

Mon Harmonie

Activités de groupe thérapeutique pour les
enfants victimes de violence familiale



Cahier de l'enfant

Réalisé sous la coordination
Ginette D'Auray

Rédaction par :
Ginette D'Auray

1^{ère} édition

Octobre 2013

Remerciements

Nous remercions chacune des personnes suivantes pour leur précieuse contribution à l'élaboration de ce projet qui a pris cette forme au fil des ans.

Enfants participants au groupe Mon Harmonie

Membres du comité initial sur la problématique de la violence

Membres rédacteurs de la Direction des services professionnels et de la qualité

GINETTE D'AURAY, Agente de planification, de programmation et de recherche

Coordination des travaux

GINETTE D'AURAY, Agente de planification, de programmation et de recherche

SYLVIE GIRARD, Conseillère-cadre

Collaboration des coanimateurs

Tous droits réservés.

Dépôt légal, 2^{ème} trimestre 2016

Bibliothèque nationale du Québec.

Bibliothèque nationale du Canada.

ISBN 978-2-550-75457-2

ISBN : 978-2-550-75465-7

©La reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée à condition que la source soit mentionnée.

Pour citer le document : Centre Intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais (CISSS de l'Outaouais). Mon Harmonie, Cahier de l'enfant. Rédigé par Ginette D'Auray avec la collaboration de Sylvie Girard. 2013, 21 pp.

Le genre grammatical masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Certains contenus du présent document proviennent de différents auteurs. Nous utilisons des extraits de contenus, nous inspirons de ces textes pour concevoir nos activités et annexes et le faisons en citant l'auteur par une note en bas de page et à la fin, en bibliographie, pour respecter les droits d'auteur. Ce sont ces contenus qui servent à compléter le présent guide de l'animateur.

Bonjour à toi!

Bienvenue dans le groupe *Mon Harmonie*.

Le groupe *Mon Harmonie* est un groupe qui s'adresse à des jeunes comme toi, âgés entre 6 et 12 ans. Il a pour but de t'aider à **connaître et comprendre les notions entourant la violence ainsi qu'à identifier des mécanismes de protection appropriés**. Nous travaillerons ainsi à :

- 🌀 Démystifier ce qu'est la violence.
- 🌀 Prendre conscience que la violence est inacceptable et que le comportement abusif relève de celui qui l'exerce.
- 🌀 Identifier des scénarios de protection appropriés en cas d'urgence ou lors de conflits.
- 🌀 Favoriser la reconnaissance et l'expression des émotions.
- 🌀 Renforcer leur estime et leur affirmation de soi.
- 🌀 Expérimenter des modes de résolution de conflits.

Ce groupe vise donc à te donner des outils, des trucs pour transiger avec les effets que la violence peut avoir sur nous, notre famille, notre entourage.

Au cours des rencontres, différents thèmes seront abordés, dont l'expression des émotions et l'affirmation de soi, la violence, les scénarios de protection. Tu auras l'occasion de te familiariser à ces thèmes par l'entremise d'activités diverses comme des illustrations, des mimes, des jeux d'association, des quiz, le visionnement d'un film, etc. Tu auras aussi l'occasion de faire la rencontre de jeunes ayant vécu des situations similaires à toi, des jeunes de ton âge avec qui, tu pourras partager tes préoccupations et tes réussites.

Nous te souhaitons un excellent groupe!

Feuillet d'exercice : « Mes qualités »



- 3 qualités
- 1 chose observable
(Lunette, queue de cheval,
couleur des cheveux, etc.)

