

## Guide de l'animateur

### Sous la coordination de

Angèle Turgeon, T.S., M.S.S.

Agente de planification, de programmation et de recherche

Programmation clinique

DSPQ

### Collaboration

Monique Séguin

Ph. D. Psychologie, professeure, UQO

### Rédaction

Angèle Turgeon, T.S., M.S.S.

**Septembre 2014**

**DSPQ**

# Remerciements

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

## **Adolescents participants au groupe *AdoSens***

### **Membres de la Direction des services professionnels et de la qualité**

ANGÈLE TURGEON, agente de planification, de programmation et de recherche

SOPHIE GAUTHIER, agente de planification, de programmation et de recherche

### **Coordination des travaux**

ANGÈLE TURGEON, agente de planification, de programmation et de recherche

### **Collaboration**

ANNE DOIRON, agente de relations humaines

MONIQUE SÉGUIN, Ph. D. psychologie, professeure à l'Université du Québec en Outaouais

ALAIN PICHÉ, éducateur, Centre hospitalier Pierre-Janet

Tous droits réservés

Dépôt légal, 2<sup>e</sup> trimestre 2016

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISBN : 978-2-550-75467-1

ISBN : 978-2-550-75468-8

© La reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée à la condition d'en mentionner la source.

Pour citer le document : Centre Intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSS de l'Outaouais).

*AdoSens* – Guide de l'animateur. Rédigé par Angèle Turgeon avec la collaboration de Monique Séguin. 2014, 82 p.

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 les activités et les annexes et le faisons en citant l'auteur dans une note en bas de page et, à la fin, dans la bibliographie, pour respecter les droits d'auteur. Ce sont ces contenus qui servent à compléter le présent guide de l'animateur.

# TABLE DES MATIÈRES

## TRAJECTOIRE DU PROGRAMME D'INTERVENTION

<b>Fonctionnement des rencontres de groupe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Accueil</li> <li>✓ Retour sur les apprentissages faits</li> <li>✓ Objectifs spécifiques de la rencontre ou de l'atelier</li> <li>✓ Activités reliées à la rencontre ou l'atelier</li> <li>✓ Collation</li> <li>✓ Fin de la rencontre ou de l'atelier</li> </ul>	
<b>Introduction</b> <b>Descriptif du groupe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Historique et mise en contexte</li> <li>✓ Objectifs généraux</li> <li>✓ Objectifs spécifiques</li> <li>✓ Composition du groupe</li> <li>✓ Type d'animation</li> <li>✓ Déroulement des ateliers</li> <li>✓ Matériel d'animation de base</li> </ul>	
<b>Modèles théoriques de base</b>		
<b>Thèmes</b>	<b>Activités</b>	<b>Documents d'exercices</b>
<b>Séquence sur l'adaptation de vie</b>	<b>Semaine 1 : Se connaître, s'approprier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objectifs spécifiques</li> <li>▪ Matériel d'animation</li> <li>▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)</li> </ul> <b>Fin de l'atelier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Règles de fonctionnement</li> <li>▪ J'identifie l'étape de mon adaptation face à la perte</li> <li>▪ Je développe mes objectifs personnels</li> </ul>
	<b>Semaine 2 : Raconter son histoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objectifs spécifiques</li> <li>▪ Matériel d'animation</li> <li>▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)</li> </ul> <b>Fin de l'atelier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je présente ma famille</li> <li>▪ J'identifie des personnes significatives autour de moi</li> <li>▪ J'identifie mes compétences ou mes forces et mes intérêts personnels</li> <li>▪ Mon Océanfance</li> </ul>
	<b>Semaine 3 : Connaître ses stratégies face au danger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objectifs spécifiques</li> <li>▪ Matériel d'animation</li> <li>▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)</li> </ul> <b>Fin de l'atelier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mon Océanfance</li> <li>▪ Je donne un sens à mon placement</li> </ul>

<b>Séquence des émotions</b>	<p><b>Semaine 4 : Stratégies d'adaptation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objectifs spécifiques</li> <li>▪ Matériel d'animation</li> <li>▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)</li> </ul> <p><b>Fin de l'atelier</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mes perceptions face au placement</li> <li>▪ Mes masques face au danger</li> <li>▪ J'identifie mon masque pour me protéger</li> </ul>
	<p><b>Semaine 5 : Expression de ses émotions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objectifs spécifiques</li> <li>▪ Matériel d'animation</li> <li>▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)</li> </ul> <p><b>Fin de l'atelier</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les coussins émotions</li> <li>▪ L'émotion la plus présente pour moi</li> <li>▪ Je construis ma console-émotions</li> </ul>
<b>Séquence sur la perte et la résolution</b>	<p><b>Semaine 6 : Exprimer ses blessures de placement en image</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objectifs spécifiques</li> <li>▪ Matériel d'animation</li> <li>▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)</li> </ul> <p><b>Fin de l'atelier</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'identifie ma blessure de placement ainsi que l'intensité de mon émotion visualisée</li> <li>▪ Faire le croquis de mon image</li> <li>▪ J'identifie les rôles et les images pour la réalisation</li> </ul>
	<p><b>Semaine 7 : Exprimer ses blessures de placement en image (suite)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objectif spécifique</li> <li>▪ Matériel d'animation</li> <li>▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)</li> </ul> <p><b>Fin de l'atelier</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prise de photos</li> <li>▪ Recherche d'images sur Google</li> </ul>
	<p><b>Semaine 8 : Exprimer ses blessures de placement en image (suite et fin)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objectifs spécifiques</li> <li>▪ Matériel d'animation</li> <li>▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)</li> </ul> <p><b>Fin de l'atelier</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Et si cette image faisait partie d'un film</li> </ul>

## Séquence sur le développement des compétences

### Semaine 9 : Développer ses compétences – Résilience

- Objectif spécifique
- Matériel d’animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)

**Fin de l’atelier**

- Pardonner à l’autre
- Se pardonner à soi

### Semaine 10 : Développer ses compétences - Identité

- Objectifs spécifiques
- Matériel d’animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)

**Fin de l’atelier**

- Exercices de yoga
- Je rédige une lettre à un ami

### Semaine 11 : Faire son héritage en groupe

- Objectifs spécifiques
- Matériel d’animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)

**Fin du groupe**

- Faire mon héritage en groupe
- J’identifie l’étape de mon adaptation
- La vie comme un ruban

## FONCTIONNEMENT DES RENCONTRES DE GROUPE

---

Les rencontres de groupe s'effectuent toujours de la même manière :

- **Accueil** : la période d'accueil vise à prendre le temps pour souhaiter la bienvenue aux participants<sup>1</sup> et les accueillir. Il s'agit aussi de repérer leur disposition (triste, perturbé, agacé, frustré, etc.), à recevoir, à donner, donc à partager en groupe. Les animateurs peuvent échanger sur des sujets de la vie quotidienne avec les adolescents, afin de créer ou recréer un climat de confiance et de partage.
  
- **Retour sur les apprentissages faits** : réviser les notions vues aux ateliers précédents.
  
- **Objectifs spécifiques de la rencontre ou de l'atelier** : rappel des objectifs afin que chaque participant puisse situer les apprentissages qu'il fera lors de l'atelier.
  
- **Activités reliées à la rencontre** : activité individuelle ou de groupe, avant ou après de brefs contenus théoriques.
  
- **Collation** : occasion favorisant l'échange entre les participants tout en laissant mijoter ce qui est vu, un temps de pause.
  
- **Fin de la rencontre ou de l'atelier** : la période de fin vise à faire le bilan de la journée, à résumer ce qui a été appris, mais aussi à vérifier l'état dans lequel les adolescents terminent le groupe. Au besoin, une intervention peut s'avérer nécessaire. L'animateur prend également le temps de préciser la date de la prochaine rencontre et ce qui y sera abordé. Les animateurs remercient les adolescents de leur présence et de la qualité de leur participation.

---

<sup>1</sup> Les adolescents peuvent être des enfants, des adolescents ou des parents selon le groupe thérapeutique.

## INTRODUCTION

---

### DESRIPTIF DU GROUPE D'INTERVENTION

Voici un bref historique du chemin qu'il a fallu parcourir pour offrir le groupe d'intervention, *AdoSens*, aux adolescents ayant vécu une rupture familiale dans leur vie sans possibilité de retour en milieu naturel, des jeunes qui ont reçu ou reçoivent des services de protection de la jeunesse en Outaouais et dont il a fallu procéder à un premier placement, mais qui ont aussi vécu d'autres placements et déplacements.

Plusieurs questions surgissent de ces expériences qui laissent une trace indélébile sur le parcours d'une vie. Par exemple, comment se vivent ces ruptures qui créent, inévitablement, un grand déséquilibre dans une vie? Un jeune est-il en mesure de se projeter dans l'avenir, quand nous considérons qu'à cause de cette rupture, il a été déraciné? Est-il possible d'espérer atteindre, un jour, le rééquilibre?

Or, il ressort de ces réflexions, à l'aide de l'expertise de madame Monique Séguin, spécialiste de la prévention du suicide et du deuil et professeure au Département de psychologie et de psychoéducation de l'Université du Québec en Outaouais, ce constat : à la lumière des trajectoires de vie des adolescents et du type de relation entretenue avec leurs parents malgré le placement, ces jeunes sont davantage dans une **trajectoire d'adaptation sociale** au placement plutôt que de deuil de leurs parents.

De fait, le deuil est un processus durant lequel la personne endeuillée doit apprendre à vivre sa vie sans la présence de la personne décédée. Dans le cas de jeunes en placement, ils auront nécessairement des contacts occasionnels et des liens subséquents avec leurs parents. Alors, comment demander à des enfants de faire le deuil d'un parent toujours en vie, d'un parent qu'ils pourront retrouver à leur maturité? Cette demande thérapeutique ne place-t-elle pas ces enfants devant des objectifs impossibles, devant des conflits de loyauté alors que les enfants, tout comme les adultes, sont capables de vivre plusieurs relations d'attachements à la fois?

Ces adolescents sont appelés à **donner un sens** à leur rupture de lien d'attachement avec leur première figure relationnelle tout en gardant, pour la plupart, un contact avec elle. Ce paradoxe de rupture et de maintien de lien plonge les adolescents dans une quête de sens sur leur histoire, leurs émotions, leurs compétences, leur identité et leur avenir.

Face à ce constat, les Centres jeunesse de l'Outaouais (CJO) ont choisi d'adopter le cadre théorique général de « l'adaptation » d'où découlent quatre cadres théoriques spécifiques associés aux quatre séquences du groupe thérapeutique :

1. L'adaptation,
2. La régulation des émotions,
3. L'acceptation de la perte et des événements de vie,
4. Le développement des compétences (résilience – identité).

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Les objectifs généraux poursuivis dans ce groupe thérapeutique sont triples :

1. Amener les adolescents à comprendre que dans toute trajectoire de vie, l'être humain est amené à vivre des équilibres, des déséquilibres et des rééquilibres.
2. Amener les adolescents à exprimer leurs émotions et à emprunter des stratégies d'adaptation adéquates dans les moments de déséquilibre.
3. Sensibiliser les adolescents à développer les moyens de développer les compétences nécessaires pour réaliser leur projet de vie adulte futur.

C'est ce qu'on appelle « le processus de l'adaptation » qui forge les forces d'une personne. En ce sens, les adolescents sont dorénavant invités à trouver un sens à leur trajectoire de placement pour ainsi croire en la réalisation de leur projet de vie futur.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Les adolescents contribuent à l'élaboration des règles de fonctionnement du groupe *AdoSens*.
- Les adolescents identifient les objectifs personnels et ceux du groupe qu'ils souhaitent poursuivre dans le groupe *AdoSens*.
- Les adolescents identifient l'étape du processus de l'adaptation où ils se situent en ce moment.
- Les adolescents présentent l'organisation et les relations de leur famille, les personnes significatives de leur entourage et leurs amis.
- Les adolescents présentent leurs compétences sociales (ou leurs forces) et leurs intérêts personnels.
- Les adolescents partagent leurs expériences de rupture lors de leur premier placement et lors des déplacements vécus par la suite, s'il y a lieu.
- Les adolescents partagent leurs perceptions des motifs de leurs placements.
- Les adolescents se sensibilisent aux facteurs ayant contribué à leur placement.
- Les adolescents se sensibilisent à l'impact, sur leur identité, des difficultés vécues dans leur famille.

- Les adolescents relient les stratégies d'adaptation à leurs émotions.
- Les adolescents identifient les cinq émotions de base et les associent à des événements vécus.
- Les adolescents nomment l'intensité de chacune des émotions dans leurs propres mots.
- Les adolescents décrivent les blessures liées à leur expérience de placement en identifiant l'intensité de leurs émotions liées à la perte.
- Les adolescents décrivent les blessures liées à leur expérience de placement en image/photo.
- Les adolescents expriment les blessures liées à leur expérience de placement en produisant une image/photo.
- Les adolescents comprennent le parallèle entre les blessures causées par leur expérience de placement qu'ils décrivent en image/photo.
- Les adolescents donnent suite à leur image comme un film et choisissent leur vie future, une fin heureuse.
- Les adolescents comprennent ce qu'est le pardon de l'autre.
- Les adolescents comprennent ce qu'est le pardon de soi.
- Les adolescents expérimentent des stratégies d'apaisement par la relaxation.
- Les adolescents amorcent une réflexion sur leur trajectoire de vie souhaitée.
- Les adolescents identifient les compétences qu'ils ont développées au cours de leur vie et ils les nomment.
- Les adolescents découvrent les compétences qu'ils ont besoin de développer pour poursuivre leur trajectoire de vie.

## COMPOSITION DU GROUPE

- Le groupe s'échelonne sur une période de 11 semaines consécutives.
- La durée de chaque groupe est de 90 minutes, avec une pause/collation de 15 minutes.
- Le groupe est mixte et composé de 4 à 6 adolescents et adolescentes âgés de 13 à 17 ans, ayant une ordonnance de projet de permanence (placement jusqu'à majorité ou tutelle) actualisé.
- Les adolescents sont aptes à fonctionner en groupe.

## TYPE D'ANIMATION

La spécificité d'animation du groupe *AdoSens* est basée sur la relation que l'adolescent établit avec nous, malgré ses défis d'attachement plutôt que de comportement. Lorsque l'adolescent a des comportements inappropriés, l'intervention privilégiée est d'abord d'observer et de décoder la source du comportement. Lorsque cette source est décodée, l'animateur valide son hypothèse auprès de l'adolescent. Lorsque celle-ci est validée, l'animateur tente d'accompagner l'adolescent pour qu'il trouve de nouvelles stratégies pour s'apaiser et se remettre en marche dans l'exploration de nouvelles expériences relationnelles. Il arrive parfois que si l'émotion est trop intense, l'animateur doit organiser les émotions et prendre en charge la situation. Il peut arriver que l'animateur doive faire cesser des comportements lorsque ceux-ci sont dangereux pour lui ou pour les autres, de façon bienveillante, en restant à la proximité de l'adolescent.

L'animation « peut se définir comme l'art, par deux intervenants d'une même discipline ou de formation différente et complémentaire, de partager l'animation d'un groupe. Il s'agit d'un mode d'intervention planifié dont l'utilisation est appropriée aux besoins des membres du groupe, appliqué tout au long du processus et actualisé dans différents contextes de pratique. » (Turcotte & Lindsay 2001, p.217).

