

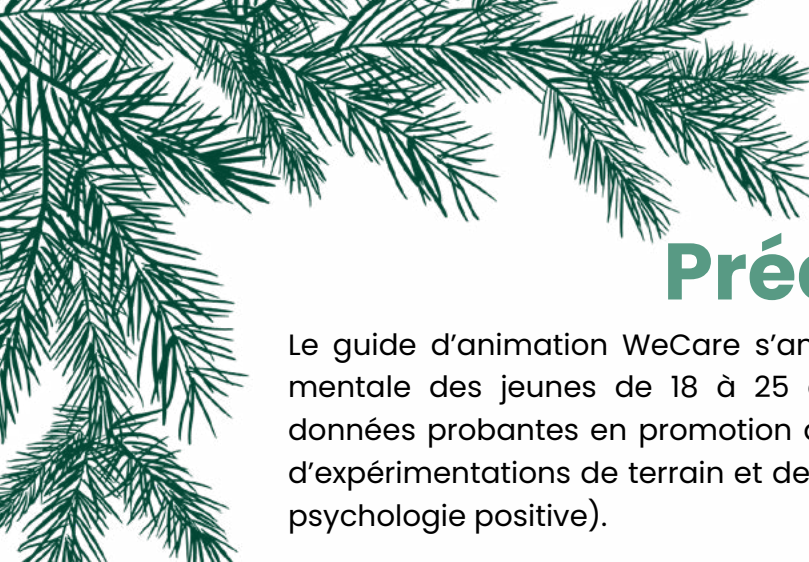
Guide d'animation



Wecare

PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES 18-25 ANS





Préambule

Le guide d'animation WeCare s'ancre dans une approche globale de la santé mentale des jeunes de 18 à 25 ans. Le contenu du guide s'appuie sur des données probantes en promotion de la santé, c'est-à-dire d'informations issues d'expérimentations de terrain et de données scientifiques (psychologie cognitive, psychologie positive).

Ce guide est fait pour toutes les structures concourant au développement et à l'épanouissement des jeunes, aussi bien dans les champs de la culture et du loisir, de l'éducation, du médicosocial et du social, ou encore de l'insertion sociale et professionnelle, comme par exemple :

- L'ANAF – apprentis de France
- Les foyers de jeunes travailleurs,
- les structures d'éducation populaire, maisons de quartier, les maisons des jeunes et de la culture (MJC), les tiers lieux, les structures associatives des champs de la culture et du loisir, de l'insertion social et professionnel des jeunes de 18 à 25 ans
- les Maisons des Adolescents et de leurs Parents (MDAP),
- les centres de formation et acteurs de l'insertion professionnelle et socio-professionnelle : missions locales, Etablissements Pour l'Insertion Dans l'Emploi (EPIDE), les Ecoles de la 2eme Chance (E2C), les centres de l'Agence nationale pour la formation professionnelle des adultes (AFPA), les organismes de formation pour jeunes adultes, les centres de formation d'apprentis (CFA), les acteurs de l'insertion par l'activité économique (IAE)...

Comment a-t-il été conçu ? Ce guide est issu d'une démarche collaborative entre des structures d'accueil et d'insertion des jeunes, Résidence Urbanalis, E2C, IFPA et Promotion Santé BFC.

Le changement de comportement et des habitudes de vie constitue un enjeu de taille pour le bien-être. Pour soutenir le changement et le maintien dans la durée des comportements en santé mentale, deux outils complémentaires sont au cœur du projet Wecare :

-  une application pour outiller le jeune au quotidien
-  et ce guide d'action pour soutenir les aptitudes des professionnel.les à accompagner les jeunes à (re)prendre du contrôle sur leur bien-être.

Version PC : <https://wecare.pinpinteam.com/>



Version iOS : <https://apps.apple.com/fr/app/wecare-sant%C3%A9-mentale/id6502590808>



Version android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.care.promosante>





Avant-propos

La santé mentale des jeunes adultes constitue aujourd'hui un enjeu prioritaire de santé publique. Entre 18 et 25 ans, les jeunes traversent une période de transition marquée par de profondes évolutions : entrée dans l'enseignement supérieur ou la vie professionnelle, construction identitaire, autonomie, parfois précarité, nouvelles sociabilités. Ces changements peuvent renforcer les ressources individuelles et collectives, mais aussi exposer à des fragilités, à l'isolement ou à la souffrance psychique.

Dans ce contexte, il est essentiel de développer des actions de prévention et de promotion de la santé mentale, accessibles et adaptées, permettant de renforcer le bien-être, de soutenir l'estime de soi, et de favoriser des comportements protecteurs. L'enjeu est également de contribuer à une meilleure compréhension de la santé mentale au quotidien, dans une perspective de déstigmatisation et de repérage précoce des difficultés.

C'est dans cette dynamique que s'inscrit l'application WeCare, développée avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté. WeCare propose une approche innovante centrée sur le développement des compétences psychosociales, la connaissance de soi, la gestion des émotions et le renforcement des liens sociaux.

Le présent guide d'animation vient prolonger l'application en proposant aux professionnels des ateliers participatifs, concrets et facilement mobilisables, fondés sur des données probantes. Conçu pour les acteurs de terrain – équipes éducatives et universitaires, professionnels de santé, travailleurs sociaux, associations – il vise à soutenir la capacité d'agir des jeunes, à encourager l'entraide et à créer des environnements plus favorables à leur santé mentale.

L'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté remercie l'ensemble des partenaires engagés dans la conception, l'expérimentation et le déploiement de WeCare. Leur mobilisation témoigne d'une conviction partagée : la santé mentale des jeunes se construit collectivement, en renforçant les ressources, le lien social et l'accès à des outils utiles au quotidien.

Nous formulons le souhait que ce guide puisse accompagner durablement les professionnels dans leurs pratiques et contribuer, aux côtés de l'application, à soutenir les jeunes vers un mieux-être et une santé mentale renforcée.

Lucie LIGIER
Directrice générale adjointe
Agence régionale de santé Bourgogne-Franche-Comté

Sommaire

Préambule	2
Guide d'animation WeCare	6
Pourquoi ce guide ?	6
Définir la santé mentale	7
Mes représentations de la santé mentale des jeunes	10
Renforcer les ressources en santé mentale	11
Les compétences psychosociales.....	11
Le lien social.....	13
Les habitudes de vie	14
Adapter les ateliers à son public.....	15
Focus sur les jeunes en apprentissage	15
Focus sur les jeunes femmes et minorités de genre	15
Focus sur les jeunes hommes	16
S'appuyer sur les besoins exprimés par les jeunes	16
La posture d'animateur·rice	17
Guide d'utilisation des ateliers clés en main	19
La trame d'atelier.....	19
Fiche personnage : guide d'utilisation à destination des animateurs ...	25

Ateliers clés en main.....32

Présentations du cycle d'ateliers32

Les ateliers35

Atelier 1 : **Le départ de l'aventure36**

Atelier 2 : **La vallée de la découverte39**

Atelier 3 : **La forêt de la sérénité.....41**

Atelier 4 : **La pause régénérante44**

Atelier 5 : **Le lac de l'équilibre émotionnel.....47**

Atelier 6 : **La rivière de la vitalité50**

Atelier 7 : **La montagne des liens.....53**

Atelier 8 : **Garder la flamme56**

Guide d'animation WeCare

Pourquoi ce guide ?

Ce guide d'animation a été conçu pour outiller les acteurs.ices de terrain au contact des jeunes (18-25 ans) désireux.se ou souhaitant agir positivement sur la santé mentale de leurs jeunes. Le manque de connaissance sur les concepts rattachés à la santé mentale, le sentiment de manque de légitimité, les idées reçues comme celle selon laquelle la santé mentale est trop intime pour en parler, sont des freins couramment rencontrés par les professionnel·les. Un des enjeux du guide est de permettre au lecteur.rice de faire un pas de côté sur ses représentations sur la santé mentale des jeunes. Chaque personne a une santé mentale, la renforcer et la protéger est l'affaire de tous·tes.

L'objectif du guide d'animation est d'outiller les professionnel·les avec un cycle d'ateliers clé en main, à se réapproprier selon le besoin de votre public. Ce guide est une base inspirante qui vous propose de découvrir des outils et des séquences pour aborder certains thèmes de santé mentale.

Le guide d'animation se compose :

-  d'explications des **concepts liés à la santé mentale** des jeunes
-  de conseils sur la **posture à adopter** en tant qu'animateur.ice d'ateliers santé mentale
-  de 8 **trames d'ateliers** clés en main
-  d'une **fiche personnage**, à remplir à chaque séance
-  d'outils en annexe

Ce guide est évolutif et adaptable à vos besoins ! Faites-nous part de vos retours grâce à la fiche en fin des annexes

✉ contact@promotion-sante-bfc.org



Définir la santé mentale

“ La santé mentale c’est pas que se sentir mal, on peut aussi se sentir bien ”

Stagiaire, IFPA Dijon (2025)



D’après l’OMS, « **la notion de santé mentale va au-delà de l’absence de maladie mentale ou troubles psychiatriques et inclut la dimension de bien-être et d’épanouissement.** » La santé mentale va au-delà du trouble psychique, de la maladie mentale : tout le monde a une santé mentale, la renforcer et la protéger est l’affaire de tous·tes.

L’Organisation Mondiale de la Santé définit la santé mentale comme « **un état de bien-être permettant à chacun [et chacune] de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d’accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté** ». « Ainsi, la santé mentale est considérée comme une condition permettant à l’individu de fonctionner de manière adéquate, et ce, dans un état de bien-être. »



Pour Psycom, « **chaque personne est en permanence à la recherche d’un équilibre entre les ressources qu’elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu’elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.** »



La santé mentale expliquée

[Le Cosmos Mental® : Un clip Psycom pour comprendre la santé mentale et ce qui l’influence](#)





Définir la santé mentale (2/3)

Aujourd'hui le modèle prédominant de la santé mentale est **bidimensionnel** et propose que santé mentale et maladie psychique représentent **deux dimensions distinctes** :

🌱 l'axe de la **santé mentale positive**

🌱 et l'axe du **trouble psychique**.

La **première dimension** (axe horizontal) représente l'absence ou la présence de symptômes de souffrance. Il s'agit par exemple de symptômes de dépression, d'anxiété généralisée ou encore d'addiction, allant de la souffrance de faible intensité (par exemple une tristesse passagère) à celle de haute intensité (symptômes de niveaux cliniques sévères, tels qu'un épisode de dépression majeure).

La **seconde dimension** (axe vertical) représente l'absence ou la présence de signes positifs de santé mentale. Ceux-ci comprennent des facteurs de **bien-être émotionnel** (expérience d'émotions positives, satisfaction dans la vie), **psychologique** (acceptation de soi, croissance personnelle, autonomie), **social** (acceptation, contribution, et intégration sociales) et **physique** (sensation d'être à l'aise dans son corps, capacité de pourvoir aux besoins physiques : alimentation, sommeil, mouvement). Ces facteurs sont des indicateurs d'une **santé mentale positive** permettant de mener une vie épanouie.

La **santé mentale positive** renvoie ainsi à une ressource de la vie quotidienne permettant aux jeunes, et à tout âge, de s'épanouir et d'avoir la résilience suffisante pour traverser les défis et imprévus du quotidien. Indépendante de la présence de troubles de santé mentale, la santé mentale positive est alimentée par des facteurs comme la **confiance en soi**, les **relations sociales harmonieuses** et les environnements favorables aux habitudes de vie dites « saines ».