Nom : _____

Les qualités

-A-	-F-	-R-
- Actif	- Fantaisiste	- Réceptif
- Affectueux	- Fiable	- Réfléchi
- Agréable	- Fin	- Réservé
- Aidant	- Flexible	- Respectueux
- Aimable	- Fort	- Responsable
- Ambitieux	- Franc	- Rigolo
- Animé		- Rigoureux
- Appliqué	-G-	- Rusé
- Artistique	- Généreux	-S-
- Assidu	- Gentil	- Sage
- Attentif	- Gracieux	- Sensible
- Audacieux	-H-	- Sérieux
- Autonome	- Habile	- Serviable
- Aventureux	- Honnête	- Sincère
	- Humble	- Sociable
-B-	-I-	- Souriant
- Beau	- Imaginatif	- Spontané
- Bon	- Indépendant	- Sportif
- Brave	- Ingénieux	- Sympathique
- Brillant	- Intelligent	-T-
	-J-	- Talentueux
-C-	- Joli	- Tenace
- Calme	- Jovial	- Tolérant
- Chaleureux	- Juste	- Tranquille
- Charmeur		- Travailleur
- Comique	-K-	
- Compréhensif	- Kiki (mesquin)	-U-
- Courageux	-L-	- Unique
- Créatif	- Loyal	-V-
- Curieux	- Logique	
	-M-	
-D-	- Méthodique	
- Débrouillard	- Mignon	
- Délicat	- Minutieux	
- Déterminé	-O-	
- Dévoué	- Observateur	
- Discipliné	- Optimiste	
- Discret	- Ordonné	
- Divertissant	- Original	
- Doux	- Ouvert	
- Drôle		
- Dynamique	-P-	
	- Patient	
-E-	- Penseur	
- Énergique	- Persévérant	
- Enjoué	- Poli	
- Espiègle	- Ponctuel	
- Éveillé	- Positif	
- Expressif	- Prudent	





OBJECTIFS GÉNÉRAUX

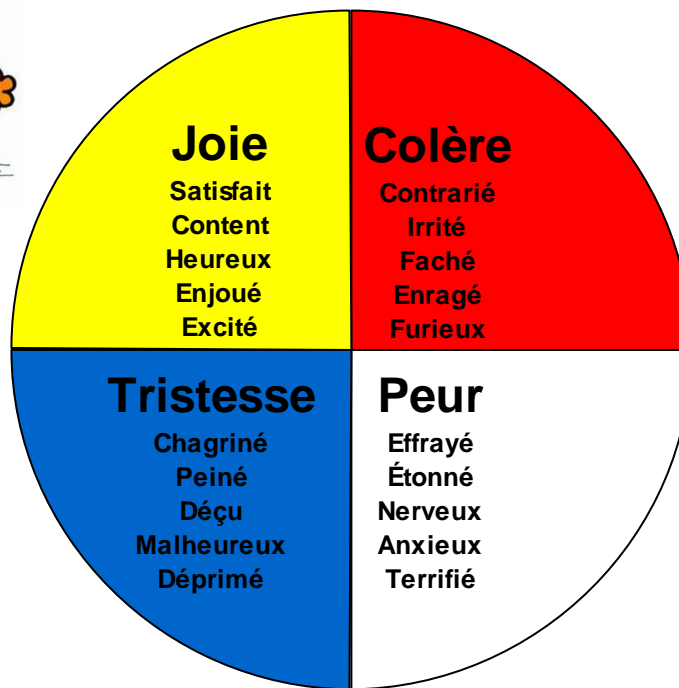
- 🎧 Je suis capable de reconnaître une gamme d'émotions.
- 🎧 J'apprends à exprimer mes émotions adéquatement.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- 🎧 Je suis capable de reconnaître des émotions, notamment que la colère est un sentiment « normal ».
- 🎧 Je suis capable d'exprimer mes émotions.
- 🎧 J'apprends à exprimer ma colère de manière socialement acceptable.
- 🎧 J'identifie mes forces et mes qualités.
- 🎧 Je suis capable d'identifier des forces et des qualités chez les autres.
- 🎧 Je suis capable de recevoir les qualités qui me sont données.



Roue des émotions



Comme le petit volcan...

Comme le petit volcan, tu as peut-être déjà accumulé certaines frustrations qui t'ont fait « *éclater* » et rendu triste par la suite. Dessine ou écrit cette situation dans l'encadré ci-dessous. Ensuite, colorie sur le thermomètre l'intensité de cette situation que tu as vécue.



