



valorisation du bien-être & estime de soi

MALLETTE PEDAGOGIQUE
POUR LA PREVENTION DES CONDUITES A RISQUES
CHEZ LES JEUNES

GUIDE D'ANIMATION
Extraits

Préface

L'adolescence est une période de transition intense, où peuvent apparaître ce que l'on appelle communément aujourd'hui les « conduites à risques ».

La prévention des conduites à risques se décline de diverses manières, qui sont complémentaires :

- l'information sur la dangerosité de ces « conduites » est nécessaire, mais elle est rarement suffisante,
- le soutien spécifique aux jeunes chez qui le comportement à risque est déjà identifié, et source de mal-être, reste indispensable,
- plus en amont, la promotion de la santé, l'éducation pour la santé, le développement des compétences psychosociales et aujourd'hui la « résilience » tendent à montrer que le renforcement des aptitudes, des capacités individuelles à faire face aux différentes conditions de la vie est une voie d'avenir de la prévention.

La valorisation du bien-être et de l'estime de soi est un processus de prise de conscience et de conservation de sa valeur personnelle et du bien fondé de ses choix.

Identifier les ressources, qualités, compétences personnelles qui permettent d'asseoir ou d'augmenter sa confiance en soi, c'est améliorer ses chances d'adopter des comportements favorables à la santé, c'est renforcer sa capacité à gérer les risques, sa capacité à mieux faire face aux défis de la vie.

Cette démarche, encore peu usitée en France, oriente différemment le regard porté sur les jeunes et le discours social. Elle donne des pistes de réflexion autres que la réparation du traumatisme. Elle offre de s'attacher à travailler avec les possibles, ceux que chacun, et a fortiori le jeune, porte en lui, et qu'il peut exprimer à condition qu'on l'y autorise.

Dr Corinne ROEHRIG

Conduites à risques : on regroupe sous ce terme générique les addictions aux substances licites (tabac, alcool, médicaments), illicites (cannabis, drogues dures), les comportements violents contre les autres et soi-même, et plus généralement toute attitude qui implique des risques pour la santé et le développement de l'enfant.

Interventions auprès des jeunes/mode d'emploi

Organisation

Elle doit être travaillée en commun avec, a minima, les personnes relais, et respecter les principes suivants :

- Viser des groupes entiers, sans sélection préalable : la prévention primaire s'adresse à tous les individus.
- Travailler avec un nombre maximal de 20 jeunes par séance.
- Prévoir un espacement court entre les séances (maximum 15 jours).
- S'assurer qu'une certaine régularité soit respectée à plusieurs niveaux (les horaires, le rythme, les personnes présentes), cette stabilité garantissant la cohésion du cadre.
- S'assurer de bonnes conditions matérielles

Contenu

Il reprend au plus près les six séquences de SYNOPSIS détaillées plus loin.

Processus de prise de conscience et de conservation d'un sentiment de valeur personnelle, la valorisation de l'estime de soi :

- interfère positivement dans l'adoption de comportements favorables au développement de l'individu,
- ancre la personne dans ses choix de vie,
- lui permet de mieux comprendre pourquoi et comment il peut, lui-même, trouver des raisons profondes d'agir et de se protéger.

Composé de 6 séquences, SYNOPSIS développe un programme progressif qui va de la définition du bien-être à la valorisation de l'estime de soi en suivant les axes suivants :

- le repérage et l'appropriation des ressources relationnelles et individuelles de chaque jeune,
- sa capacité à s'accepter inconditionnellement,
- sa capacité à s'affirmer face au groupe,
- sa capacité à améliorer ses habiletés de communication.

Chaque séquence, systématiquement basée sur une animation participative, est composée de jeux et exercices pédagogiques, avec pour objectifs :

- passer d'une définition conjoncturelle à une définition structurelle du bien-être
- développer une attention positive à autrui
- influencer positivement sur ses représentations
- repérer les ressources de son environnement
- identifier et renforcer ses ressources internes
- repérer actes et situations de la vie qui permettent de se sentir bien
- analyser ses situations de réussite
- faire des demandes claires
- être soi-même face aux autres
- développer ses opinions dans le respect de celles des autres
- savoir se fixer des objectifs
- apprendre à se relaxer

SYNOPSIS, concepts de base :

Bien être, estime de soi, résilience, éducation et promotion de la santé, compétences psychosociales : définitions

Bien-être

A la question : « c'est quoi, pour vous, le bien-être ? », nombre d'entre nous répondront, par réflexe : « une plage au soleil, être avec mes amis, dormir enfin tout mon saoul, ... ». Si l'addition de moments de bonheurs « instantanés », comme une sortie, un achat, participe au bien-être de chacun, elle ne suffit pas à le cerner tout entier. Une réflexion plus soutenue peut mener de la question « c'est quoi pour vous le bien-être ? », à celle, plus intime, qui interroge sur « de quoi ai-je besoin pour être bien ? », et fait alors référence à un ensemble complexe de ressources internes et environnementales.

Identifier les moments quotidiens heureux et agréables permet à chacun de « faire la moyenne », de ce qu'il vit, de relativiser sa situation, d'envisager son parcours avec plus d'optimisme. Cette démarche peut aider à résister à un environnement – surtout médiatique- trop souvent enclin à la dramatisation.

Au delà de ces réponses « conjoncturelles », le bien-être fait référence à un ensemble de ressources personnelles et relationnelles. Pour être bien, il faut, pour certains, se sentir solidaire, juste, aimable, être soutenu par un père, une sœur : en résumé, pour tous, être accompagné et reconnu pour ce que l'on est. Il devient nécessaire de mieux se connaître et s'apprécier.

Estime de soi

Evoquer la valorisation de l'estime de soi dans un processus éducatif apparaît, au premier abord, pour le parent comme l'éducateur, une notion « évidente » et indispensable.

Pourtant, après quelques échanges, les idées et les mots glissent, ils deviennent plus difficiles à articuler pour décrire le concept, ils s'emmêlent : quelles différences faire entre estime de soi, confiance en soi, image de soi, affirmation de soi,... ?

Est-il suffisant de prononcer la formule pour qu'elle s'applique (aux autres...) ? Quelles sont les conséquences attendues pour le parent, pour l'enfant ? Valoriser un enfant entraîne-t-il des changements perceptibles de places respectives dans la relation parent/enfant, enfant/éducateur ?

L'estime de soi est-elle une mode de plus, un refrain dans l'air du temps, une nouvelle forme de pensée unique qui utiliserait le « gonflement de l'ego » comme moyen unique à disposition des politiques sociales, à défaut de financements structurels ?

S'estimer, c'est connaître sa valeur, ses qualités, ainsi que ses limites. Si le terme de « confiance en soi » est plus fréquemment utilisé, les deux notions sont proches. Un individu qui s'estime a confiance en lui : la confiance en soi serait la manifestation extérieure de l'estime de soi.

Notre culture, notre éducation nous entraînent davantage à repérer les « manques » d'estime ou de confiance en soi, mises en accusation dans de

nombreux processus d'échec, qu'ils soient scolaires, professionnels ou amoureux. Dévalorisation, difficultés à parler de soi en termes positifs, manque d'ambitions, tendance à généraliser les situations d'échec sont autant d'éléments qu'on leur rapporte.

Evoquer la nécessaire valorisation de l'estime de soi dans un processus éducatif apparaît, au parent comme à l'éducateur, pertinent. Des ouvrages théoriques, les bulletins officiels de l'Education Nationale y font clairement référence. Quelles sont alors les caractéristiques de l'estime de soi, et comment les renforcer ?

L'estime de soi est le produit d'une évaluation cognitive de nos ressources intérieures. Il s'agit du jugement de valeur que nous portons sur nous-mêmes, dans les différentes sphères de la vie (J. DE ST PAUL : estime de soi, confiance en soi)

Une bonne estime de soi rend capable de se faire apprécier et de mieux résister à la réprobation. C'est elle qui nous pousse à essayer, entreprendre, à risquer à la mesure de nos possibilités, ni au delà, ni en deçà. (C. ANDRE, F. LELORD : l'estime de soi)

- L'estime de soi est liée à l'être, non à l'agir : chaque être humain a une valeur pour ce qu'il est, non pour ce qu'il fait : il n'a pas à « prouver ». S'estimer c'est être conscient de ses capacités et pouvoir les mettre en œuvre.
- L'estime de soi est un processus dynamique : en constante évolution, elle est variable selon les circonstances. Si sa constitution dépend de l'environnement parental, elle peut s'améliorer tout au long de la vie.
- L'estime de soi peut varier d'un domaine à l'autre : on peut par exemple s'estimer en tant que parent mais pas en tant que professionnel.

Les principales caractéristiques d'une personne qui a une bonne estime de soi sont les suivantes :

- elle connaît et reconnaît ses qualités et ses limites,
- elle s'accepte telle qu'elle est,
- elle se respecte et respecte les autres,
- elle se juge égale aux autres, simplement en tant qu'être humain,
- elle élabore ses opinions à partir de faits, vérifie les informations et ne se contente pas d'approximations,
- elle accepte ses responsabilités et les assume,
- elle sait s'affirmer face aux autres, fermement et sans blesser,
- elle a le sens de l'humour,
- elle est davantage centrée sur les objectifs à atteindre que sur elle-même,
- elle vit en cohérence avec ses aspirations profondes.