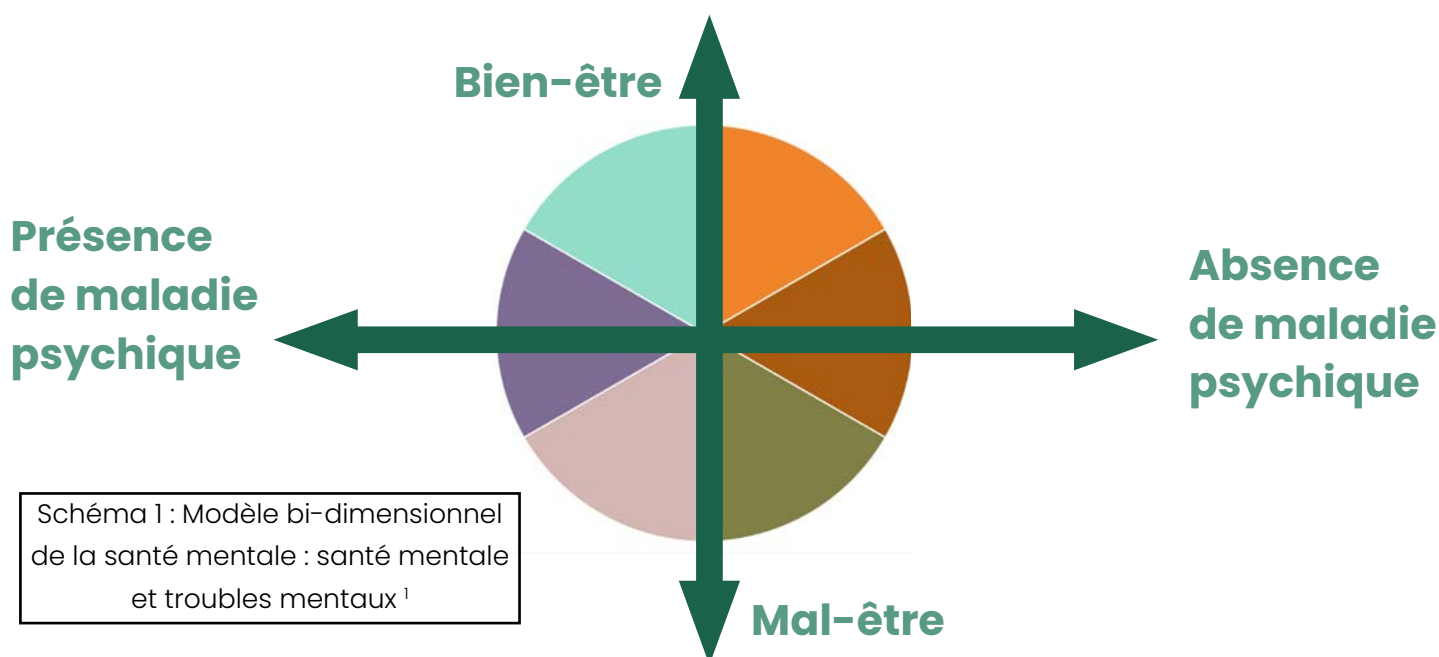


Schéma 1 : Modèle bi-dimensionnel de la santé mentale : santé mentale et troubles mentaux ¹

¹ Ce modèle de continuum invite à la réflexion : une mauvaise santé mentale n'est pas synonyme à maladie psychique, et la maladie psychique est compatible avec la possibilité d'avoir une bonne santé mentale. Source : [Qu'est-ce que la santé mentale? | Institut national de santé publique du Québec](#)



La santé mentale évolue dans le **temps** (âge, période de la vie) et dans l'**espace** (lieu de vie, déménagements...). Renforcer les **dimensions du bien-être** protège et prévient l'apparition de symptômes, et évitent que ceux-ci persistent dans le temps et ne deviennent pathologiques.

Notre santé mentale **ne dépend pas que** de nous ou de notre tempérament et de ce que nous avons vécu enfant, comme on le croit trop souvent. Elle se consolide ou se détériore en fonction de nombreux facteurs. Certains sont propres à la personne, d'autres sont liés **à la société** et **à l'environnement** dans lesquels nous vivons. Ainsi, concernant la santé mentale des jeunes, les facteurs ci-dessous sont à prendre en compte.



Schéma 2 : facteurs déterminants de la santé mentale des jeunes



Pour aller plus loin

Theurel Anne. Promouvoir la santé mentale des étudiants. Référentiel d'intervention. Dijon : Promotion Santé BFC, 2024, 76 p. En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/promouvoir-la-sante-mentale-des-etudiants-referentiel-dintervention>



Mes représentations de la santé mentale des jeunes

Qu'est-ce que c'est pour moi ... Associez 3 mots à :

Santé mentale

Bien-être

Je me projette animant un groupe de jeunes adultes : qu'est-ce que je dis pour expliquer la santé mentale ?

Comment mes propres perceptions de la santé mentale peuvent influencer l'animation de mes séances ?

Quelle place est laissée par ma structure pour aborder la santé mentale avec mon public ?

D'après moi, de quoi ont besoin les jeunes de ma structure en matière de santé mentale ?



Renforcer les ressources en santé mentale

Le programme Wecare vise à renforcer les sources de bien-être des jeunes, comme les compétences psychosociales, le lien social, et les habitudes de vie.

Les compétences psychosociales

Les compétences psychosociales sont **à la base de nos comportements du quotidien**, de nos **interactions avec notre entourage**, et **nos choix de vie**. Les développer et les utiliser permet de faire des **choix éclairés** pour son **bien-être**, et au mieux responsables pour **sa santé mentale et celle des autres**. Autrement dit, elles nous évitent d'opter pour des comportements à risque (ex : résister à la pression sociale de boire de l'alcool en soirée), et nous permettent de nous engager avec lucidité dans des activités qui sont en accord avec soi, ses besoins, ses valeurs (ex : savoir poser ses limites lors d'une dispute avec un·e ami·e, un·e collègue...).

Ce guide d'animation cible spécifiquement le développement des compétences suivantes :

- | | |
|---|---|
|  accroître sa connaissance de soi, |  identifier les émotions |
|  connaître ses valeurs, besoins et but, |  réguler ses émotions agréables et désagréables |
|  comprendre et gérer son stress, |  communiquer de façon efficace et positive |

Du fait des modalités des ateliers, des compétences psychosociales sont travaillées de manière transversale, comme la capacité à développer des relations constructives, la capacité à exprimer ses émotions de façon constructive, renforcer sa conscience de soi, et renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement.

Compétences psychosociales (CPS) travaillées dans les ateliers :

Renforcer sa conscience de soi

- . accroître sa connaissance de soi et savoir penser de façon critique dans Ateliers **1, 6 et 8**
- . s'auto-évaluer positivement dans Atelier **2**
- . connaître ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives dans Ateliers **4, 6 et 8**

Développer des relations constructives

- . communiquer de façon efficace et positive dans Ateliers **1 et 7**
- . développer des liens et des comportements prosociaux dans Atelier **1**
- . communiquer de façon empathique dans Atelier **7**

Renforcer sa conscience des émotions

- . comprendre les émotions dans Atelier **3** (le stress), atelier **5** (désagréables)
- . identifier ses émotions (son stress) dans Atelier **3**, atelier **5** (désagréables)

Réguler ses émotions et son stress

- . comprendre et gérer son stress dans Atelier **3**
- . réguler ses émotions agréables et désagréables dans Atelier **5**
- . exprimer ses émotions de façon constructive dans Atelier **5**

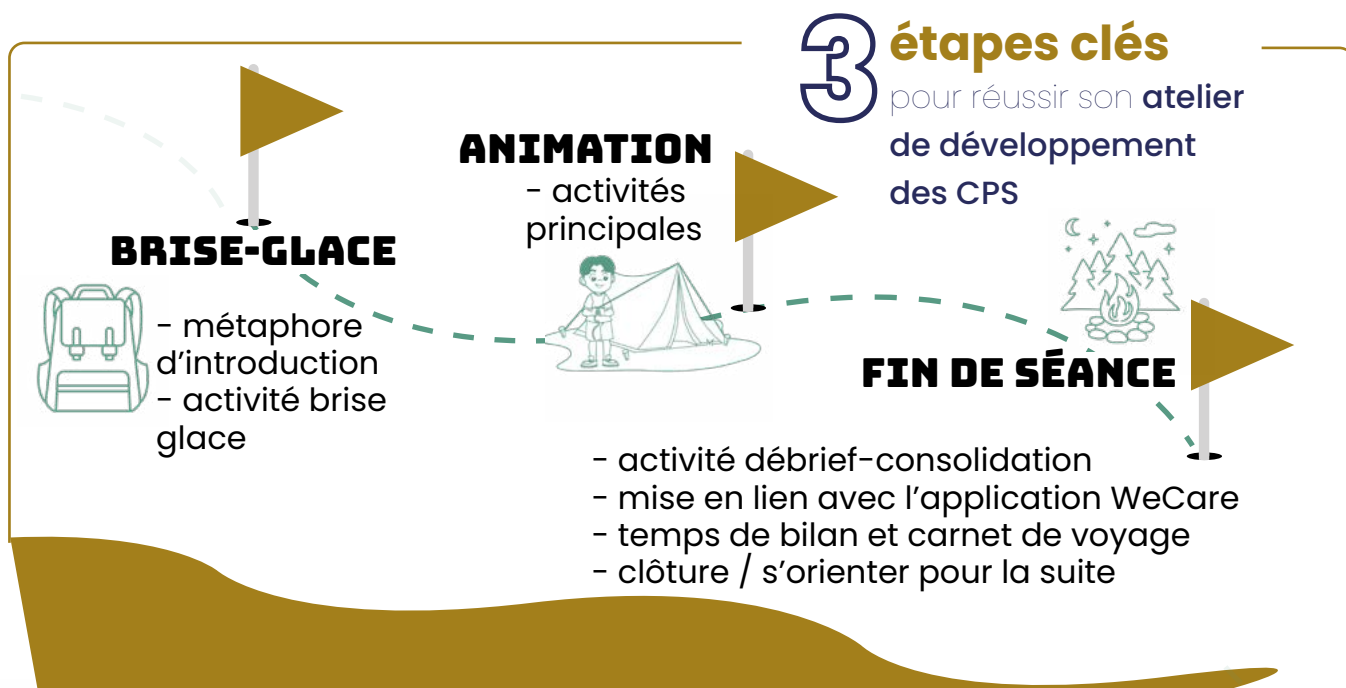
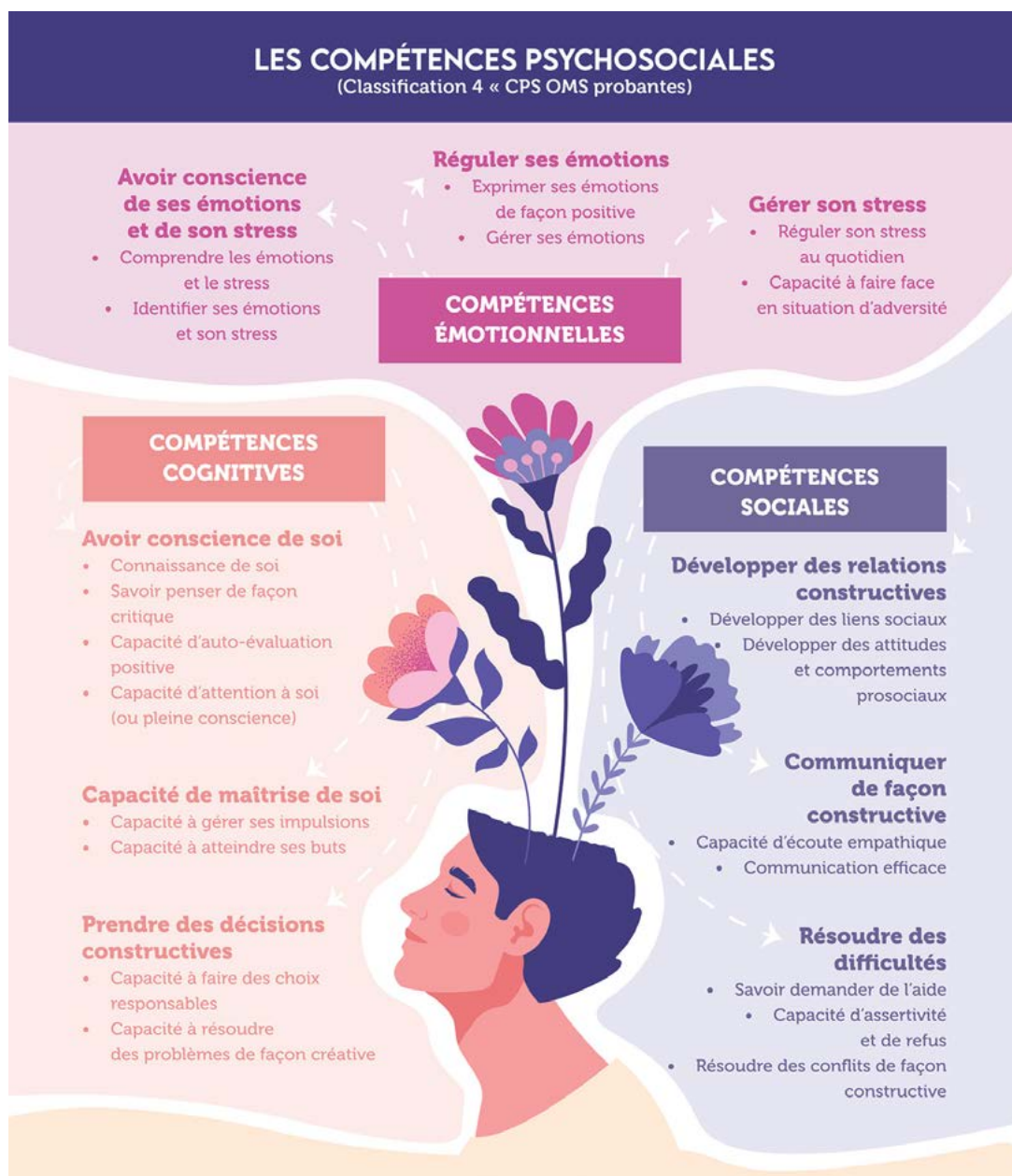
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

- . atteindre ses buts personnels dans Atelier **8**
- . gérer ses impulsions dans Atelier **8**





Renforcer les ressources en santé mentale (2/4)





Le lien social

Se sentir entouré·e, attaché·e, soutenu·e, intégré·e, valorisé·e par les personnes qui comptent remplit plusieurs besoins essentiels¹ pour la santé mentale positive, comme le besoin d'affection, de dialogue, d'appartenance... La **qualité des interactions** pèse davantage dans la balance du bien-être que le nombre d'interactions ou de personnes dans l'entourage. Vous pouvez vous appuyer sur **trois leviers d'actions** pour encourager la **création** et le **maintien du lien social** à travers les ateliers que vous proposerez :

1-Créer un environnement propice au lien et à la coopération

Créer un **environnement propice à la création de lien** dans le groupe est une première porte d'entrée. Par exemple, proposer un brise-glace à chaque séance ou encore un rituel de début de séance (ex : météo des humeurs) permettra au groupe d'apprendre à se connaître et à entrer en relation sereinement et avec bonne humeur. Il est également conseillé, en début de cycle d'ateliers, de construire collectivement les modalités de fonctionnement du groupe, autrement dit le cadre. Avant même de penser au respect de règles de vie du groupe (souvent préoccupation première des animateur·rices), le **partage des ressentis** et **besoins de chacun·e** pour se sentir à l'aise dans le groupe facilitera l'interconnaissance et l'ouverture aux autres.