Thermomètre de la colère



Feuillet d'exercice « C'est correct d'être en colère »

C'est correct de vivre de la colère, car la colère est une émotion. Tout le monde en vit. Il est parfois difficile de la gérer, sans se faire du mal ou utiliser des gestes de violence et des paroles blessantes.

Exprimer sa colère d'une bonne façon fait du bien. Ça parle de nos besoins que l'on peut ressentir à l'intérieur de nous.

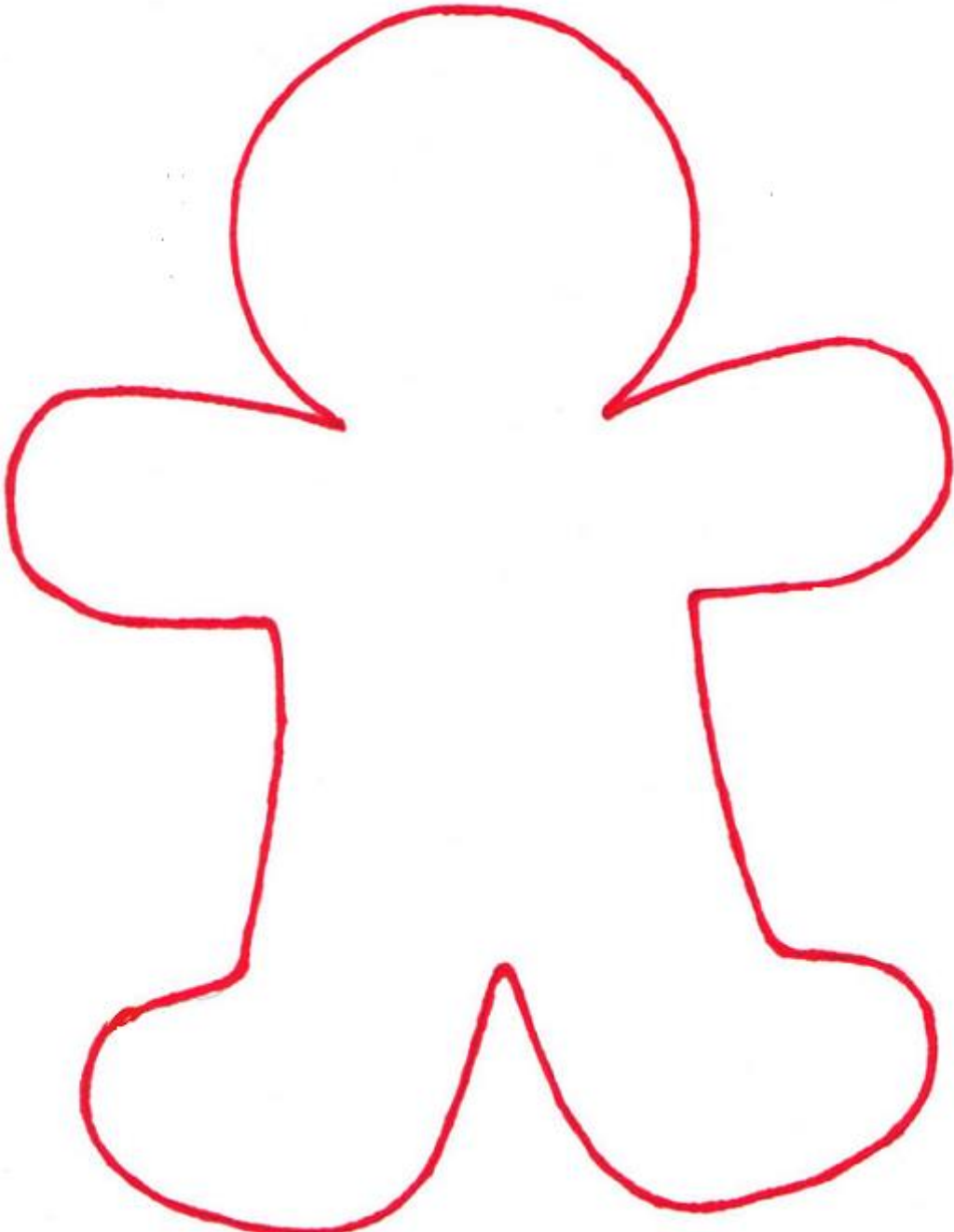
Et toi, quels sont tes trucs pour t'aider à gérer ta colère?