Les deux animateurs permettent la cohésion du groupe en s'assurant que les idées échangées entre les adolescents circulent bien et que chacun se sent écouté. Ils introduisent la théorie et les activités de la rencontre et veillent à maintenir dans le groupe un climat favorable aux échanges et à la discussion. Être un modèle positif est une intervention privilégiée pour les animateurs dans ce sens où ils utilisent leur vécu afin d'apporter des exemples aux participants. Ils font les activités et partagent en groupe en se fiant à leurs expériences en tant qu'adolescents ou adultes.

Les animateurs aident également les adolescents à cheminer dans leurs réflexions en reflétant les émotions perçues et en faisant du renforcement positif auprès de ceux-ci. Les animateurs reconnaissent les cognitions erronées des participants afin d'amorcer un processus de modification de celles-ci, en les aidant à acquérir des stratégies d'adaptation adéquates.

## DÉROULEMENT DES ATELIERS

Les rencontres de groupe s'effectuent toujours de la même manière : il y a d'abord la période de l'accueil, le retour sur les apprentissages effectués, un rappel des objectifs spécifiques de la rencontre, des activités nouvelles liées aux thèmes abordés et une période de fin. On offre aussi une collation aux adolescents.

L'animateur participe aux activités personnellement afin de susciter un climat de confiance et d'échange avec les adolescents. Pendant les activités, les adolescents ont beaucoup d'espace temps pour discuter, donner leurs opinions et ventiler sur les expériences de vie, passées et présentes.

Pour faire suite aux activités de la semaine, l'animateur identifie les observations des comportements et des perceptions de chacun des participants. Ses observations sont acheminées à l'intervenant responsable du participant chaque semaine. Ainsi, l'intervenant responsable peut accompagner l'adolescent dans son cheminement, tout au long de sa participation au groupe *AdoSens*.

## MATÉRIEL DE BASE

- Cahier de l'adolescent
- Chevalet porte-bloc (pour y inscrire les règles de base, les buts et les objectifs, à afficher au mur par la suite)
- Gomme
- Crayon de plombs/encre
- Radio
- Appareil photo
- Collation

## MODÈLE THÉORIQUE

---

### Théorie de l'adaptation

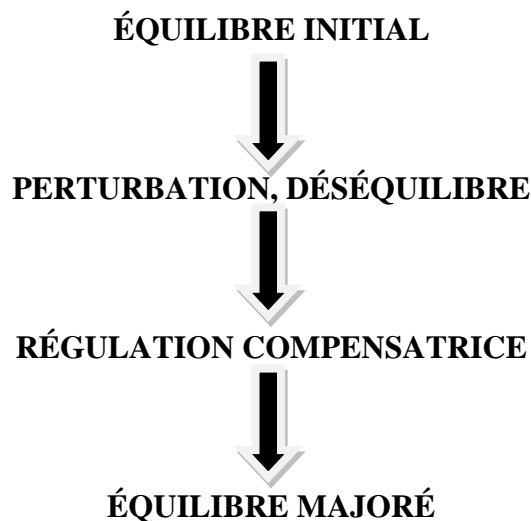
Comme mentionné précédemment, les CJO ont choisi d'adopter le modèle théorique général de « **l'adaptation** » d'où découlent quatre cadres théoriques spécifiques associés aux quatre séquences du groupe thérapeutique *AdoSens*.

#### Les déterminants de l'adaptation de vie

En psychologie, la définition de l'adaptation renvoie aux **modifications des conduites qui visent à assurer l'équilibre entre un organisme et ses milieux de vie**. Définie ainsi, l'adaptation réfère également aux processus qui sous-tendent ces modifications.

L'adaptation correspond donc à un équilibre et à la façon dont cet équilibre s'établit et se fait entre les actions et l'organisme sur le milieu; mais aussi entre les actions du milieu sur l'organisme. Lorsque l'individu agit sur le milieu, il se modifie et en retour lorsque le milieu agit sur l'individu, il se modifie aussi.

Les mécanismes d'assimilation renvoient à l'action du sujet et consistent à intégrer de nouvelles données aux modèles comportementaux qui existent déjà. Les mécanismes d'accommodation sont déterminés par l'objet et ont pour effet de modifier les comportements existants pour qu'ils puissent être adaptés aux exigences de la situation.



La **théorie de l'adaptation** réfère à la capacité des individus à modifier certains comportements afin d'assurer l'équilibre entre lui-même et son milieu de vie, et ce, à partir de processus qui sous-tendent ces modifications (équilibre, déséquilibre, régulation compensatrice, équilibre majoré).

## Régulation des émotions

La **régulation des émotions** nous permet d'influencer quelles émotions nous vivons et à contrôler l'intensité de celles-ci et notre façon de l'exprimer. La théorie de la régulation des émotions amène à apprivoiser ses émotions dans le but de mieux les contrôler afin d'éviter que les émotions deviennent dysfonctionnelles et apporte une perte de contrôle de l'individu sur celles-ci.

La régulation des émotions, c'est pouvoir influencer quelles émotions nous avons, quand nous les avons, comment nous les ressentons et les exprimons. La régulation des émotions dysfonctionnelles ou inappropriées peut prendre plusieurs formes :

- Lorsque les émotions s'expriment de façon explosive ou impulsive;
- Lorsqu'elles sont inhibées et trop contrôlées;
- Lorsque la personne a le réflexe de fuir les situations qui provoquent l'émotion;
- Lorsqu'elles deviennent un état affectif permanent pénible (dépression).

« La réaction émotive peut être déclenchée par un événement externe, mais la plupart du temps, dans les relations intimes, l'événement déclencheur est interne, c'est-à-dire *l'interprétation que l'on fait de l'événement*. Par exemple, les personnes victimes d'abus dans leur enfance vont faussement interpréter les comportements d'un proche comme malveillants. Ayant été victimes de violence dans leur enfance, elles ont développé un réflexe automatique d'être en état de vigilance et de s'attendre à être attaquées.

Accepter et tolérer totalement ses émotions, même les plus pénibles, signifient s'y abandonner sans avoir peur de conséquences terribles. S'abandonner à ses émotions, c'est le contraire de les combattre; en fait, on empire la souffrance ou la dépression en les combattant. En somme, cela signifie les apprivoiser comme on apprivoise un poulain sauvage. En acceptant ses émotions, on sépare l'émotion de l'action. Se sentir en colère ne signifie pas qu'on va agresser l'autre personne. Se sentir désespéré ne signifie pas qu'on va mettre fin à ses jours. Ce laisser-aller à sentir ses émotions ne signifie pas qu'on doit les exprimer telles quelles aux proches. À mesure que l'émotion devient modulée, elle cesse de s'exprimer dans l'action directe, mais devient un signal. La réflexion donne un sens à l'émotion et cette réflexion s'intègre à la tendance à l'action et à la communication. Le fait de symboliser l'émotion en la mettant en mots permet de lui donner un sens. »<sup>2</sup>

## Résolution des pertes

Différentes conséquences peuvent survenir après une perte, quelle qu'elle soit. Différentes séquelles peuvent se manifester à divers degrés selon les individus et le moment d'apparition de ces difficultés ne sera pas le même pour tous les individus.

Les contrecoups d'une perte peuvent se manifester de différentes manières à travers des conséquences : financières, physiques, sociales, existentielles, psychologiques. Bien sûr, certaines conséquences sont plus difficiles à identifier bien qu'elles risquent d'être tout aussi douloureuses pour la personne qui vit la perte.

---

<sup>2</sup> Jérôme Guay, Ph. D.

Enfin, **l'augmentation des compétences individuelles** est un facteur important pour l'adaptation d'un individu à une situation. Découvrir ses propres compétences, les développer et les poursuivre amènent l'individu à la résolution efficace d'un problème à partir d'actions efficaces.

### **Augmenter les compétences individuelles**

Une compétence est « un système de connaissances, conceptuelles et procédurales, organisées en schémas opératoires et qui permettent, à l'intérieur d'une famille de situations, l'identification d'une tâche-problème et sa résolution par une action efficace<sup>3</sup> ».

La compétence est un système de connaissances, déclaratives (le quoi) ainsi que conditionnelles (le quand et le pourquoi) et procédurales (le comment), organisées en schémas opératoires et qui permettent, à l'intérieur d'une famille de situations, non seulement l'identification de problèmes, mais également leur résolution par une action efficace.

« Je privilégie cette définition de la compétence parce qu'elle insiste sur le fait, et cela est capital, qu'elle est fondamentalement un système de connaissances. Il ne s'agit pas exclusivement de connaissances procédurales, mais aussi de connaissances déclaratives et de connaissances conditionnelles. Une telle conception élimine catégoriquement tout morcellement des connaissances en formation de professionnels. De plus, la définition rend évidente la nécessité que les connaissances qui composent une compétence soient organisées en schémas opératoires<sup>4</sup> ».

---

<sup>3</sup> GILLET, P. (1991). *Construire la formation : outils pour les enseignants et les formateurs*, Paris, PUF.

<sup>4</sup> TARDIF, J. (1996). « Le transfert de compétences analysé à travers la formation de professionnels », dans MEIRIEU, Ph., M. DEVELAY, C. DURAND et Y. MARIANI, (dir.), *Le concept de transfert de connaissances en formation initiale et en formation continue*, Lyon, CRDP, p. 31-46.

<b>Cadre théorique</b>	<b>Thème</b>	<b>Atelier</b>
Théorie de l'adaptation de vie	Équilibre – Déséquilibre – Rééquilibré	Me connaître, m'approprier Raconter mon histoire Connaître mes stratégies face au danger
Régulation des émotions	Connaître et exprimer mes émotions	Identifier mes émotions Exprimer mes émotions
Résolution et pertes	Blessures de placement	Décrire mes blessures en image Exprimer mes blessures en image Projeter la suite de mon expérience de vie
Augmentation des compétences individuelles	Découvrir mes compétences	Augmenter mes compétences – résilience Augmenter mes compétences – identité Faire mon héritage en groupe



## Objectifs spécifiques

- Les adolescents contribuent à l'élaboration des règles de fonctionnement du groupe *AdoSens*.
- Les adolescents identifient les objectifs personnels et ceux du groupe qu'ils souhaitent poursuivre dans le groupe *AdoSens*.
- Les adolescents identifient l'étape du processus de l'adaptation où ils se situent en ce moment.
- Les adolescents présentent l'organisation et les relations de leur famille, les personnes significatives de leur entourage et leurs amis.

## Matériel spécifique

- Affiche cycle de l'adaptation
- Affiche « Objectifs du groupe *AdoSens* »

### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- ☛ Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée en leur souhaitant la bienvenue et les dirigent vers le local de rencontre. Ils prennent le temps de jaser avec les adolescents (Qui est ton intervenant? À quelle école vas-tu?) afin de les mettre à l'aise et de faire connaissance.
- ☛ Les animateurs font un tour de table et se présentent. Ils demandent aux participants de nommer leur nom.



#### NOTE À L'ANIMATEUR<sup>5</sup>

L'accueil des participants est le moment propice pour les animateurs afin de juger de l'état émotif des adolescents, leur ouverture à participer et à s'ouvrir au groupe.

<sup>5</sup> Puisqu'il s'agit toujours du même rituel à l'accueil, nous ne répéterons pas les détails de l'activité dans les pages suivantes.

## 2. Présentation du but et des objectifs spécifiques poursuivis dans le groupe thérapeutique *AdoSens* (10 minutes)

- ☛ Les animateurs s'informent auprès des participants à savoir s'ils connaissent le but et les objectifs du groupe thérapeutique *AdoSens*. Ils prennent le temps d'écouter chacun des participants et font un tour de table.
- ☛ Les animateurs invitent ensuite les adolescents à se poser les questions suivantes :
  - Pourquoi suis-je ici dans ce groupe?
  - Qu'est-ce que j'ai en commun avec l'ensemble des adolescents dans ce groupe?
  - Qu'est-ce qui me motive à faire partie du groupe?
  - Quelle est ma motivation personnelle?
- ☛ L'animateur explique que tous les participants présents ont une chose en commun : **ils ont tous une ordonnance venant du juge de la Cour du Québec qui stipule qu'ils doivent demeurer jusqu'à l'âge de 18 ans ailleurs que chez leurs parents.** Certains demeurent auprès de leur famille élargie, d'autres dans des familles d'accueil. Certains ont des contacts avec leurs parents et d'autres non.
- ☛ L'animateur dit être conscient que cette situation n'est pas toujours évidente à vivre. Il explique par la suite les deux grands objectifs du groupe *AdoSens* qui se retrouvent dans leur cahier du participant et colle la fiche plastifiée sur le mur.

## 3. Brise-glace (15 minutes)

- ☛ Les animateurs expliquent que pour commencer un jeu brise-glace sera fait, afin qu'on apprenne tous à se connaître davantage. L'animateur peut choisir une activité parmi celles-ci :

**Nom de l'activité :** L'anecdote

**Objectif – Résultat :** Mettre les jeunes à l'aise au moyen d'un jeu mystère amusant.

**Durée :** 10 à 15 minutes

**Matériel requis :** crayon et papier

**Directives :** Sur une feuille de papier, chaque participant écrit une expérience originale, cocasse ou drôle qui lui est arrivée (rencontrer une vedette, épisode drôle en classe, etc.). L'animateur regroupe tous les papiers qu'il écrit au tableau. Les adolescents doivent ensuite poser des questions à leurs camarades afin de découvrir qui est l'auteur de ces phrases. Ils n'ont bien entendu pas le droit de demander directement à leurs camarades s'ils en sont les auteurs.

**Nom de l'activité :** Le détecteur de mensonges

**Objectif – Résultat :** Mettre les jeunes à l'aise au moyen d'un jeu mystère amusant.

**Durée :** 10 à 15 minutes

**Matériel requis :** crayon et papier

**Directives :** Comme dans le fameux jeu télévisé, chacun se trouve trois affirmations, dont deux sont vraies et une qui est fausse. En posant des questions, les autres participants tentent de trouver l'affirmation qui est fausse.

**Nom de l'activité :** Meurtre en une poignée de main

**Objectif – Résultat :** Mettre les jeunes à l'aise au moyen d'un jeu mystère amusant.

**Durée :** 10 à 15 minutes

**Matériel requis :** Un endroit suffisamment grand pour permettre aux jeunes de se promener.

**Directives :** Choisissez un jeune pour jouer le rôle de « détective ». Éloignez-le du reste du groupe. Demandez aux autres participants de se fermer les yeux et de baisser la tête. Choisissez un « meurtrier » en tapant sur l'épaule d'un des participants. Demandez à ce dernier de commencer à marcher et de donner une poignée de main à tout le monde, puis demandez au détective de revenir parmi les autres. Le rôle du meurtrier est de déjouer le détective en éliminant tous les autres participants sans être découvert. Pour ce faire, il doit serrer la main de la personne à qui il donne une poignée de main. La personne dont la main se fait serrer doit attendre cinq secondes (tout en continuant de marcher et de donner des poignées de main), puis « mourir » en faisant du bruit et en tombant au sol. Le détective a trois chances de deviner l'identité du meurtrier. S'il n'y parvient pas avant que tout le monde ne meure, le meurtrier gagne.