Alterner les **modalités d'animation de groupe** (binôme, trinômes, petits groupes, groupe entier) est une bonne manière de favoriser l'expression de tous·tes, même les plus réservés·es ou en retrait, tout en mobilisant la coopération comme mode de fonctionnement du groupe.

2- Renforcer la capacité à développer des relations constructives

Questionner directement les représentations de ce que veut dire « se sentir entouré, soutenu », « avoir des relations constructives », ou encore de ce qui facilite ces relations, est une autre **porte d'entrée** pour renforcer la capacité à nouer des relations constructives. Les questions et relances permettront aux jeunes d'identifier par elles·eux mêmes ce qui rend leurs relations satisfaisantes à l'inverse des affirmations – mêmes fondées scientifiquement. Vous occuperez donc une posture non-sachante, facilitant la réflexion et l'expression.

Renforcer la capacité à exprimer ses besoins personnels et ses limites de manière constructive permet d'entrer positivement en relation tout en étant authentique et respecté. Dans l'animation, cela passe par s'habituer à identifier son besoin du moment et à l'exprimer au groupe. Créez un cadre bienveillant et sécurisant en s'appuyant sur les besoins de chacun : « *De quoi avez-vous besoin pour vous sentir à l'aise dans le groupe ?* » (cf Atelier 1). Questionnez les limites personnelles dans des situations concrètes à explorer en groupe, et entraînez à formuler des réponses assertives respectueuses prenant appui sur le besoin identifié (cf Atelier 7).

3- Déstigmatiser le sentiment de solitude

À long terme, le sentiment de solitude peut aboutir à une détresse, c'est-à-dire à une souffrance liée à l'insatisfaction de ses relations. Le sentiment de solitude, c'est-à-dire le fait ne pas être satisfait·e de ses liens, se différencie du fait d'être seul·e.

¹ Moi c moi. Besoins fondamentaux des adolescent·es [Page internet]. Suisse : Promotion santé Valais, Fondation O2. s.d. En ligne : <https://moicmoi.ch/portail/besoins-fondamentaux-des-adolescent%C2%B7e%C2%B7s/>





Renforcer les ressources en santé mentale (4/4)

Pour éviter de stigmatiser, quelques messages clés à porter ² :

-  **Il n'y a pas de honte à se sentir seul·e** : c'est un sentiment que tout le monde ressent parfois, qui varie tout au long de la vie au fil de nos expériences. Le problème, c'est quand la situation dure trop longtemps et nous cause beaucoup de souffrance.
-  **Ce n'est pas de notre faute si nous nous sentons seul·es** : construire des relations de qualité n'est pas quelque chose de facile et ne dépend pas que de nos capacités, mais aussi de notre environnement.
-  **Tout le monde mérite d'être aimé·e, valorisé·e et respecté·e.**
-  **Oser en parler !** C'est essentiel de partager nos difficultés avec les autres, et d'aller chercher de l'aide si la souffrance devient trop forte. »

Les habitudes de vie

Les habitudes de vie des jeunes comprennent un ensemble de comportements en lien avec l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, la consommation de produits psychoactifs, ou encore l'usage des réseaux sociaux... Au-delà des recommandations, il s'agira d'amener le jeune à :

-  se questionner sur ses habitudes de vie : ex « *qu'est-ce que vous aimez faire en rentrant de l'école ?* » ; « *qu'est-ce que c'est pour vous une bonne nuit de sommeil ?* »
-  se questionner sur les causes des « bonnes » et « mauvaises » habitudes de vie. Par exemple : « *qu'est-ce que c'est pour vous une bonne nuit de sommeil ? qu'est-ce que vous faites avant une bonne nuit de sommeil ? Et avant une mauvaise nuit de sommeil ?* »
-  se questionner sur les effets de ses habitudes de vie sur du court et long terme. Par exemple : « *lorsque vous mangez pour vous relaxer, qu'est-ce que ça vous fait à court terme, dans l'immédiat ? Et à long terme, qu'est-ce que ça peut vous faire ?* »
-  comprendre les facteurs environnementaux favorables à la mise en place des habitudes de vie dites « saines ». Par exemple : « *qu'est-ce qui vous permet de vous sentir bien, en confiance dans une soirée ?* »
-  identifier par lui-même et à travers les échanges avec le groupe les comportements qu'il estime être les meilleurs pour lui et son entourage. Par exemple : « *Quelles conséquences ce comportement pourrait avoir sur vous ? Et sur votre entourage ?* » ; « *qu'en pensez-vous les autres ? est-ce que c'est pareil pour vous ? en quoi c'est différent pour vous ?* »

² La solitude des jeunes : hyperconnecté·es = hyper soutenu·es ? Genève : Minds, 2025. En ligne : <https://www.minds-ge.ch/ressources/la-solitude-des-jeunes-hyperconnecte-es-hyper-soutenu-es>



Adapter les ateliers à son public

Les jeunes ne formant pas un groupe homogène, certaines spécificités sont à prendre en compte pour **adapter au mieux son action à son public**. Concernant la santé mentale, il faudra adapter son action en particulier aux jeunes en apprentissage, aux jeunes femmes et minorités de genre, ainsi qu'aux jeunes hommes.

Focus sur les jeunes en apprentissage ³ :

La santé au travail, l'accès à un logement décent, l'équilibre vie pro/ vie perso, sont autant de facteurs spécifiques au parcours de vie d'un jeune apprenti à prendre en compte si on veut agir sur leur santé mentale.

Pistes d'animation spécifiques :

-  interroger l'équilibre vie pro/perso
-  renforcer la capacité à réguler les émotions et le stress
-  améliorer les aptitudes du jeune à repérer les signes de souffrances au travail (connaissance de soi), mais également à améliorer sa capacité à s'affirmer, à poser ses limites et à savoir rechercher de l'aide.

Focus sur les jeunes femmes et minorités de genre ^{4, 5} :

L'expérience de **discriminations** basées sur le genre, de violences sexistes et sexuelles, l'intégration des stéréotypes de genre duquel découle par exemple la grossophobie intégrée et les troubles du comportement alimentaire, fragilisent la **santé mentale** des jeunes femmes. Les jeunes femmes et minorités de genre sont une population particulièrement **sujette aux tentatives de suicides**.

Pistes d'animation spécifiques :

-  Soutenir la confiance en soi et l'image de soi en renforçant la connaissance de soi, l'auto-évaluation positive et l'affirmation de soi
-  Créer des espaces d'expression en non-mixité peut être un levier pour construire de la solidarité féminine et renforcer les réseaux de soutien social.

3 La santé mentale au travail. Paris : Association des Apprentis de France (ANAF), s.d., 1 p. En ligne : https://drive.google.com/file/d/1xiIRN_AKIlf2UXZU_bv9gSyISIAVjaG/view

4 Berthou Valentin, De Champs Clémentine, Carrière Monique (et al.). Suicide : mal-être croissant des jeunes femmes et fin de vie. Penser les conduites suicidaires aux prismes de l'âge et du genre. Paris : Observatoire national du suicide, DREES, 2025, 276 p. En ligne : <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/297537.pdf>

5 «Espaces sûrs pour les femmes et les filles (ESFF). Paris : Care, s.d., 2 p. En ligne : https://www.care.org/wp-content/uploads/2024/02/WGSS_Overview_FR.pdf





Adapter les ateliers à son public (2/4)

Focus sur les jeunes hommes ^{6,7} :

La santé mentale des hommes est invisibilisée du fait des **stéréotypes de genre** et **normes sociales persistantes** : « les hommes ne doivent pas pleurer », « demander de l'aide c'est être faible »... Les jeunes hommes sont aussi ceux qui s'engagent le plus dans des comportements à risque (alcool au volant...). En matière de troubles psychiques, les hommes sont également **sous-diagnostiqués**, entre autres concernant les troubles anxieux et dépressifs.

Pistes d'animation spécifiques :

-  activités mettant au travail les croyances et les stéréotypes de genre
-  travailler l'expression des émotions et la régulation émotionnelle
-  renforcer la capacité à prendre soin de soi en améliorant la connaissance de soi, de ses valeurs, de ses besoins
-  renforcer la capacité à exprimer efficacement ses besoins, identifier les ressources, chercher de l'aide

S'appuyer sur les besoins exprimés par les jeunes

“ Ce serait peut-être utile de faire précéder le cycle de séances par le Jeu de plateau du Pass'Santé Jeunes pour définir avec les jeunes les thématiques de santé qui les intéressent / préoccupent le plus, et donc de faire cette proposition d'ateliers WeCare si la santé mentale est identifiée par les jeunes. ”



Carla, Promotion Santé BFC, en animation à l'IFPA 71

S'adapter à son public c'est en grande partie **s'adapter aux besoins et envies qu'il exprime**. Les **faire s'exprimer sur leurs préoccupations** favorisera, entre autres, leur engagement et motivation pendant les animations que vous leur proposerez.

Nous recommandons avant de débiter un tel cycle, de **questionner en douceur par le jeu** l'intérêt des jeunes pour différentes thématiques de santé, par exemple à l'aide du « Jeu de plateau du Pass'Santé Jeunes » (Pass'Santé Jeunes : le jeu. Promotion Santé BFC, ARS BFC, 2017. En ligne : <https://www.pass-santepro.org/le-jeu-passsante-jeunes>).

Si les jeunes veulent aller plus loin sur la santé mentale, bingo ! Ce cycle d'ateliers est fait pour eux !

6 Sois fort et tais-toi ! La santé mentale et les hommes. Genève : Minds, 2024. [En ligne : https://www.minds-ge.ch/ressources/sois-fort-et-tais-toi](https://www.minds-ge.ch/ressources/sois-fort-et-tais-toi)

7 Les hommes AUSSI ont une santé mentale. Genève:Minds, 2025. En ligne : <https://www.minds-ge.ch/ressources/les-hommes-aussi-ont-une-sante-mentale>





La posture d'animateur·rice

“ Je me suis un peu perdue dans l'animation. Je posais des questions.
C'était rassurant d'avoir une co-animatrice à mes côtés. ”



Animatrice Urbanalis

En tant qu'animateur·rice, vous occupez avant tout une **fonction de modèle** : avoir conscience de vos compétences psychosociales (émotionnelles, sociales et cognitives) et les exercer montre aux jeunes un exemple d'attitude favorable et positive sur laquelle se calquer pour devenir adulte.

Pour être identifié.e comme adulte soutenant, votre **rôle** est de **créer et maintenir un espace de sécurité** favorisant l'expression de soi. À travers ce guide, vous êtes amené·es à reconnaître vos représentations en matière de santé mentale des jeunes, à les questionner et éventuellement à les élargir. **Continuer à se remettre en question** favorisera le non-jugement et la non-expertise.

En tant qu'animateur·rice, vous **alternez** entre l'animation de séquences structurées et le rôle de facilitateur·ice des échanges et de la production au sein du groupe : vous êtes **maitre du cadre** tout en laissant la position d'expert au jeune sur sa propre santé mentale.