- _____
- _____
- _____
- _____

En voici quelques exemples :

- Parler de ce qui me met en colère
- Faire de l'exercice
- Pratiquer un sport
- Faire une activité qui me plaît
- Écrire ou dessiner à propos de ma colère
- Déchirer un vieux journal
- Me défouler en écoutant de la musique
- Lancer une balle avec force contre un mur extérieur
- Compter jusqu'à 10 en prenant de grandes respirations
- Me retirer dans ma chambre

Feuillet d'exercice « Ma silhouette »





OBJECTIF GÉNÉRAL

- 🎯 Je connais et comprends ce qu'est la violence.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- 🎯 Je suis capable de nommer certaines formes de violence, dont la violence verbale et la violence physique.
- 🎯 Je suis capable d'identifier des situations où j'ai vécu de la violence verbale et physique.
- 🎯 Je sais que je ne suis pas responsable de la violence vécue.
- 🎯 Je me familiarise aux notions reliées au cycle de la violence.
- 🎯 J'identifie des signes reliés au cycle de la violence (signes précurseurs).
- 🎯 Je m'exprime sur la violence.

Feuillet d'exercice : « Types de violence »

Relie les énoncés de droite avec la bonne forme de violence.

« Il y a des gestes qui blessent le corps »

La violence physique



« Il y a des mots qui blessent le cœur »

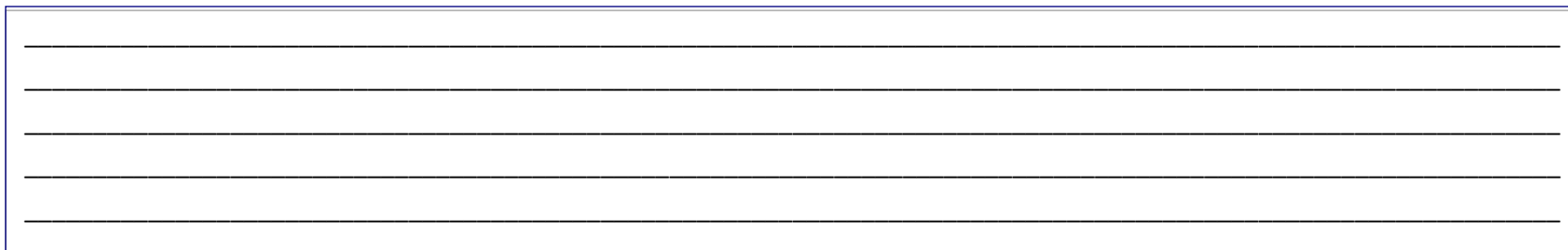
La violence verbale et
psychologique



- Mordre
- Te traiter de méchant ou de stupide
- T'ignorer
- Frapper
- Pincer
- Te menacer en disant que la police ou une autre personne viendra te chercher
- Te dire qu'il ou qu'elle aurait préféré ne t'avoir jamais mis au monde
- Donner des gifles
- Dire que tu as gâché sa vie
- Donner des coups de pieds
- Attacher
- Blasphémer constamment devant toi
- Te dire que tu es incapable de faire quoi que ce soit correctement
- Empoisonner
- Te dire que tu es bon à rien et que tu l'embêtes
- Secouer
- Crier constamment contre toi
- Brûler
- T'interdire de sortir de la maison ou de voir tes amis

Feuillet d'exercice : « La violence pour toi »

Écris ce qu'est la violence pour toi.