Une personne ayant une bonne estime d'elle-même n'a pas besoin de se « survaloriser », de se « surestimer » ; elle n'affiche ni vantardise, ni vanité, ni arrogance. Ces comportements traduisent plutôt la nécessité de compenser une faible estime de soi. Il n'y a pas de symptômes d'excès d'estime de soi, pas plus que de symptômes d'une trop bonne santé. En revanche, si une personne a faible estime d'elle-même est confrontée à une personne qui a une bonne estime de soi, la différence de comportement pourra la renvoyer à ses propres faiblesses, et juger que la seconde est « trop sûre d'elle ».

Origines

Au commencement était la relation parent/enfant... Les enfants forgent l'image qu'ils ont d'eux-mêmes d'abord au travers de l'observation et de l'écoute qu'ils ont de leurs parents.

Ainsi un enfant à qui l'on répétera sans cesse qu'il est « incapable de ... » finira par le croire et se comportera comme tel. En revanche, un enfant dont on soulignera les compétences pourra développer sa confiance en lui et envisager de nouvelles explorations du monde. Le but de la démarche n'est pas ici, à tout prix de bêtifier sur les qualités de son enfant. Les « guides pratiques » sur le sujet, destinés aux parents, recommandent un processus de guidance éducative, faite de clarté dans les explications, les limites, les contraintes, proposent de faire vivre aux enfants les conséquences de leurs actes dans le but de les rendre autonomes, de valoriser leurs talents plutôt que de stigmatiser leurs défauts, de les encourager et de leur interdire sans culpabiliser, menacer ou ridiculiser.

Les travaux de Spitz sur l'hospitalisme des jeunes enfants, ceux de Harlow (sur les jeunes animaux) et Bowlby sur les nourrissons ont permis de tirer de nouveaux enseignements sur les besoins fondamentaux du bébé, et sur l'incidence de la qualité de la relation primitive avec la mère. Les conséquences de cette relation se traduisent dans le développement biologique, psychologique et social.

Les multiples expériences réalisées ont mis en évidence le besoin humain fondamental qualifié « d'attachement ». Avant, on pensait que le nourrisson avait besoin, avant toutes choses, d'être alimenté. Les expériences ont démontré qu'il avait avant toutes choses besoin d'autrui. Différents travaux ont confirmé l'hypothèse selon laquelle un enfant bénéficiant d'un bon attachement était capable de davantage d'autonomie, qu'il avait une meilleure estime de soi.

L'attachement est un lien émotionnellement proche entre l'enfant et la personne qui prend soin de lui (Bowlby)

Quelques remarques

Le concept d'estime de soi est de plus en plus présent en France aujourd'hui, dans la presse, en librairie, sur Internet, et dans plusieurs BO de l'Education Nationale

Il mériterait d'être encore détaillé et clarifié, pour établir les bases de son évaluation sur des processus à long terme.

Si l'on considère que l'estime de soi est reliée au développement psychique et affectif de l'enfant, qui a besoin de se construire sur des bases positives pour s'épanouir et se réaliser, on ne peut plus vraiment considérer qu'il s'agit d'une mode, d'une rengaine qui sera vite oubliée, d'autant qu'il véhicule des valeurs d'ouverture, humanistes.

L'évolution actuelle du monde, croisement entre une multiplicité d'informations, de suggestions et la disparition de nombre de repères religieux, politiques,... demande à chacun de plus en plus de qualités d'adaptation, de compétences psychosociales nouvelles, de renforcer son autonomie pour se recentrer sur ses besoins réels.

Pour ces raisons, pour celles évoquées plus haut, la valorisation de l'estime soi semble une piste à suivre en « promotion de la santé mentale ». Mais ... elle peut impliquer aussi un certain degré de remise en cause personnelle, au titre de parent ou d'éducateur, elle rend toute sa valeur à l'exemple : sommes nous prêts à l'entendre ?

Résilience

La résilience est la capacité d'un individu à résister aux chocs de la vie, à s'épanouir et à se développer malgré des conditions défavorables.

Le terme résilience est utilisé en physique pour exprimer la qualité de certains matériaux, leur résistance aux chocs. Sur le plan étymologique, il vient du latin « salire » que l'on peut traduire par « rebondir, sauter en arrière », et du préfixe « re », indiquant la répétition.

Ce concept a été élaboré à partir d'études concernant des enfants, nés dans des situations très difficiles, comme la guerre, ou ayant subi divers traumatismes. Au travers de la description des conditions exceptionnelles de leur « survie », les chercheurs se sont attachés à mettre en évidence les facteurs de protection, internes et externes, dont avaient pu bénéficier ces enfants.

Une bonne « estime de soi » est souvent citée comme l'un de ces facteurs de protection interne. D'autres éléments, cités individuellement, y concourent et croisent encore l'estime de soi : l'acceptation inconditionnelle de l'enfant par une personne de son entourage, la responsabilisation, donner un sens à sa vie.

Comme pour la valorisation de l'estime de soi, travailler sur la résilience conduit à poser un nouveau regard sur l'autre. Elle invite à envisager de nouveaux modèles « d'aide », où « l'aidant » est centré sur l'utilisation, par « l'aidé », des compétences qu'il possède déjà.

Elle aide à minorer les stigmatisations, les « tout est joué », « il est fichu, c'est trop tard », et donne un regain d'espoir aux « fracassés » de la vie.

Education pour la santé, promotion de la santé

L'éducation pour la santé donne toute sa plénitude au mot « éducation », qu'elle applique dans la globalité de sa double étymologie : Educare et Educere, c'est à dire, à la fois, « nourrir » et « accompagner, mener vers ».

S'agissant de la valorisation du bien-être et de l'estime de soi, cette caractéristique est particulièrement performante :

- elle invite à découvrir et s'approprier ses propres qualités, ses propres ressources,
- elle aide à leur rétablissement ou leur renforcement,
- elle soutient chacun dans son développement personnel et son autonomie.

Plus que sa démarche participative, c'est l'éthique de la promotion de la santé qui est ici illustrée, à la fois sur le plan collectif et individuel. Pour parler sur « l'individu, acteur de sa propre santé », il faut, d'abord, partir de l'évidence qu'il en a les capacités. Il faut changer son regard, modifier sa perspective, penser que l'on peut développer ce qui existe au lieu de combler ce qui fait défaut.

Valoriser l'estime de soi, c'est ajouter, par touches successives, un talent à un autre, si petit soit-il, pour grandir l'homme dans ce qu'il EST.

Entre les deux **concepts d'estime de soi et de promotion de la santé**, les points d'accord et les ponts sont nombreux, à commencer par la définition même de promotion de la santé : « donner aux personnes le moyen d'assurer un plus grand contrôle de leur propre santé, et de l'améliorer, la santé étant considérée comme une

ressource quotidienne, qui permet à un individu de satisfaire ses besoins, d'évoluer avec le milieu et de s'y adapter ».

Reconnaître à chacun la capacité à devenir acteur de sa propre santé, c'est lui reconnaître des qualités intrinsèques, une responsabilité individuelle qui va dans le sens d'une valorisation personnelle.

Dans la Charte d'Ottawa, l'un des cinq objectifs vise à « acquérir des aptitudes individuelles », moyen défini comme crucial dans la capacité de l'individu à développer sa flexibilité par rapport aux aléas de la vie.

La Charte d'Ottawa encore précise que « la santé résulte des soins que l'on s'accorde et que l'on accorde aux autres, de l'aptitude à prendre des décisions.... », et précise que « l'intérêt pour autrui,... l'égalité entre tous » prévalent dans l'élaboration de toute stratégie de promotion de la santé.

En d'autres termes, l'estime de soi dit la même chose : être responsable, reconnaître ses qualités et celles des autres, se respecter comme on respecte les autres, s'affirmer.

Compétences psychosociales

Elles sont décrites comme la capacité d'un individu à faire face aux exigences et défis de la vie. Elles permettent de s'adapter, de tirer pour soi le meilleur parti possible des situations qui se présentent, d'adopter le comportement le plus favorable et le plus positif pour son propre développement.

Classiquement au nombre de dix, elles sont présentées par couple :

- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions,
- avoir une pensée créative, avoir une pensée critique,
- savoir communiquer efficacement, être habile dans ses relations interpersonnelles,
- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres,
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions.

On retrouve ces principes dans la charte d'Ottawa (1986) qui détaille les objectifs de la promotion de la santé. « Acquérir des aptitudes individuelles » y est en effet décrit comme l'un des moyens de donner à chacun davantage de possibilités de contrôle de sa propre santé et de son environnement pour le rendre mieux apte à faire des choix judicieux.

Travailler au développement des compétences psychosociales, c'est étudier, améliorer les capacités concrètes qui permettent à un individu d'agir vis à vis d'une autre personne ou d'un groupe pour réduire les risques inhérents à une situation.

Remarques :

Ces différents concepts se croisent et se recoupent. Ils ont pour points communs de faire confiance aux qualités intrinsèques de l'individu, d'être volontairement, sans pour autant être naïfs, positifs et de poser sur l'avenir de chacun un regard qui l'éclaire.

