

**SERVICE  
D'AIDE  
EN MILIEU  
OUVERT**

## **" COMMENT JE SUIS EN RELATION "**

**UN PROGRAMME  
D'ANIMATIONS DE PRÉVENTION**



Agréé par **FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES**



HONNELLES

DOUR

QUIÉVRAIN

HENSIES

BOUSSU



# SOM

## COMMENT JE SUIS EN RELATION?

3

### 1. LE TEMPS DE ME CONSTRUIRE

4

1.1 Comme je suis, je suis bien

4

1.2 DVD d'interpellation

4

1.3 Un carnet pédagogique

4

### 2. MA VIE ET SI NOUS EN PARLIONS

5

2.1 Ma vie et les autres

5

2.2 Le monde des émotions

6

2.3 Ma vie et les émotions

7

2.4 Ma vie et les conflits

8

2.5 Ma vie virtuelle

9

2.6 Ma vie d'ado

10

### 3. JE T'AIME MOI NON PLUS

11

# PRE



## " COMMENT JE SUIS EN RELATION? "

*Le programme de prévention générale vise par la création d'espaces d'expression à permettre aux jeunes de mieux prendre conscience de sa propre manière d'être en relation et d'utiliser adéquatement les différents outils de communication pouvant être mis à sa disposition dans son quotidien. Nous souhaitons également sensibiliser les adultes/ professionnels, entourant ces jeunes dans leurs différents milieux de vie, à l'importance de réfléchir leur communication en lien avec le développement de ces derniers.*

*Dans le cadre d'une relation bienveillante avec les jeunes, nous trouvons opportun d'utiliser la communication non violente afin de dialoguer positivement avec eux, sans porter de jugement et ce, en permettant l'épanouissement de chacun. La communication non violente repose sur l'écoute active, l'empathie avec une distance émotionnelle et le respect mutuel. Elle permet le développement de l'esprit critique mais aussi, de faire face plus facilement aux difficultés de l'existence.*

### GRATUIT

- Toutes les animations peuvent être adaptées en fonction de la demande et des différents types d'enseignement.
- Certains outils sont téléchargeables sur notre site internet.

# 1 LE TEMPS DE ME CONSTRUIRE

## 1.1 "COMME JE SUIS, JE SUIS BIEN"



**PUBLIC**

1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> primaires  
Enfants de 6 à 8 ans



**OBJECTIFS**

- ▶ Renforcement positif.
- ▶ Valorisation de soi.
- ▶ Mise en scène de soi.
- ▶ Confiance en soi.
- ▶ Connaissance de soi.



**OUTILS**

Photolangage, bricolage, jeu de l'oie lié aux 5 sens, boîte miroir, histoire collective,...



**SÉANCES & DURÉE**

- ▶ 3 séances de 50 minutes
- ▶ + 1 séance de deux fois 50 minutes

Comment sensibiliser au lien entre estime de soi et accrochage scolaire afin de valoriser l'image de soi et la confiance en soi en développant la connaissance de soi ?

## 1.2 DVD D'INTERPELLATION

Ce support d'interpellation à destination des jeunes et des adultes aborde le lien entre estime de soi et accrochage scolaire. Il est constitué du recueil de la parole de jeunes, de parents et de professionnels psychosociaux. Ce dvd peut être la base d'un débat en groupe.

## 1.3 UN CARNET PÉDAGOGIQUE

Ce carnet est un recueil d'outils pédagogiques à destination de tout professionnel qui souhaite soutenir le développement de l'estime de soi des enfants qu'il accompagne.

# 2 MA VIE ET SI NOUS EN PARLIONS

## 2.1 MA VIE ET LES AUTRES

A travers ce cycle d'animations, nous aborderons les concepts d'affirmation de soi, de confiance en soi et d'estime de soi. Ceux-ci s'apprennent et se développent tout au long de la vie et au contact des autres. En effet, la capacité d'affirmer sa pensée et son opinion permet à l'enfant de prendre plus facilement sa place dans un groupe à l'école ou dans la société.



**PUBLIC**

5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> primaires  
Enfants de 10 à 12 ans



**OBJECTIFS**

- ▶ Choisir et défendre ses choix.
- ▶ Penser par soi-même.
- ▶ Apprendre à réagir face à une situation à risque.
- ▶ ...