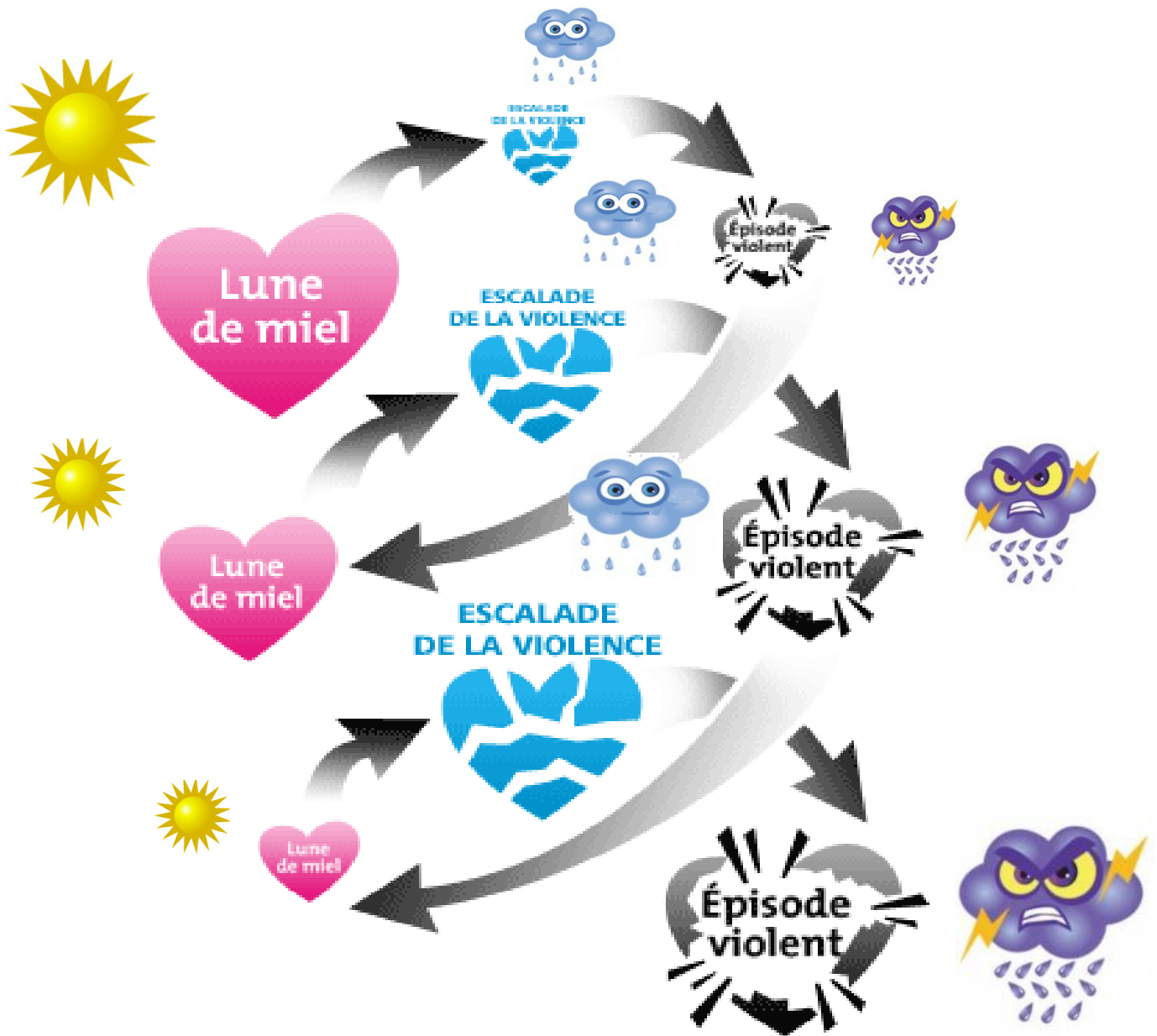
A rectangular box with a blue border, containing five horizontal lines for writing.

Écris ou dessine une situation de violence que tu as vécue.