Synopsis



valorisation du bien-être & estime de soi

SEQUENCES

SYNOPSIS, SEQUENCE 1 : LE DECLIC

OBJECTIF GENERAL

Prendre conscience de son bien-être,
Identifier ses sources et se l'approprier

LES DIFFERENTS JEUX, OBJECTIF, TEMPS PASSE ET SUPPORTS

Intitulé	Objectif	Temps	Support
Présentation de SYNOPSIS	Faire adhérer le groupe	30-35'	Plan sur transparents Rétroprojecteur Tableau papier, feutres Pré-test Pochettes à remettre aux jeunes
Les anges gardiens	Développer l'attention positive à autrui	20-25'	Tableau papier, feutres Blocs papier Figurine ange (facultatif)
La séance photo	Passer d'une définition conjoncturelle à une définition structurelle du bien-être	40'	Photo-langage Tableau papier, feutres
L'entracte	Prendre conscience de sa respiration et l'utiliser pour se détendre	15-20'	CD Rom + lecteur Tapis de sol

RECOMMANDATIONS GENERALES

- prendre le temps d'installer un climat de confiance par une attitude d'ouverture, d'écoute attentive et de réponse précise aux questions
- observer les réactions pour poser des questions à ceux qui semblent songeurs
- privilégier toujours les questions ouvertes aux questions fermées qui bloquent le dialogue
- noter les observations sur les jeux, leur déroulement, solliciter les suggestions

LE DECLIC 1 :

Intitulé

Présentation de SYNOPSIS

Temps passé

30-35'

Objectif

Valoriser le bien-être et l'estime de soi de chacun, pour se sentir mieux et renforcer ses capacités naturelles à faire face aux défis de la vie.

Message principal

Pour éprouver du bien-être, il est préférable, d'abord, d'être bien avec soi, de s'estimer assez pour assumer son identité, ses valeurs, dans le respect des différences. Se sentir mieux, être en accord avec soi-même, permet d'être plus fort dans beaucoup de circonstances.

Déroulement

(5-10') L'animateur présente (à l'aide de transparents ou en notant sur le tableau) :

- les objectifs généraux du projet, en insistant sur :
 - le fait que nous avons tous des capacités et que le but de l'action est d'amener chacun à en prendre conscience,
 - la volonté de travailler avec les idées des jeunes sur le bien-être et non une vision adulte,
 - la nécessité de leur participation : ils sont les acteurs du projet
- le cadre dans lequel il a été choisi,
- les personnes relais et leur rôle.

Il sollicite les remarques du groupe, sur le mode « qu'en pensez-vous ? », et répond aux questions.

(10') L'animateur précise les règles de fonctionnement qui seront valables pendant tout le projet :

- la logistique du projet dans sa globalité et de chaque séquence,
- la confidentialité dans le groupe : tout ce qui est dit à l'intérieur ne doit pas être divulgué à l'extérieur. Si une personne étrangère au groupe veut assister à une séquence, elle le fera si l'ensemble du groupe l'y autorise et devra accepter les mêmes règles,
- le non-jugement : chacun est libre d'exprimer ses opinions comme il l'entend, dans la perspective d'un respect mutuel,
- le volontariat : il n'y a aucune obligation de prise de parole ou de participation active,
- le respect du temps de parole : tout le monde a droit à la parole.

Il sollicite les remarques du groupe, sur le mode « qu'en pensez-vous ? », et répond aux questions.

(10') L'animateur présente les outils de suivi du projet :

- le carnet de bord : toutes les remarques, réflexions, interrogations et critiques y sont notées sans préjugé ni censure. Il est à disposition pendant les séquences, et, entre les séquences, auprès des personnes relais,
- une pochette cartonnée de couleur est remise à chaque participant. Strictement personnelle, elle servira à recueillir le fruit des activités, rencontres, recherches, découvertes des jeunes,

Penser à

Mettre tous ses capteurs en marche !

Utiliser l'humour !

Evoquer la relaxation dès l'exposé introductif.

Faire le lien entre les noms choisis et l'univers du cinéma.

Objectif

Développer l'attention positive à autrui

Message principal

Avoir une attitude positive envers autrui favorise les retours positifs vers soi et améliore ainsi l'image qu'on a de soi

Déroulement

(5-10') On interroge le groupe pour qu'il indique les rôles qu'il donnerait à un « ange gardien », on note toutes les caractéristiques proposées au tableau : « un ange gardien est protecteur, confident, rassurant, gentil, aidant,... »

(5') Puis on demande à chacun de noter son prénom (et l'initiale de son nom s'il y a des homonymes) sur une feuille qu'il plie en 4. L'ensemble des feuilles est déposé dans un réceptacle (chapeau, boîte), puis chaque participant en tire une au hasard. Le silence est réclamé pour la découverte des noms ; on annonce que chaque participant devient « l'ange gardien » de celui ou celle dont il a découvert le nom, et ce pendant toute la durée du projet. Il devient donc « protecteur, confident, rassurant, gentil, aidant,... » et tout autre rôle donné dans ce sens à l'ange gardien par le groupe.

Cette mission est assortie d'une contrainte incontournable. Pour ne pas rompre le charme : il faut garder secret le nom de celui pour dont on est l'ange gardien, et pour cela, tout de suite, détruire le papier où est inscrit le nom (on peut le manger !).

(5-10') Plusieurs questions sont alors souvent spontanément posées, sinon l'animateur peut les suggérer. Il faut les renvoyer au groupe avant de proposer des réponses :

- à quoi ça sert ? (si je donne de l'attention positive à quelqu'un, il aura envie de m'en renvoyer, et nous nous sentirons mieux tous les deux ; l'inverse est bien souvent vérifié)
- comment faire pour que son attitude passe inaperçue ? (peut-être en développant cette attitude vis-à-vis du groupe entier ?)
- comment faire si on a tiré le nom de sa/son pire ennemi ? (certains ont essayé et découvert qu'on pouvait changer de regard même sur son pire ennemi ! Qu'est ce que je risque à le faire ?)

Supports

Tableau papier, feutres

Blocs papiers

Figurine ange (facultatif)

Penser à

Rester ferme sur l'engagement du secret, inciter fortement les résistants à jouer le jeu, en convenant d'une période plus limitée dans le temps par exemple.

Objectif

Passer d'une définition « conjoncturelle » à une définition « structurelle » du bien-être

Message principal

Même si elle y participe, l'addition de bonheurs instantanés (faire un bon dîner, avoir un cadeau, qu'il fasse beau,...) ne suffit pas au bien-être. On peut être malheureux au bord d'une plage sublime. A la réflexion, nous avons aussi besoin du respect de nos valeurs (respect, solidarité, justice, amour, par exemple) pour **être bien**. Pour qu'une expérience soit considérée comme positive, elle doit satisfaire certains critères qui nous sont personnels, et il est important de les connaître.

Déroulement

(5') On propose à chacun de choisir (sans la toucher) une photo parmi les 20 proposées par l'animateur. Le choix est guidé par la question « quelle photo représente le mieux pour toi le bien-être, qu'est ce qui est important pour toi dans cette photo ? De retour à sa place, chacun note en quelques minutes ses critères de choix.

(5-10') On fait l'inventaire de ces critères au tableau, sans ordre, à partir des propositions des volontaires. Puis on propose de répartir les critères en 2 colonnes : circonstances et valeurs.

(10-15') La discussion est engagée sur la différence et la complémentarité des deux types de critères. Lesquels sont les plus importants pour se sentir bien ?

S'il reste du temps, les jeunes sont encouragés à rechercher pour eux-mêmes ces critères, par exemple dans le domaine de l'amitié, en répondant à la question « quelles qualités j'attends de quelqu'un pour en faire un ami ? Qu'est ce qui est important pour moi dans ce domaine ? ».

Supports

Photo-langage

Tableau papier, feutres

Penser à

Préciser que toutes les valeurs sont respectables

Rappeler –si besoin- que le non-jugement est une règle du groupe

Respecter la règle du volontariat

Intitulé

L'entracte

Temps passé

15-20'

Objectif

Prendre conscience de sa respiration et l'utiliser pour se détendre

Message principal

Utiliser la respiration pour se détendre est une méthode simple, facile à acquérir et à répéter dans toutes les circonstances. Elle peut aider à maîtriser ses émotions.

Déroulement

Dans les conditions optimales, l'exercice se fait allongé sur un tapis, les yeux fermés.

Commencer par un exercice de respiration libre pour sentir la manière dont on respire :

- Placer une main sur l'abdomen, une main sur le thorax
- Repérer le chemin de l'air dans le corps et le suivre

Apprendre à « bien » respirer

- ◆ Commencer par une expiration pour évacuer le gaz carbonique
- ◆ Prendre conscience des 2 temps respiratoires
 - Expirer en soufflant par la bouche.
 - Inspirer par le nez sans forcer pour emmagasiner l'oxygène nécessaire à nourrir les tissus (muscles, organes, cerveau).
- ◆ Prendre conscience des 3 étages respiratoires en répétant plusieurs fois les exercices.

INSPIRATION	EXPIRATION
<p><i>Etage abdominal</i> le ventre se lève un peu</p> <p><i>Etage thoracique</i> puis les côtes s'ouvrent.</p> <p><i>Etage claviculaire</i> puis la poitrine se soulève, les épaules s'écartent</p>	<p><i>Etage claviculaire</i> la poitrine et les épaules redescendent</p> <p><i>Etage thoracique</i> puis les côtes se ferment</p> <p><i>Etage abdominal</i> puis le ventre descend.</p>

Une expiration douce par palier facilitera l'inspiration
 Une expiration par palier favorisera l'inspiration.
 Apprendre à respirer allongé, assis debout et en marchant.

Supports

CD Rom pré-enregistré + lecteur
Tapis de sol

Penser à

Assurer confort et calme.
Respecter la volonté de ceux qui souhaitent faire l'exercice assis, ou rester simplement spectateurs, à condition qu'ils ne gênent pas les autres.