#### 4. Règles de fonctionnement du groupe (10 minutes)

☛ Les animateurs remettent le cahier du participant au groupe et demandent à ce qu'ils ouvrent leur cahier d'exercices. Ils expliquent aux participants que dans tout groupe, on doit avoir des règles de fonctionnement de base, et ce, afin d'offrir un climat positif. Il peut demander aux participants :

- Qu'est-ce que la définition d'une règle? (P. ex. : ce sont des lignes de conduite, des principes pour qu'un groupe soit agréable et fonctionne bien.)
- Il demande aux participants de nommer selon eux les règles les plus importantes pour un bon fonctionnement du groupe.



#### NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur utilise le chevalet porte-bloc pour y inscrire les règles établies avec le groupe et l'accroche ensuite au mur avec de la gommette. Cette feuille de règles sera remise au mur chaque semaine.

Exemples : **confidentialité** (nous abordons des réalités personnelles et donc confidentielles), **respect** (droit de parole et droit d'écoute, être sobre et disposé physiquement à participer), **engagement** (être motivé, participer du début à la fin).

## Activité des règles de fonctionnement

---

**Confidentialité, ça veut dire :**

**Engagement, ça veut dire :**

**Droit de parole et d'écoute, ça veut dire :**

**Nos règles de groupe :**

### 5. Pause/Collation (15 minutes)

Une collation est servie durant la pause aux participants.



#### NOTE À L'ANIMATEUR<sup>6</sup>

La collation est aussi un temps utilisé pour créer des liens entre les adolescents et les animateurs.

### 6. Activité – Identification de son étape d'adaptation (15 minutes)

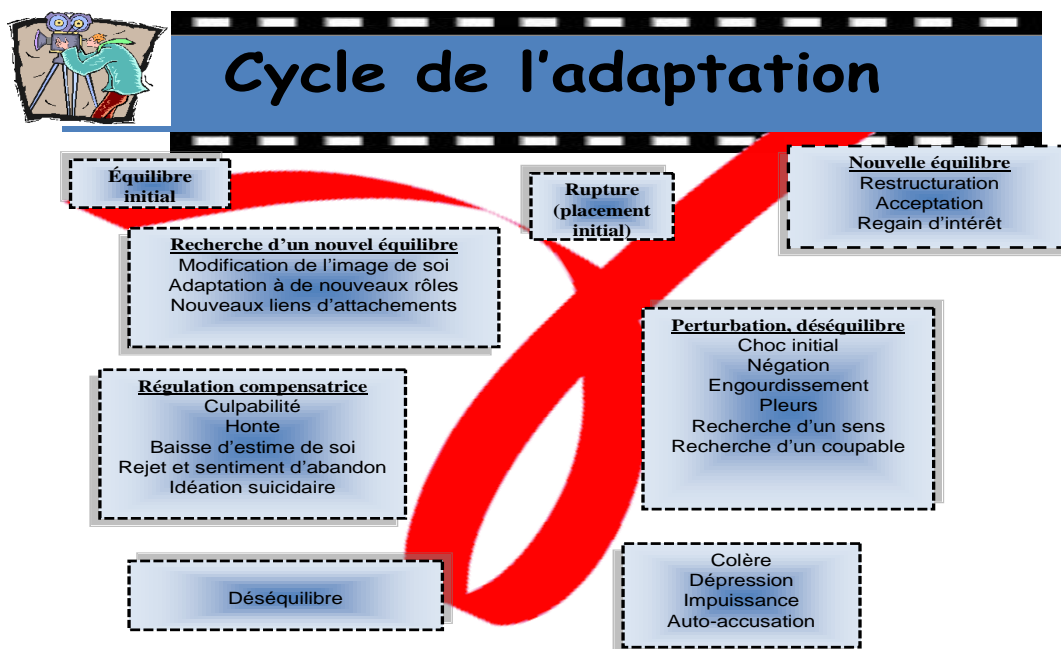
- 🗨️ L'animateur demande aux participants de prendre leur cahier où ils verront le schéma du cycle de l'adaptation.
- 🗨️ Il explique que toute personne qui vit un ou des événements stressants (on ne parle pas ici de passer un examen ou de faire un exposé oral à l'école, mais bien d'événements majeurs amenant de grands stress, comme le retrait de sa famille et les placements en famille d'accueil ou ailleurs, le décès d'un être cher, le divorce de ses parents, etc.), doit passer au travers une période d'adaptation avant d'entreprendre, par la suite, un retour à l'équilibre.
- 🗨️ L'animateur explique et lit le schéma du cycle de l'adaptation.

---

<sup>6</sup> Puisque le rituel de la collation est toujours le même, nous ne répéterons pas les détails de l'activité dans les pages suivantes.

- ✎ Après l'explication, l'animateur demande aux participants de surligner avec un marqueur l'endroit où ils se trouvent selon leur perception et fait un tour de table.

*J'identifie l'étape actuelle de mon adaptation face à la perte<sup>7</sup>*



## 7. Définir ses objectifs personnels (15 minutes)

- ☛ Les animateurs expliquent que pour terminer ce premier atelier, une lecture leur sera faite. Il est important qu'ils demeurent attentifs, car cette histoire servira à entreprendre leur réflexion sur leur objectif de participation à ce groupe.

<sup>7</sup> SÉGUIN, Monique et Lucie FRÉCHETTE (1995). *Le deuil : une souffrance à comprendre pour mieux intervenir*, Montréal, Éditions Logiques.

## Définir mes objectifs personnels<sup>8</sup>

### *Le voyage d'Ulysse*



Depuis longtemps, Ulysse préparait ce voyage qui devait changer sa vie. Il avait suivi des cours de géographie et il avait appris à parler plusieurs langues. L'endroit à visiter importait peu; ce qui était important pour lui, c'était de partir.

Les difficultés commencèrent lorsqu'il se présenta à l'agence pour y réserver son billet d'avion. Le conseiller en voyages lui posa les questions habituelles, puis vint le temps de déterminer la destination de son périple.

- Je ne veux pas aller au Mexique, dit Ulysse, ni en Grèce, ni en Italie, ni même au Pakistan.
- Où irez-vous alors? interrogea l'agent.
- Sûrement pas en Angleterre, dit notre ami, ni en Afrique, ni en Australie, ni en Allemagne.
- Ça ne nous avance pas de savoir où vous ne voulez pas aller, dit le spécialiste, de plus en plus décontenancé; il nous faut savoir où vous désirez vous rendre.
- Je ne m'intéresse pas à l'Espagne ni au Portugal, dit Ulysse, ni à la Russie ou à l'Inde.

Se rendant compte alors de l'impasse dans laquelle il se trouvait, notre futur touriste, l'air penaud, décida de retourner chez lui.

Cette nuit-là, il fit un rêve au cours duquel il se retrouva dans un aéroport à regarder les départs successifs des avions.

Il aperçut soudain à ses côtés le grand Lindbergh, le premier pilote à avoir traversé l'Atlantique en 1927, qui s'adressait à lui : « Les avions sont prêts à aller n'importe où, disait-il. C'est le pilote qui doit décider de l'endroit où l'appareil se posera. »

Peu après, notre ami se réveilla en sursaut et il se rendormit très tard.

Au matin, il avait réalisé l'importance de bien connaître sa destination avant de partir en voyage.

☛ Les animateurs demandent aux participants ce qu'ils retiennent de cette histoire. Ils appuient les explications de tous et disent qu'il est important de retenir de la légende d'Ulysse que : **chaque personne a la capacité d'aller où elle veut, pourvu qu'elle sache ce qu'elle veut et où elle veut aller.**

☛ En venant participer à ce groupe, ils ont tous une opportunité qui leur est donnée de comprendre d'où ils viennent, comprendre où ils sont actuellement et choisir où ils veulent aller plus tard.

✎ Les animateurs demandent ensuite aux participants d'ouvrir leur cahier du participant afin d'y inscrire les objectifs personnels qu'ils voudraient atteindre à la fin de ce groupe.

---

<sup>8</sup> Auteur inconnu

- ✎ Ils partagent en grand groupe les objectifs de tous (si un participant n'est pas à l'aise de partager son objectif, l'animateur respecte son désir).

### Quels sont les objectifs personnels que je veux atteindre à la fin du groupe?

---

---

---

---



### 8. Présentation de sa famille d'origine, des personnes significatives autour de lui et de ses compétences, ses forces et ses intérêts (30 minutes)

- 🗨️ Pour le prochain exercice, les animateurs expliquent les objectifs liés à l'atelier d'aujourd'hui, qu'ils retrouvent dans leur cahier du participant.
- 🗨️ Les animateurs demandent aux participants d'ouvrir leur cahier d'exercices et expliquent que cet exercice vise à commencer notre réflexion sur *qui on est*. Pour savoir qui nous sommes, il est important de savoir *d'où l'on vient*.
- ✎ De façon individuelle, les adolescents doivent remplir la fiche « Je présente ma famille d'origine ». Les animateurs informent les adolescents qu'un tour de table sera ensuite fait en grand groupe.
- ✎ Les animateurs invitent ensuite les adolescents à compléter la fiche « J'identifie des personnes significatives autour de moi » et ensuite à présenter, entre eux, les personnes significatives dans leur entourage sur lesquelles ils peuvent compter lors de moments difficiles.
- ✎ Les animateurs invitent ensuite les adolescents à compléter la fiche « J'identifie mes compétences ou mes forces et mes intérêts personnels » et à les partager en grand groupe.



## NOTE À L'ANIMATEUR

Les animateurs participent également à l'exercice, dans le but de permettre aux adolescents de voir que les adultes aussi vivent des séparations, au cours de leur vie, les amenant à devoir s'adapter à de nouvelles situations.

Durant le tour de table, les animateurs prennent le temps de refléter ou de reformuler les émotions perçues chez les adolescents (je vois que cela te rend triste ou en colère de parler de tes parents; ça semble difficile de présenter ta famille, etc.).

### *Je présente ma famille d'origine*

#### **Ma famille biologique**

**Ma mère s'appelle :**

---

**Avec elle, j'aime :**

---

**Ses plus grandes qualités sont :**

---

**Mon père s'appelle :**

---

**Avec lui, j'aime :**

---

**Ses plus grandes qualités sont :**

---

**Mon frère ou ma sœur s'appelle :**

---

**Avec lui ou elle, j'aime :**

---

**Ses plus grandes qualités sont :**

---

**Mon frère ou ma sœur s'appelle :**

---

**Avec lui ou elle, j'aime :**

---

**Ses plus grandes qualités sont :**

---

## *J'identifie des personnes significatives autour de moi*

### Les gens importants pour moi

Je me sens bien chez :

---

Je peux me confier à :

---

J'aime raconter mes bons coups à :

---

J'aime faire des choses pour me détendre avec :

---

Pour avoir un conseil, je peux demander à :

---

Si ça allait mal chez moi, je pourrais aller chez :

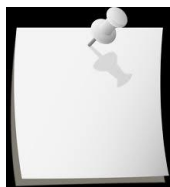
---

Mes meilleurs amis sont :

---

### 9. Fin de l'atelier (10 minutes)

- ☛ Les animateurs remercient les adolescents de leur présence et de leur participation et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!

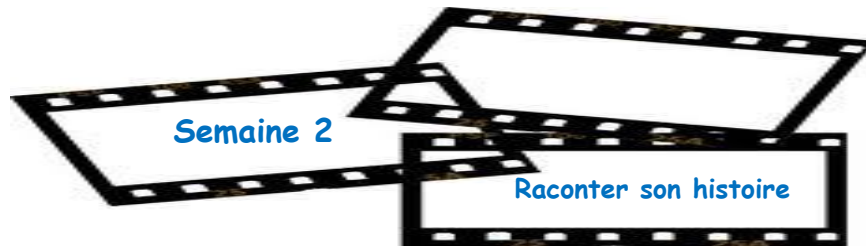


#### NOTE À L'ANIMATEUR<sup>9</sup>

À la fin de chaque atelier, les animateurs rangent la salle et échangent leurs observations quant à la participation des adolescents durant l'atelier.



<sup>9</sup> Puisque le rituel de la fin d'atelier est toujours le même, nous ne répéterons pas les détails de l'activité dans les pages suivantes.



## Objectifs spécifiques

- Les adolescents présentent leurs compétences sociales (ou leurs forces) et leurs intérêts personnels.
- Les adolescents partagent leurs expériences de rupture lors de leur premier placement et lors des déplacements vécus par la suite, s'il y a lieu.

## Matériel spécifique

- ☐ Cahier d'exercices pour les adolescents (cahier du participant)

### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- 🗨 Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

- 🗨 Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, ils savent sur quoi mettre l'accent.



### 3. J'identifie mes compétences et mes intérêts personnels (15 minutes)

Les animateurs demandent aux adolescents de prendre quelques minutes pour répondre à l'exercice. Ensuite, les adolescents sont invités à partager leurs réflexions avec le groupe.

*J'identifie mes compétences ou mes forces et mes intérêts personnels*

#### Un peu plus sur moi

Je suis né à : \_\_\_\_\_

À l'école, je suis en : \_\_\_\_\_

Ma matière préférée est : \_\_\_\_\_

Avec mes amis, j'aime : \_\_\_\_\_

Mon plat préféré est : \_\_\_\_\_

Mon animal préféré est : \_\_\_\_\_

Plus tard j'aimerais devenir : \_\_\_\_\_



### 4. Pause/Collation (15 minutes)

Une collation est servie aux participants durant la pause.

### 5. Activité « Mon Océanfance » (15 minutes)

- ☛ L'animateur invite les adolescents à porter attention à la lecture qui suivra, la métaphore *L'Océanfance*.

## Mon Océanfance<sup>10</sup>



Il était une fois, une petite âme assise sur un nuage. Elle regardait les humains sur la terre et avait très hâte de se retrouver parmi eux. Elle avait hâte de faire du kayak, de jouer, de rire, de manger des fruits, etc.

Un jour, on lui annonça que c'était son tour de devenir un joli petit bébé. Elle pourrait enfin commencer la merveilleuse aventure de sa naissance, de son enfance et du reste de sa vie d'adulte.

Mais avant de partir, on lui expliqua que tous les nouveaux bébés humains sont des êtres précieux et importants qui méritent d'être protégés, aimés, peu importe leur beauté, leur intelligence ou leurs talents. On lui précisa aussi qu'au début de sa vie, elle ne pourrait pas survivre toute seule ni faire immédiatement toutes les activités qu'elle avait observées. Les petits bébés humains sont formidables, pleins de potentiel, mais très fragiles au début de leur vie.



Ils ne peuvent pas se nourrir tout seuls, pas se protéger tout seuls, pas se soigner tout seuls et doivent apprendre beaucoup de choses avant de pouvoir survivre par eux-mêmes. On lui expliqua que le début de sa vie serait comme un long voyage sur un bateau. Un voyage pour traverser une sorte d'océan entre le continent de sa naissance et son arrivée sur le continent du monde des adultes.

Pour survivre, grandir, apprendre, elle voyagerait sur un bateau que l'on nomme une famille. Sur ce bateau, il y aurait deux personnes adultes qui allaient être comme les capitaines et que l'on nomme un papa et une maman. Elle pourrait leur faire entièrement confiance pour l'aimer, la nourrir, la soigner.