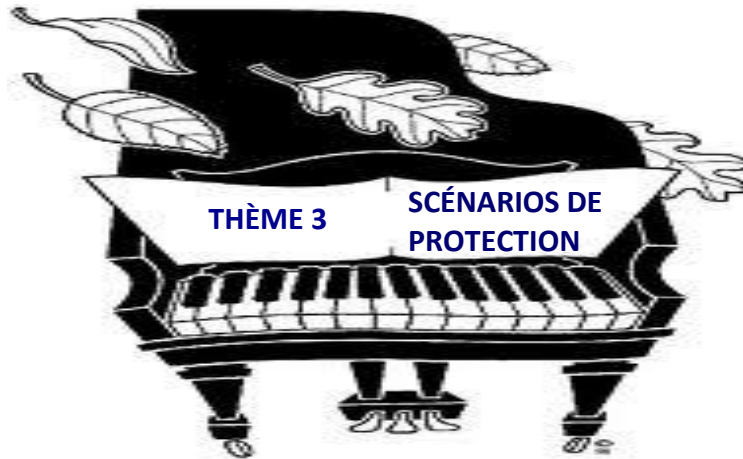


A large rounded rectangular box with a blue border, intended for writing or drawing a situation of violence.

Cycle de la violence



Source : Conçu par le service correctionnel du Canada dans « Briser le cycle de la violence », 1988. Adapté par une source inconnue. Nous avons ajouté les images de tempête pour expliquer le cycle aux enfants.