SYNOPSIS, SEQUENCE 2 : LE REPERAGE

OBJECTIF GENERAL

Identifier les ressources de son environnement relationnel
Commencer d'identifier ses propres ressources internes

LES DIFFERENTS JEUX, OBJECTIF, TEMPS PASSE ET SUPPORTS

Intitulé	Objectif	Temps	Support
Le débriefing	Ancrer les acquis de la séquence précédente	10/15'	Tableau papier, feutres
Le recadrage	Influer positivement sur ses représentations	20'	Transparent « pluie » évolutif Rétroprojecteur Tableau papier, feutres
Le best-of	Repérer les actes et situations de la vie qui ont permis de se sentir bien	30'	Tableau papier, feutres. Feuilles agendas et transparent récapitulatif. Rétroprojecteur
Le générique	Identifier les personnes ressources de son environnement et mieux comprendre pourquoi elles interagissent positivement dans sa vie	30'	Tableau papier, feutres. Transparent et feuilles pré-imprimées « générique » Rétroprojecteur
L'entracte	Découvrir les possibilités de la détente musculaire	15-20'	CD Rom et lecteur Tapis de sol

+ table d'expression

RECOMMANDATIONS GENERALES

- maintenir le climat de confiance par une attitude d'ouverture, d'écoute attentive et de réponse précise aux questions
- donner des synonymes du mot ressources pour vérifier compréhension et adhésion (qualité, compétence, don, talent, ce sur quoi on peut compter)
- inviter les jeunes à noter dans leur pochette les éléments positifs qui les concernent et dans le journal de bord leurs remarques

Objectif

Ancrer les acquis de la séquence précédente

Message principal

Pour se sentir bien, se sentir mieux, on peut repérer les démarches, les manières de faire, les actes de la vie quotidienne qui nous font le plus de bien et les privilégier, volontairement, autant que faire se peut. On peut ainsi se faciliter la vie.

Déroulement

L'animateur fait un rappel bref de la séquence « déclic », en sollicitant les remarques du groupe :

- les anges gardiens : quelqu'un a-t-il découvert le sien ?
- l'attention positive à porter à autrui : quelqu'un a-t-il changé son attitude, ressenti les bienfaits de cette modification ?
- le bien-être : certains critères importants ont-ils été démasqués ?
- la respiration : a-t-elle déjà pu être mise à profit, voire enseignée à d'autres ?

Le lien est ensuite fait avec la séquence repérage ; le déclic avait pour but d'éclairer différemment la réalité, les relations avec les autres et avec soi-même. Le repérage, comme son nom l'indique, doit permettre de trouver des ressources dans son environnement, chez ses proches, et aussi dans les situations de la vie quotidienne, voire dans des circonstances considérées comme plutôt négatives,

Supports

Tableau papier et feutres pour préciser un point éventuellement ;

Penser à

Rendre dynamique le début de séance, en parlant par exemple de sa propre expérience depuis la séquence précédente.

Sourire, valoriser.

Privilégier les questions ouvertes pour favoriser l'expression du groupe.

LE REPERAGE 2

Intitulé

Le recadrage

Temps passé

20'

Objectif

Influer positivement sur ses représentations

Message principal

On peut -aussi !- faire le choix d'envisager chaque événement, chaque personne, sous un angle positif, refuser le négativisme de certains et le catastrophisme des médias.

Déroulement

(5') En exemple, l'animateur montre un (triste ?) paysage pluvieux, qui s'égayé progressivement d'images agréables : un feu de bois, un enfant qui saute dans les flaques, une nature verte et épanouie. Il commente les images qui sont une preuve que même la pluie a des aspects positifs.

(5') En grand groupe, les jeunes proposent 4 ou 5 sujets dont ils ont le plus de mal à parler positivement (les parents, les profs, les contrôles,...).

(5') Par groupe de 2 ou 3, ils choisissent un des thèmes déterminés et trouvent pour chaque thème 3 arguments « positifs ».

(5') On les liste ensemble au tableau, on sollicite le groupe pour éventuellement compléter.

Supports

Transparent « pluie » évolutif / Rétroprojecteur

Tableau de papier, feutres

Penser à

Rendre dynamique cet exercice, qui doit être rapide, mais surtout répété dans la vie courante.

Souligner la possibilité de le faire pour tous les sujets, sans nier que certains sont difficiles ou douloureux.

Souligner le fait que les sportifs améliorent leur mental comme leur physique, pour de meilleurs résultats globaux.

Intitulé

Le best-of

Temps passé

30'

Objectif

Repérer les actes et situations de la vie qui ont permis de se sentir bien

Message principal

Se sentir bien, c'est évoluer dans des circonstances agréables, dans des conditions matérielles confortables, mais c'est aussi vivre des situations dans lesquelles on a été content de soi, de diverses manières (action spécifique, engagement personnel, prise de responsabilité)

Déroulement

(10') On propose à chacun de faire individuellement, sur le document ad hoc, l'inventaire des situations de la semaine passée qui ont été sources de bien-être et/ou de valorisation de soi. (la limite de la semaine est un repère chronologique simple, qui peut être dépassé).

(20') On reprend en grand groupe les situations décrites, pour mettre en évidence :

- les « moments » de bien-être, dont il fait bon profiter,
- les situations où c'est davantage le fait d'être content de soi, d'être en accord avec soi-même qui a été facteur déclenchant du bien-être : avoir accompli une action spécifique dont on est fier, avoir pris une responsabilité, un engagement, avoir tenu une promesse,...

Faire le lien avec la « séance photo », de la séquence précédente, insister sur le besoin de chacun de voir respecter ses valeurs, de donner du sens à ses actions.

Supports

Tableau papier et feutres.

Feuilles agendas et transparent récapitulatif / Rétroprojecteur.

Penser à

Se mettre en scène, donner des exemples personnels s'ils manquent au groupe.

Expliquer éventuellement à partir d'un exemple personnel ce qui a « fait sens » dans une activité, insister sur ce critère de bien-être.

Faire respecter la règle du non-jugement en fonction des exemples choisis.

Intitulé

Le générique

Temps passé

30'

Objectif

Identifier les personnes ressources de son environnement et mieux comprendre pourquoi elles interagissent positivement dans sa vie

Message principal

Nous possédons tous un « réseau affectif et relationnel » ; l'identifier, l'analyser, en avoir une meilleure représentation permet d'y avoir recours avec plus de bonheur et d'efficacité. Ce réseau fait partie de nos ressources, et nous pouvons optimiser son utilisation.

Déroulement

(5') L'animateur fait un bref exposé introductif, sur le mode : « quand nous nous posons des questions, quand nous avons un problème à résoudre, quand nous voulons partager une émotion, quand nous avons besoin de tendresse, d'attention, nous savons tous, dans notre entourage, à qui nous adresser. Parfois une seule personne suffit, qui remplit tous ces rôles. Parfois, il s'agit d'un copain du même âge, de son grand-père, du concierge, d'un prof. C'est important pour chacun d'entre nous de savoir que ces personnes, chacune à leur manière, peuvent nous aider, nous protéger. C'est aussi important de comprendre ce que nous pouvons aller demander à chacune d'entre elles ; ainsi, en cas de question, nous serons plus rapidement et plus efficacement entourés, rassurés, câlinés... »

(10') On demande ensuite aux jeunes d'identifier sur la feuille « générique », qu'ils garderont pour eux, les 5 ou 6 personnes qui sont leurs ressources principales, puis de réfléchir aux qualités intrinsèques de chacune, aux situations dans lesquelles ils peuvent faire appel à elles.

(15') Faire visualiser le « générique » ainsi dessiné, demander quelles sensations, quels sentiments il procure (confiance, sérénité, plaisir, surprise, ...).

Reprendre au tableau les types de personnes auxquelles on peut faire appel et les besoins qui sont ainsi comblés.

Supports

Tableau papier, feutres.

Transparent et feuilles pré-imprimées « générique » / Rétroprojecteur

Penser à

Respecter la confidentialité des noms écrits sur les génériques.

Prendre soin, si des jeunes ont 1 ou 2 personnes ressources seulement autour d'elles, de valoriser le potentiel, la richesse que peut représenter 1 seul individu. Evoquer la possibilité de création de liens nouveaux, suggérer d'explorer les pistes proposées par le groupe.

Objectif

Découvrir les possibilités de la détente musculaire

Message principal

La détente corporelle et musculaire est aussi une ressource quotidienne. Au delà du bien-être physique qu'elle procure, elle est particulièrement bénéfique dans la gestion des émotions et du stress. Elle permet de réduire et d'éliminer les tensions inutiles pour se sentir mieux, s'économiser, préserver son énergie, être plus efficace.

Déroulement

Dans les conditions optimales, l'exercice se fait allongé sur un tapis, les yeux fermés.

On commence par quelques respirations profondes, respectant les 3 étages. Ensuite on concentre son attention sur différentes parties du corps, on repère leur état de relâchement, puis on l'améliore :

- au niveau du visage, on laisse tomber la mâchoire inférieure, les paupières, on lisse le front du bout des doigts,
- on laisse pendre les membres supérieurs, on laisse tomber les épaules pour détendre la nuque,
- on serre (moins d'une minute) puis desserre (pendant moins de 3 minutes) les poings, les mâchoires, le front, les épaules, les fesses.

On s'imprègne de cet état de relâchement, on le mémorise, on l'associe à la respiration et à la fermeture des yeux.

On repère, chacun pour soi, une zone plus contractée, sur laquelle on se concentre, pour réduire et éliminer les tensions inutiles. On alterne alors les mouvements de contraction/décontraction de cette zone, en continuant à respirer profondément et régulièrement.