Ce sont eux qui seraient responsables d'assurer sa survie, sa santé et de la transporter d'un côté de l'océan à l'autre côté sain et sauf.



Il se dit que c'était exactement ce qu'on lui avait dit qu'il arriverait. Alors, il s'endormit doucement en confiance.

Puis il se réveilla en sursaut, en panique. Il se retrouva dans l'eau, le bateau avait chaviré... et le capitaine avait disparu... Il avait très, très peur. Peur de se noyer, peur de mourir. Ce n'était pas ce qui était censé arriver. Il ne savait pas quoi faire.

<sup>10</sup> Cette métaphore est la propriété écrite de Johanne Lemieux (2008), *L'adoption internationale : Démystifier le rêve pour mieux vivre la réalité*, Recueil de textes, Un guide pratique pour les parents adoptifs et les intervenants en adoption internationale, Bureau de consultation en adoption de Québec.

Au moment où il allait se noyer, il fut recueilli par un autre bateau où il y avait un autre capitaine et beaucoup de petits bébés comme lui qu'on avait recueillis flottant également dans l'eau. Épuisé, affamé et inquiet, il n'avait pas le choix de monter dans ce bateau inconnu.

Il resta sur ce bateau quelque temps. Juste au moment où il commençait à faire un peu confiance au nouveau capitaine, il y eut une grosse tempête et le bateau s'échoua violemment sur une grève.

Ébranlé et traumatisé, il s'accrocha à un autre bateau qui vogua un temps avant de finalement lui aussi coulé au fond de la mer.

Le petit bébé nagea péniblement et sans savoir vraiment comment il y arriva, il se retrouva tout seul sur une plage.

Tout nu et tout petit, il se dit dans sa tête « *Mais que m'arrive-t-il? J'étais censé traverser mon enfance sur un joli bateau avec deux gentils capitaines qui devaient m'aimer, me nourrir, me protéger, m'apprendre les choses importantes de la vie et me rendre de l'autre côté de l'Océan sans danger* ». Est-ce de ma faute? Suis-je un bébé défectueux? Suis-je moins important et précieux que les autres bébés? Pourquoi les autres bébés ont-ils le même bateau et les deux mêmes capitaines et pas moi?

Il était tellement triste que pendant un moment, il douta même de vouloir vraiment traverser cet océan si dangereux. À quoi bon passer tout ce temps à souffrir pour peut-être un jour débarquer sur le continent des adultes?

Mais une petite voix intérieure, comme une flamme qui voudrait ne jamais s'éteindre, le poussa tout de même à survivre. Pour y arriver, il réalisa qu'il n'avait pas le choix d'attendre un autre bateau, car il était encore trop fragile, trop petit pour rester seul et réussir la traversée sans l'aide d'un capitaine. Par contre, il décida que cette fois-ci, si un bateau venait à passer par là, il prendrait le contrôle du bateau, ne ferait plus jamais confiance aux capitaines pour ne plus jamais se retrouver vulnérable, faible ou abandonné.

Quelque temps plus tard, un beau bateau qui avait l'air très solide, avec deux capitaines souriants passa par-là. À regret, mais désirant profondément survivre, il accepta l'invitation des deux capitaines de monter sur ce nouveau navire. Ces deux capitaines lui parlaient doucement en lui disant qu'ils cherchaient depuis très longtemps un petit matelot comme lui à aimer, à rassurer, à faire partie de l'équipage. Ils avaient très hâte de lui montrer comment l'univers était magnifique.

Encore en état de choc, le bébé écoutait sans vraiment entendre. Ses pensées étaient ailleurs. On ne le reprendrait pas à se laisser faire. Ce nouveau bateau ne serait au début qu'une simple bouée de sauvetage, rien d'autre. Il serait très vigilant, surveillerait les capitaines jour et nuit par peur qu'ils ne soient pas fiables, compétents, sécurisants. Par peur que ces nouveaux capitaines soient comme les autres qui avaient quitté le navire sans même l'informer, le laissant en grand danger. Avant de les aimer, de leur faire confiance et d'accepter de se sentir en sécurité, le bébé leur passerait des tests de navigation, de solidité, de gentillesse en étant parfois gentil parfois désagréable, parfois même opposants, tannants. Si nécessaire, il attaquerait la cabine de pilotage pour prendre leur place en cas de danger.

## 6. Fin de l'atelier (5 minutes)

- ☛ Les animateurs demandent aux participants ce qu'ils ont retenu de l'histoire. Ils laissent le temps à chacun de s'exprimer. Les animateurs annoncent que nous reprendrons la rencontre à partir de cette histoire, la semaine prochaine.
- ☛ Les animateurs remercient les adolescents de leur présence et de leur participation et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!





## Objectifs spécifiques

- Les adolescents partagent leurs perceptions des motifs de leurs placements.
- Les adolescents se sensibilisent aux facteurs ayant contribué à leurs placements.

## Matériel spécifique

- Masques
- Peinture
- Pinceaux
- Accessoires de bricolage
- Objet choisi pour faire le croquis

### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- ☛ Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

- ☛ Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, ils savent sur quoi mettre l'accent.

### 3. Mon Océanfance (15 minutes)

- ☛ Pour faire suite à la lecture de la métaphore, les animateurs accrochent au mur les affiches représentant :

- Mes bateaux familles
- Mes naufrages
- Moi bébé précieux

- ✎ L'animateur explique aux participants que les bateaux représentent les familles dans lesquelles ils ont vécu incluant leurs familles d'origine. Les naufrages représentent des épisodes de leur vie où ils se sont sentis seuls et où ils ont douté de vouloir continuer leur chemin vers la vie adulte. Les bébés représentent les enfants précieux qu'ils sont.

- ✎ En faisant un tour de table, ils demandent aux participants d'identifier leurs bateaux familiaux et leurs propres expériences de ruptures, de désarroi et de sécurité vécus lors de leur première expérience de placement et lors de leurs expériences de déplacements, s'il y a lieu.



## J'identifie mon Océanfance

☛ Les animateurs demandent ensuite d'identifier les familles d'accueil où ils ont habité en faisant un lien avec la qualité du sentiment de sécurité et la qualité du bateau. Ils alimentent les discussions en faisant un retour sur l'histoire.

- Que m'arrive-t-il?
- Pourquoi ça m'arrive à moi?
- Est-ce que je suis défectueux?
- Est-ce de ma faute?

Pendant cette discussion, l'animateur en profite pour faire aussi un enseignement entre les parents biologiques et les parents de cœur. Habituellement, les parents jouent les deux rôles. Il arrive parfois que les parents biologiques, après avoir donné naissance, éprouvent de la difficulté à bien protéger leur enfant. C'est alors que les adultes prendront la décision de confier ce bébé précieux, à des parents de cœur.

☛ Quelle est la différence entre les parents biologiques et les parents de cœur?

Les parents biologiques donnent la vie! C'est beaucoup! Les parents de cœur protègent des dangers et accompagnent les enfants dans leurs découvertes. Ils s'émerveillent de leurs enfants. Lorsque ceux-ci vivent des peines, des peurs, du mal, les parents de cœur sont disponibles pour donner du réconfort.

## Mes bateaux familles



## Mes naufrages

- Les animateurs demandent aussi de nommer les périodes où les adolescents se sont sentis en naufrage.



## Moi bébé précieux

- Les animateurs demandent aux participants d'identifier le bébé précieux qui leur ressemble en l'encerclant sur le feuillet « Bébé précieux ».



#### 4. Activité « Un sens à mon placement » (15 minutes)

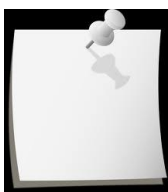
☛ L'animateur débute en faisant un retour sur les expériences de rupture qu'ils ont vécues, supportées par les images choisies, lors de leur premier placement et lors des épisodes de déplacements ultérieurs s'il y a lieu, et ce, toujours à l'aide de la métaphore *L'Océanfance*. Il pose des questions :

- Pourquoi se retrouve-t-on en placement?
- Qu'est-ce qui fait qu'on est placé?
- Est-ce qu'il y a une seule chose qui fait qu'un enfant est placé ou c'est l'enchaînement de plusieurs facteurs qui amène un enfant à être placé?

☛ L'animateur invite les adolescents à ouvrir leur cahier où ils retrouvent un feuillet « Un sens à mon placement » et présente le contenu théorique suivant aux adolescents pour les sensibiliser aux différents facteurs contribuant au placement initial, tels que :

- Les besoins d'une fleur
- Les difficultés du jardinier
- Les ressources de la famille
- Les épreuves familiales, imprévues ou non, qui ont été déterminantes dans leur vie





## NOTE À L'ANIMATEUR

### Contenu théorique :

#### *Enfant : Fleur*

Les enfants peuvent avoir des besoins spécifiques liés à leurs conditions : maladie, tempérament, handicap et difficultés personnelles.

#### *Parent : Jardinier*

Les parents peuvent avoir des difficultés personnelles qui affectent, par moment, leurs compétences parentales qui les rendent inaptes à s'occuper de leur enfant ayant des besoins spécifiques. Pour n'en nommer que quelques-unes, voici une liste possible des difficultés :

- ◆ l'alcoolisme,
- ◆ la toxicomanie,
- ◆ les troubles mentaux,
- ◆ la dépendance affective,
- ◆ la violence conjugale.

#### *Les ressources : Jardin*

La quantité et la qualité des ressources de la famille peuvent influencer les conditions de vie et la compétence des parents : le soutien matériel et relationnel de la famille élargie et du réseau d'amis, la pauvreté, la monoparentalité, l'isolement, les services d'aide accessibles sont tous des éléments importants à prendre en considération pour évaluer cet aspect.

#### *La météo : Tragédie*

Certaines épreuves, parfois inattendues, parfois non, qui se présentent dans la vie des parents et qui sont hors du champ des compétences parentales, peuvent affecter la trajectoire de vie de la relation parents-enfants. Pensons aux maladies graves d'un membre de la famille.

- ☛ L'animateur invite ensuite les adolescents à réfléchir et à discuter entre eux des facteurs ayant contribué à leur placement et au fait qu'ils n'ont pas pu retourner vivre dans leur famille. Ils seront par la suite invités à partager en grand groupe.

## Je donne un sens à mon placement<sup>11</sup>



### Enfant fleur



### Les parents jardiniers



### Les ressources des parents



## 5. Fin de l'atelier (5 minutes)

- ☛ Les animateurs remercient les adolescents et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!



<sup>11</sup> Johanne Lemieux, Formation Attachement, Niveau 1, 2011



### Objectifs spécifiques

- Les adolescents se sensibilisent à l'impact, sur leur identité, des difficultés vécues dans leur famille.
- Les adolescents relient leurs stratégies d'adaptation à leurs émotions.

### Matériel spécifique

- Cahier d'exercices pour les adolescents (cahier du participant)
- Coussins des émotions
- Masques, peinture, pinceaux, accessoires de bricolage

#### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- ☛ Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

#### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

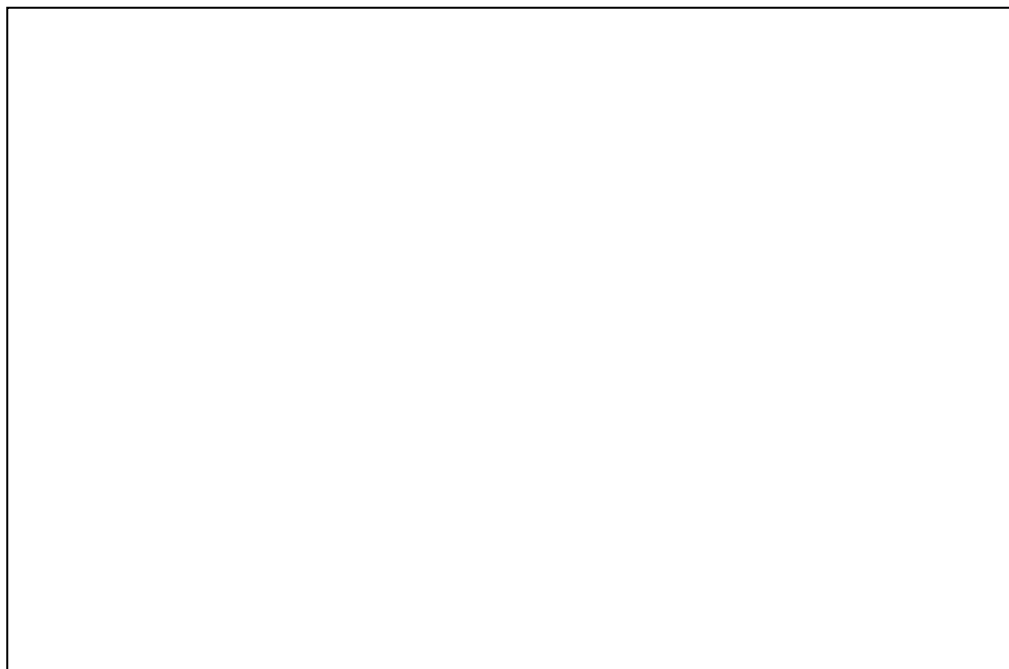
- ☛ Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, ils savent sur quoi mettre l'accent.

### 3. Activité « Mes perceptions » (10 minutes)

- 🗨️ L'animateur invite les adolescents à faire l'activité « Je dessine un croquis de mes perceptions » dans leur cahier.
- 🗨️ L'animateur prend un objet choisi préalablement et le place au centre de la table en donnant les explications suivantes : chacun des participants doit dessiner l'objet à partir de son angle de vue et il partage son œuvre en grand groupe.
- 🗨️ La discussion s'amorce, ensuite, sur la question des perceptions. Les animateurs expliquent aux adolescents qu'il n'y a pas de mauvaises perceptions. En ce sens, chacun a raison, même s'il n'a pas la même prise de vue. Il est question de faire le lien entre les motifs de placement de cette manière : bien souvent, les parents, les intervenants, les avocats, les familles d'accueil n'ont pas la même perception ou la même opinion en regard de leur placement. Chacun se permet, en effet, d'émettre une opinion sur ce qu'il perçoit de la situation.
- 🗨️ Des questions sont ensuite posées aux participants :
  - Faites-vous des liens avec certains événements que vous vivez? À l'école ou dans un autre milieu de vie?

#### **Je dessine un croquis de mes perceptions**

Reproduis l'objet que tu vois en croquis



#### 4. « Je comprends le fonctionnement de mon cerveau » (10 minutes)



##### NOTE À L'ANIMATEUR

Pendant la collation, les animateurs distribuent aux participants les masques et la peinture. Les animateurs donnent la consigne de mettre la couche de fond pendant que l'on continue de discuter. Les animateurs indiqueront les indications pour décorer le masque. Celui-ci doit être divisé en deux : une partie exprime les stratégies utilisées face au danger et l'autre, l'émotion cachée par cette stratégie. Le bricolage se fait pendant que l'on discute.