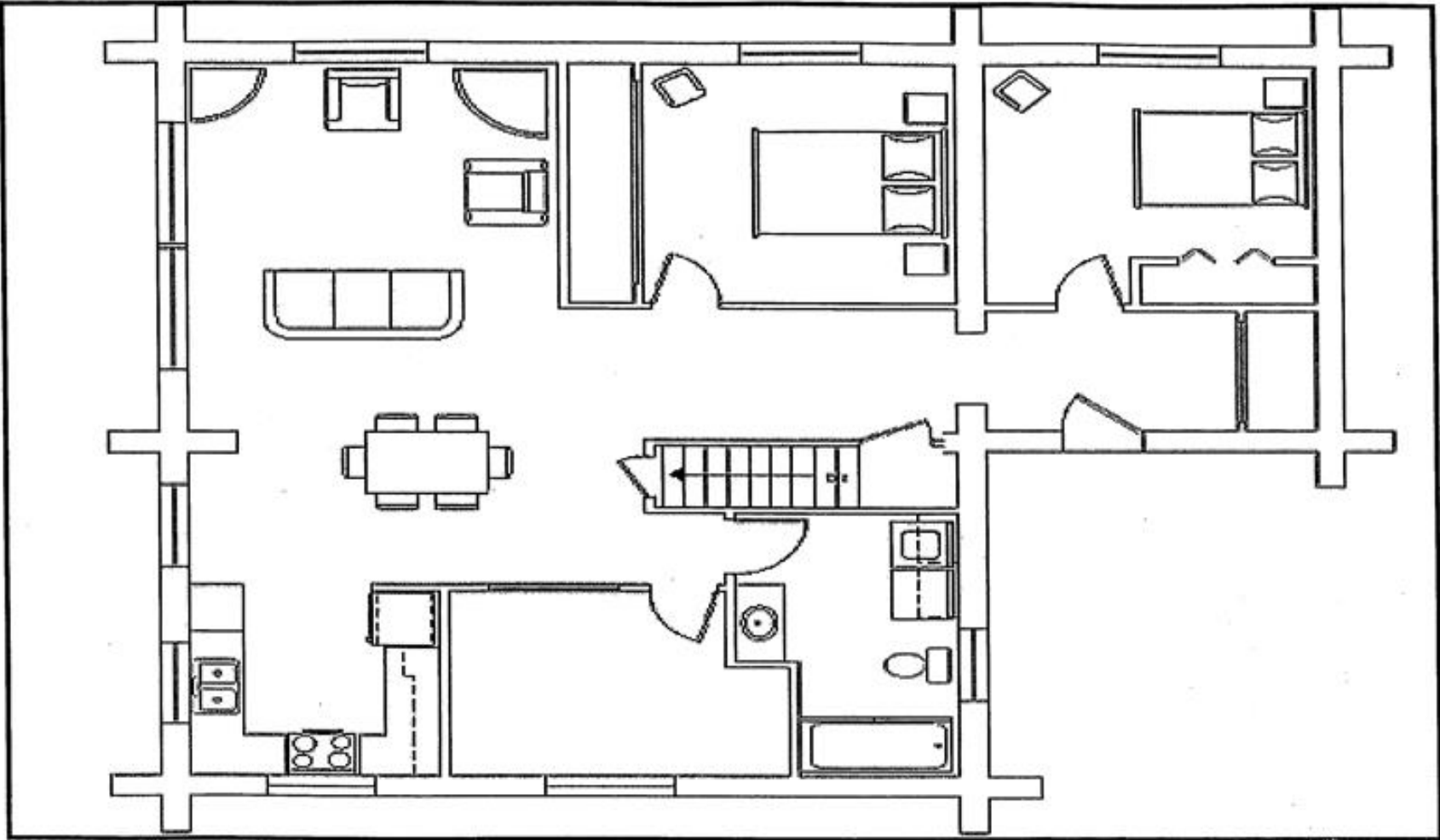
OBJECTIF GÉNÉRAL

- 🌐 J'identifie des mécanismes appropriés de protection.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- 👤 J'identifie une ou des personnes en qui j'ai confiance.
- 📍 J'identifie un ou des lieux physiques où je me sens en sécurité.
- 👉 J'identifie des actions à poser en cas de violence ou lors de conflits.
- 🎵 J'identifie des sources qui me procurent bien-être et réconfort.
- 👥 J'identifie mon réseau de soutien.

Quand on se chicane à la maison



Feuillet d'exercice « Bonnes et mauvaises solutions »

Les bonnes solutions

- Aller visiter un ami ou ma tante préférée.
- Aller faire un tour en vélo.
- Sortir et aller prendre une marche.
- Partager mes sentiments avec ma sœur ou mon frère.
- Écrire ou dessiner.
- Jouer à un jeu vidéo.
- Lire un livre ou dessiner.
- Écouter de la musique ou la télé.
- Jouer avec mon frère ou ma sœur.
- Faire une thérapie, obtenir de l'aide.
- Le dire à ma travailleuse sociale.
- Papa et maman se séparent.
- En parler à quelqu'un en qui j'ai confiance.
- Retrait temporaire des enfants.

Quand j'ai besoin d'être protégé immédiatement :

- Appeler la police (9-1-1).
- Me cacher, téléphoner à d'autres ressources (Tel-jeune, Jeunesse-j'écoute, CJO).
- Appeler un adulte de confiance.
- Changer de pièce dans la maison.
- Me réfugier chez quelqu'un.

Les mauvaises solutions

- Me sentir responsable et coupable
- M'inquiéter
- Me casser la tête pour trouver des solutions
- Frapper et utiliser la violence
- Essayer d'intervenir
- Garder le silence

Et toi, quelles sont tes solutions?

Feuillet d'exercice « Ma fanfare »