Ultérieurement, on pourra observer, dans différents actes de la vie quotidienne, la position, la posture, la respiration, la contraction des différentes parties du corps : le visage, les mains, les pieds..., et s'entraîner à les diminuer de la même manière.

Supports

CD Rom pré-enregistré

Tapis de sol

Penser à

Assurer confort et calme.

Respecter la volonté de ceux qui souhaitent faire l'exercice assis, ou rester simplement spectateurs, à condition qu'ils ne gênent pas les autres.

SYNOPSIS, SEQUENCE 3 : LE CASTING

OBJECTIF GENERAL

Identifier et renforcer ses ressources internes

LES DIFFERENTS JEUX, OBJECTIF, TEMPS PASSE ET SUPPORTS

Intitulé	Objectif	Temps	Support
Le débriefing	Ancrer les acquis de la séquence précédente	10/15'	Tableau papier et feutres
Le portrait	Identifier ses ressources internes	40'	Tableau papier, feutres Grille estime de soi Feuilles
Le héros	Identifier ses propres ressources dans une situation de réussite	45'	Tableau papier, feutres.
L'entracte	La détente de l'esprit	15-20'	CD Rom + lecteur Tapis de sol

+ table d'expression

RECOMMANDATIONS GENERALES

- maintenir le climat de confiance
- prendre du temps pour expliciter le portrait et le héros ; insister sur la différence entre qualité ou ressource et performance
- valoriser toutes les ressources énoncées
- utiliser l'humour

LE CASTING 1

Intitulé

Le débriefing

Temps passé

10/15'

Objectif

Ancrer les acquis de la séquence précédente

Message principal

Pour se sentir bien, se sentir mieux, on peut repérer les démarches, les manières de faire, les actes de la vie quotidienne qui nous font le plus de bien et les privilégier, volontairement, autant que faire se peut. On peut ainsi se faciliter la vie.

Déroulement

L'animateur fait un rappel bref de la séquence « repérage », en sollicitant les remarques du groupe :

- le best-of : quelqu'un souhaite-t-il raconter un moment spécifique qu'il a vécu depuis la dernière séquence, une situation dont il s'est rendu compte qu'elle était importante pour lui, qu'elle avait un sens particulier pour son bien-être ?
- les ressources de son environnement : la palette de ces ressources a-t-elle été complétée, enrichie ? Quelle utilisation en a-t-elle été faite ?
- la relaxation par la détente musculaire : à quels moments a-t-elle été mise en pratique ?

Le lien est ensuite fait entre les 2 premières séquences et la 3^{ème}. Pour se sentir bien, se sentir mieux, être davantage en accord avec soi-même, il est bon d'avoir quelques moyens techniques (la relaxation musculaire, la détente respiratoire), tout comme il est bon de trouver les ressources de son environnement, ses ressources affectives et relationnelles, mais aussi les siennes propres, objectif de la séquence « casting »

Supports

Tableau papier et feutres pour préciser un point éventuellement.

Penser à

Rendre dynamique le début de séance, en parlant par exemple de sa propre expérience depuis la séquence précédente.

Sourire, valoriser.

Entretenir le climat de confiance.

LE CASTING 2

Intitulé

Le portrait

Temps passé

40'

Objectif

Identifier ses ressources internes

Message principal

Nous avons tous des ressources, toutes sont différentes et toutes se valent, d'un individu à l'autre. Les identifier, mieux se connaître aide à mieux diriger sa vie, à savoir sur quelles qualités on peut s'appuyer et celles que l'on a à développer

Déroulement

(10-15') L'exercice commence de manière individuelle. On demande à chacun, sur une feuille, de noter, sous la forme explicite et répétée à chaque ligne « je suis... », au moins une qualité qu'il se reconnaît dans les domaines suivants :

- physique (fort, énergique, souple, beau – en général ou beauté d'un élément du corps-, endurant, bon en gymnastique, en course à pied,...)
- intellectuel (curieux, intelligent, rapide, appliqué, réfléchi, ...)
- social (souriant, aimable, poli, aidant, drôle, imaginatif, réservé, généreux, responsable, volontaire, équitable, ...)
- affectif et/ou familial (attentif, affectueux, solidaire, tendre, respectueux,...)
- artistique (créatif, pitre, musicien actif ou passif, dessinateur, lecteur, ...)

Chacun peut donner plusieurs qualités par domaine, ou rajouter à la liste une qualité qui n'entre dans aucune catégorie. La consigne est d'être honnête avec soi-même, de noter les qualités qu'on s'estime vraiment avoir.

L'animateur passe dans le groupe pour aider ceux qui butent à identifier leurs qualités ; les images que renvoient les proches, amis, parents, peuvent être utiles.

(25-30') L'animateur lance ensuite le débat avec les questions : comment avez-vous ressenti cet exercice ? est-ce facile/difficile de s'attribuer des qualités ? que vous a appris l'exercice ? sur vous ? sur les autres ?

Le débat apportera les éclairages suivants

- on peut oser, on peut « s'autoriser à » se donner toutes les qualités : je suis intelligent, je suis courageux ; ce n'est pas être vaniteux, vantard que de reconnaître cela, c'est être conscient de ses potentiels, comme de ses limites. La société (les copains...) ont plutôt tendance à appuyer sur nos défauts. Nous en avons tous ! Et nous avons aussi plein de qualités, qui sont autant de ressources pour mieux gérer notre vie. Ça fait juste du bien de les reconnaître, comme d'en reconnaître tout autant aux autres.
- il n'y a pas de hiérarchie entre les qualités ; toutes ont la même valeur, certaines caractéristiques sont des qualités pour les uns, des défauts pour les autres (être discret, être bavard,...). Toute définissent un individu qui a la valeur d'un être humain, tous différents mais tous égaux.

On peut, pendant la séance, s'il reste du temps, ou d'ici la prochaine séquence, proposer au groupe :

- de modifier leur portrait si la discussion les y conduit,

- de dresser un tableau de la somme des qualités, ressources, dons, talents, de tous... qui formeront le portrait du groupe entier. Ce portrait pourra rester affiché pour la suite de l'action, la suite de l'année scolaire, à chaque fois que le groupe se rencontrera,...

Dans tous les cas, on demandera à chacun d'être particulièrement attentif à la mise en pratique des talents qu'il a identifiés, et on l'invitera dans les semaines à venir à compléter la liste.

A la fin du jeu, on remet à chaque jeune une grille de mesure de l'estime de soi.

Il pourra, s'il le souhaite, la remplir tranquillement chez lui. Cette grille a pour objectif de mettre en évidence ses points forts et les points qui restent éventuellement à améliorer. Il n'y a pas de « bonne » manière de la remplir ; comme pour les photos d'identité ou les empreintes, nous sommes tous différents, et tous indispensables aux autres. L'animateur (et les personnes relais si elles le souhaitent) reste(nt) à disposition des jeunes qui souhaiteraient en parler une prochaine fois.

Supports

Tableau papier, feutres

Grille estime de soi

Feuilles

Penser à

Etre attentif à ceux qui peinent à trouver leurs qualités.

Avoir des exemples de qualités en réserve !

Se mettre en scène.

Objectif

Identifier ses propres ressources dans une situation de réussite

Message principal

Nous connaissons tous des activités, des situations dans lesquelles nous rencontrons le succès, dans lesquelles nous réussissons plus facilement. Ces réussites ne sont pas forcément synonymes d'éclat, de performance, d'exploit, de record. Il n'empêche que nous y mettons en œuvre des qualités qui nous appartiennent et nous facilitent la vie. Analyser avec précision ces situations peut nous permettre de mieux comprendre à quelles qualités nous faisons alors appel, quelles circonstances, quelles conditions nous mettons en place pour atteindre nos objectifs. La stratégie qui marche dans un domaine peut alors éventuellement être transférable à d'autres.

Déroulement

(5-10') L'exercice se déroule en binôme. A et B écrivent sur une feuille une situation dans laquelle ils estiment avoir réussi, en notant avec le plus de détails possible :

- les lieux, le moment,
- les différents personnages présents et leur rôle,
- ce qu'ils ont fait, ce qu'ils ont dit, comme si quelqu'un d'autre devait jouer la scène,
- quel était leur but, leur objectif ?
- ce qu'ils ont ressenti.

(10') Ensuite A décrit la situation à B. Ensemble, ils identifient les qualités mises en œuvre par A, la stratégie qu'il a éventuellement adoptée (consciemment ou pas). Ils mettent en lien la stratégie avec l'objectif poursuivi par A. A cherche ensuite une situation où il connaît moins de réussite et où il pourrait mettre à profit la stratégie mise en évidence. (15 à 20')

NB : des situations de la vie courante sont tout à fait adaptées : ranger sa chambre, aider une vieille dame à porter ses courses, avoir une bonne note, réciter un poème, raconter une histoire,...

(10') Puis les rôles sont inversés et c'est B qui raconte la situation à A,.... (15 à 20').

(15') En grand groupe, l'animateur reprend les points importants :

- nous avons tous des qualités que nous savons agencer pour réussir,
- une fois identifiées, nous pouvons utiliser ces ressources et nos stratégies de réussite dans d'autres situations,
- il est aussi plus facile d'adopter une bonne stratégie quand on a clairement déterminé ses objectifs, ou encore ses motivations

Un exemple : j'ai réussi à ranger ma chambre samedi matin dernier, sans que ma mère me le demande. Mon but était d'avoir la paix samedi après-midi pour aller à la patinoire avec mes copains. J'ai mis en œuvre ma capacité d'anticipation, mon énergie, de la ruse (fermer les tiroirs de la commode sur des pulls un peu en boule), de l'adaptation (aux règles familiales). L'important de la stratégie a été ma motivation ; à partir de là les comportements qui m'ont permis d'atteindre mon objectif ont été faciles à déterminer, j'ai ressenti du calme et la certitude de mettre les chances de mon côté.

