

KIT DE MÉTHODES



Instructions

Le kit de méthodes est une collection de différentes méthodes de promotion de la santé psychique qui peuvent être intégrées dans une réunion.

Le matériel fourni dans le MindSet est indiqué en souligné.
Le reste du matériel doit être réuni par les personnes organisant l'activité.

ABC des émotions

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|--------------|----------------|
| Thématiques abordées | Ressources personnelles |  | Durée | 5 à 10 minutes |
| Matériel | <u>Autocollants « Comment vas-tu ? »</u> | | | |
| Objectif | Communiquer son état émotionnel et son humeur au reste de la maîtrise. | | | |
| Préparation | Disposez l'ABC des émotions du « Comment vas-tu ? » au centre du cercle, de manière à ce que tous et toutes puissent bien le voir. | | | |
| Déroulement | Chaque personne choisit une ou deux lettres de l'ABC des émotions et explique brièvement pourquoi elle a choisi ces lettres. | | | |

Comment vas-tu ? Remplis le questionnaire !

| | | | |
|-----------------------------|--|---|----------------|
| Thématiques abordées | Ressources personnelles & Accepter de l'aide et surmonter les crises   | Durée | 5 à 10 minutes |
| Matériel | Téléphone portable | | |
| Objectif | Tu veux savoir comment tu vas ? Si tout va bien chez toi ou si tu devrais peut-être parler à quelqu'un ? Remplis le questionnaire. | | |
| Déroulement | Questionnaire Comment vas-tu ? |  | |

Aigre ou doux

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|--------------|----------------|
| Thématiques abordées | Ressources personnelles & Échange en équipe |   | Durée | 5 à 10 minutes |
| Matériel | <u>Friandises sucrées et acidulées</u> | | | |
| Objectif | Échanger sur les bonnes et les mauvaises expériences de la journée de camp / du cours. | | | |
| Préparation | Disposer sur la table des friandises sucrées et des friandises acidulées. Chaque personne doit avoir quelque chose de sucré et quelque chose d'acide. | | | |
| Déroulement | Chaque personne peut prendre à tour de rôle une friandise sucrée et une acidulée. Avant de manger la friandise sucrée, la personne doit raconter une bonne expérience de la journée. Avant de manger la friandise acidulée, elle doit raconter une mauvaise expérience de la journée. | | | |

Pâte à modeler

| | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------|
| Thématiques abordées | Activité physique & Créativité   | Durée | 5 à 10 minutes |
| Matériel | <u>Pâte à modeler</u> , minuteur / téléphone portable | | |
| Objectif | Communiquer ses propres sentiments et son humeur au reste de la maîtrise. | | |
| Préparation | Pour cette activité, vous avez besoin d'une surface propre pour que la pâte à modeler ne se salisse pas et puisse être réutilisée. Ne pas mélanger les différentes pâtes à modeler ! | | |
| Déroulement | Chaque personne reçoit un morceau de pâte à modeler. Ensuite, un minuteur de 5 minutes est lancé. Réfléchis à ta journée. Comment te sens-tu ? Qu'est-ce qui t'a fait plaisir aujourd'hui ? Qu'est-ce qui t'a énervé e aujourd'hui ? À l'aide de la pâte à modeler crée une figure qui représente tes sentiments et présente-la ensuite brièvement aux autres responsables. | | |

« Dans ma valise, je mets... »

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|--------------|------------|
| Thématiques abordées | Échange en équipe & Découverte |   | Durée | 10 minutes |
| Matériel | Aucun matériel nécessaire | | | |
| Objectif | Cette activité doit aider la maîtrise à communiquer ouvertement et de manière transparente sur les expériences positives et négatives vécues en équipe. | | | |
| Préparation | Aucune préparation nécessaire. | | | |
| Déroulement | Le jeu « Dans ma valise, je mets... » est lancé. Le ou la responsable peut mettre des choses dans le sac à dos pour les expériences / événements positifs, mais aussi débarrasser des choses négatives (« De ma valise, je sors... »). Cela peut se faire en un ou deux tour(s). | | | |

Safari des nuages

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|--------------|----------------|
| Thématiques abordées | Créativité & Gestion du stress |   | Durée | 5 à 10 minutes |
| Matériel | Aucun matériel nécessaire | | | |
| Objectif | S'aérer la tête et profiter d'un moment de calme. | | | |
| Préparation | Aucune préparation nécessaire | | | |
| Déroulement | Faites des équipes de 2, allongez-vous sur une pelouse et regardez le ciel. Observez les nuages et laissez libre cours à votre imagination. Quels animaux ou créatures mythiques pouvez-vous observer ? (Astuce: s'il fait déjà nuit, vous pouvez aussi observer les étoiles.) | | | |