### REMARQUE

Nous aborderons également : « Apprenons à gérer nos conflits » et « Apprenons à reconnaître et à mettre des mots sur nos émotions ». © Cfr objectifs : Ma vie et les conflits et ma vie et les émotions de manière plus succincte.



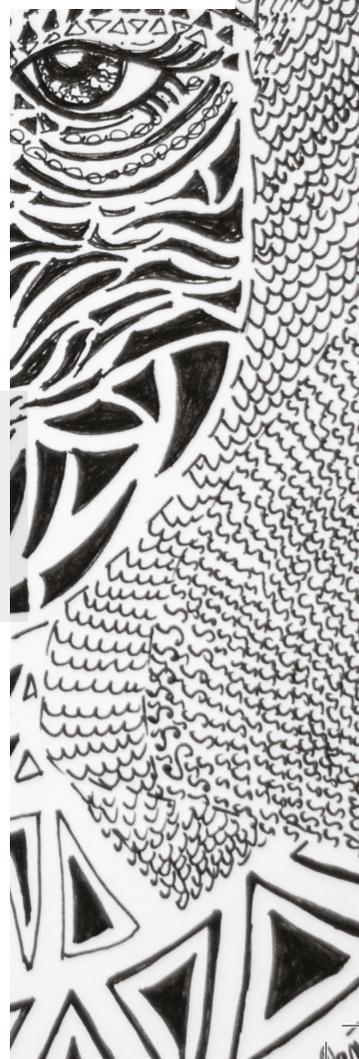
**OUTILS**

Mises en situation, histoires, sympgramme



**SÉANCES  
& DURÉE**

▶ 5 séances de 50 minutes





## 2.3 MA VIE ET LES ÉMOTIONS

*Et si ... on apprenait les émotions : la joie, la colère, la peur, la tristesse, ... Elles sont omniprésentes dans nos vies. Pourtant, il nous arrive d'éprouver des difficultés à les comprendre, à les identifier, à les exprimer et à les réguler et cela a un impact sur notre quotidien. Lors de ce cycle d'animations, nous aborderons ces éléments afin de favoriser l'épanouissement de chacun.*



### PUBLIC

De la 2<sup>ème</sup> primaire à la 6<sup>ème</sup> primaire  
Enfants de 7/8 ans à 12 ans (outils adaptables)



### OBJECTIFS

- ▶ Aider le jeune à identifier et à exprimer ses émotions.
- ▶ Identifier les personnes ressources susceptibles de pouvoir l'aider.
- ▶ Faire prendre conscience :
  - Que les émotions passent par le corps.
  - Que nous avons tous des ressources personnelles afin de mieux comprendre et exprimer ce que l'on ressent.
  - Que l'on a tous des points forts et des points faibles.
  - Que l'échec n'est pas une fin en soi.
  - Qu'il existe différentes intensités d'émotions.
  - Qu'identifier les émotions chez les autres et chez soi est important.



### OUTILS

Caricatures, mimes, jeu de l'oie, histoire,..



### SÉANCES & DURÉE

- ▶ 2 séances de 50 minutes
- ▶ + 1 séance de deux fois 50 minutes

## 2.4 MA VIE ET LES CONFLITS

*Nous constatons que les conflits font partie de la vie quotidienne et que ceux-ci peuvent être positifs dans la mesure où ils sont gérés de manière constructive. A travers ce cycle d'animations, nous outillerons les enfants afin qu'ils puissent acquérir l'autonomie suffisante pour les résoudre.*



**PUBLIC**

De la 2<sup>ème</sup> primaire à la 6<sup>ème</sup> primaire  
(outils adaptables)  
Enfants de 7/8 ans à 12 ans



**OBJECTIFS**

- ▶ Faire prendre conscience que l'on peut avoir des opinions différentes.
- ▶ Apprendre à tenir compte des autres.
- ▶ Acquérir une meilleure communication.
- ▶ Chercher ensemble des solutions.
- ▶ Apprendre à faire appel à un tiers pour demander de l'aide.
- ▶ Sensibiliser le groupe à la problématique du bouc émissaire.
- ▶ Ouvrir une communication autour de ce sujet dans le système classe.



**OUTILS**

Photolangage, histoire, sketch, vidéo, ...