Ma famille

MA FANFARE

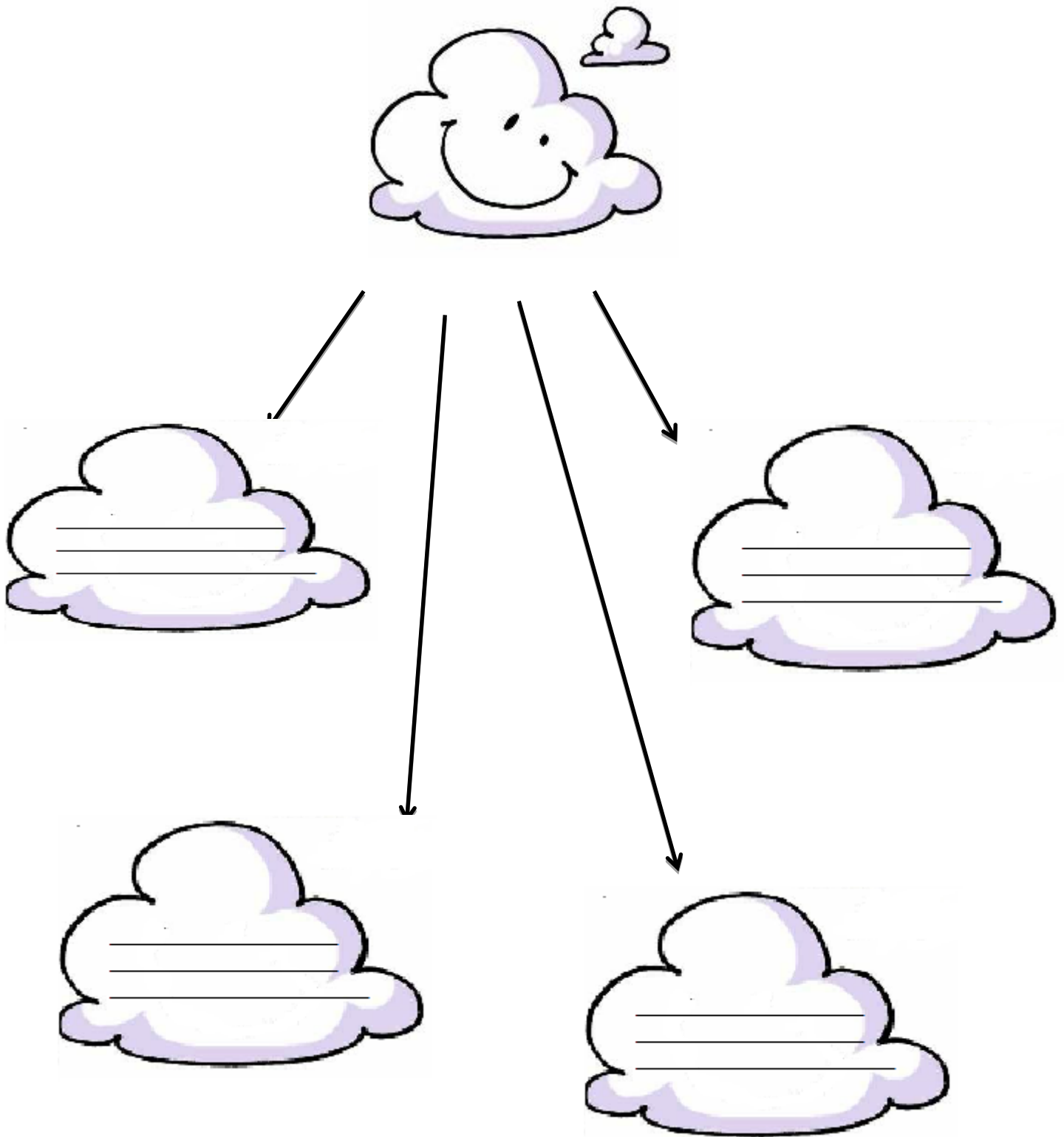
**Mes amis (de mon
âge)**

Mes amis (adultes)

Autres



Feuillet d'exercice « Mes chaudoudoux »



Exemples de chaudoudoux



Des mots gentils
De belles caresses
De beaux becs
Se faire peigner les cheveux
Des petites attentions
Des petites surprises
Prendre un bain mousse
Un massage
Préparer mon repas favori
Des petits cadeaux
Aller au cinéma
Faire des sports en famille
Aller magasiner
Jouer dehors
Aller au restaurant
M'aider à faire mes devoirs
Écouter la télé
Des fêtes de famille
Faire un voyage

Feuillet d'exercice : « Le petit castor »

Suite au visionnement de l'épisode du Petit Castor, réponds aux questions suivantes :

Questions	Réponses
1. Que vivent les habitants de Clairefontaine?	
2. Qui était la personne qui avait des comportements violents?	
3. Qui étaient les victimes de cette personne?	
4. Quelles sont les formes de violence que tu as observées?	
5. Donne-moi un exemple que tu as vu dans le film.	
6. Quels sont les émotions vécues par les habitants de Clairefontaine?	
7. Quelles solutions ont été utilisées?	
8. Quelle solution aurais-tu utilisée?	
9. Qu'est qui t'as le plus marqué ou qu'as-tu le plus retenu?	
10. Si tu es exposé à de la violence, qu'est-ce que tu peux faire? Tes parents?	