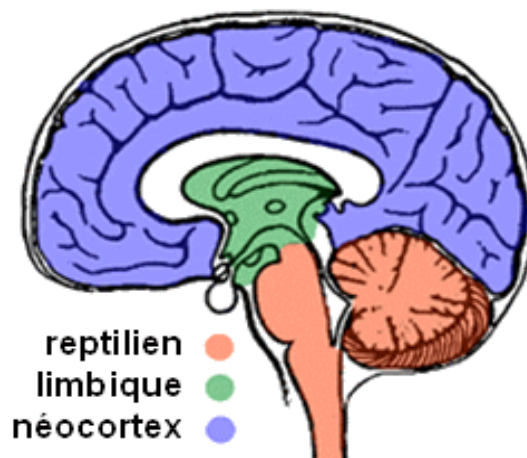
- ☛ L'animateur affiche au mur la fiche « Fonctionnement du cerveau » et invite les participants à ouvrir leur cahier du participant.
- ☛ L'impact des situations difficiles vécues dans le milieu d'origine des adolescents sur le fonctionnement de leur cerveau est abordé de cette manière : on a tous une manière différente de réagir face à ce que l'on vit :
  - Certains peuvent choisir de **FUIR** la réalité.
  - D'autres peuvent avoir tellement **PEUR** qu'ils choisissent de ne rien faire, de ne rien dire et d'attendre.
  - D'autres peuvent réagir par l'**AGRESSION** parce qu'ils vivent de la colère.
  - D'autres peuvent réagir par la **SÉDUCTION** parce qu'ils vivent de la colère.
- ☛ Notre cerveau a des parties distinctes qui nous amènent à réagir (présentation de l'affiche du cerveau). Heureusement, le cerveau de l'être humain a cette particularité qui nous diffère des animaux, en ce qu'il est doté d'une large partie du **néocortex**, ce qui nous permet de nous adapter aux situations stressantes **en raisonnant**.
- ☛ **L'aspect positif de l'adaptation est soulevé** : les déséquilibres font partie du développement humain au cours de la vie. Tout le monde en vit, la différence entre certaines personnes et eux réside dans le fait qu'ils sont appelés à les vivre plus tôt dans leur vie.
- ☛ Ils ont jusqu'à maintenant dû adopter certaines stratégies d'adaptation qui leur ont permis de survivre et de se protéger de situations dangereuses. Ces stratégies d'adaptation sont parfois saines, parfois malsaines (on peut donner comme exemple l'automutilation, la consommation de drogue, l'agressivité).
- ☛ Ces comportements sont tous des stratégies d'adaptation qu'ils peuvent avoir adoptés pour survivre et se protéger de situations dangereuses (comme aller vivre dans un milieu inconnu, avec des gens inconnus).
- ☛ Il n'y a pas de mauvaises stratégies d'adaptation, en ce sens qu'elles sont toutes appropriées aux situations vécues à différentes périodes de la vie et au tempérament d'un individu.

- ☛ Les adolescents ayant eu à vivre dans des situations de négligence, de violence ou les deux à la fois ont développé différentes stratégies d'adaptation, aussi appelées mécanismes de défense, dont une domine habituellement parmi les autres selon le tempérament, soit :

J'AI PEUR	→	JE FIGE
JE SUIS TRISTE	→	JE FUIS
JE SUIS EN COLÈRE	→	J'AGRESSE LES AUTRES OU JE CONTRÔLE EN PRENANT SOIN DE L'ADULTE

- ☛ Ce qui devient inapproprié chez une personne, c'est le fait que cette stratégie qu'il avait pour survivre refait surface dans tous les événements de sa vie (ex. : un adolescent en famille d'accueil apprend qu'il ne verra pas sa mère en visite, sa stratégie se transformera en colère qui sera retournée vers la mère d'accueil).
- ☛ Le néocortex permet à l'être humain de faire des changements et de s'adapter à toute situation en adoptant des stratégies adéquates et en faisant des CHOIX de vie positifs.

### Je comprends le fonctionnement de mon cerveau (FUIR, PEUR, COMBAT)



**Reptilien :** Correspond aux instincts primaires de survie

**Limbique :** Siège de l'affection et de la mémoire

**Néocortex :** Permet le développement du raisonnement (aurait donc transformé l'être humain en « animal raisonnable »)

- ☛ Nous pouvons comparer des façons de s'adapter à des masques. Parfois, nous devons porter des masques pour survivre à une situation.
- ☛ Poser les questions au groupe :
  - Que cachons-nous derrière notre masque?
  - Pour avoir une relation de confiance, est-ce qu'on devrait dévoiler notre vrai visage? Parfois? Toujours? Avec qui? Quand?

## 5. Mes masques pour m'adapter au danger (10 minutes)

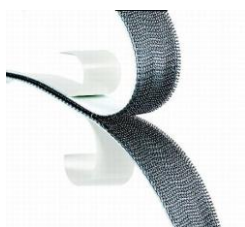
🔊 Les animateurs installent les affiches suivantes et demandent aux adolescents de s'imaginer qu'un tigre entre dans la pièce. Quelles seraient leurs réactions face au danger imminent pour survivre? Seraient-ils un :

- Solo?
- Velcro?
- Sumo?
- Serviabile?



### **Solo**

Si je manifeste que j'ai besoin de quelqu'un ou que je suis en détresse, je risque fort de déranger et d'être rejeté. Il vaut mieux cacher ses sentiments négatifs et ne compter que sur soi. Être proche, c'est être rejeté.



### **Velcro**

Je ne sais jamais si je vais obtenir une réponse à mes besoins. C'est seulement lorsque je manifeste haut et fort ma détresse, ma colère que quelqu'un s'occupe de moi. Être proche, c'est être envahi et être à distance, c'est être abandonné. Être proche signifie être absorbé, être séparé c'est être abandonné.



### **Sumo**

Je suis impuissant et incapable de me contrôler. Je ne peux pas compter sur les gens de mon entourage pour me guider ou m'aider, car ils ne sont pas disponibles ou peuvent me faire du mal. Il est préférable que je prenne tout en charge en étant autoritaire avec les personnes de mon entourage.



### **Serviabile**

Je suis impuissant et incapable de me contrôler. Je ne peux pas compter sur les gens de mon entourage pour me guider ou m'aider, car ils ne sont pas disponibles ou peuvent me faire du mal. Il est préférable que je prenne tout en charge en prenant soin de mon entourage.

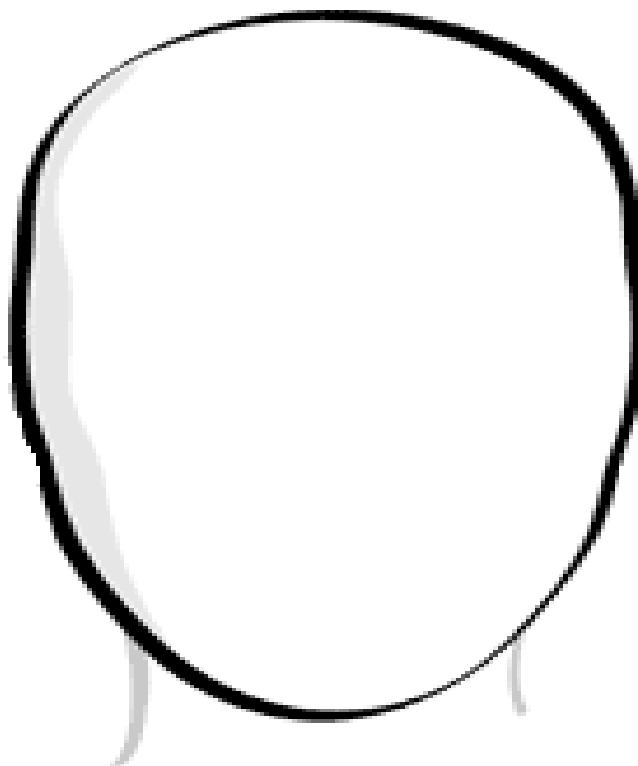
## 6. Pause/Collation (15 minutes)

Une collation est servie durant la pause aux participants.

## 7. Activité « Je masque mes émotions pour m'adapter au danger » (30 minutes)

- ✎ L'animateur invite les adolescents à faire l'activité suivante dans leur cahier (feuille croquis de mon masque).
- ✎ La consigne est donnée que le masque doit permettre d'exprimer deux côtés de soi : la stratégie d'adaptation adoptée lors du placement ou des déplacements s'il y a lieu, et l'émotion cachée derrière cette épreuve. Les adolescents partagent leurs réflexions en grand groupe.

### J'identifie mon masque pour me protéger



- 🗨️ L'animateur invite les adolescents à finaliser l'activité « Je masque mes émotions pour m'adapter aux dangers » tout en poursuivant la discussion sur ce que l'on cache derrière nos masques.
- 🗨️ La discussion peut être animée à partir des questions suivantes :
  - Pour chacun de nous, quelle émotion est la plus présente?
  - Est-ce que la colère est une bonne émotion? (Oui dans un sens, la colère évacue des émotions, ce qui est important, mais il faut trouver une façon adéquate de les évacuer.)

Il s'agit ici de faire le lien avec les stratégies d'adaptation de la semaine précédente. Chacun partage ses réflexions en grand groupe.

## **8. Fin de l'atelier (5 minutes)**

- Les animateurs remercient les adolescents et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!



### Objectifs spécifiques

- Les adolescents identifient les cinq émotions de base et les associent à des événements vécus.
- Les adolescents nomment l'intensité de chacune des émotions dans ses propres mots.

### Matériel spécifique

- Cahier d'exercices pour les adolescents (cahier du participant)
- Console-émotions et cartons émotions-sensations

#### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- 🗨 Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

#### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

- 🗨 Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, les animateurs savent sur quoi mettre l'accent.

#### 3. Activités « Mes coussins d'émotions »



##### NOTE À L'ANIMATEUR

Pendant l'atelier, les animateurs encouragent la continuité de la création des masques. Le bricolage se poursuit pendant que l'on discute.

- 🗨 L'animateur fait un retour avec les adolescents sur les expériences de rupture qu'ils ont vécues lors de leur premier placement et lors des épisodes de déplacements ultérieurs, s'il y a lieu, et ce, toujours à l'aide de la métaphore *L'Océanfance*.

Ces questions sont posées aux adolescents :

- Vous souvenez-vous de votre premier placement?
- Comment vous sentiez-vous?
- Comprenez-vous pourquoi vous étiez dans ce nouvel endroit à ce moment-là?
- Vous souvenez-vous d'un événement précis relié à cet événement? (P. ex. : lors du 911, tout le monde a le souvenir précis de l'endroit où il se trouvait à ce moment-là.)

☛ Les animateurs invitent les adolescents à faire l'activité « Les coussins d'émotions ». À l'aide de coussins représentant les quatre émotions de base (**colère, tristesse, peur et joie**), les adolescents sont conviés à tour de rôle à prendre les coussins un à un et à nommer une situation dans laquelle ils ont vécu l'émotion correspondant au coussin.



#### NOTE À L'ANIMATEUR

Les animateurs font également l'exercice en choisissant un épisode de leur vie lorsqu'ils étaient adolescents et partagent en grand groupe par la suite.

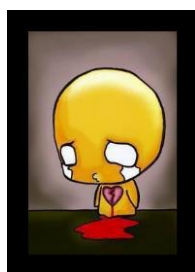
### Les coussins émotions



Colère



Peur



Tristesse



Joie

- ☛ L'animateur aborde brièvement l'émotion de la honte : elle est très présente chez les adolescents, particulièrement chez ceux ayant vécu des ruptures précoces comme s'ils avaient échoué, étant bébé, à garder auprès d'eux un adulte pour les protéger.
- ☛ La honte, toutefois, ne se mesure pas en intensité. Il est important de commencer par la colère qui est plus accessible pour les jeunes, et ensuite la tristesse, la peur et la joie.



Honte

**Pour chacun de nous, quelle émotion est la plus présente?**

**Il s'agit ici de faire le lien avec les stratégies d'adaptation de la semaine précédente.**



#### **NOTE À L'ANIMATEUR**

**La colère** est souvent associée à l'adolescent **SUMO** dans ses stratégies d'adaptation. C'est l'adolescent désorganisé qui utilise la violence pour s'adapter au monde extérieur.

**La peur** est souvent associée à l'adolescent **VELCRO** dans ses stratégies d'adaptation. C'est l'adolescent ambivalent qui a peur du rejet des autres. Alors, il devient accaparant pour être certain de ne pas manquer d'affection.

**La tristesse** est souvent associée à l'adolescent **SOLO** dans ses stratégies d'adaptation. C'est l'adolescent évitant qui est habité par la tristesse d'être abandonné. Alors, il devient très autonome, ne fait aucune demande aux adultes. Il ne compte que sur lui-même, se coupe de ses affects pour se protéger de se sentir envahi par cette grande tristesse.

**La joie** demeure l'émotion la plus difficile d'accès. L'adolescent a autant de difficulté à moduler la joie que la colère, la peur et la tristesse.

Lorsque nous faisons l'exercice avec les coussins, il est utile de vérifier si la colère cache une autre émotion. Si oui, l'animateur place l'autre coussin derrière celui de la colère, dans les bras de l'adolescent.

**Il peut arriver que la colère cache la tristesse et la peur à la fois.**

#### 4. Contenu théorique « Ma console sons-émotions » (25 minutes)

- 🔊 L'animateur introduit la prochaine activité de cette manière : tout comme une console de sons, les émotions peuvent être mesurées à intensité variable.
- 🔊 Nous pouvons laisser certaines émotions au fond, mais la musique devient cacophonique. Cependant, nous pouvons prendre le contrôle de la console pour ainsi nous permettre de contrôler le son de nos émotions face à certaines situations de la vie.



- 🔊 L'animateur anime la discussion par des questions telles que :
  - Comment vous sentez-vous dans votre corps quand vous devenez en colère? Le sentez-vous à un endroit précis (l'animateur peut donner un exemple : moi quand je suis vraiment en colère, j'ai chaud au front, mon cœur palpite, etc.)?
  - Vous arrive-t-il de vivre plusieurs émotions en même temps pour une même situation (p. ex. : colère et tristesse en même temps)?
- 🔊 L'animateur présente la fiche : « Vocabulaire des émotions » qu'il colle au mur, afin qu'elle serve de support aux expressions des adolescents (aussi présenté dans le cahier du participant) et présente aux participants les différentes sensations associées aux émotions primaires (colère, peur, tristesse, joie).

## Vocabulaire des émotions

COLÈRE	TRISTESSE	PEUR	JOIE
agacé	abandonné	affolé	bien dans sa peau
agressif	abattu	alarmé	bonheur
choqué	blessé	anxieux	chanceux
contrôlé	chagriné	apeuré	comblé
critiqué	découragé	atterré	content
cruel	déçu	coincé	emballé
dégoûté	démoralisé	craintif	enchanté
désolé	déprimé	débordé	enthousiaste
enragé	désespéré	dépassé	épanoui
exaspéré	désillusionné	désespéré	exalté
fâché	désolé	distant	excité
frustré	ennuyé	ébranlé	fasciné
furieux	malheureux	effrayé	fier (e)
impatient	mélancolique	fébrile	heureux
insatisfait	misérable	inquiet	joyeux
insulté	morose	intimidé	paisible
irrité	navré	menacé	plaisir
méchant	peiné	nerveux	pétillant
nerveux	rejeté	paniqué	ravi
révolté	seul	peureux	rayonnant
ridiculisé	souffrance	stressé	reconnaisant
trahi	triste	tendu	satisfait
violent	vide	terrifié	vivant

### 5. Pause/Collation (15 minutes)

Une collation est servie durant la pause aux participants.