**SÉANCES  
& DURÉE**

- ▶ 3 séances de 50 minutes
- ▶ + 1 séance de deux fois 50 minutes



## 2.5 MA VIE VIRTUELLE

*L'arrivée d'internet a vu l'apparition d'un nouveau type de vie virtuelle notamment en faveur des réseaux sociaux. De ce fait, sont apparues de nouvelles manières d'être en relation avec les autres. Nous apporterons des balises et nous réfléchirons avec les jeunes sur leur manière d'être en relation dans ce monde virtuel qui façonne leur quotidien.*



### PUBLIC

De la 5<sup>ème</sup> primaire à la 1<sup>ère</sup> secondaire  
Enfants de 10 à 12 ans



### OBJECTIFS

- ▶ Permettre aux jeunes de mieux comprendre et de faire bon usage du web.
- ▶ Favoriser les échanges entre jeunes sur leur pratique d'internet et des réseaux sociaux.
- ▶ Apprendre à faire la distinction entre la taquinerie et le harcèlement et comprendre que la limite peut être différente pour tout le monde.
- ▶ Permettre aux jeunes de réfléchir au lien possible entre le cyberharcèlement et le « harcèlement classique ».
- ▶ Evaluer la gravité des situations d'harcèlement et de de cyberharcèlement.



### OUTILS

#### VOICI UN APERÇU :

Why net?, mises en situation, ...



### SÉANCES & DURÉE

- ▶ 4 séances de 50 minutes



## 2.6 MA VIE D'ADO

*Cette mallette d'animations comprend plusieurs thématiques qui touchent la vie des ados : les conflits, l'effet de groupe, les relations amoureuses et l'estime de soi.*



**PUBLIC**

Jeunes à partir de 15 ans



**OBJECTIFS**

- ▶ Développer ses moyens d'expression à l'aide de la communication non violente.
- ▶ Réfléchir à sa manière d'être en relation avec les autres (famille, pairs, groupes,...).
- ▶ Sensibiliser à l'importance de développer l'estime de soi des jeunes.



**OUTILS**

Brainstorming, mises en situation, débats, lectures, jeux de mise en scène de soi, photolangage ...



**SÉANCES  
& DURÉE**

- ▶ 5 séances de 50 minutes



## 3 JE T'AIME MOI NON PLUS

« A l'adolescence, beaucoup de choses changent au niveau du corps et de l'esprit. Cette période peut être difficile pour le jeune. L'adolescence correspond notamment à un temps où se produisent les premières expériences amicales et amoureuses qui ont une place très importante dans le processus de socialisation. Les conflits font partie de la relation mais parfois ils dépassent certaines limites, on peut alors parler de violence.



Jeunes à partir de 15 - 16 ans

**PUBLIC**



**OBJECTIFS**

- ▶ Prévenir les différentes formes de violences pouvant exister dans une relation.
- ▶ Favoriser les débats et échanges au sein du groupe pour amener chaque jeune à réfléchir sur sa propre manière d'être en relation avec l'autre.



**OUTILS**

Photolangage, info-intox, ...



**SÉANCES  
& DURÉE**

- ▶ 2h ou deux fois 50 minutes d'affilée



**SERVICE  
D'AIDE  
EN MILIEU  
OUVERT**

## COMMENT NOUS JOINDRE ?

**PAR TÉLÉPHONE, PAR E-MAIL OU EN PASSANT DIRECTEMENT  
AU SERVICE LORS DE NOS PERMANENCES:**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
15h à 18h	15h à 18h	9h à 12h 13h à 15h	9 h à 12h	14h à 16h

En dehors de ces heures il vous est toujours possible d'obtenir un rendez-vous dans nos locaux ou à votre domicile.

### PERMANENCES DE QUIÉVRAIN :

Vous pouvez aussi nous rencontrer sans rendez-vous lors de nos permanences au sein de la **bibliothèque de Quiévrain** (Rue Debast, 6 à 7380 Quiévrain) les **2<sup>ème</sup>** et **4<sup>ème</sup>** **jeudis de chaque mois de 12h à 13h30.**

#### **ADRESSE**

Rue Emile Cornez, 48  
7370 Dour

#### **TÉLÉPHONE**

065 79 10 31

#### **E-MAIL**

info@parlerpourledire.be

#### **SITE**

www.parlerpourledire.be