Il s'agira, pour l'animateur·rice, de faire son **marché tant théorique que pratique**, et de **puiser dans ses influences** pour incarner la **posture idéale pour elle/lui**. Tandis que, dans le même temps, il lui faudra trouver ce qui convient le mieux à chaque situation qu'il/elle sera susceptible de rencontrer, tout en inventant et réinventant sa pratique selon sa personnalité, ses objectifs et son public.



Adapter les ateliers à son public (4/4)

FAIRE PREUVE D'EMPATHIE ET D'ÉCOUTE ACTIVE

- . prioriser la qualité des échanges et sujets amenés par les jeunes, plutôt que de suivre strictement le fil de la séance (accompagner plutôt que suivre la procédure)
- . reformuler, relancer

ADOPTER UNE VISION POSITIVE ET GLOBALE du développement des jeunes

FAVORISER L'EXPRESSION DE SOI

- . accueillir la parole, sans juger
- . ne pas tendre de piège
- . prendre au sérieux les demandes, questions, remarques
- . différer l'échange s'il sort du cadre
- . accepter l'émotion et les besoins sans les discuter ou les négocier
- . modérer les échanges, faire passer la parole, recadrer, synthétiser, relier
- . parler en « je »

ÊTRE AUTHENTIQUE ET CONNECTÉ.E À SOI ET AU GROUPE

- . exprimer votre plaisir à être avec les jeunes
- . exprimer son état intérieur (émotion, besoins, sensations)
- . oser sortir de son seul rôle lié à sa fonction pour partager ses expériences
- . être entièrement présent-e aux échanges
- . avoir conscience de son attitude verbale/non-verbale

ÊTRE COHÉRENT ET CONSISTANT

- . avoir conscience de son rôle de repère/modèle
- . s'appliquer le cadre à soi-même
- . être clair sur ses intentions et les objectifs
- . signaler sa disponibilité seulement si c'est le cas

SOUTENIR L'AUTONOMIE

- . partager les rôles dans le groupe (maitre du temps, preneur de notes, secrétaire...)
- . co-construire le cadre à partir des besoins de chacun-e
- . valoriser chacun-e dans son individualité
- . chacun-e est expert.e de lui/elle-même, questionner plutôt qu'affirmer
- . ne pas porter de regard approbateur ou désapprobateur / jugeant / conditionnel
- . laisser le jeune évaluer par lui-même ce qui vient de lui, est bon pour lui, ses ressources et compétences...
- . encourager la prise de parole, la prise de position, l'assertivité, l'écoute empathique du groupe

VALORISER LES EFFORTS plutôt qu'évaluer le résultat, accepter l'erreur pour apprendre

UTILISER ET RENFORCER SES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES pour communiquer efficacement, désamorcer les conflits, gérer la parole, reconnaître ses limites, nommer ses besoins...



Guide d'utilisation des ateliers clés en main

“ Je ne sais pas improviser, j'ai besoin de faire une trame exacte, de trouver les jeux, et d'être au clair avec les jeux proposés. ”



Anouk – Résidence Urbanalis

La trame d'atelier

Les clés pour réussir votre animation est de la **structurer** et de l'**adapter à votre public**, son besoin, et ses limites. Sollicitez-le, faites-le participer, choisir, s'exprimer sur ses représentations et ses besoins ! Autrement dit, il est tout à fait possible de suivre ce cycle à la lettre ou bien de construire votre propre fil rouge selon les besoins exprimés par les jeunes. Par exemple, ce guide propose des séances d'environ 1h30 : sentez-vous libre(s) de choisir les animations adaptées, selon le temps dont vous disposez, en cohérence avec les objectifs fixés, tout en suivant la structuration de trame conseillée pour renforcer efficacement les compétences aptitudes de votre public.

Structure d'une trame d'atelier

Format type : pages 20 et 21



✓ **OBJECTIFS**

-
-
-

1) BRISER LA GLACE**Métaphore d'introduction**

5-10 min

Objectif : Plonger les jeunes dans l'univers symbolique de l'aventure et donner du sens à la thématique de l'atelier.

- Utiliser une métaphore liée à la nature ou à l'exploration (ex : vallée, forêt, rivière, sommet...).
- Présenter la thématique du jour à travers cette image.
- Faire le lien avec ce que les jeunes vivent au quotidien.

Activité brise-glace

5-10 min

Objectif : Créer un climat de confiance et de présence dans le groupe.

- Mini activité dynamique, de groupe, tour de cercle "Météo intérieure" : mot, image ou symbole ou activité de recentration sensorielle. Des activités alternatives brise-glaces sont proposées dans le manuel et à retrouver dans les annexes
- Encourager l'écoute et noter sur un paperboard si souhaité.

✓ **MODULES WECARE**

✓ Indication du parcours concerné par l'atelier (ex. : Vallée de la découverte, Forêt de la sérénité...)

✓ Lien avec les activités correspondantes dans l'app (psychoéducation, défis bien-être, outils pratiques)

✓ Propositions à faire aux jeunes pour continuer leur exploration en autonomie entre deux séances

2) ANIMATIONS

30-40 min

Activité.s principale.s

Objectif : Explorer concrètement la thématique de l'atelier.

- Utiliser des supports variés : cartes, dessin, introspection, objets symboliques...
- Proposer des modalités douces ou dynamiques selon le groupe.

Des activités alternatives sont régulièrement proposées au cours du manuel pour permettre à l'animateur de s'adapter à son public, dynamique de groupe ou préférences personnelles.





3) FIN DE SÉANCE

Activité de débrief-consolidation

⌚ 10-15 min

Objectif : Favoriser l'expression, l'écoute et l'ancrage.

- Partages libres ou guidés.
- Création d'une fresque ou d'un objet totem collectif.
- Reformulation et mise en lien avec la santé mentale.

Mise en lien avec l'appli WeCare

⌚ 5 min

Objectif : Favoriser le transfert numérique / quotidien.

- Présenter la section de l'app en lien.
- Montrer une activité complémentaire.
- Proposer de l'explorer entre les séances.

Temps de bilan-carnet de voyage

⌚ 5-10 min

Objectif : Ancrer les acquis dans un support personnel.

- Remplir l'encart du jour dans la fiche personnage.
- Possibilité de donner un badge ou point d'expérience.

Clôture – s'orienter pour la suite

⌚ 5 min

Objectif : Terminer sur une note positive, dynamique et reliée.

- Partage final : mot, image, intention.
- Annonce du prochain atelier.
- Clôture par un rituel simple ou geste collectif.

MATÉRIEL

Liste des éléments concrets à prévoir pour mener l'atelier :

- ✓ Feuilles, stylos, paperboard, post-its, cartes ou objets symboliques selon l'atelier
- ✓ Fiches personnages à jour
- ✓ Éventuel support numérique (ordinateur, projecteur, tablette, haut-parleur...)

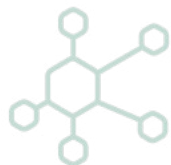
o Fiches activités, ressources à imprimer ou projeter

- ✓ Fiches consignes pour les activités principales
- ✓ Cartes d'activités (forces de caractère, météo, émotions, etc.)
- ✓ Exemples ou supports visuels pour accompagner les métaphores ou les échanges
- ✓ Capture d'écran de l'application à projeter

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR.RICE

- ✓ Astuces pédagogiques pour adapter l'atelier selon le niveau d'énergie ou le climat du groupe
- ✓ Posture facilitante à adopter : écoute active, reformulation, valorisation des apports
- ✓ Vigilances : ne pas forcer à parler, proposer plusieurs modalités d'expression (écrit, dessin, verbal)





La trame d'atelier (4/4)

Fiche atelier vierge : PAGES 23 ET 24





✓ OBJECTIFS

-
-
-
-

1) BRISER LA GLACE

● Métaphore d'introduction



✓ MODULES WECARE

● Activité brise-glace



2) ANIMATIONS

● Activité principale



● **Activité principale** suite

MATÉRIEL

-
-
-
-
-
-

3) **FIN DE SÉANCE**

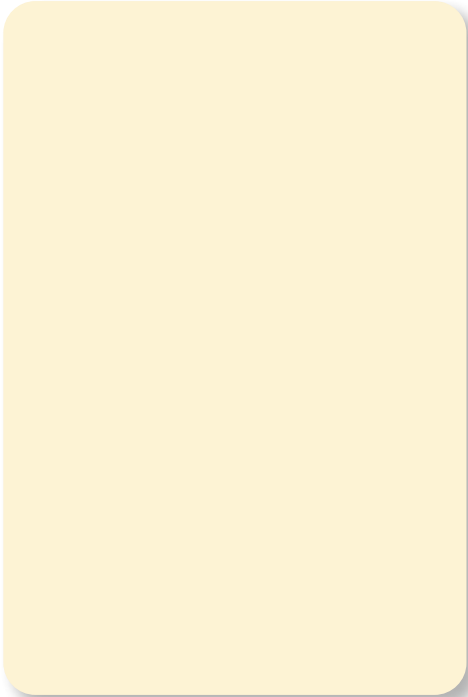
● **Activité de débrief-consolidation**  min

● **Mise en lien avec l'appli WeCare**  min

**CONSEILS POUR
L'ANIMATEUR.RICE**

● **Temps de bilan – carnet de voyage**  min

● **Clôture – s'orienter pour la suite**  min



Fiche personnage : guide d'utilisation à destination des animateurs.ices

Parler de soi est parfois **difficile pour les jeunes**, surtout dans un contexte d'insertion professionnelle où il faut performer et montrer une image de soi qui correspond aux attentes du centre de formation, de l'employeur, et des adultes en général. Pour dépasser ce biais et permettre aux jeunes de parler de soi sans parler de soi, le guide utilise des **métaphores** et met à disposition une « **fiche personnage** », support inspiré des Jeux de rôles (le plus connu étant Donjon et Dragon). La fiche personnage permet ainsi de **parler de soi** et de **santé mentale via un avatar**.

D'autre part, cette fiche personnage a été conçue comme un **support de suivi à remplir au fil des ateliers**. En début, en fin et/ou en dehors des séances, le jeune pourra ainsi se rappeler des échanges passés, des ressources et compétences qu'il a identifiées chez lui à chacun des ateliers.

Cet outil est issu de l'imagination d'un groupe de jeunes de l'E2C, de l'animatrice et d'une chargée de projets de Promotion Santé ! (Doubs)



Finalité de la fiche :

Cette fiche est un **support personnalisé** et **évolutif** qui accompagne chaque jeune tout au long des 8 ateliers collectifs WeCare. Elle favorise l'appropriation du parcours, stimule la réflexion personnelle, encourage l'engagement actif et crée un fil rouge symbolique inspiré de la randonnée / aventure.

Comment l'utiliser ?

- Distribuez la fiche lors de l'atelier introductif (premier atelier)
- Chaque atelier comporte une ou deux sections spécifiques à compléter.
- Laissez la liberté au jeune de remplir à son rythme. Encouragez mais n'imposez pas.
- L'approche est non-évaluative, symbolique, introspective.

Conseils aux animateurs

- Favorisez l'expression libre, sans jugement.
- La fiche peut rester confidentielle ou faire l'objet de partages volontaires.
- Valorisez les métaphores et symboles : ils facilitent l'appropriation.
- Encouragez les jeunes à personnaliser la fiche (dessins, couleurs...).





Fiche personnage (2/5)

Explication et remplissage des sections

1. Moi explorateur·rice

Objectif : Favoriser l'appropriation symbolique de la démarche. Le jeune choisit un nom ou un symbole qui représente sa posture d'explorateur·ice de sa santé mentale et ses forces pour cette aventure.

- Choisir un pseudo ou nom fictif
- Dessiner ou nommer un totem personnel (animal, symbole, élément naturel...)
- Formuler une quête personnelle : demanderauxjeunesd'inscrireunechosequ'ilssouhaitentmieux comprendre ou améliorer (ex. : mieux gérer mon stress, comprendre mes émotions...)
- Identifier ses 3 forces principales identifiées en atelier ou sur l'app.

Quand remplir cette section ?

Atelier Intro :

- Choisir un pseudo ou nom fictif
- Dessiner ou nommer un totem personnel (animal, symbole, élément naturel...)
- Formuler une quête personnelle (ex. : mieux gérer mon stress, comprendre mes émotions...)

Atelier 1 – Vallée de la découverte – « Explorer son terrain intérieur »

- Identifier ses 3 forces principales identifiées en atelier ou sur l'app.

2. Camp de base

Objectif : Débuter l'aventure en posant ses repères : ce que j'emporte et ce que je laisse.

À faire :

- Ce que je garde dans mon sac : forces, valeurs, intentions
- Ce que je laisse au camp : croyances limitantes, peurs, freins

Quand remplir cette section ?

 À remplir à la fin du premier atelier introductif.

