

UN PEU DE JASETTE, ÇA FAIT DU BIEN !

Il est préférable de faire cette activité en petit groupe; un groupe dans lequel un lien de confiance est déjà construit entre les participant·e·s et l'intervenant·e et où l'on se sent à l'aise de parler de soi. Cette activité est inspirée des activités réalisées pour les éditions 2017 et 2018 de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires.

MATÉRIEL

- Ciseaux
- Bol
- Annexe de l'activité «Un peu de jasette, ça fait du bien!» (Fiche 1)

DÉROULEMENT

L'intervenant·e découpe au préalable les énoncés de la fiche 1 et les place dans un bol. Les participant·e·s sont invité·e·s à s'asseoir en cercle dans un endroit chaleureux et propice à la discussion. L'intervenant·e explique les consignes suivantes.

CONSIGNES

1. À tour de rôle, piger un énoncé.
2. Lire à voix haute l'énoncé, puis y répondre. Tour à tour, les participant·e·s donnent leurs réponses.
3. Passer à un autre énoncé.
4. Recommencer.

Note : Le groupe n'a pas à répondre à toutes les questions si le temps ne le permet pas. Il importe de déterminer une durée ou un nombre de questions avant de commencer la partie. Cette activité permet non seulement de mieux connaître les participant·e·s, mais aussi de mettre en lumière certaines stratégies qu'une personne peut mettre en place pour surmonter les obstacles de la vie. Elle permet aussi d'identifier les qualités, forces et ressources que l'on possède dans les moments les plus difficiles.



ANNEXE I - Questions à découper

Quand je vis un moment difficile, à qui je peux en parler? Pourquoi?

Quelles sont les forces et qualités que je possède, qui peuvent m'aider à traverser certaines épreuves?

Lorsque je vis une période difficile, est-ce que c'est facile pour moi de demander de l'aide?

Lorsque je vis un moment difficile, une épreuve, qu'est-ce que je fais pour aller mieux?

Mon plus grand rêve?

Une qualité que je suis fier·ère de posséder? Pourquoi?

Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de moi?

Un défi que j'aimerais relever dans la prochaine année?

Les qualités que je recherche chez une personne de confiance sont...?

Lorsqu'un.e de tes ami.e.s traverse une période difficile, que lui dis-tu pour le/la soutenir?

Lorsque je traverse une période difficile, mon corps me le dit en (nommez entre une et trois manifestations physiques).

Le plus beau compliment que j'ai reçu et dans quel contexte?