### 6. Activité : Ma console de sons-émotions (30 minutes)

- ☛ L'animateur demande aux participants d'ouvrir leur cahier du participant où ils trouvent des fiches à remplir. Les participants doivent identifier à quelle intensité de son (1 à 10) se retrouvent les émotions senties lorsqu'ils vivent de la colère, de la peur, de la tristesse et de la joie.
- ☛ L'animateur explique que lorsqu'on dépasse le niveau de la médiane, il faudra trouver des stratégies pour se contenir, comme parler à quelqu'un, faire du sport ou une activité qui nous relaxe.

## Je construis ma console-émotions

- Comment nommez-vous votre colère lorsqu'elle est à 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 sur 10?
- Le degré 10 étant le maximum, 5 la médiane et 1 le minimum.

Exemple :

SON	COLÈRE
▣▣ 10	Violence = Passage à l'acte
▣▣ 9	Agressif/agressive
▣▣ 8	Enragé
▣▣ 7	Révolté
▣▣ 6	Insulté
▣▣ 5	Fâché
▣▣ 4	Irrité
▣▣ 3	Agacé
▣▣ 2	Contrarié
▣▣ 1	Déçu

- À chacun des degrés, où sentez-vous l'émotion dans votre corps?
- Y a-t-il des situations qui allument davantage l'émotion au maximum de son intensité?
- Pouvez-vous sentir l'intensité monter en vous?
- Pouvez-vous adopter une stratégie pour éviter qu'elle explose à 10/10?

## Ma console-émotions

### Mettez vos émotions en mots : COLÈRE

Intensité	Vocabulaire des émotions	Je ressens l'émotion dans mon corps
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

**Quelles situations allument davantage l'émotion de la colère en toi et l'amènent à une intensité maximum?**

---

---

---

---

**Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter qu'elle explose à 10/10?**

---

---

---

---

## Mettez vos émotions en mots : TRISTESSE

Intensité	Vocabulaire des émotions	Je ressens l'émotion dans mon corps
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

**Quelles situations allument davantage l'émotion de la tristesse en toi et l'amènent à une intensité maximum?**

---

---

---

---

---

**Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter qu'elle explose à 10/10?**

---

---

---

---

## Mettez vos émotions en mots : PEUR

Intensité	Vocabulaire des émotions	Je ressens l'émotion dans mon corps
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

**Quelles situations allument davantage l'émotion de la peur en toi et l'amènent à une intensité maximum?**

---

---

---

---

**Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter qu'elle explose à 10/10?**

---

---

---

---

## Mettez vos émotions en mots : JOIE

Intensité	Vocabulaire des émotions	Je ressens l'émotion dans mon corps
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

**Quelles situations allument davantage l'émotion de la joie en toi et l'amènent à une intensité maximum?**

---

---

---

---

**Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter qu'elle explose à 10/10?**

---

---

---

---

## 7. Fin de l'atelier (10 minutes)

- ☛ Les animateurs remercient les adolescents et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!





## Objectifs spécifiques

- Les adolescents décrivent les blessures liées à leur expérience de placement en déterminant l'intensité de leurs émotions liées à la perte.
- Les adolescents décrivent leurs blessures liées à leur expérience de placement en image/photo.

## Matériel spécifique

- ☐ Cahier d'exercices pour les adolescents (cahier du participant)

### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- ☞ Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

- ☞ Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, les animateurs savent sur quoi mettre l'accent.

### 3. Faire le lien entre mes blessures et mes émotions (5 minutes)

- ☞ Les animateurs expliquent aux participants la prochaine activité. Les adolescents doivent construire une photo représentant leurs blessures de placement et le lien avec les émotions et les intensités d'émotion que la blessure leur fait vivre. Les adolescents se prendront en photo afin de mimer leurs expériences vécues. Ils demanderont aux autres participants de jouer certains rôles dans la mise en scène de leur image de leurs blessures de placement. Les animateurs présentent les photos des participants des groupes précédents, à titre d'exemple.

#### 4. Visualiser l'image de la blessure affective en groupe (30 minutes)

- Les animateurs animent l'exercice en groupe et inscrivent au tableau les blessures, les émotions et l'image projetée. Il arrive que certains participants aient de la difficulté à visualiser leur image de blessures. Les autres participants sont sollicités pour faire des suggestions à celui qui a de la difficulté à visualiser l'image. Les adolescents sont invités à inscrire leurs blessures, leurs émotions et leur image dans le cahier du participant.

**J'identifie ma blessure liée à mon expérience de placement,  
l'intensité de mon émotion et l'image visualisée**

Blessures	Émotions	Image

#### 5. Pause/Collation (15 minutes)

Une collation est servie durant la pause aux participants.

#### 6. Faire le croquis de mon image projetée (10 minutes)

- Les animateurs demandent aux participants de faire un croquis de leur image finale dans le cahier du participant. Ainsi, les animateurs peuvent évaluer la concrétisation de l'image visualisée.

**Faire le croquis de ma blessure en image**



## **7. Faire la liste des accessoires pour réaliser mon image en photo (10 minutes)**

Les animateurs invitent les adolescents à faire la liste des accessoires dont ils ont besoin pour réaliser la mise en scène de leur image de blessures de placement. Les adolescents auront jusqu'à la semaine prochaine pour rassembler leurs accessoires, car les prises de photos se feront la semaine suivante.

### **J'identifie mes accessoires, les rôles et mes images de fond**

**Rôles :**

---

---

**Accessoires :**

---

---

**Images :**

---

---

---

## **8. Fin de l'atelier (10 minutes)**

🗨️ Les animateurs remercient les adolescents et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!



## Objectif spécifique

- Les adolescents expriment les blessures liées à leur expérience de placement en produisant une image/photo.

## Matériel spécifique

- Appareil photo
- Accessoires spéciaux
- Ordinateur avec accès à Internet

### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- ☛ Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

- ☛ Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, les animateurs savent sur quoi mettre l'accent.

### 3. Révision des projets photo de chacun

- ☛ Les animateurs révisent en groupe les projets photo des adolescents. Les animateurs s'assurent de rassembler tous les accessoires nécessaires pour faire les photos. Chaque participant décide des rôles de chacun et de l'endroit où seront prises les photos. Tous les adolescents contribuent à réaliser les photos de chacun des participants.

#### 4. Prise de photos

- ✎ Invitation aux participants à faire l'activité « Je prends ma photo et je recherche des images sur Internet ». Les animateurs prennent les photos et les adolescents font les mises en scène de leurs photos. À tour de rôle, chacun des participants utilise les autres participants pour jouer les figurants afin de reproduire ses blessures en image. Plusieurs photos sont prises par l'animateur qui guide le participant afin qu'il arrive à décrire, le plus justement possible, les émotions liées à son expérience de placement. Cette description sert à guider les autres participants afin qu'ils arrivent, à leur tour, à démontrer, soit en se servant de leur visage ou par le biais d'une position de leur corps, l'intensité des émotions décrites.

#### 5. Pause/Collation (15 minutes)

Une collation est servie durant la pause aux participants.

#### 6. Recherche d'images de fond sur Google Images

- 🔍 Les animateurs accompagnent les adolescents à rechercher une image qui servira de trame de fond pour leur photo. Les animateurs peuvent censurer certaines images inappropriées.

#### 7. Fin de l'atelier (10 minutes)

- 🔍 Les animateurs remercient les adolescents et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!



#### NOTE AU FORMATEUR

Les animateurs enregistrent, par dossier de participants, ces images sur une clé USB ainsi que les photos prises des adolescents. Les animateurs s'assurent de la modification des formats des photos pour s'assurer qu'elles sont de bonnes dimensions pour le montage photo. Les animateurs font imprimer les images en couleur sur du papier glacé afin de préparer le matériel d'assemblage de la semaine suivante.





## Objectifs spécifiques

- Les adolescents comprennent le parallèle entre les blessures causées par leur expérience de placement qu'ils décrivent en image/photo.
- Les adolescents donnent suite à leur image comme un film et choisissent leur vie future, une fin heureuse.

## Matériel spécifique

- Cahier d'exercices du participant
- Photos et images imprimées de chaque participant
- Ciseaux
- Colle en bâton
- Protège-document en plastique

### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- 🗨️ Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

- 🗨️ Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, les animateurs savent sur quoi mettre l'accent.

### 3. Montage photo qui illustre ma blessure de placement (15 minutes)

- 🗨️ Les animateurs invitent les adolescents à faire le montage photo qui illustre leur vie comme un film. Les adolescents sont accompagnés ainsi : ils découpent leur photo et la collent sur leur image de fond. Chaque participant présente, à tour de rôle, le produit fini de leurs blessures en image.



#### 4. Une photo comme un événement (40 minutes)

- ☛ Les animateurs suscitent une discussion autour du concept « une photo, un événement ». Les adolescents sont invités à faire l'exercice « Comment se poursuit le cours de mon histoire? », dans le cahier du participant.

**Et si cette image faisait partie d'un film...  
Comment se poursuit l'histoire, MON histoire?**

- Comment poursuivre notre route avec notre bagage?
- Si notre vie était un film, quel genre de film voudrions-nous faire? Un film d'humour, un film d'amour, un film dramatique, un film de science-fiction, etc.?

Malgré l'expérience de placement ou les expériences, chacun de vous a continué à se développer. Vous êtes forts, vous êtes des survivants! La mise en scène vous appartient!

---

---



## 5. Pause/Collation (15 minutes)

Une collation est servie durant la pause aux participants.

## 6. Fin de l'atelier (10 minutes)

- ☛ Les animateurs remercient les adolescents et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!



### NOTE AU FORMATEUR

Le collage-photo est rapporté par l'animateur en fin de soirée, d'où est inscrite la blessure du participant liée à son expérience de placement, incluant ses émotions. Dans la semaine, l'animateur se prépare à remettre les photos appartenant à chaque participant lorsqu'il les reverra la semaine suivante.





## Objectifs spécifiques

- Les adolescents comprennent ce qu'est le pardon de l'autre.
- Les adolescents comprennent ce qu'est le pardon de soi.

## Matériel spécifique

- ☐ Cahier d'exercices pour les adolescents (cahier du participant)

### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- 🗣️ Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

- 🗣️ Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, les animateurs savent sur quoi mettre l'accent.

### 3. Discussion sur le pardon de l'autre et le pardon de soi (55 minutes)

- 🗣️ L'animateur lit doucement l'histoire de la princesse du pardon pour introduire la discussion sur le pardon.

## HISTOIRE DE LA PRINCESSE DU PARDON

Accompagné d'une musique de fond, l'animateur lit ce qui suit d'une voix douce et à un rythme très lent :

« Assieds-toi bien confortablement. Prends une place pour avoir de l'espace autour de toi. En fermant les yeux, tu auras alors l'impression d'être seul. De cette manière, tu prends ton espace vital. »

Prends la main qui représente ta grande princesse. Tourne ton corps vers le côté que tu as choisi. Lève la main au-dessus de tes yeux, en gardant une distance d'environ 40 centimètres (environ 16 pouces) entre ta main et ton visage. Imagine que la paume de ta main est un écran.

Vois ta grande princesse qui est dominatrice. Elle est très importante, car elle a des principes. Elle veut surtout que ta petite princesse réussisse sa vie. Elle veut surtout que ta petite princesse soit très bien vue par les autres. C'est elle qui dit : « Qu'est-ce que les autres vont dire et penser si tu dis ou si tu fais telle chose? » C'est elle qui est très énervée quand quelqu'un t'a offensée, et c'est elle qui te chicane à l'intérieur de toi. Repense à la peine que tu as exprimée lors des dernières rencontres. Pense à toutes les paroles que ta grande princesse t'a dites face à cette peine. Elle est portée à te blâmer. Par exemple :

- Tu n'aurais pas dû dire telle chose.
- Tu n'aurais pas dû poser tel geste.
- C'est de ta faute si tes parents se sont séparés ou qu'un membre de ta famille est mort.
- Tu aurais dû faire telles choses.
- Tu n'aurais pas dû te battre avec tes frères ou tes sœurs.
- Tu aurais dû aider davantage dans le ménage.

En un mot, ta grande princesse voulait que ta petite princesse soit parfaite. La grande princesse demande pardon pour toutes les fois où elle a trop accusé ta petite princesse, au point qu'elle se sente coupable. Elle veut que tu sois parfaite et elle reconnaît en même temps que tu as besoin d'être aimée telle que tu es, avec tes défauts.

Tranquillement, commence à accueillir sa demande de pardon. Apprécie le fait qu'elle veut ton bien et veut t'aider à grandir (moment de silence).

Maintenant, descends ta main et prends une bonne respiration. Prends quelques secondes pour dégoûter tes membres.

Tourne-toi maintenant vers ton autre main et lève-la à la hauteur de tes yeux. Vois la petite princesse à l'intérieur de toi, qui a de trois à cinq ans et qui te regarde. C'est la partie de toi qui est très sensible, tendre et vulnérable. C'est elle qui va se lancer dans des aventures sans regarder. Elle a besoin de vivre, d'aimer et d'être aimée. C'est ta petite princesse qui veut de l'attention, de l'affection et qui est très sensible à la critique de ta grande princesse. Elle se sent facilement humiliée. C'est ta petite princesse qui se demande souvent si papa ou maman l'aiment encore même s'ils sont séparés ou si la personne qui est morte l'aime encore même si elle n'est plus là. C'est ta petite princesse qui fait des crises de colère, qui pense que personne ne l'aime et qui se sent parfois seule au monde.

Imagine maintenant ta petite princesse qui demande pardon à ta grande princesse. Elle reconnaît que, dans le fond, elle est beaucoup aimée, peu importe la situation qu'elle vit. Mais, pour que l'amour circule librement, elle réalise que les deux doivent se pardonner mutuellement. Tranquillement, vois la petite princesse qui est sincère et qui veut demander pardon à la grande pour toutes les fois qu'elle a exagéré dans sa façon de montrer ses sentiments. Prends quelques instants pour laisser la grande accueillir son pardon (moment de silence).

Maintenant, descends ta main et prends une bonne respiration. Prends quelques secondes pour dégoûter tes membres.

Lève tes deux mains de chaque côté de toi à la hauteur de tes yeux. Regarde ta grande princesse. C'est elle qui est exigeante, qui a tendance à t'accuser quand tu as été offensé, qui te dit souvent « tu es niais, tu es stupide. » Elle te fait plusieurs reproches difficiles à accepter. Regarde-la bien. Reconnais que dans le fond, elle voudrait que tu sois parfaite et elle veut t'aider à grandir.

Regarde maintenant ta petite princesse qui est fragile, tendre et sensible. C'est elle qui veut de l'attention et qui peut t'occasionner des problèmes.

Doucement, commence à rapprocher tes mains. Prends conscience de la dignité, de la richesse de tes princesses et de leur désir de vouloir continuer à grandir ensemble.

Regarde ta grande princesse avec ses principes. C'est ton image sociale qu'elle veut préserver. Regarde ta petite princesse qui est capable d'intimité, qui est toujours prête à aimer davantage et qui est également très vulnérable. Donne-leur la chance aujourd'hui de se rencontrer en s'avançant doucement l'une vers l'autre. Et, à mesure que tes doigts se toucheront, croise tes mains et place-les sur ton ventre. Ce geste signifie que tu as rapproché tes deux princesses en signe de pardon mutuel. Tu leur as permis de se rencontrer, de se connaître et de collaborer. Elles ont réussi à reconnaître et à accepter leurs richesses et leurs limites (moment de silence).