L'animateur peut proposer aux jeunes de revenir au camp de base après quelques ateliers pour voir s'ils changeraient quelque chose ? Est-ce que certaines peurs ou croyances limitantes ont disparu ? Est-ce que de nouvelles forces ou motivations sont apparues ?





3. Mes jauges d'expérience

Objectif : Suivre ses progrès de manière ludique et visuelle.

À faire :

- Après chaque atelier, le jeune colorie 1 à 3 cases de jauge « Exploration collective » selon ce que l'atelier lui a apporté.
- S'il utilise l'application WeCare entre deux ateliers, il peut colorier 1 à 3 cases de la jauge « Engagement personnel » en fonction de son usage de l'app (tous les jours ou une fois dans la semaine)

Quand remplir cette section ?

-  Remplir la jauge « Exploration collective » à la fin ou juste après un atelier collectif
-  Remplir la jauge « Engagement personnel » juste avant le prochain atelier/en début d'atelier/après une période d'exploration en autonomie de l'app

4. Équipement

Objectif : Aider les jeunes à prendre conscience des ressources internes qu'ils développent tout au long de l'aventure.

Chaque élément d'équipement représente une compétence ou ressource interne.

Les jeunes sont invités à **associer chaque équipement à une ressource personnelle**, puis à **coller le badge correspondant** (annexes p. 39) sur leur fiche personnage à mesure qu'ils avancent.



Les chaussures : symbolisent la confiance en soi et la stabilité intérieure. Elles permettent d'avancer avec assurance, un pas après l'autre, même sur les terrains incertains.



La lampe-torche : représente une ressource de secours, toujours à portée de main. Elle évoque une technique d'apaisement ou de recentrage qui peut être activée quand tout semble sombre ou confus. Petite mais précieuse, elle n'éclaire peut-être pas tout, mais suffit à faire le pas suivant et à retrouver son chemin, même dans les moments difficiles.



La boussole : représente la capacité à s'orienter selon ses valeurs. Elle aide à garder le cap quand les repères extérieurs vacillent.



Le piolet et la corde : incarnent la capacité à prendre de la hauteur. Ils symbolisent l'aptitude à observer ses pensées et émotions avec recul, sans s'y accrocher. Comme un grimpeur qui s'élève pour mieux voir l'ensemble du paysage, ils aident à changer de perspective, à dépasser les obstacles et à avancer plus librement.



Fiche personnage (4/5)



La gourde : symbolise le ressourcement et l'écoute de ses besoins. C'est un rappel que prendre soin de soi est essentiel pour continuer l'aventure.



La tente : représente le lien aux autres et le soutien mutuel. Elle symbolise cet espace où l'on peut retrouver ses personnes ressources, se recharger à leur contact, mais aussi demander de l'aide quand c'est nécessaire. C'est aussi un lieu d'accueil, où l'on peut écouter, soutenir et offrir un abri à quelqu'un d'autre.



Le couteau-suisse : symbolise la capacité à utiliser à tout moment tous les outils dont le jeune a besoin pour s'adapter, trouver une solution, se faciliter la vie.

Inviter les jeunes à s'approprier chaque élément d'équipement via une discussion collective par exemple.

Les badges à découper sont fournis dans les fiches-outils à imprimer en fin de guide.

Quand remplir cette section ?

🌿 À remplir à la fin de chaque atelier à partir de l' Atelier 1 – Vallée de la découverte- « Explorer son terrain intérieur »

5. Ma cordée

Objectif : Identifier les personnes-ressources sur qui le jeune peut s'appuyer.

À faire :

- Nommer 2 à 3 personnes de confiance (amis, famille, adultes)
- Indiquer ce qu'elles m'apportent (écoute, conseil, humour...)

Quand remplir cette section ?

🌿 Au cours de l'atelier 6- Montagne des liens





6. Trousse de secours

Objectif : Construire progressivement une boîte à outils de bien-être.

À faire :

- Une technique de relaxation
- Ma bulle de sérénité : Une image refuge ou une phrase qui me rassure
- Une activité plaisir que je veux garder
- Une micro-pause quotidienne
- Ce qui m'aide à réguler mes émotions

Quand remplir cette section ?

À compléter au fil des ateliers :

-  technique de relaxation et bulle de sérénité (Atelier 2 - Vallée de la découverte)
-  activité plaisir /micro-pause hebdo (Atelier 3 - Forêt de la sérénité)
-  stratégie de régulation (Atelier 4 - Lac de l'équilibre émotionnel)

7. Ma potion secrète du quotidien

Objectif : Agir concrètement sur mes habitudes de vie.

À faire :

- Une bonne habitude à renforcer (alimentation, sommeil, mouvement...)
- Un mini-challenge bien-être perso (ex. : marcher 10 min/jour, éteindre l'écran 1h avant de dormir...)

Quand remplir cette section ?

-  Au cours de l'Atelier 5 - Lac de l'équilibre émotionnel

8. Mon carnet de voyage

Objectif : Ancrer l'expérience dans le temps et en garder une trace inspirante.

À faire :

- Une devise personnelle ou mantra (formule qui m'aide à avancer)
- Ma graine du quotidien : une action concrète que je veux continuer

Quand remplir cette section ?

-  Au cours de l'atelier final

Fiche personnage vierge

MOI EXPLORATEUR.RICE

Pseudo



QUÊTE mon objectif d'exploration

Mes 3 forces principales



ÉQUIPEMENT



Des chaussures

Une lampe-torche

Une boussole

Un piolet et une corde

Une gourde

Une tente

Couteau suisse

MA CORDÉE

Mes 3 personnes ressources

CAMP DE BASE

Ce que je veux mettre dans mon sac

Ce que je choisis de laisser au camp de base :

MON CARNET DE VOYAGE

Ma devise ou mantra



Ma graine du quotidien

TROUSSE DE SECOURS

Ma bulle de sérénité :

Ma technique de relaxation préférée :

Une activité plaisir :

Micro-pause quotidienne :

Pour réguler mes émotions :

MA POTION SECRÈTE DU QUOTIDIEN

Une bonne habitude que je veux renforcer

Mon mini-challenge bien-être perso

MES JAUGES D'EXPÉRIENCE



ENGAGEMENT PERSONNEL

EXPLORATION COLLECTIVE

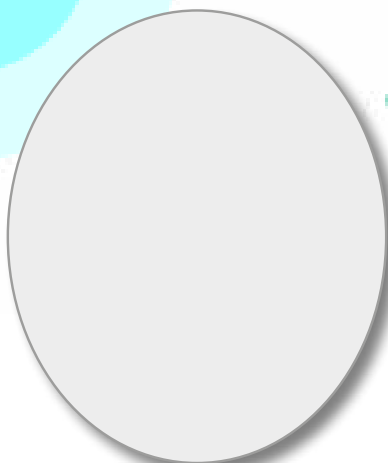


Fiche personnage exemple

MOI EXPLORATEUR.RICE

Pseudo

Soleil noir



QUÊTE mon objectif d'exploration

Être plus bienveillant.e avec moi-même

Mes 3 forces principales

- Curiosité
- Gentillesse
- Justice



ÉQUIPEMENT



Des chaussures

Une lampe-torche

Une boussole

Un piolet et une corde

Une gourde

Une tente

Couteau suisse

CAMP DE BASE

Ce que je veux mettre dans mon sac

- Ma curiosité : envie d'apprendre, de comprendre
- M'écouter davantage au lieu de me juger
- Être fier.e de mes efforts, même petits

Ce que je choisis de laisser au camp de base :

- La comparaison constante avec les autres
- La peur de dire ce que je pense

MA CORDÉE

Mes 3 personnes ressources

- Mon cousin, il me comprend toujours
- La coach au sport, elle est juste à l'écoute
- Mon amie Sarah, elle me redonne confiance

MON CARNET DE VOYAGE

Ma devise ou mantra



Un pas à la fois



Ma graine du quotidien

M'accorder un moment sans pression

TROUSSE DE SECOURS

Ma bulle de sérénité : la forêt près de chez moi

Ma technique de relaxation préférée : Respiration carrée

Une activité plaisir : Regarder des vidéos d'animaux

Micro-pause quotidienne : Fermer les yeux et respirer 3 fois profondément

Pour réguler mes émotions : Marcher dans le quartier

MA POTION SECRÈTE DU QUOTIDIEN

Une bonne habitude que je veux renforcer

M'accorder du temps pour moi pour bouger plus

Mon mini-challenge bien-être perso

Me promener dehors 10 minutes chaque jour

MES JAUGES D'EXPÉRIENCE



ENGAGEMENT PERSONNEL

EXPLORATION COLLECTIVE



Ateliers clés en main

Présentations du cycle d'ateliers

Atelier

1

Le départ de l'aventure →

introduction à la santé mentale

 1h30

“ **MÉTAPHORE CENTRALE** *Faire le point sur ses ressources* ”

✓ OBJECTIFS

- Favoriser une dynamique de groupe constructive
- Coconstruire des repères sécurisants pour favoriser l'implication des participantes
- Présenter les bases permettant de comprendre la santé mentale et les ressources à mobiliser pour agir favorablement sur sa santé mentale
- Introduire l'univers de WeCare (application + contenus des ateliers)

Atelier

2

Vallée de la découverte →

connaissance de soi

 1h à 1h30

“ **MÉTAPHORE CENTRALE** *Explorer son terrain intérieur, lire sa boussole* ”

✓ OBJECTIFS

- Identifier ses forces personnelles et ses qualités
- Développer une vision constructive de soi

Atelier

3

Forêt de la sérénité →

gestion du stress

 1h

“ **MÉTAPHORE CENTRALE** *Traverser les bois pour trouver un lieu de calme* ”

✓ OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du stress et de la relaxation
- Identifier ses signaux d'alerte et ses ressources internes
- Expérimenter des techniques simples de relaxation



Atelier

4

Pause régénérante

gestion du temps et des priorités



1h30



MÉTAPHORE CENTRALE

Monter son bivouac, se poser, refaire le plein d'énergie



OBJECTIFS

- Identifier les activités plaisantes du quotidien, et ses valeurs.
- Travailler la légitimité de s'accorder des pauses, sans culpabiliser
- Identifier les activités ou micro-gestes régénérants adaptés à chacun
- Encourager une pratique régulière du "prendre soin de soi en accord avec ses valeurs »

Atelier

5

Lac de l'équilibre émotionnel

régulation émotionnelle



1h30



MÉTAPHORE CENTRALE

Observer les remous, apprendre à naviguer



OBJECTIFS

- Identifier les activités plaisantes du quotidien, et ses valeurs.
- Réfléchir à la place des temps pour soi dans le quotidien
- Travailler la légitimité de s'accorder des pauses, sans culpabiliser
- Identifier les activités ou micro-gestes régénérants adaptés à chacun
- Encourager une pratique régulière du "prendre soin de soi en accord avec ses valeurs »

Atelier

6

Rivière de la vitalité

habitudes de vie



1h à 1h30



MÉTAPHORE CENTRALE

Suivre le courant, faire le point sur son hygiène de vie



OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses habitudes de vie actuelles
- Favoriser une prise de conscience sans jugement
- Valoriser les petits ajustements accessibles
- Encourager des choix quotidiens bénéfiques pour la santé mentale et physique



Atelier

7

Montagne des liens

relations sociales



1h30

“ MÉTAPHORE CENTRALE

Gravir avec d'autres, poser des repères, ajuster ses relations

”

✓ OBJECTIFS

- Identifier les personnes ressources dans sa vie
- Prendre conscience de ses besoins relationnels
- Expérimenter l'affirmation de soi : oser dire non, exprimer un besoin

Atelier

8

Garder la flamme

intention de changement



1h30

“ MÉTAPHORE CENTRALE

Regarder le chemin parcouru, consolider ses apprentissages, ancrer le changements

”

✓ OBJECTIFS

- Faire le bilan personnel du parcours vécu
- Identifier les apprentissages clés et les intégrer durablement
- Célébrer les avancées individuelles et collectives
- Construire un plan d'action simple pour la suite
- Favoriser le sentiment de compétence et d'auto-efficacité





Les ateliers

Le départ de l'aventure →

 1h30

introduction à la santé mentale

✓ OBJECTIFS

- Créer un climat de confiance et de bienveillance dans le groupe
- Déconstruire les idées reçues sur la santé mentale
- Initier une réflexion sur le bien-être, les ressources personnelles
- Présenter le programme d'ateliers et l'application WeCare

1) BRISER LA GLACE

Préparer son sac et tracer l'itinéraire

 5 min

« Avant de partir en randonnée, on prépare son sac, on regarde la carte, on se demande pourquoi on part, et avec qui on marche. C'est pareil pour prendre soin de soi. Cette première étape permet de poser ses intentions, repérer ses forces, et s'équiper pour la suite du voyage. »

Triangle des points communs

 5-10 min

Former des trinômes. Chaque trinôme échange pendant 5 min pour remplir le triangle des points communs. L'animateur·rice fait un tour de table des prénoms et des triangles des points communs.