Enfin ça m'a pris peu de temps, ça a fait plaisir à ma mère et l'ambiance était bonne.

Je pourrais tenter la même manœuvre quand un truc m'embête : trouver une autre motivation à le faire, comme gagner du temps pour faire plus vite une activité qui me plaît, respecter une demande, avoir la paix.

Supports

Tableau papier, feutres.

Penser à

Valoriser le fait que nous connaissons TOUS des situations de réussite.

Insister sur l'intérêt à trouver ses objectifs, ses motivations pour avancer encore plus efficacement.

LE CASTING 4

Intitulé

L'entracte

Temps passé

15-20'

Objectif

La détente de l'esprit

Message principal

Le corps et l'esprit sont indissociables : toute tension dans l'un crée des tensions dans l'autre.

Lorsque son esprit est mobilisé, il se produit des tensions dans le corps aux zones sollicitées mentalement.

Déroulement

Relaxation mentale progressive

S'installer confortablement et fermer les yeux.

S'imaginer dans un endroit agréable avec devant soi une pendule, dont on entend les tic-tac réguliers. On suit par la pensée les mouvements du balancier qui oscillent de droite à gauche et de gauche à droite, doucement, calmement.

On suit les mouvements pendant quelques instants

Puis le balancier ralentit pour s'immobiliser

Revenir ici en ouvrant les yeux

Sentir la tension au niveau des yeux, parfois même au niveau du visage, cou, relâcher ces tensions musculaires.

Fermer les yeux et recommencer, suivre plus longtemps le mouvement du balancier, en écoutant bien les tic-tac réguliers. Respirer profondément et lentement, en pratiquant la respiration à 3 étages.

L'exercice peut se réaliser avec d'autres images plus ou moins élaborées ou attractives en fonction de l'âge et des centres d'intérêt du public : match de tennis, ping-pong, manège, grande roue, labyrinthe, baby-foot, point qui s'agrandit ou qui rapetisse.

Supports

CD-Rom pré-enregistré + lecteur.

Tapis de sol.

Penser à

Rappeler les techniques de respiration et de détente musculaire.

Respecter la volonté de ceux qui souhaitent faire l'exercice assis, ou rester simplement spectateurs, à condition qu'ils ne gênent pas les autres.

SYNOPSIS, SEQUENCE 4 : LES DIALOGUES

OBJECTIF GENERAL

Etre soi-même face aux autres
Renforcer l'estime de soi

LES DIFFERENTS JEUX, OBJECTIF, TEMPS PASSE ET SUPPORTS

Intitulé	Objectif	Temps	Support
Le débriefing	Ancrer les acquis de la séquence précédente	10-15'	Tableau papier, feutres
Le zoom	Savoir se fixer un objectif	40'	Tableau papier, feutres
L'interview	Savoir faire des demandes claires	45'	Tableau papier, feutres
L'entracte	<i>Séquence de détente choisie par le groupe</i>	15-20'	CD Rom + lecteur Tapis de sol

+ table d'expression

RECOMMANDATIONS GENERALES

- maintenir le climat de confiance par une attitude d'ouverture, d'écoute attentive et de réponse précise aux questions
- donner des exemples, éventuellement personnels, pour éclairer les jeux
- s'attacher à employer des formulations positives
- sourire

LES DIALOGUES 1

Intitulé

Le débriefing

Temps passé

10-15'

Objectif

Ancrer les acquis de la séquence précédente

Message principal

Pour se sentir bien, se sentir mieux, on peut repérer les démarches, les manières de faire, les actes de la vie quotidienne qui nous font le plus de bien et les privilégier, volontairement, autant que faire se peut. On peut ainsi se faciliter la vie.

Déroulement

L'animateur fait un rappel bref de la séquence « casting », en sollicitant les remarques du groupe :

- le portrait : quelqu'un souhaite-t-il ajouter une qualité au portrait qu'il avait tracé de lui-même ? Quelles réflexions cet exercice a-t-il provoqué ? De quelles ressources chacun bénéficie-t-il grâce au groupe ?
- le héros : quelles nouvelles stratégies ont été mises en évidence ? Mises à profit ?
- la relaxation par la détente de l'esprit : comment a-t-elle été mise en pratique, expérimentée ?

Le lien est ensuite fait entre les 3 premières séquences et la 4^{ème}.

Pour se sentir bien, être davantage en accord avec soi-même, il est bon de mieux se connaître, de mieux connaître les ressources de son environnement, d'avoir quelques moyens techniques (la détente respiratoire, musculaire et de l'esprit). Il est également important de pouvoir exprimer à la fois ses qualités, ses choix, ses opinions, comme il est important de savoir préciser ses choix.

Supports

Tableau, feutres

Penser à

Pour ouvrir le dialogue, préférer les questions ouvertes pendant le débriefing (par exemple, demander « comment ? » et non pas « si oui ou non » les exercices et jeux ont été mis en pratique).

Objectif

Savoir se fixer un objectif

Message principal

Pour atteindre son but, il est important de se fixer des objectifs à sa mesure, d'en peser les avantages et les inconvénients. Réussir les choses petit à petit, c'est renforcer notre confiance en nous un peu plus chaque jour. L'atteinte d'un objectif, si petit soit-il, chaque jour, est une marche de plus vers l'accomplissement d'un objectif de vie.

Déroulement

(15') L'animateur lance la discussion sur « qu'est ce qu'un objectif ? comment peut-on atteindre ou rater un objectif ?, et propose au groupe de faire 2 colonnes : comment réussir et comment « réussir à échouer ». Il note sur le tableau les propositions du groupe.

On peut trouver les réponses suivantes :

Comment atteindre son objectif	Comment rater son objectif
Choisir un objectif à sa mesure, réaliste et réalisable <i>Ex : je veux faire des économies pour m'acheter une guitare</i>	Choisir un objectif trop important <i>Ex : je veux acheter l'Elysée</i>
Définir précisément ce qu'on veut obtenir, de manière spécifique et concrète <i>Ex : j'ai besoin d'économiser 200 F par mois pendant 6 mois</i>	Rester flou <i>Ex : je veux développer mes amitiés</i>
Choisir un objectif dont nous sommes entièrement responsables <i>Ex : je vais m'entraîner pour le marathon</i>	Choisir un objectif qui dépend de quelqu'un d'autre <i>Ex : je veux que mon frère soit plus affectueux avec sa copine</i>
L'exprimer en termes positifs, dynamisants et plus motivants, en verbes d'action <i>Ex : je veux retrouver du souffle, de l'énergie, une bonne odeur, faire des économies</i>	Chercher à « ne pas, ne plus » faire quelque chose, qui focalise sur le comportement qu'on souhaite abandonner <i>Ex : je ne veux plus me faire embêter par X...</i>
Se donner une limite de temps, trouver des étapes <i>Ex : j'ai X mois pour atteindre mon objectif ; la première étape est...</i>	Ne pas se donner de limite de temps <i>Ex : j'ai le temps, je verrai bien,...</i>
Savoir comment on mesurera l'atteinte de l'objectif <i>Ex : je saurai que j'ai réussi quand je monterai 5 étages sans être essoufflé</i>	Ne pas avoir de critères de mesure précis <i>Ex : je vais commencer à courir 2 fois par semaine, ça devrait suffire</i>
Vérifier que l'atteinte de l'objectif n'a que des conséquences positives, pour soi et pour ses proches <i>Ex : mes parents sont OK pour la guitare, à la seule condition que mes notes restent au même niveau</i>	Ne pas tenir compte de conséquences négatives <i>Ex : ma mère sera terrorisée si je roule en scooter</i>

(10-15') L'animateur propose ensuite à chacun de prendre un exemple personnel d'objectif qu'il veut atteindre dans les semaines ou mois à venir, et de le rédiger sur une feuille, en répondant aux questions suivantes :

- qu'est ce que je veux ? (exprimé en verbes d'action)
- est-ce que j'ai les moyens de le réaliser ?
- est-ce que cela dépend entièrement de moi ?
- comment est-ce que je saurai que j'ai atteint mon objectif ? Quelles seront les différences observables, mesurables par rapport à ma situation d'aujourd'hui ?
- comment est-ce que je vais faire ? Concrètement, quelle est la première action que je vais mettre en place pour atteindre cet objectif
- quelles pourraient être les conséquences négatives, pour moi, mon entourage ?
S'il en existe, sont-elles suffisamment mineures pour le maintien de l'objectif ?

Ce jeu est d'autant plus pertinent que l'objectif est réel pour le jeune.

L'animateur passe dans les rangs pour aider éventuellement les jeunes à rédiger.

(10-15') On reprend en grand groupe, pour s'exprimer sur le ressenti par rapport à ce jeu. En conclusion, l'animateur insiste sur le fait que c'est important de prendre du temps pour définir ses objectifs. Un objectif ou un but ont plus de chances d'être atteints s'ils sont en rapport étroit avec nos motivations profondes.

Supports

Tableau papier, feutres

Penser à

Encourager les jeunes à rechercher leurs motivations profondes.

Faire le lien avec la séance photo, où il était déjà question de valeurs.