Laisse l'intégration et la réconciliation de tes deux princesses se faire à l'intérieur de toi. Prends le temps qu'il te faut, sans trop savoir ce qui t'arrive, sans même comprendre ce qui se passe en toi. Laisse-toi imprégner plus profondément par le respect et l'harmonie. Ainsi, la grande princesse qui est dominatrice peut maintenant accueillir la petite princesse qui est sentimentale et fragile et lui pardonner. En retour, la petite princesse reçoit la grande princesse qui est exigeante et rationnelle et lui pardonne. Permits-leur d'aller plus en profondeur.

Maintenant que tes deux princesses se sont pardonnées, laisse la force positive à l'intérieur de toi les réconcilier. Fais-leur de la place, laisse-les valser ensemble comme sur deux musiques qui s'harmonisent. Tu commences à ressentir une paix, un calme, une tranquillité qui monte et qui descend en toi. Laisse-toi bercer au rythme de ta respiration.

Tu descends de plus en plus en profondeur vers ton centre intérieur, là où habite le meilleur de toi, là où se loge la Personne Sage et Aimante. En sa présence, laisse tes deux princesses s'unir davantage, se compléter, s'intégrer, se construire ensemble. Dans ce climat de détente, laisse monter les rayons de joie, d'amour et de pardon que vivent tes deux princesses et la Personne Sage et Aimante à l'intérieur de toi. Goûte à cette douceur, à ce calme et à cette force transcendante qui circule en toi (moment de silence).

Tout en respectant ton rythme, quand tu auras le goût de revenir avec nous, très doucement tu bougeras tes doigts et ouvriras les yeux.

☛ Une discussion est amorcée, dès le début de la rencontre, autour de la notion de « pardon ». Ces questions sont posées aux adolescents.

- À quoi sert le pardon?
- Est-ce que pardonner veut dire oublier ce qui s'est passé?

## Notion du pardon de l'autre

On poursuit ainsi : le pardon est une étape qui aide une personne à ne plus être cristallisée dans la colère. Le pardon est le tremplin servant à faciliter le fait que chaque être humain qui a souffert puisse se réapproprier sa vie, à continuer sa route et à développer ses compétences personnelles.

Les messages importants à transmettre aux adolescents sont les suivants :<sup>12</sup>

- Pardonner à l'autre n'est pas un geste de faiblesse, mais bien un geste noble, de prince ou de princesse. Dès que tu te sentiras capable, pardonne à l'autre.
- Le signe de ta guérison arrivera le jour où tu pourras pardonner à l'autre, aller par-delà ton amour premier. Peut-être que tu ne le peux pas maintenant, mais gardes en toi l'espoir qu'un jour en libérant l'autre de ses torts, toi-même tu sentiras une grande détente intérieure comme si tu t'étais pardonné à toi-même. Tu te transformeras alors en prince<sup>13</sup> ou en princesse.

☛ L'adolescent est invité à faire l'activité « Je me pardonne – Je lui pardonne ». Les adolescents sont invités à écouter, sur fond de musique douce, l'histoire de la princesse du pardon.<sup>14</sup> On les convie à s'asseoir confortablement, à prendre la place qui leur convient pour



garder, autour d'eux, assez d'espace, à fermer les yeux, tout ceci pour avoir l'impression d'être seul. On leur demande de positionner leur corps et de se regarder une main comme si celle-ci était un écran sur lequel il est possible de voir le prince ou la princesse du pardon. Enfin, on sollicite les adolescents à accueillir la demande de pardon du prince ou de la princesse qui ne veut que les voir grandir. Le premier acte de la mise en scène terminée, on les convie à abaisser la main et à prendre une grande respiration et à bouger un peu, question de se dégourdir.

☛ Le deuxième acte débute où on demande maintenant aux adolescents de regarder leur autre main dont l'écran imaginaire qui s'y trouve leur reflète leur petite princesse<sup>15</sup> âgée de cinq ans. Cette petite fille quémande l'attention de ses parents, elle a besoin d'être rassurée par eux, elle fait des crises de colère, elle se sent facilement humiliée. Bref, elle demande à aimer et à être aimée! Enfin, le rituel du pardon de la petite princesse à la grande princesse doit amener l'adolescent à pardonner à l'autre, mais à se pardonner aussi à lui-même.

<sup>12</sup> L'histoire de la princesse est écrite par MONBOURQUETTE, Jean, Myrna LADOUCEUR et Monique VIAU , (1991). *Dans l'épreuve...grandir ensemble : session pour jeunes : séparation, divorce et décès*, Montréal, Éditions Paulines et Paris, Médiaspaul.

<sup>13</sup> Prince pour les garçons.

<sup>14</sup> Dans le cahier du participant, cette histoire se retrouve écrite. Elle est lue par l'animateur lentement et de la manière la plus douce possible.

<sup>15</sup> Prince pour les garçons

☛ La discussion se poursuit ainsi :

#### 4. Pardonner à l'autre (20 minutes)

« Pardonner à l'autre n'est pas un geste de faiblesse, mais bien un geste noble, de prince ou de princesse. Dès que tu te sentiras capable, pardonne à l'autre. Pardonner, c'est plus qu'oublier; c'est ne rien retenir contre celui ou celle qui t'a fait du tort; c'est lui remettre sa dette. Le signe de ta guérison arrivera le jour où tu pourras pardonner à l'autre et aller par-delà ton amour premier. Peut-être que tu ne le peux pas maintenant, mais gardes en toi l'espoir qu'un jour, en libérant l'autre de ses torts, tu sentiras toi-même une grande détente intérieure. Tu te transformeras alors en prince ou en princesse. »\*

Pardonne-lui :

- d'être parti,
- d'être parti trop tôt,
- d'être parti sans dire adieu,
- d'être parti sans t'avoir informé,
- d'être parti avec ses promesses non accomplies,
- d'être parti avec une partie de ta vie,
- d'être parti avec le monde de tes rêves. \*



## 5. Notion du pardon de soi (20 minutes)

La discussion porte sur la nécessité de se pardonner d'avoir cru à l'amour et d'avoir cru en notre parent. C'est ce qui permet de se dégager de la culpabilité de notre blessure.

☛ La discussion se poursuit ainsi :

### Se pardonner à soi-même

- D'être fragile,
- D'être imprudent,
- De penser m'être trompé,
- D'être sensible à l'amour, de ne pas tout prévoir et calculer, d'être douloureux parfois, de faire des rêves impossibles, de me retrouver frustré et seul, de recommencer à aimer,
- En un mot, je voudrais me pardonner d'être humain,
- Me pardonner.

☛ En un mot, je voudrais me pardonner d'être humain.  
Me pardonner.  
Nous y avons cru, parce que nous sommes humains.

**\* Variante de l'activité sur le pardon, voir Annexe I : Techniques de respiration et de relaxation si l'histoire du prince et de la princesse n'est pas adaptée aux participants.**

## 6. Pause/Collation (15 minutes)

Une collation est servie durant la pause aux participants.

## 7. Fin de l'atelier (10 minutes)

☛ Les animateurs remercient les adolescents et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!





## Objectifs spécifiques

- Les adolescents expérimentent des stratégies d'apaisement par la relaxation.
- Les adolescents amorcent une réflexion sur leur trajectoire de vie souhaitée.

## Matériel spécifique

- ☐ Cahier d'exercices pour les adolescents (cahier du participant)

### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- ☞ Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

- ☞ Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, les animateurs savent sur quoi mettre l'accent.

### 3. Je me projette dans l'avenir<sup>16</sup> (15 minutes)

- ☞ Au son d'une musique douce, nous vous demandons de vous visualiser dans cinq ans. Comment te vois-tu, qu'est-ce que tu entends, comment te sens-tu? L'animateur prend le temps de nommer le nom de chaque participant avec l'âge qu'il aura dans cinq ans.
- Dans l'habitation – logement, ameublement, seul ou avec une famille, atmosphère de la maison, comment te sens-tu?
- Physiquement – mon apparence, ce que je vois, ce que les gens disent lorsqu'ils me voient, comment je me sens dans mon corps, dans mon style.
- Dans le travail – Je me vois faire quel travail et dans quel genre de milieu. Qu'est-ce que les gens disent de mon travail? Est-ce que je me sens compétent?
- Dans tes relations amoureuses et familiales – Est-ce que mes relations sont harmonieuses, vraies, chaotiques, violentes? Qu'est-ce que mes proches disent de moi? Comment est-ce que je me sens dans ces relations?

<sup>16</sup> Annexe I – Exemples supplémentaires d'exercices

#### **4. Je rédige une lettre à un ami (30 minutes)**

🗨️ L'animateur invite le participant à se projeter dans cinq ans, à écrire une lettre à son meilleur ami qu'il n'a pas vu depuis cinq ans et lui donner des nouvelles à son sujet : sa vie personnelle, sa vie familiale et sa vie professionnelle. Le participant décrit les étapes franchies pour avoir atteint ses buts.

✍️ Les adolescents rédigent cette lettre sur Word avec nous. Les animateurs prennent de belles photos individuelles de chacun des jeunes.

#### **5. Pause/Collation (15 minutes)**

Une collation est servie durant la pause aux participants.

#### **6. Je partage ma vision d'avenir (10 minutes)**

✍️ Les adolescents partagent entre eux leur vision d'avenir en lisant le contenu de leur lettre. Ils discutent sur les étapes réalistes pour atteindre leurs rêves.

#### **7. Fin de l'atelier (10 minutes)**

🗨️ Les animateurs remercient les adolescents et les reconduisent à l'extérieur en leur souhaitant une bonne fin de soirée et à la semaine prochaine!



## Objectifs spécifiques

- Les adolescents identifient les compétences qu'ils ont développées au cours de leur vie et ils les nomment.
- Les adolescents découvrent les compétences qu'ils ont besoin de développer pour poursuivre leur trajectoire de vie.

## Matériel spécifique

- Pizza et liqueur et gâteau
- Chandelle mince pour chaque participant et une grosse chandelle de centre de table
- Cahier d'exercices des participants (cahier du participant)

### 1. Accueil des participants (10 minutes)

- ☛ Les animateurs accueillent les adolescents à la porte d'entrée et les dirigent vers le local de rencontre; ils prennent le temps de jaser avec les adolescents. À tour de rôle, les adolescents sont invités à raconter quelques événements survenus pendant la semaine.

### 2. Retour sur les activités de la semaine précédente (10 minutes)

- ☛ Dès le début de la rencontre, les animateurs font un retour sur les apprentissages de la semaine précédente et précisent sur quoi il faut miser. Ainsi, les animateurs savent sur quoi mettre l'accent.

### 3. Je célèbre la fin du groupe (30 minutes)

Les animateurs suscitent la discussion autour des apprentissages au cours des ateliers réalisés tout au long du groupe tout en partageant un souper pizza avec les adolescents.



## Faire mon héritage en groupe

Voilà qu'à cette étape, ils doivent quitter, se laisser, se détacher! Comment peut-on arriver à le faire sans, drastiquement, couper le fil de cette toute petite parcelle de la vie? Parce qu'on a peur d'avoir mal, parce qu'on se sent, encore une fois, abandonné, alors qu'on avait abdiqué?


Autour de ce dernier repas, on explique que quitter n'égalise pas briser les liens. Il est possible de quitter en se gavant de merveilleux souvenirs. On ne coupe pas le fil, on l'allonge! Cette expérience fait maintenant partie de ma trajectoire de vie. Elle est positive, puisque de celle-ci, j'ai appris!

J'ai pu raconter mon histoire; prendre conscience de mes stratégies face au danger, parce que j'ai appris que ce que j'ai vécu en expérience, dès mon jeune âge, m'a amené à devoir en développer. Il n'y en a pas de mauvaises, que des réactions face aux événements, qu'il faut ajuster selon les circonstances!


J'ai parlé d'émotions, j'ai imagé mes blessures, j'ai imaginé ma vie comme un film! J'ai développé des forces dans le passé, j'en ai développé d'autres depuis ces dernières semaines, dont une très grande : ma capacité à pardonner!


J'ai surtout appris qu'à cause de ce que j'ai vécu, je suis fort et c'est cette force que je possède en moi qui me projetera vers un futur meilleur!



 Les adolescents partagent la pizza en écoutant la musique qu'ils ont choisie.

### 4. Je reçois une lettre d'un ami (5 minutes)

 Entre les deux semaines, les animateurs ont repris les lettres écrites par les adolescents et ont changé le nom du destinataire pour le propre nom du participant. Cet exercice désire sensibiliser les adolescents à leurs propres étapes à suivre pour réaliser leur plan de développement.

 En faisant la lecture de leur lettre, les adolescents partagent le message qu'ils ont reçu par eux-mêmes.

## **5. J'évalue l'étape d'adaptation où je suis (5 minutes)**

- 🗨️ En regardant le cycle de l'adaptation, le participant identifie où il en est dans son adaptation. Il est en mesure d'évaluer s'il a évolué à la suite de sa participation au groupe *AdoSens*.

## **6. Je façonne mon héritage du groupe (15 minutes)**

- 🗨️ L'animateur place au centre de la table une chandelle. Il allume la chandelle. L'animateur remet une longue chandelle mince à chacun des participants. L'animateur explique aux participants que la chandelle au centre de la table représente la conscience du groupe. À tour de rôle, chacun des participants allume sa chandelle en exprimant ce qu'il retient de son expérience de groupe. Ce sentiment exprimé demeurera en lui comme repère de bonne expérience de vie à laquelle il pourrait s'y référer tout au long de sa vie.

✍️ Les adolescents s'expriment à tour de rôle sur leur expérience de groupe.

## **7. Je fais l'évaluation en groupe (5 minutes)**

- 🗨️ À l'aide d'un formulaire d'évaluation de la satisfaction, les adolescents font l'évaluation de chacune des activités ainsi que de l'organisation du groupe

✍️ Les adolescents évaluent la satisfaction de l'organisation du groupe et de la démarche de groupe.

## **8. Je reçois mon diplôme (10 minutes)**

- 🗨️ Les animateurs remettent à chaque participant un diplôme de participation.

## **9. La vie comme un ruban (Fin du groupe – 10 minutes)**

- 🗨️ C'est la fin du processus de groupe avec la lecture d'une métaphore sur les ruptures relationnelles et l'adaptation.

## La vie comme un ruban

« Notre vie peut être symboliquement comparée à un long ruban de soie qui peut être long, solide et intact ou découpé en petits ou grands morceaux par les tempêtes de la vie. »

Les enfants adoptés et placés ont tous des rubans de vie coupés par les abandons, les ruptures, la négligence physique et affective qu'ils ont vécus.

- 1) *Prenez ce ruban dans vos mains et tirez fortement sur les deux bouts, vous verrez qu'il est presque impossible de le rompre.*
- 2) *Prenez ensuite ce même ruban et coupez-le en 4 ou 5 morceaux.*
- 3) *Prenez le temps de rattacher chaque morceau ensemble.*
- 4) *Puis, tirez aussi fort que sur le ruban intact.*

« Vous constaterez qu'il est assez facile qu'une des sections glisse et cède sous la tension; mais il est aussi très facile de prendre le temps de rattacher ces deux morceaux ».