Alternative : « Toile de liens » (annexes page 5)

Poser le cadre

 10 min

Objectif : Construire collectivement des règles de fonctionnement du groupe, en partant des besoins exprimés par chacun.e pour se sentir bien et en sécurité dans les ateliers.

« Pour que ces ateliers se passent dans les meilleures conditions, il est important que chacun.e puisse dire ce dont il/elle a besoin pour se sentir bien dans le groupe. Ces besoins vont nous aider à définir ensemble nos règles de fonctionnement. »

Réflexion individuelle

Montrer aux jeunes l'outil carte des besoins (ou une feuille vierge si l'outil n'est pas disponible) et leur demander de réfléchir individuellement « Quels sont les besoins importants pour toi pour te sentir bien et respecté·e dans le groupe ? » Les jeunes notent 2 à 3 besoins clés.

Mise en commun

Faire un tour de table où chaque jeune partage au moins un de ses besoins. L'animateur·rice note les besoins exprimés sur un paperboard, identifie les besoins les plus partagés et les traduit en règles de fonctionnement concrètes : « Si beaucoup d'entre vous ont dit avoir besoin d'écoute, la règle pourrait être : on ne coupe pas la parole. » Ajouter si nécessaire des règles de base non évoquées (ex. confidentialité, droit de passer son tour...).

Validation par le groupe

Relire la liste des besoins et demander : « Est-ce que tout le monde se sent à l'aise avec ces règles ? ». Inscrire le cadre finalisé sur une affiche visible lors de tous les ateliers.

✓ MODULES WECARE



✓ CARTE DES 6 ÉTAPES



2) ANIMATIONS

 30-40 min

Activité 1 : 15 min

Objectif : Aider les jeunes à clarifier ce qu'est la santé mentale et à déconstruire les idées reçues, afin de favoriser une vision positive et accessible de la santé mentale comme un continuum qui concerne chacun.

Discussion collective – C'est quoi, « prendre soin de sa santé mentale » ?

Questions d'appel :

- « Quand on parle de santé mentale, qu'est-ce que ça vous évoque ? »
- « Qu'est-ce que ça veut dire pour vous, prendre soin de sa tête, de son corps, de son équilibre psychologique ? »
- « Est-ce que tout le monde a une santé mentale, même sans problème ? »

Animateur·rice :

- Reformule les idées
- Amène la définition de l'OMS comme repère : un état de bien-être qui nous permet d'avancer, de faire face, de nous relier aux autres, etc.

- Évite les discours « diagnostic » et insiste sur la continuité santé/bien-être/vulnérabilité/récupération

Alternative : Déconstruction active – “Vrai ou Faux ? – Idées reçues sur le sentier” (15 min) (annexes page 5)

MATÉRIEL

- Paperboard
- Post-it / Stylos
- Outil « Expression des besoins », FCPPF (prêt par antennes départementales Promotion Santé BFC)
- Scotch ou corde pour délimiter la pièce en 2 parties
- Fiches personnage vierges
- Optionnel : un sac à dos (symbolique)
- Ordinateur/projecteur pour brève démo de l'appli WeCare
- Fiches outil 2 « mon sentier » et 3 « météo du camp de base »

Activité 2 : Mon sentier 20 min

Objectif : Amener les jeunes à mieux comprendre et visualiser leur santé mentale, Développer une vision globale de leur équilibre psychologique

« La santé mentale, c'est comme un chemin de randonnée. »

Parfois le sentier est bien balisé, agréable, presque facile. D'autres fois, il se perd dans la broussaille, devient escarpé ou se heurte à un ravin qu'il faut franchir. On peut aussi rencontrer des obstacles extérieurs imprévus : une météo capricieuse, un passage glissant, un sommet à gravir... Et il arrive que ce soient nos propres forces qui vacillent : la fatigue, le manque d'énergie, une blessure ou une baisse de moral.

Heureusement, comme en randonnée, nous ne partons pas les mains vides. Chacun a son sac à dos rempli de ressources intérieures : motivation, énergie, confiance, souvenirs positifs... Et on peut aussi compter sur des ressources extérieures : être bien accompagné, disposer du bon matériel, pouvoir s'arrêter pour se reposer.

L'essentiel n'est pas d'avoir un parcours parfait ni une carte sans erreurs, mais de mieux connaître ton propre chemin, de t'appuyer sur tes ressources et de continuer à avancer, même quand il faut parfois sortir des sentiers battus. »

Distribuer la fiche illustrée « mon sentier ». Inviter chaque jeune à y dessiner son paysage intérieur du moment (cf. fiche explicative mon sentier) :

- . équipements (ex : une tente)
- . sources d'énergie (ex : soleil)
- . tempêtes (ex : nuages noirs),
- . falaises ou obstacles (ex : ravin, rochers)
- . zones inexplorées (panneau de direction, forêt dense)

Ensuite, inviter chacun à commenter s'il le souhaite un ou deux éléments de sa carte.

Le départ de l'aventure

(suite)

3) FIN DE SÉANCE

 10 min

Présentation de la carte et des étapes

Afficher la "Carte des 6 étapes" correspondant aux 6 parcours de l'application WeCare - Donner un aperçu des 6 thématiques abordées par la suite :

1. **Vallée de la découverte** - connaissance de soi
2. **Forêt de la sérénité** - relaxation et gestion du stress
3. **Pause régénérante** - prendre du temps pour soi en accord avec ses valeurs
4. **Lac de l'équilibre émotionnel** - prendre conscience de ses émotions et apprendre à les réguler
5. **Rivière de la vitalité** - identifier ses habitudes de vie et se fixer des objectifs de routines favorables

6. **Montagne des liens** - développer des relations épanouissantes

Expliquer que chaque atelier est une étape de randonnée mentale avec des outils à glaner en chemin, et que l'application propose en parallèle un mode exploration personnelle.

Présenter rapidement l'application WeCare comme un compagnon personnel de l'atelier, à utiliser librement entre les séances.

Si possible, projeter WeCare, montrer un parcours, un badge, une activité simple.

Inviter les jeunes à réaliser le questionnaire « mon équilibre psychologique » dans l'application après la séance.

Temps de bilan : préparer son sac à dos

 15 min

Distribuer les fiches personnage. Exercice individuel sur la fiche personnage :

- Nom/pseudo du personnage
- Un symbole ou un totem personnel

Demander ensuite aux jeunes d'imaginer leur sac de randonnée mentale : Que contient-il ? (valeurs, soutiens, motivations) ? / Que souhaitent-ils y ajouter ou retirer ? Quel serait leur souhait d'exploration ou objectif en venant à ces ateliers ?

Remplir la section de la fiche personnage :

- Ce que je veux mettre dans mon sac (valeurs, forces, intentions...)
- Ce que je choisis de laisser au camp de base (freins, jugements, peurs)
- Mon premier objectif d'exploration : une chose que je veux comprendre ou améliorer.

Ceux qui le souhaitent peuvent partager un bout de leur « sac » au groupe.

Colorier les cases de la jauge d'expérience.

Clôture : s'orienter pour la suite

 5 min

Objectif : se situer au départ de l'aventure prendre conscience de son état intérieur.

« Ma météo du départ »

« Un mot pour décrire comment vous vous sentez avant de partir sur le sentier »

Chacun partage un mot, une image ou un symbole météo pour représenter son état d'esprit au moment de commencer ce nouveau chemin. Possibilité d'utiliser l'image « météo au camp de base » (Ma checklist d'animateur) pour faciliter l'expression. Exemples : « brumeux mais motivé », « clair et prêt à grimper », « orage dans la tête »

L'animateur·rice note les symboles sur un

coin de paperboard « Météo du groupe au camp de base », accueille les ressentis et remercie pour la confiance partagée

Alternative : « Posture de départ » (annexes p. 5)

Chaque participant se place dans la pièce comme s'il s'apprêtait à partir en randonnée.

L'animateur énonce :

« Qui est déjà prêt, sac sur le dos ? » / « Qui a peur de partir ? » / « Qui se sent curieux ? »

Les jeunes se déplacent selon leur ressenti et prennent une posture symbolique (immobile, tendue, enthousiaste...).

La vallée de la découverte



1h à 1h30

✓ OBJECTIFS

- Identifier ses forces personnelles et ses qualités
- Développer une vision constructive de soi

✓ MODULES WECARE

Me connaître



1) BRISER LA GLACE

● Pourquoi explorer la vallée ?

5 min

« Avant de partir à la découverte du monde, il faut déjà apprendre à lire sa propre boussole intérieure. La vallée est le point de départ de l'aventure.

C'est là qu'on prépare son sac, qu'on regarde sa boussole pour savoir dans quelle direction aller. C'est une boussole intérieure, unique, que tu apprends à lire au fil du temps. Connaître sa boussole, c'est mieux comprendre qui tu es, ce que tu ressens, ce que tu aimes, ce qui te motive... Aujourd'hui, on descend dans la vallée pour découvrir les paysages de ta personnalité, les forces que tu portes, et les sentiers qui te ressemblent. »

L'animateur·rice introduit l'idée que mieux se connaître, c'est :

- Identifier ses forces
- Comprendre ce qui nous aide à avancer
- Savoir s'appuyer sur ses forces pour faire face aux défis de la vie

● Constellation des ressources

10 min

Dans une zone centrale, chaque participant·e place un objet (Ma Checklist pour animer), une carte ou une feuille symbolisant une ressource qu'il apporte au groupe.

On forme un cercle autour et on nomme une chose qu'on aimerait "recevoir" du groupe.

Alternative : « Explorateurs de trésors » (annexes page 6)

2) ANIMATIONS

30-40 min

● Activité 1 : Apprendre à identifier ses forces (30 min)

L'animateur·rice présente au groupe l'activité suivante comme un défi, un challenge. Il/elle propose ou choisit une des trois activités suivantes : Le 8 des Chaises (Fiche outil 5) ou la Voiture aveugle (Fiche outil 6).

L'animateur·rice pose ensuite la question au groupe : « Quelle(s) force(s) as-tu mobilisée(s) pendant l'activité ? » Choisir une carte (ou plus) dans le jeu « Carte des forces ».

Alternative 1 : Jeu de cartes des forces (40 min) (annexes p. 6)

Alternative 2 : Mon autoportrait positif (15 min) (annexes p. 7)



La vallée de la découverte (suite)



3) FIN DE SÉANCE

Activité de débrief-consolidation

⌚ 15 min

Mettre ses forces en action

Chacun.e partage une force ou une chose qu'il/elle a (re) découverte sur lui/elle-même.

L'animateur·rice note sur le paperboard les mots-clés : une "carte collective" des forces du groupe. Chacun.e propose une activité qu'il pourrait mettre en œuvre pour cultiver cette force dans la semaine. L'animateur·rice note sur le paperboard les activités en lien avec les forces notées sur le paperboard.

Mise en lien avec l'appli WeCare

⌚ 5 min

Afficher l'image de l'application où retrouver l'exercice sur les forces dans la Vallée de la découverte. Leur proposer de le refaire et de compléter avec une activité du parcours vallée de la découverte de l'app dans la semaine.

Temps de bilan-carnet de voyage

⌚ 5 min

Exercice individuel sur la fiche personnage : Remplir la partie de la fiche personnage - Mes 3 forces principales- Coller son badge « Chaussures » dans la section Équipement. Colorier les cases de la jauge d'expérience.

Clôture – s'orienter pour la suite

⌚ 5 min

« Un mot ou une image pour représenter ce que j'ai découvert aujourd'hui dans ma vallée intérieure »

L'animateur·rice remercie pour les partages, et donne rendez-vous pour le prochain sentier : la Forêt de la sérénité

MATÉRIEL

- Paperboard /Post-it
- Stylos/feutres
- Outil « carte des forces » POSITRAN (prêt par antennes départementales Promotion Santé BFC)
- Objet-langage : objets du quotidien (bougie, pomme de pin, corde à sauter, règle, bouteille...). Prévoir le double du nombre de participants pour offrir suffisamment de choix.
- « 8 des chaises » : 2 chaises, de l'espace
- « Voiture aveugle » : de l'espace
- Fiches personnages
- Ordinateur/projecteur pour démo activités de l'appli WeCare
- Badge Chaussures

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR·RICE

1- Tester les activités de la séance et l'application en amont

2- L'animateur·rice pourra adapter l'animation des temps de partage selon la dynamique du groupe (grand groupe, groupe timide ou qui ne se connaît pas ou peu...).

Quelques exemples d'outils et techniques d'animation :

• **Des techniques d'animation de groupe** : La technique de Delphe, le Brainstorming, la carte mentale... <https://www.pass-santepro.org/techniques-danimation>

• **Des outils en ligne** : [Wooclap](#), [Kahoot](#) !