LES DIALOGUES 3

Intitulé

L'interview

Temps passé

45'

Objectif

Savoir faire des demandes claires

Message principal

En exprimant clairement ses besoins, on a plus de chances d'être compris et donc satisfait. Nous croyons souvent que les autres (surtout ceux qui nous aiment) savent ce dont nous avons besoin, ce qui nous fait envie. Leur dire simplement évite des malentendus, des frustrations. Exprimer ses besoins, c'est aussi une façon de se respecter, une façon de s'affirmer et de prendre ses responsabilités.

Déroulement

(5-10') Faire le lien avec le jeu précédent : il est plus facile d'atteindre ses objectifs quand on les a définis avec précision, comme il est plus facile d'être entendu quand on fait des demandes claires.

En grand groupe, on liste les différentes manières de « demander sans demander ». Par exemple :

- dire tout le temps « si tu veux, comme tu veux, je ne sais pas... »
- dire : « tu as vu comme X a un beau pull.... Je le trouve super »
- dire « voilà, je voulais vous parler du problème de ma copine, parce qu'elle n'ose pas le faire »
- dire : « X et Y sont allés voir tel film ; il paraît qu'il faut absolument aller le voir »
- dire « tu as vu comme X est tendre avec Y »

(2x10') Ensuite, chaque jeune trouve une demande récente qu'il n'a pas su faire et la note. Par 2, ils déterminent ensuite une meilleure manière de formuler la demande, puis ils la testent sur l'autre, pour vérifier qu'ils sont en capacité de faire la nouvelle demande . Si ce n'est pas le cas, ils essaient de répondre aux questions :

- qu'est ce qui m'empêche de le faire ?
- qu'est ce qui se passerait si je le faisais de cette manière ?

L'animateur circule entre les jeunes pour les aider.

(10-15') En grand groupe, on reprend les avantages à faire des demandes claires :

- il s'agit de faire valoir ses désirs, ses besoins,
- on peut le faire gentiment, sans agression ni concessions inutiles (ni paillason ni hérisson !),
- exprimer à haute voix ses besoins, c'est se respecter soi-même davantage, être honnête avec soi et avec les autres,
- c'est accepter ses responsabilités

Supports

Tableau papier, feutres

Penser à

Demander aux jeunes de choisir un exemple authentique, mais qui ne représente pas une souffrance importante pour eux.

Proposer éventuellement, comme expérimentation d'ici à la prochaine séquence, de faire la même démarche dans une situation où l'on pense n'avoir pas assumé ses responsabilités.

Etre attentif aux silencieux, solliciter leur participation.

LES DIALOGUES 4

Intitulé

L'entracte

Temps passé

15-20'

Objectif

Se relaxer

Message principal

La détente nous est nécessaire, voire salutaire. Elle peut nous aider à nous relaxer, nous concentrer, nous ressourcer. Elle a plusieurs voies : respiration, détente musculaire ou de l'esprit.

Déroulement

On demande au groupe de se mettre d'accord sur la séance de relaxation qu'il souhaite renouveler.

On peut procéder par un vote simple, on peut demander s'il y a litige d'argumenter sur son choix, et/ou d'établir une stratégie, un consensus pour que tout le monde soit d'accord et reparte satisfait.

Supports

CD-Rom enregistré + lecteur.

Tapis de sol.

Penser à

Faire le lien, sur le mode humoristique, avec les 2 jeux précédents... Qui a un objectif déterminé, qui fait une demande claire ?

SYNOPSIS, SEQUENCE 5 : LA CRITIQUE

OBJECTIF GENERAL

S'affirmer face au groupe

LES DIFFERENTS JEUX, OBJECTIF, TEMPS PASSE ET SUPPORTS

Intitulé	Objectif	Temps	Support
Débriefing	Ancrer les acquis précédents	10-15'	Tableau papier, feutres
Le débat	Développer ses opinions dans le respect de celles des autres.	60-70'	Transparent « boussole du langage » Rétroprojecteur Tableau papier, feutres
L'entracte	<i>Séquence de détente choisie par le groupe</i>	15-20'	CD Rom + lecteur Tapis de sol

+ table d'expression

RECOMMANDATIONS GENERALES

- rattacher le jeu à des exemples réels récents
- donner des exemples, si possible personnels
- s'attacher à valoriser tous les jeunes
- utiliser l'humour

LA CRITIQUE 1

Intitulé

Le débriefing

Temps passé

10-15'

Objectif

Ancrer les acquis de la séquence précédente

Message principal

Pour se sentir bien, se sentir mieux, on peut repérer les démarches, les manières de faire, les actes de la vie quotidienne qui nous font le plus de bien et les privilégier, volontairement, autant que faire se peut. On peut ainsi se faciliter la vie.

Déroulement

L'animateur fait un rappel bref de la séquence « dialogues », en sollicitant les remarques du groupe :

- la détermination d'objectifs : qui a trouvé et mis en forme un objectif, ou révisé un objectif ancien au regard du jeu ? Qui a remarqué que d'autres ont du mal à déterminer clairement leurs objectifs ?
- l'interview : quelles nouvelles questions ont été posées avec cette stratégie ?

Le lien est ensuite fait entre les 4 premières séquences et la 5^{ème}.

Maintenant chacun a identifié ses ressources, connaît mieux ses motivations et a amélioré ses capacités d'expression, de communication.

L'objet de la séance 5, la critique, est d'améliorer encore ses capacités de débateur, de savoir encore mieux s'affirmer sans agresser, en douceur, en argumentant calmement.

Supports

Tableau, feutres

Penser à

Toujours préférer les questions ouvertes pendant le débriefing pour ouvrir le dialogue.

Objectif

Développer ses opinions dans le respect de celles des autres.

Message principal

Faire valoir ses opinions, c'est être ferme, rester poli, correct, sans forcément hurler ou taper du poing sur la table. Crier, vociférer, ne veut en aucun cas dire qu'on a raison... En revanche, savoir écouter les arguments des autres, enrichir sa propre argumentation, parler posément, c'est faire preuve de confiance en soi et en même temps augmenter sa confiance en soi, renforcer sa personnalité.

Déroulement

(10-15') On demande au groupe de choisir un sujet d'actualité polémique qui divise le groupe, comme par exemple « les jeunes sont tous des fainéants », « les parents ne comprennent jamais rien », « la TV rend les enfants violents » ; on note les idées au tableau. On propose d'organiser un débat sur le thème sélectionné, en constituant 2 sous-groupes, et l'on recrute 2 volontaires pour jouer les rôles de l'animateur et de l'observateur. Ce dernier devra noter silencieusement ce qu'il observe.

L'animateur propose d'engager le débat et le laisse se dérouler pendant 5 à 10'. (Il devra intervenir plus vite si jamais le ton monte trop).

Après ce temps, le débat est interrompu et on demande à l'observateur de relater ce qu'il a observé, on complète ses observations et on doit arriver à ce genre de remarques, sinon les introduire sous forme de questions :

- pas ou peu d'écoute
- les gens s'interrompent mutuellement
- c'est toujours les mêmes qui parlent
- le ton monte
- les arguments des uns et des autres ne sont pas très convaincants

(20-25') L'animateur propose alors au groupe d'utiliser un outil appelé LA BOUSSOLE DU LANGAGE et le présente au groupe.

La boussole du langage empêche de parler sans être entendu, elle sert à réorienter une conversation, à la clarifier. En cas de désaccord ou d'incompréhension, on verra que l'important est de se recentrer sur les faits. Revenir aux faits, c'est arriver à une description précise, exempte de jugements, d'interprétations, de suppositions, de sous-entendus.

La boussole définit 5 types de formulations :

- les règles : souvent elles sont précédées de « il faut, on doit, ça se fait, ça ne se fait pas, seul un père a le droit de dire cela, seul un directeur a le droit faire ceci »
- les jugements : X est un imbécile, c'est bien, c'est mal, les chats sont mieux que les chiens, tu es stupide,... Ces jugements sont généralisés ou non.
- les généralisations, souvent accompagnées des mots : toujours, jamais, chaque fois, tout le monde, tout le temps, on nous cache tout, les femmes, les hommes, les automobilistes, les catholiques, les musulmans, les professeurs, les

parents,...Bref toute formule qui tend à trop résumer, assimiler, mettre dans le même sac.

- les suppositions : si X ne m'a pas dit bonjour, c'est qu'il ne m'aime pas ; si Y est convoqué par le patron, c'est que nous allons être virés ; si je lui dis la vérité, il ne me croira pas ;...
- les faits, au centre, sont déterminés par des questions simples : qui, quoi, combien, quand, où ?

Prenons un exemple précis et analysons le à l'aide de la boussole (l'animateur incite le groupe à faire l'analyse).

« Les jeunes sont tous des fainéants » comporte au moins 2 généralisations : « les jeunes » et « tous », ainsi qu'un jugement : « fainéants ». On a le choix de s'énerver face à une telle affirmation, on peut aussi discuter calmement en posant des questions pour revenir aux faits :

- qui a dit cela ? combien de personnes ont porté ce jugement ?
- sur quels éléments (enquête, sondage, auprès de qui, de combien de personnes) ce jugement repose-t-il ?
- comment, sur quels critères a été définie la « fainéantise ? »
- si « être fainéant » revient par exemple à « traîner devant son immeuble », on pourra aussi demander « en quoi traîner montre-t-il qu'on est fainéant ? »

En procédant de la sorte, on demande au contradicteur d'apporter des arguments concrets, de ne pas simplement être la proie d'une impression, d'un on-dit. On peut affiner, minorer l'impact de la phrase et aboutir, pourquoi pas, à un accord partiel, qui précise et/ou restreint le public, les circonstances de la première affirmation.

