Connexion - Adultes

- Durée : 1h
- Type d'activité : Petit jeu
- Tranche d'âge : Adultes (à partir de 18 ans)

Description

Déroulement :

Tisser le soutien

Étape 1 : Ce qui me fait du bien (10 minutes)

Pour entamer l'activité, l'animateur explique aux participants qu'il s'agit d'un temps pour visualiser le réseau de soutien qui nous entoure mais aussi pour prendre conscience que l'on fait soi-même partie du réseau de soutien d'autres personnes.

Les participants énoncent tout haut une action qui leur fait particulièrement plaisir ou qui leur remonte le moral quand ils ne vont pas bien. Ils prennent la parole, les uns après les autres, quand ils ont une idée qui peut se rattacher à l'idée précédente : *"Quand je ne suis pas en forme, je me fais un chocolat chaud."* à "*Pour me remonter le moral, je me fais un café*."

À chaque nouvelle idée énoncée, une pelote de laine est déroulée. Une grande toile d'araignée se construit (l'animateur invite les participants à ne pas être trop éloignés les uns des autres pour ne pas que le fil de la toile soit tendu, cela aura son intérêt dans l'étape de débriefing).

L'animateur veille à ce que chaque participant prenne la parole entre une et deux fois (cela sera important pour la suite de l'activité).

Étape 2 : Ce que je peux faire pour les autres et ce qu'ils peuvent faire pour moi (10 minutes)

Ensuite, la pelote de laine est rebobinée et l'activité est réalisée une deuxième fois : cette fois, chaque participant est invité à proposer une action qui pourrait répondre au besoin d'un autre participant. Il va donc falloir faire travailler sa mémoire !

Pour cette étape, les participants auront besoin de l'aide de l'animateur car il faudra faire preuve de créativité pour répondre à des besoins qui peuvent sembler inaccessibles s'ils sont pris au sens strict du terme. Exemple : *« Martin dit qu'il a besoin de voyager »*. Un autre participant peut proposer un jeu sur le thème du voyage avec un plateau de jeu sous forme d'une carte du monde.

Débriefing

Une fois cette première étape terminée, l’animateur communique les infos ci-dessous aux participants.

- Cette toile d’araignée symbolise le réseau qui peut se mettre en place pour se soutenir les uns les autres. Ici, on visualise le réseau de soutien chez les scouts. Mais ces réseaux sont multiples : au niveau familial, scolaire, etc.
- Il est important d’entourer quelqu’un qui ne va pas bien. Un jour, forcément, chacun de nous sera amené à bénéficier de ce réseau de soutien. Les fils de la toile d’araignée agissent comme un filet de trapéziste : si quelqu’un lâche le trapèze, le réseau agit comme un filet de sécurité.
- Même si on s’éloigne, on peut toujours compter les uns sur les autres car le réseau est toujours là, on reste connecté (c'est le moment de reculer d’un pas pour illustrer le fait que les membres du réseau se sont éloignés mais que le lien est toujours présent et qu’il ne casse pas).

Faire partie du groupe de soutien de quelqu’un d’autre est très important pour travailler sa résilience et permet aux scouts de sentir qu’ils sont un élément important de la résilience collective.

Activer le réseau de soutien

Étape 3 : Identifier une personne à soutenir

L’animateur invite les participants à identifier quelqu’un qui traverse une période difficile. Cette personne fait partie ou non des scouts. L'animateur propose à ceux qui le veulent à partager l’information avec le reste du groupe, sans préciser de qui il s’agit : « *Dans mon entourage, je connais quelqu’un qui ne peut plus travailler à cause d'une maldie de longue durée*.”

Étape 4 : Prendre action

L'animateur propose à chaque participant de réfléchir à une action qu’il pourrait faire pour cette personne dans les prochaines semaines pour lui montrer qu’il est là dans les moments difficiles.

Il est conseillé de choisir des actions très précises (exemple : “aller promener son chien”), cela maximisera les chances que l’action soit mise en œuvre. Pour trouver des idées, les participants peuvent repartir des idées énoncées lors des étapes 1 et 2.

La réflexion peut être menée collectivement mais, *in fine*, il est important que chaque participant ait identifié une action à mener. Les participants qui le souhaitent peuvent partager leur idée.

Étape 5 : Pour y penser

L’animateur conclut cette animation en proposant à chaque participant de se confectionner un petit bracelet et de l’enfiler au poignet de son choix. Chaque fois que le regard d’un participant se posera dessus, cela lui rappellera l’action qu’il souhaitait réaliser pour soutenir la personne de leur entourage qui traverse une période difficile.

L'animateur peuvt prendre des nouvelles de l'action à meenr au cours des semaines suivantes, sans tomber dans la vérification : *“Alors est-ce que tu as bien réalisé ton action ?”.* Ce moment, c’est une opportunité qu’on donne aux participants. L’action prévue peut être rappelée aux participants mais il ne faut pas que ça devienne une obligation.

Infos pour l’animateur

Si la personne qui traverse une période en difficulté à laquelle un scout pense est un jeune entre 6 et 18 ans, il peut être intéressant de réfléchir à la possibilité de l’accueillir au sein de l’unité.

Ne pas hésiter à refaire l’activité de l’étape 2 quelques semaines plus tard mais cette fois en énonçant une action qui a été réalisée et qui a fait du bien à une personne.

Matériel :

- Une pelote de laine
- De quoi confectionner un bracelet par participant (perles, tissu, fil...)

Créée le : 15/06/2021
Mise à jour le : 27/02/2024
Auteur : Les Scouts