« Connaître ses forces, c'est connaître ses super pouvoirs ou les outils qui sont dans ton sac à dos et qui t'aident à réussir. Quand tu as conscience de tes super pouvoirs, de tes outils et des obstacles à surmonter, c'est comme si tu avais des super lunettes pour voir tout ce que tu peux faire de génial, même si ce n'est pas parfait tout de suite. »

Animatrice E2C Doubs (2024)



**OBJECTIFS**

- . Comprendre le fonctionnement du stress et de la relaxation
- . Identifier ses signaux d'alerte et ses ressources internes
- . Expérimenter des techniques simples de relaxation

**MODULES WECARE****1) BRISER LA GLACE****Marcher dans la forêt intérieure**

5 min

« La forêt, c'est un monde vivant. Un endroit parfois touffu, bruyant, confus... mais aussi un lieu d'apaisement profond, de régénération.

Quand on y entre, on ne court pas : on ralentit. On tend l'oreille, on respire, on fait attention aux signes autour de nous... et en nous. Nos pensées, nos émotions, nos tensions corporelles sont comme des bruits dans la forêt : si on va trop vite, on ne les perçoit pas. Mais si on prend le temps de s'arrêter, d'écouter, de respirer, alors quelque chose change. Cette forêt, c'est ta forêt intérieure. Aujourd'hui, on va apprendre à y marcher avec attention, et à y construire un petit refuge de calme, où tu pourras revenir quand tu en as besoin. »

L'animateur·rice introduit les notions simples :

- . Le stress n'est pas mauvais, c'est un signal
- . L'important est de savoir repérer quand il devient trop intense ou trop présent
- . Il existe des outils simples pour se retrouver, se relaxer et gérer le stress

Ralentir dans la forêt

10 min

Proposer une marche lente et silencieuse dans la pièce (ou dehors si possible). Donner une consigne différente à chaque minute :

- . Se concentrer sur sa respiration
- . Se connecter à ses appuis au sol
- . Ressentir les tensions dans son corps
- . Imaginer qu'on s'enfonce dans une forêt calme

Clôturer avec une courte relaxation assise (2 min) où chacun "installe son refuge intérieur" :

Inviter les jeunes à s'asseoir confortablement sur une chaise (ou au sol si possible), les pieds bien posés au sol, le dos droit mais relâché. Proposer de fermer les yeux ou de baisser le regard pour se recentrer.

« Ressens l'air qui entre et sort... Laisse ton souffle devenir un peu plus lent, un peu plus profond. Sentez vos pieds bien ancrés dans le sol, comme les racines d'un arbre. Imagine que tu es dans une forêt calme et apaisante... Trouve un endroit qui te plaît, un lieu où tu te sens bien. Ce peut être une clairière, un rocher au soleil, un abri sous un grand arbre... Visualise les détails : les sons, les odeurs, la lumière autour de toi. Ce lieu est ton refuge intérieur, un espace où tu peux revenir quand tu en as besoin. Garde un instant cette sensation de sécurité et de calme... Puis ramène doucement ton attention sur la pièce, sur les sons autour de toi. »

→ Proposer d'ouvrir les yeux et de s'étirer doucement.

Alternative : « Totems de la forêt » (annexes p. 8)



La forêt de la sérénité (suite)



2) ANIMATIONS

⌚ 30 min

Activité 1 : Repérer ses signes de stress (10 min)

Mini carte d'alerte personnelle

Chacun note :

- Ce que je ressens dans mon corps quand je suis tendu-e
- Les pensées que j'ai dans ces moments
- Ce que je fais habituellement (réactions)

Partage en binôme ou petit groupe. L'animateur-riche peut s'aider des cartes de l'outil « Mes réactions face au stress » (Fiche outil 7) pour aider les jeunes à identifier leurs réactions face au stress.

Alternative : Quizz sur le stress (annexes p. 8 à 11)

Activité 2 : Expérimentations guidées (10-15 min)

Exercice de respiration « Souffle du vent » (5 min)

Chacun se tient debout, ancré comme un tronc dans le sol. Inspirer profondément (lever les bras), expirer lentement (descendre les bras) comme le vent qui souffle sur les cimes des arbres. 3 cycles pour se recentrer.

Relaxation musculaire progressive guidée / « Ancrage du tronc » (5-10 min)

« Je vous invite à vous lever, les pieds écartés à la largeur du bassin, bien à plat au sol. Les bras relâchés de chaque côté du corps. Le dos droit mais pas tendu, les genoux légèrement déverrouillés. Fermez les yeux ou baissez doucement le regard. Imaginez que des racines partent de la plante de vos pieds et s'enfoncent profondément dans le sol. Ces racines vous relient à la terre, elles vous stabilisent, vous ancrent, vous nourrissent d'énergie calme. Ressentez le poids de votre corps qui descend doucement vers le sol. Comme un tronc d'arbre : fort, solide, stable. »

Proposer une contraction progressive par zone du corps, suivie d'un relâchement pour ressentir la détente : *« Inspirez, contractez les cuisses et les mollets comme si vous vouliez enfoncer vos pieds dans le sol... Expirez et relâchez.*

Inspirez, tendez les bras comme si vous poussiez deux murs... Expirez, relâchez tout.

Inspirez, montez les épaules très haut vers les oreilles... et soufflez en les laissant tomber lourdement. »

L'animateur-riche peut marquer une pause après chaque relâchement pour laisser ressentir la détente.

« Prenez un moment pour sentir votre corps après ces mouvements... Ressentez le poids de votre tronc... Vos racines solides... Le calme qui s'installe. Quand vous vous sentirez prêt-e, rouvrez doucement les yeux, bougez un peu les doigts, les épaules, et revenez ici et maintenant. »

→ Puis échange sur les ressentis

MATÉRIEL

- Paperboard
- Post-it
- Stylos/feutres
- Jeu Totem
- Fiches personnages
- Ordinateur/projecteur pour démo activités de l'appli WeCare
- Variante d'animation Quizz stress
- Fiche outil 7 Mes réactions face au stress
- Badge Lampe Torche

La forêt de la sérénité (suite)



3) FIN DE SÉANCE

Activité de débrief-consolidation

 10 min

Ma bulle de sérénité

Créer un "refuge intérieur" imagé. Chacun dessine ou décrit un lieu mental où il se sent apaisé. Peut s'inspirer d'un souvenir réel, d'un paysage ou d'un lieu inventé. L'objectif est de pouvoir y revenir mentalement en cas de stress. Partage libre ou en petits groupes.

Mise en lien avec l'appli WeCare

 5 min

Afficher l'image de l'application où retrouver l'exercice sur les stratégies de relaxation dans la Forêt de la sérénité. Encourager à tester une ou plusieurs stratégies de relaxation et de compléter avec une activité du parcours *Forêt de la sérénité* de l'app dans la semaine.

Temps de bilan – carnet de voyage

 5 min

Remplir la fiche personnage : Trousse de secours

- Ma technique de relaxation préférée
- Ma "bulle" de sérénité

Coller son badge « Lampe-torche » dans la section Equipement. Colorier les cases de la jauge d'expérience.

Clôture – s'orienter pour la suite

 5 min

"À la sortie de cette forêt, je me sens..."

Chacun partage un mot ou une image

→ L'animateur·rice clôt l'atelier en valorisant l'apprentissage de l'écoute de soi

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR.RICE

1- Vous utilisez une technique de relaxation, n'hésitez pas à la proposer, il sera plus facile pour vous de proposer une technique avec laquelle vous êtes habitué.e et que vous maîtrisez. Et si ce n'est pas le cas, choisissez celle que vous préférez et entraînez-vous, voyez les bénéfices. Vous serez ainsi plus à même de partager et d'échanger.

2- Testez les techniques proposées par l'application WeCare, choisissez une de ces techniques cela permettra de faire du lien entre la technique utilisée et l'application afin qu'il puisse y retourner plus facilement.



✓ OBJECTIFS

- Identifier les activités plaisantes du quotidien, et ses valeurs.
- Réfléchir à la place des temps pour soi dans le quotidien
- Travailler la légitimité de s'accorder des pauses, sans culpabiliser
- Identifier les activités ou micro-gestes régénérants adaptés à chacun
- Encourager une pratique régulière du « prendre soin de soi en accord avec ses valeurs »

1) BRISER LA GLACE

Le bivouac du randonneur

⌚ 5 min

« Même les randonneurs les plus aguerris s'arrêtent. Ils montent leur bivouac, allument un feu, mangent, dorment, reprennent des forces. Ils savent que sans ces pauses, l'aventure s'épuise. Le repos n'est pas un abandon. Ce n'est pas une faiblesse, ni une perte de temps. C'est une stratégie. Une manière de prendre soin de soi, pour aller plus loin, plus sereinement. Aujourd'hui, on va apprendre à faire une vraie pause, à se régénérer, et à construire notre bivouac intérieur – un endroit où se ressourcer quand le chemin devient trop lourd. »

L'animateur-riche introduit l'idée que prendre soin de soi c'est :

- . s'investir dans des activités qui nous font plaisir et qui sont en accord avec ce qui est réellement important pour nous,
- . c'est agir au quotidien selon ses valeurs
- . savoir prendre un temps soi pour prendre soin de ce qui compte pour soi, de ses valeurs.

✓ MODULES WECARE

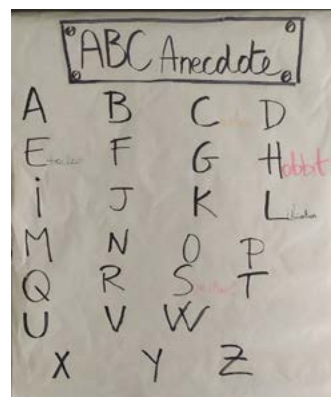
Prendre du temps pour moi



ABC Anecdotes

⌚ 10 min

Les chaises sont disposées en cercle autour du tableau à paperboard. Sur le paperboard sont écrites toutes les lettres de l'alphabet suffisamment espacées les unes des autres pour pouvoir y écrire un mot commençant par chacune des lettres.



Consigne : se souvenir d'un moment satisfaisant / plaisant. Trouver un mot qui résume cette anecdote et venir le noter au tableau. Attention : une lettre ne peut être choisie qu'une seule fois. Partage des anecdotes.

Alternative : « Campement imaginaire » (annexes p. 12)



2) ANIMATIONS

 45 min

Activité 1 : Tableau de visualisation / Photocollage (30 min)

Un tableau de visualisation permet de mettre en images, vos moments satisfaisants, vos valeurs, vos objectifs. L'objectif est que ce tableau vous inspire, et vous rappelle ce qui est important pour vous, ce qui fait sens pour vous afin de vous guider dans la réalisation de vos objectifs.

Consigne : « Individuellement, créer un tableau regroupant images, mots, phrases, dessins, éléments qui représentent tout ce qui compte vraiment pour soi. »

Activité 2 : Mon kit de pause (15 min)

L'animateur·rice étale des cartes illustrées d'activités ressourçantes (Fiche outil 8- Cartes Mes Pauses-valeurs). Chacun choisit 3 cartes qui lui parlent. Pour chaque carte : écrire pourquoi elle fait du bien et quand elle serait utile.

Partage en binômes ou petits groupes

Chacun écrit ou dessine 2 pauses régénérantes qu'il peut intégrer dans son quotidien, même courtes :

- Une pause de 5 min qu'il peut faire tous les jours ;
- Une activité plaisante de 20 min au moins qu'il souhaite ajouter ou conserver à ses habitudes.

L'animateur peut proposer un espace pour noter leurs idées sous forme de "chemin de randonnée des pauses"

MATÉRIEL

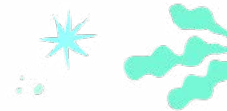
- Paperboard
- Post-it
- Stylos/feutres
- **ABC Anecdote :** paperboard / tableau blanc ; feutres
- **Tableau de visualisation :** Bâtons de colle ; Magazines ; Crayons / feutres ; Scotch ; Photos ramenées par les participant·es
- Fiches personnages
- Ordinateur/projecteur pour démo activités de l'appli WeCare
- Fiche outil 8 Mes Pauses - valeurs
- Badge Boussole

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR·RICE

Tester les activités de la séance et l'application en amont.