**Johanne Lemieux, 2008**



### 10. Fin de l'atelier (10 minutes)

👤 Chacun se donne l'accolade et se dit au revoir.

## ***ANNEXE I – Techniques de respiration et de relaxation***

**Ce document a été préparé dans le but de te fournir des outils que tu peux facilement utiliser à la maison, à l'école ou au travail. Plusieurs des exercices suggérés se font à l'intérieur de cinq à dix minutes.**

Tu peux les utiliser séparément ou faire une combinaison de différents exercices.

Ce document comprend des exercices de :

- A) Respiration
- B) Relaxation

### ***A) La respiration***

La respiration est essentielle à notre existence, mais nous y pensons rarement. Comme elle se fait naturellement, nous la tenons pour acquise. La respiration est d'une utilité incroyable pour réduire le stress et améliorer la santé. Avec la pratique, il est possible d'apprendre à détendre son corps par la simple respiration! Facile, n'est-ce pas? De plus, nous pouvons apprendre davantage lorsque nous sommes détendus.

La respiration est un élément essentiel à tous les exercices de relaxation. Il y a un lien entre la façon dont nous respirons et notre bien-être. En inspirant, nous absorbons de l'énergie; en expirant, nous éliminons la tension. La plupart du temps, nous le faisons sans même y penser. Par exemple, si quelque chose nous fait peur, nous prenons inconsciemment une grande respiration et obtenons l'énergie supplémentaire requise pour faire face à la situation. Une fois la crise passée, nous poussons un soupir de soulagement, qui élimine la tension.

#### ***Directives générales pour tous les exercices de respiration***

- Si tu débutes, il est important de choisir les exercices que tu préfères et les faire quatre ou cinq fois par jour pour une période de deux à trois semaines. Lorsque tu les maîtriseras bien, tu seras en mesure de relaxer rapidement et complètement.
- Vas-y doucement, ne force pas.
- Après avoir mangé, attends au moins une heure avant de faire des exercices de respiration.
- Assois-toi confortablement, le dos droit (certains exercices peuvent se faire en position couchée).
- Certaines personnes peuvent ressentir de légers étourdissements lorsqu'elles commencent à pratiquer la respiration profonde. Cet effet est causé par l'oxygène supplémentaire auquel leur organisme n'est pas habitué.
- Certaines personnes aiment écouter de la musique douce en faisant leurs exercices de respiration.

## Les exercices de respiration

### 1) La respiration complète

**Effet :** Cet exercice détend et donne de l'énergie.

- Place une main au centre de la poitrine et l'autre sur le bas de tes côtes, là où commence l'abdomen.
- Pense à ton ventre comme un ballon. Inspire lentement et profondément par le nez.
- Laisse entrer l'air bien lentement jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé.
- Retiens ton souffle pendant cinq secondes.
- Expire lentement jusqu'à ce que tes poumons soient vides.
- Répète cet exercice trois ou quatre fois. À chaque fois, tu te sentiras de plus en plus détendu.

### 2) La respiration profonde

**Effet :** La respiration profonde donne de l'énergie en fournissant plus d'oxygène au reste de l'organisme. De plus, elle favorise la libération d'endorphines, des hormones naturelles qui donnent un regain d'énergie et contribuent à la relaxation. Tu peux faire cet exercice n'importe où, n'importe quand.

#### Exemple 1

- Prends une inspiration lente et profonde, par le nez, en comptant lentement jusqu'à cinq. Inspire profondément en gonflant d'abord ton ventre, puis ta poitrine, pour que l'air pénètre profondément dans tes poumons.
- Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à sept.
- Répète trois ou quatre fois. Tu sentiras la tension s'en aller et ton corps se détendre.

#### Exemple 2

- Prends lentement une profonde respiration par la bouche et le nez.
- Retiens ton souffle en comptant jusqu'à dix. *Remarque comment la tension dans ton ventre commence à être de plus en plus grande au fur et à mesure que tu conserves l'air dans tes poumons.*
- Expire rapidement par la bouche. *Tu verras comment la tension a disparu et à quel point tu te sentiras mieux.*
- Répète trois ou quatre fois.

#### Exemple 3

- Inspire profondément pendant quatre secondes, puis expire pendant quatre secondes. Répète trois ou quatre fois. Prends une pause après les respirations pour déterminer comment tu te sens.
- Inspire pendant quatre secondes et expire pendant deux secondes (pour se donner de l'énergie).
- Inspire pendant deux secondes puis expire pendant quatre secondes (pour se détendre).

### **3) Respiration (la formule yoga)**

- Inspire profondément par le nez pendant quatre secondes.
  - Expire par la bouche pendant quatre secondes.
  - Inspire... expire... inspire et ferme les yeux... expire...
  - Inspire de l'air calme et relaxant... inspire... expire en évacuant le stress.
  - Inspire et souris... expire en évacuant tout ton stress.
  - Tu te sens détendu et prêt à affronter l'univers.
- 

### **B) La relaxation**

La relaxation signifie le passage d'un état de stress et de fatigue à un état de bien-être total. La relaxation est une des méthodes les plus efficaces et les plus accessibles afin de réduire le stress et la fatigue physique et mentale. Les exercices suivants sont conçus en vue de t'aider à arriver à un état de relaxation mentale et physique.

#### **Les bienfaits de la relaxation sur le corps sont multiples :**

- Réduis le stress
- Facilite le sommeil
- Augmente la concentration
- Diminue la fatigue
- Améliore l'humeur
- Atténue les maux de tête et les migraines
- Diminue les douleurs physiques
- Diminue les tensions musculaires

#### **Directives générales pour tous les exercices de relaxation**

- Un exercice de respiration devrait précéder l'exercice de relaxation.
- Plus ton environnement est calme, plus tu as de chances de te détendre à fond.
- Choisis une pièce calme, pas trop froide, ni trop chaude. La musique douce peut aussi créer une atmosphère de détente.
- Habille-toi confortablement, avec des vêtements amples, et enlève tes chaussures.
- Ne fais pas d'exercices de relaxation immédiatement après les repas.
- Allonge-toi par terre, sur une surface confortable, ton corps en ligne droite, bras de chaque côté de ton corps, pieds non croisés et yeux fermés ou assois-toi sur un siège confortable, mains sur les genoux ou sur les bras du siège.
- Ferme les yeux pour éviter les distractions et pour t'aider à te concentrer.
- Laisse-toi aller. Pour bien réussir la relaxation, il faut adopter une attitude passive.
- Prévois des périodes régulières de relaxation pendant la journée – des longues et des courtes.
- Pratique souvent. La répétition de ces exercices est importante pour qu'ils soient fructueux. Il faut donc pratiquer la relaxation plusieurs fois par semaine afin d'apprendre la technique et en ressentir les bienfaits.
- À la fin de la séance, ne te lève pas trop vite. Bouge tranquillement les doigts et les orteils, puis le reste de ton corps. Inspire profondément. Ouvre les yeux et lève-toi lentement.

## *Les exercices de relaxation*

### **1) La décontraction**

- Tu peux faire cet exercice n'importe où, dès que tu en ressens le besoin. Fais-le en combinaison avec tes exercices de respiration.
- Laisse aller toute la tension dans ton cou et tes épaules.
- Laisse aller toute la tension de ta mâchoire.
- Concentre-toi uniquement sur ta respiration, rien d'autre.
- Lorsque tu expires, laisse retomber les épaules, détends-toi et laisse ton corps « couler dans le fauteuil ou sur le plancher ». Répète jusqu'à ce que tu te sentes détendu.

### **2) La relaxation progressive**

**Effet :** Cette technique contribue à relaxer la tension musculaire.

- Assois-toi ou étends-toi sur le dos dans une pièce calme et confortable. Ferme les yeux.
- Serre les poings pendant cinq secondes, puis relâche. Répète l'exercice trois fois. Sois attentif aux diverses sensations que tu éprouves alors que tu contractes (tension) et décontractes (relaxation) tes muscles.
- Répète l'étape 2 avec tous les groupes musculaires : les bras, les épaules, le thorax, l'abdomen, le dos, les hanches, les cuisses, les mollets et les pieds. Commence soit par tes pieds, soit par ta tête et continue tout le long du corps.
- Au départ, cet exercice prendra environ 20 minutes. Avec la pratique, tu arriveras à le faire en cinq minutes environ.

### **3) La visualisation**

**Effet :** La visualisation permet de combattre les pensées négatives, la nervosité, l'angoisse et la peur. L'utilisation d'une image positive nous aide parfois à remplacer les images négatives et à faire face à la douleur, au défi ou à des situations difficiles. Tu peux atteindre une profonde relaxation physique et mentale en imaginant que tu te retrouves dans un endroit idéal tel que près d'un océan ou dans un sentier.

Oublie tout et part pour un voyage imaginaire. À toi de choisir la destination. Assois-toi dans une chaise confortable ou allonge-toi dans un endroit agréable et sans danger. Ferme tes yeux et tente de te vider l'esprit pendant un moment. Ferme les yeux, respire profondément et, pendant une dizaine de minutes, imagine-toi là où tu aimerais être!

Ensuite, imagine que tu visites un de tes lieux favoris de relaxation. Cela peut être d'être étendu sur une plage sablonneuse, d'être assis autour d'un feu de camp, de regarder couler une rivière ou de jouir du panorama d'une montagne, de la mer ou d'un vaste champ. Cela pourrait être de regarder le ciel durant une belle journée d'été. Cela pourrait aussi être de prendre un bain chaud.

Essaie d'imaginer ce que chacun de tes sens éprouve. Ta peau est réchauffée par le soleil, mais rafraîchie par la brise légère. Imagine respirer l'air pur avec un subtil parfum de fleurs. Passe quelques minutes à créer ton propre petit univers imaginaire. Ouvre doucement les yeux et remarque à quel point tu es détendu.

## **Visualisation : le bord de la mer (mettre un CD de musique douce avec fond de bruit de la mer)**

- Assois-toi confortablement, les mains sur les cuisses, les pieds bien appuyés au sol. Prends conscience de ta respiration et centres-y toute ton attention. Inspire lentement, expire longuement.
- Imagine-toi qu'en inspirant, c'est de l'énergie positive pure qui entre et purifie tes poumons et, qu'à l'expiration, tu rejettes tous tes soucis, tes tensions à l'extérieur de ton corps.
- Peu à peu, tu sens que ton corps est de plus en plus détendu, le calme s'installe tranquillement en toi.
- En inspirant profondément, c'est une vague de calme qui entre en toi et qui va détendre chaque muscle, chaque membre de ton corps. Tu te sens de plus en plus calme, de plus en plus détendu. Tu centres ton attention sur cette paix qui se répand en toi.
- Maintenant, imagine que tu es au bord de la mer. Tu vois la mer qui s'étend à l'horizon, tu vois le ciel bleu parsemé de gros nuages blancs qui ressemblent à de la ouate.
- Tu vois le sable doré, assois-toi sur ce sable chaud, touche-le, il est fin, doux, chaud.
- Prends une poignée de ce sable chaud et doux et laisse-le couler entre tes doigts, entre tes orteils.
- Ressens bien la douceur du sable qui te réchauffe, qui monte en toi.
- Prends maintenant conscience des rayons du soleil qui réchauffent agréablement tout ton corps, goûte à cette chaleur bienfaisante, laisse-toi pénétrer par la douceur du sable et la chaleur du soleil.
- Ton attention est maintenant attirée vers les vagues, leur va-et-vient qui fait une douce musique à tes oreilles. Écoute le son des vagues. Tends l'oreille et entends maintenant le son que font les oiseaux; le cri strident des goélands et des mouettes qui se marient au son des vagues.
- Goûte pleinement à cette chaleur du soleil et du sable, apprécie les sons des vagues et des oiseaux.
- Toute cette chaleur et ces sons sont tellement relaxants et reposants. Regarde et apprécie les beautés de ce magnifique coin qu'est le bord de la mer. Vois, entends, ressens et imprègne tout ton être des bienfaits que t'offre ce paysage. Chaque cellule de ton corps en ressent le bienfait.
- Quand tu te sentiras prêt, tu reprends contact avec ta respiration, inspire profondément pour imprégner chacune de tes cellules de ce moment de bien-être.
- Lentement, prépare-toi à revenir ici en classe (ou autres endroits), tout en sachant qu'à n'importe quel moment, tu peux retourner au bord de la mer pour t'y reposer.
- Inspire longuement, expire lentement.
- À la prochaine inspiration, ouvre tes yeux.
- Reviens lentement et calmement en classe (ou autres endroits).

## BIBLIOGRAPHIE

- BRILLON, Pascale (2011). *Comment aider les victimes souffrant de trouble de stress post-traumatique – Guide à l'intention des thérapeutes*, Les Éditions Québecor.
- COLLIN-VÉZINA, Delphine (2012). *Enfants et adolescents victimes de multiples traumatismes : comprendre la problématique pour mieux intervenir*, Manuel du participant selon le programme ARC, Formation Porte-Voix.
- LEMIEUX, Johanne (2008). *L'adoption internationale : Démystifier le rêve pour mieux vivre la réalité*, Recueil de textes, Un guide pratique pour les parents adoptifs et les intervenants en adoption internationale, Bureau de consultation en adoption de Québec.
- MONBOURQUETTE, Jean, Myrna LADOUCEUR et Monique VIAU (1991). *Dans l'épreuve...grandir ensemble : session pour jeunes : séparation, divorce et décès*, Montréal, Éditions Paulines et Paris, Médiaspaul.
- MONBOURQUETTE, Jean (1983). *Aimer, perdre et grandir : l'art de transformer une perte en gain*, Saint-Jean, Éditions du Richelieu.
- SÉGUIN, Monique et Lucie FRÉCHETTE (1995). *Le deuil : une souffrance à comprendre pour mieux intervenir*, Montréal, Éditions Logiques.
- GUAY, Jérôme (1991). « L'approche proactive et l'intervention de crise », *Santé Mentale au Québec*, vol. 16, n° (2), automne, p. 139-154.
- TARDIF, J. (1996). « Le transfert de compétences analysé à travers la formation de professionnels », dans MEIRIEU, Ph., M. DEVELAY, C. DURAND et Y. MARIANI, (dir.), *Le concept de transfert de connaissances en formation initiale et en formation continue*, Lyon, CRDP, p. 31-46.
- ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Vers une vie sans fumer*. [En ligne], 2006. [[http://acsp.cpha.ca/stopsmoking/french/sec1\\_f.html](http://acsp.cpha.ca/stopsmoking/french/sec1_f.html)] (Consulté le 10 octobre 2008).
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. *Le stress apprivoisé*. [[http://www.cmha.ca/data/1/rec\\_docs/404\\_CMHA\\_coping\\_with\\_stress\\_FR.pdf](http://www.cmha.ca/data/1/rec_docs/404_CMHA_coping_with_stress_FR.pdf)] (Consulté le 10 octobre 2008).
- SANTÉ CANADA. *Vie 100 fumer : Guide de l'animateur*. [En ligne], 2005. [[www.vie100fumer.ca](http://www.vie100fumer.ca)] (Consulté le 10 octobre 2008).
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER. *Une étape à la fois – Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer*. [En ligne], 2007. [[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)] (Consulté le 10 octobre 2008).
- Documents du service de psychologie de l'école Mathieu-Martin, septembre 2004.