi



Fiche 8 → Le scanner

Objectif

Apprendre à gérer son stress et à se recentrer sur soi.

Matériel

Tapis, musique relaxante.

Déroulement

Le groupe est rassemblé dans un lieu confortable.

Tu énonces les points suivants, lentement. Tu peux bien compter trois secondes entre chaque phrase :

« Vous êtes en position allongée. Vous pouvez fermer les yeux ou les laisser ouverts comme vous préférez. Vous respirez doucement et placez vos bras le long du corps. Essayez de sentir votre corps comme s'il passait dans un scanner. Partez de bas en haut en commençant par vos pieds. Concentrez-vous sur les sensations du contact avec le sol, la couverture et votre environnement.

Puis vous remontez doucement à vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses. Si vous sentez des zones de tension, vous essayez de les relâcher. Fesses, bas du dos, ventre, vous remontez lentement le long de votre dos, et de votre ventre, votre poitrine. Puis à partir de vos doigts, vous remontez le long de vos mains, vos bras, vos épaules. Puis vous finissez par votre cou, votre tête, votre menton, votre bouche, votre nez, vos yeux et le haut de votre crâne.

Durant tout cet exercice, vous prendrez peut-être conscience que votre esprit ne cesse de s'échapper. Ramenez-le avec douceur à ce que vous êtes en train de faire : scanner votre corps en étant à l'écoute de vos sensations.»

Tu peux prolonger le moment en demandant à tes animés comment ils se sentent à présent et ce qu'ils ont ressenti.

Remarque

Afin de respecter chacun des participants, il est important que tu acceptes qu'un animé puisse quitter la salle lors de l'énoncé des phrases.



→ Du côté de chez soi



Fiche 9 → Écoute le silence

Objectif

Apprendre à gérer son stress et à se recentrer.

Matériel

Chaises, tapis.

Déroulement

Le groupe est rassemblé dans un lieu confortable.

Tu énonces les points suivants, lentement. Tu peux bien compter trois secondes entre chaque phrase :

« Mettez-vous sur une chaise ou sur le sol. Puis stabilisez votre position en bougeant le moins possible. Le dos droit. Ensuite, fermez les yeux et écoutez votre respiration, votre corps, les battements de votre cœur, les pensées qui s'agitent dans votre tête. Écoutez les sons environnants. Tout cela sans jugement.

Vous entendez votre voix, vos pensées dans votre tête ? C'est normal. Vous entendez peut-être vos propres pensées. Laissez-les passer comme des nuages dans le ciel. Sans vous y accrocher. Peut-être entendrez-vous alors le son du silence. »

Remarque

Afin de respecter chacun des participants, il est important que tu acceptes qu'un animé puisse quitter la salle lors de l'énoncé des phrases.



→ Du côté de chez soi



Fiche 10 → Relaxation

Objectif

Apprendre à gérer son stress et à se recentrer.

Matériel

Tapis.

Déroulement

Voici, au choix, quatre exercices de relaxation et de détente.

Le groupe est rassemblé dans un lieu confortable.

Tu énonces les points suivants, lentement. Tu peux bien compter trois secondes entre chaque phrase :

Exercice 1

« Allongez-vous sur le dos au sol, pour prendre conscience de votre corps et identifier vos tensions. Tournez les paumes vers le ciel et écartez légèrement les jambes. Rentrez le menton pour étirer les cervicales. Attendez de vous sentir parfaitement bien avant de passer à l'exercice suivant ».

Exercice 2

« Cette technique, pratiquée naturellement par les bébés, consiste à n'utiliser que son nez pour inspirer. Elle permet l'ouverture de la cage thoracique qui dilate les poumons. En inspirant, le diaphragme descend. En expirant, le diaphragme remonte et le ventre descend. Cette respiration est relaxante, car c'est par l'estomac que se manifestent les premiers troubles du stress ».

Exercice 3

« Assis à califourchon sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol et le dos droit, regardez devant vous. Saisissez les muscles de votre cou à pleine main. Pressez et étirez doucement, comme si vous vouliez « décrocher » vos muscles. Répétez plusieurs fois ce mouvement en haut, au milieu et en bas du cou. Quelques secondes suffisent pour se sentir mieux. »



Exercice 4

«Toujours assis à califourchon sur une chaise, attrapez le muscle de votre épaule droite avec votre main gauche et étirez-le comme si vous vouliez le faire passer devant votre épaule. Relâchez puis recommencez trois fois avant de répéter le même mouvement en changeant de bras. Vous pouvez réaliser ce massage partout, en toute discrétion».

Remarque

Afin de respecter chacun des participants, il est important que tu acceptes qu'un animé puisse quitter la salle lors de l'énoncé des phrases.