Mais ATTENTION : trop poser de questions, devenir inquisiteur peut mettre le contradicteur dans l'embarras ; savoir rester nuancé pour ne pas dépasser son but.

(10-15') Après un temps laissé pour les questions, l'animateur propose au groupe de reprendre le thème sélectionné et d'en débattre à nouveau à l'aide de la boussole.

Le débat se déroule.

(10') On reprend en grand groupe l'analyse du nouveau débat, on met en avant les avantages d'une discussion plus réfléchie, argumentée ; asseoir ses affirmations sur des faits contrôlés, ne pas prendre les informations (TV, radio, journaux, copains,...) pour argent comptant, se forger sa propre opinion, devenir acteur de son temps, se prendre en mains, avoir une meilleure maîtrise de ses émotions.

S'il reste du temps, on peut proposer au groupe d'utiliser la boussole sur une « supposition », du genre « s'il ne m'a pas dit bonjour, c'est qu'il ne m'aime pas », et de comprendre mieux que certaines de nos difficultés viennent plus de notre interprétation des faits que des faits eux-mêmes. Essayer d'envisager la situation sous un autre angle peut alors aider à se sentir mieux, à ne pas se faire de fausses idées.

On peut aussi préférer consacrer plus de temps à la détente après cette séance dynamique...

Supports

Transparent boussole du langage à laisser apparent après le 1^{er} débat/ Rétroprojecteur.

Penser à

Impliquer les personnes relais dans la préparation et l'animation de cet exercice, qui nécessite une bonne maîtrise du contenu de la « boussole ».

Faire autant que possible participer tout le monde au débat.

Valoriser, sourire, faire des blagues....

LA CRITIQUE 3

Intitulé

L'entracte

Temps passé

15-20'

Objectif

Se relaxer

Message principal

La détente nous est nécessaire, voire salutaire. Elle peut nous aider à nous relaxer, nous concentrer, nous ressourcer. Elle a plusieurs voies : respiration, détente musculaire ou de l'esprit.

Dans le cas présent, elle est indispensable !!!

Déroulement

On demande au groupe de se mettre d'accord sur la séance de relaxation qu'il souhaite renouveler... en prenant appui sur ce qui vient de se jouer.

On suggère avoir éliminé à l'avance toute cause de litige...

Supports

CD-Rom enregistré + lecteur.

Tapis de sol.

Penser à

Faire le lien, sur le mode humoristique, avec les 2 séquences les dialogues et la critique.

SYNOPSIS, SEQUENCE 6 : LA PROMO

OBJECTIF GENERAL

Mettre au point une stratégie pour valoriser bien-être et estime de soi

LES DIFFERENTS JEUX, OBJECTIF, TEMPS PASSE ET SUPPORTS

Intitulé	Objectif	Temps	Support
Le débriefing	Ancrer les acquis précédents	10-15'	Tableau papier, feutres
Le plan large	Définir une stratégie de promotion du bien-être et de l'estime de soi.	60-70'	Tableau papier, feutres Post –test Echelle estime de soi
Les césars	Emporter l'image positive que les autres ont de nous.	25-35'	Fiches bristol en nombre égal au nombre de participants Feutres de couleur en nombre égal au nombre de participants, si possible de nombreuses couleurs différentes. Eventuellement, appareil photo pour immortaliser la scène.

+ table d'expression

RECOMMANDATIONS GENERALES

- être encore plus chaleureux
- laisser s'exprimer la créativité des jeunes
- passer la main aux personnes relais

LA PROMO 1

Intitulé

Le débriefing

Temps passé

10-15'

Objectif

Ancrer les acquis de la séquence précédente

Message principal

Pour se sentir bien, se sentir mieux, on peut repérer les démarches, les manières de faire, les actes de la vie quotidienne qui nous font le plus de bien et les privilégier, volontairement, autant que faire se peut. On peut ainsi se faciliter la vie.

Déroulement

L'animateur fait un rappel bref de la séquence « la critique », en sollicitant les remarques du groupe :

- comment les orientations évoquées lors du débat ont-elles été utilisées ? à propos de quels sujets ? Avec quelle réussite ? Quelles sont les facilités offertes par ce jeu ? Quelles sont ses limites ? Comment faire pour y penser ?

Le lien est ensuite fait entre cette dernière séquence et les 5 autres.

Plusieurs outils sont maintenant à la disposition des jeunes ; ils connaissent mieux leurs qualités, leurs ressources, leurs envies, leurs potentiels et leurs limites.

L'objectif général de l'action menée avec eux est d'apporter du bien-être pendant l'action elle-même, d'augmenter l'estime que chacun a de soi pendant le processus, mais surtout de donner à tous des pistes pour prolonger, amplifier ces bénéfices. Cette séquence est consacrée aux différents moyens d'y parvenir.

Supports

Tableau, feutres

Penser à

Valoriser les remarques, la participation, le dynamisme, l'ouverture, la capacité à se projeter dans l'avenir.

Objectif

Définir une stratégie de promotion du bien-être et de l'estime de soi.

Message principal

On peut moduler le « synopsis » du film de sa vie, améliorer le scénario, définir les rôles de manière plus pertinente, bref être plus efficace dans la gestion de son quotidien comme de son avenir.

Déroulement

L'animateur énonce l'objectif de la séquence, en précisant que plusieurs pistes s'offrent aux participants :

- définir une stratégie personnelle, individuelle, se fixer des objectifs à atteindre dans les six mois, dans l'année (pas à trop long terme, la stratégie « tortue » est recommandée), avec un planning précis,
- définir une stratégie en groupe, pour valoriser l'expérience vécue, inventer un mode de transmission à d'autres : une autre classe, un groupe de copains, les professeurs, les éducateurs, les parents..., via une expo, un récit, un reportage, une enquête,...
- pourquoi pas une sélection des meilleurs moments du projet, faire un bilan de ce qui a été le plus positif, le plus aidant, le plus drôle ?
- d'autres pistes peut-être ?

C'est au groupe de décider. Plusieurs pistes peuvent être suivies par plusieurs groupes, qui seront tous responsables de leur projet. Pour chaque projet devront être définis :

- le public si nécessaire,
- les objectifs,
- les moyens (dont la chronologie)
- le rôle éventuel que joueront les personnes relais qui peuvent être impliquées dans une suite à donner.

L'animateur doit laisser du temps au groupe pour réfléchir et se prononcer.

Son rôle et celui des personnes relais est ensuite d'aider chaque groupe ou chaque individu à mettre au point sa propre stratégie, en veillant au respect de tout ce qui a été vu avant.

Autant que faire se peut, ce sont les idées des jeunes qui seront valorisées et mises en application ; l'animateur et les personnes relais restent dans le rôle du guide.

15' avant la fin de cet exercice, demander à chacun de remplir la grille d'évaluation « post-test », la ramasser.

Remettre également à chaque participant une nouvelle échelle d'estime de soi, qui doit permettre, à titre individuel, de mesurer (positivement !, on l'espère, en tous cas on le suggère) son évolution dans les différents domaines de la vie. Cette grille, comme la précédente, reste la propriété de chaque jeune.

Supports

Tableau papier, feutres

Poste-test

Echelle estime de soi

Penser à

Se taire assez longtemps pour que le groupe exprime ses propres idées ! Oublier sa propre créativité !

LA PROMO 3

Intitulé

Les césars

Temps passé

25-35'

Objectif

Emporter l'image positive que les autres ont de nous.

Message principal

Il y a du « bon » dans chacun d'entre nous, et les autres le savent déjà. Tous auront en cadeau d'au revoir les compliments des autres. Ce jeu est une excellente manière de clôturer le projet.

Déroulement

(5-10') Tout en énonçant l'objectif du jeu, l'animateur fait le tour du groupe.

Pendant ce tour :

- il distribue à chacun (lui compris) un feutre de couleur,
- il scotche dans le haut du dos de chacun une fiche bristol (et demande à subir le même sort)

Ensuite, il demande à chacun d'aller inscrire dans le dos de chacun des autres membres du groupe un adjectif qui les caractérise, ou qui a caractérisé leur attitude pendant les semaines passées. La seule contrainte est que cet adjectif est forcément positif, valorisant.

(10-15') Chacun se lève et va donc écrire un adjectif valorisant dans le dos de tous les autres membres du groupe, personnes relais et animateur compris.

Une fois les travaux d'écriture terminés (qui donnent lieu à des scènes de « petits trains » parfois cocasses), chacun peut attraper la fiche qui est dans son dos et découvrir les compliments de tous les autres.

L'animateur propose un moment de silence pour savourer et s'approprier la bonne image que les autres ont de nous.

Il propose également de conserver cette carte et de la mettre sur sa table de nuit pour la lire et relire tous les matins et tous les soirs.

(10-15') Il remercie ensuite le groupe des compliments qu'il a sur sa propre feuille, qu'il gardera en souvenir des bons moments passés ensemble, et invite les jeunes à faire dorénavant appel aux personnes relais en cas de besoin, puisque le projet pour lequel il est intervenu est terminé .

Supports

Fiches bristol en nombre égal au nombre de participants

Feutres de couleur en nombre égal au nombre de participants, si possible de nombreuses couleurs différentes.

Eventuellement, appareil photo pour immortaliser la scène.

Penser à

Faire de ce dernier jeu un moment très ludique.

Prévoir du temps libre après les adieux, au cas (très fréquent) où certains auraient envie de parler ou tout simplement de prolonger ce moment chaleureux.