Débuter la séance avec un retour sur les pratiques intersession permettra de valoriser les pratiques accomplies en dehors des séances et de valoriser la prise de parole. Par exemple ici :

« Combien d'exercices de la séance précédente avez-vous réalisés ? Si vous avez réalisé 1 exercice par jour, cochez 3 cases de votre jauge d'engagement personnel. Pour les autres, qu'est ce qui fait que vous ne l'avez pas fait ? Les personnes qui répondent, cochent 1 case de leur jauge d'engagement »



3) FIN DE SÉANCE

Activité de débrief / consolidation

 10 min

Identifier les freins et les leviers

« On a tous de bonnes intentions, mais parfois on n'arrive pas à s'accorder ces moments. »

Questions de réflexion :

« Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de faire ces pauses ? » (ex. fatigue, emploi du temps, culpabilité, oubli). »

« Au contraire, qu'est-ce qui pourrait vous aider à les intégrer dans votre quotidien ? » (ex. mettre une alarme, s'accorder un rendez-vous avec soi-même, prévenir un proche).

L'animateur peut noter les freins et les aides en deux colonnes sur le tableau.

Réfléchir aux bénéfices. « Imaginez que vous réussissez à prendre ces pauses régulièrement... »

Questions à poser :

« Qu'est-ce que ça pourrait vous apporter de positif, ou vous aider à faire de plus ? » (ex. être plus concentré, se sentir plus calme, profiter davantage des bons moments).

« Qu'est-ce que ça pourrait vous aider à réduire ou à éviter ? » (ex. ruminer, scroller sans fin, grignoter, s'énerver pour rien).

Mise en lien avec l'appli WeCare

 5 min

Afficher l'image de l'application où retrouver l'exercice sur les valeurs dans la *Pause régénérante*. Encourager à compléter avec une activité du parcours *Pause régénérante* de l'app dans la semaine.

Temps de bilan – carnet de voyage

 5 min

Remplir la fiche personnage : Trousse de secours

- Une activité qui me fait du bien et que je veux garder
- Une micro-pause que je peux m'autoriser tous les jours

Coller son badge « Boussole » dans la section Equipement. Colorier les cases de la jauge d'expérience.

Clôture – repartir léger.e

 5 min

« Je repars avec dans mon sac ... »

Chacun partage un mot-clé, une image ou une envie qu'il garde de l'atelier

→ L'animateur·rice clôt l'atelier en valorisant l'apprentissage de l'écoute de soi



Le lac de l'équilibre émotionnel



1h30

✓ OBJECTIFS

- Apprendre à identifier et nommer ses émotions
- Comprendre le rôle adaptatif des émotions
- Expérimenter des techniques de régulation émotionnelle accessibles
- Favoriser l'expression authentique et sécurisée dans le groupe

1) BRISER LA GLACE

● Les émotions sont des vagues, pas des ennemies

5 min

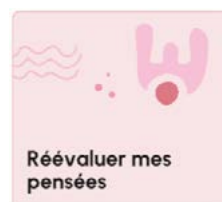
« Un lac peut être calme ou agité. Il peut être limpide, brumeux, secoué par le vent ou paisible comme un miroir. Mais quoi qu'il arrive, il reste un lac : un lieu vivant. Nos émotions, c'est pareil. Elles peuvent nous traverser comme des vagues, parfois petites, parfois puissantes. Elles nous disent quelque chose. Elles ne sont pas là pour nous submerger ou nous piéger. Elles bougent, elles changent, et elles finissent toujours par passer. Aujourd'hui, on apprend à mieux écouter nos émotions, à ne pas les fuir... à flotter un peu mieux sur les eaux de notre lac intérieur. »

L'animateur·rice :

- Rappelle que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises
- Explique qu'elles ont un rôle de signal, de guide
- Encourage à écouter sans se noyer, à réguler sans bloquer

✓ MODULES WECARE

Apprivoiser mes émotions



● Météo du lac

10 min

« Si mon monde émotionnel était un lac aujourd'hui, à quoi il ressemblerait ? »

Exemples : eaux calmes, vaguelettes, tempête, brume...

→ Tour de table express

Alternative : « Lancer d'émotions » (annexes p. 12)



Le lac de l'équilibre émotionnel (suite)

2) ANIMATIONS

⌚ 30-40 min

Activité 1 : Dessiner son lac émotionnel

(20 min)

Objectif : identifier les émotions fréquentes, leur intensité et leurs déclencheurs

→ Support : fiche outil 9

Consigne : Dessine ton lac intérieur :

- . Quelles émotions sont souvent présentes ? (nomme-les ou symbolise-les par des vagues, des tourbillons, des zones de calme)
- . Quand et pourquoi arrivent-elles ?
- . Qu'est-ce qui t'aide à rester à flot ou à retrouver le calme ?

MATÉRIEL

- Paperboard
- Post-it
- Stylos/feutres
- **Lancer d'émotions** : une balle
- Fiches personnages
- Ordinateur/projecteur pour démo activités de l'appli WeCare
- Fiche outil 9
- Badge Piolet + Corde

Activité 2 : Expérimenter des stratégies de régulation émotionnelle (20 min)

Objectif : Aider les jeunes à prendre du recul sur une situation désagréable et à transformer leur manière de la percevoir, pour réduire son impact émotionnel.

« Parfois, ce qui nous fait souffrir, ce n'est pas seulement ce qui se passe, mais la manière dont on le regarde. Si on apprend à changer un peu notre regard, on peut se sentir plus léger, comme si on déplaçait le nuage devant le soleil. »

Inviter chaque jeune à penser à une situation récente qui a provoqué une émotion désagréable (stress, agacement, tristesse...). **Consigne :** éviter un événement trop douloureux, rester sur quelque chose de gérable dans le cadre de l'atelier.

Identifier l'émotion et la pensée initiale.

Écrire : « Ce que j'ai ressenti » (ex. colère, frustration, tristesse). Écrire : « Ce que je me suis dit » (ex. Je suis nul.le. Ils/elles se moquent de moi, Ça ne sert à rien)

Changer de perspective.

Proposer 2-3 questions de réévaluation cognitive :

- . « Si un.e ami.e vivait ça, que lui dirais-je pour le rassurer ? »
- . « Y a-t-il une autre manière de voir cette situation ? »
- . « Qu'est-ce que je pourrais apprendre de cette expérience ? »

Les jeunes notent une nouvelle phrase plus constructive ou réaliste.

Partage en binôme de la nouvelle manière de voir la situation. L'animateur.ice valorise les changements de perspective, même petits.

Alternative : Jeter l'ancre (5-10 min) (annexes p. 12)



Le lac de l'équilibre émotionnel (suite)

3) FIN DE SÉANCE

Activité de débrief-consolidation

 10 min

Carte d'auto-navigation

Chaque participant.e remplit une "carte de navigation émotionnelle" :

- Quand je ressens, j'ai tendance à
- Ce que cette émotion veut me dire :
- Une stratégie douce que je peux tester :

Mise en lien avec l'appli WeCare

 5 min

Afficher l'image de l'application où retrouver l'exercice « Réévaluer ses pensées » dans le *Lac de L'équilibre émotionnel*.

Encourager à compléter avec une activité du parcours *Lac de l'équilibre émotionnel* de l'app dans la semaine.

Temps de bilan – carnet de voyage

 5 min

Remplir la fiche personnage : Trousse de secours

- Ce qui m'aide à réguler mes émotions

Coller son badge « Piolet + corde » dans la section Equipement. Colorier les cases de la jauge d'expérience.

Clôture – repartir léger.e

 5 min

« En quittant ce lac, je repars avec ...»

→ Un mot, une émotion, une sensation ou un apprentissage

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR.RICE

En situation de crise, je peux réguler ma colère par étape :

1. Je m'engage à ne pas agir tant que mon état émotionnel ne s'est pas apaisé
2. J'observe mes émotions au quotidien (quand est-ce que je suis « dans le rouge » ?)
3. Je prends conscience que je suis dans le rouge
4. Je me retiens, je fais une pause
5. Je choisis une technique pour diminuer l'émotion



Outils CPS Mindful. AFEPS, 2024.
En ligne : <https://www.afeps.org/ressources>

✓ OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses habitudes de vie actuelles
- Favoriser une prise de conscience sans jugement
- Valoriser les petits ajustements accessibles
- Encourager des choix quotidiens bénéfiques pour la santé mentale et physique

1) BRISER LA GLACE

Une rivière en mouvement

⌚ 5 min

« Notre corps et notre esprit fonctionnent comme une rivière. Il y a des jours où le courant est fluide, où on avance sans effort. Et puis il y a des jours où ça bloque, où l'eau se trouble, où tout semble lent. Peut-être qu'il y a des cailloux : trop d'écrans, un sommeil en vrac, pas assez de mouvement... Parfois même des barrages : des routines trop dures à changer, ou un rythme imposé qui épuise. Mais chaque geste compte. Une habitude peut devenir un affluent d'énergie. Aujourd'hui, on observe le lit de notre rivière intérieure, et on cherche comment la remettre doucement en mouvement. »

✓ MODULES WECARE

« L'ABCDARE des habitudes quotidiennes »

⌚ 5-10 min

Préparez sur un paperboard un alphabet de A à Z. Demandez aux jeunes de remplir l'abécédaire avec leurs habitudes quotidiennes ou activités quotidiennes. (Exemple : S : Sport, T : Téléphone, B : Bitcher avec un-e copain·ine...)

Alternative : « Mimétisme naturel » (annexes p. 13)

Mes habitudes de vie



Introduction

CHECK-IN
Suivre mes habitudes de vieCOMPRENDRE
Évaluer mes comportements anti-sommeilEXPÉRIMENTER
Me créer une routine de sommeilEXPÉRIMENTER
Me fixer un objectif d'activité physiqueEXPÉRIMENTER
Réduire ma consommation d'alcool

2) ANIMATIONS

⌚ 30 min

Activité 1 : Introspection :
Mon courant personnel (10 min)

Support individuel : fiche Ma rivière d'énergie (rivière sinueuse avec obstacles et affluents). Chaque jeune remplit sa fiche en autonomie ou guidé par l'animateur·rice :

Imagine que ta journée est une rivière. Parfois le courant est fluide, parfois il est ralenti. Sur ta fiche, note ou dessine :

- Ce qui freine ton courant : manque de sommeil, grignotage, isolement, trop d'écrans...
- Ce qui le rend plus fluide : petit-déjeuner, rire, sport, moment de calme...

Variante « mini auto-évaluation » (annexes p. 13)





Activité 2 : Mise en mouvement : Le kayak des habitudes (15 min)

Disposition : toute la salle devient la rivière.

Chaque jeune tient symboliquement une "pagaie" (bras tendus au-dessus de la tête, ou avec une baguette/papier roulé).

L'animateur·rice lance la consigne :

« Tu es dans ton kayak, sur ta rivière de vie. À chaque question, tu vas avancer ou reculer selon ce que tu ressens pour toi. »

1. Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ?
→ Chaque jeune dit à voix haute une réponse positive (ex. "quand je dors bien", "quand je fais du sport")
→ Il avance d'un pas, pagaie en avant
2. Qu'est-ce qui te freine ou t'épuise ?
→ Chacun nomme un frein personnel (ex. "trop d'écrans", "pas de petit déjeuner")
→ Il recule d'un pas, pagaie vers l'arrière

On répète le cycle 2 ou 3 fois, en favorisant des partages variés.

L'animateur·rice note en direct les idées exprimées pendant le kayak :

- Colonne 1 : Ce qui donne de l'énergie
- Colonne 2 : Ce qui pompe ou freine

MATÉRIEL

- Paperboard
- Post-it
- Stylos/feutres
- Activité du Kayak : objet qui symbolise une pagaie
- Fiches personnages
- Ordinateur/projecteur pour démo activités de l'appli WeCare
- Badge Gourde

3) FIN DE SÉANCE

Activité de débrief - consolidation

 15 min

Plan d'action : Reprendre la pagaie

L'animateur·rice relance la discussion autour des apports du kayak ou du tableau collectif : « Parmi toutes les choses qu'on a notées, laquelle vous donne envie de tester un petit changement cette semaine ? » « Que pourriez-vous faire pour faire un peu plus de ce qui vous donne de l'énergie ? Et un peu moins de ce qui vous en pompe ? »

Récolter quelques idées oralement ou sur post-it pour nourrir l'inspiration du groupe.

Puis chaque jeune choisit 1 micro-changement concret à intégrer dans sa routine quotidienne. L'animateur peut donner des exemples si besoin :

Exemples de micro-changements possibles :

- Me coucher 15 minutes plus tôt
- Marcher 10 minutes après les cours
- Boire un verre d'eau au réveil
- Couper les écrans à 21h
- Remplacer une boisson sucrée par de l'eau
- Prendre un petit-déjeuner
- Prévoir 5 minutes pour moi en rentrant
- Préparer mon sac la veille pour éviter le stress





Mise en lien avec l'appli WeCare

 5 min

Afficher l'image de l'application où retrouver les exercices de la Rivière de la vitalité.

Présenter l'outil « monitoring du quotidien » : sommeil, activité physique, consommation.

Encourager à tester une routine sommeil ou un objectif activité physique dans les 7 jours.

Temps de bilan – carnet de voyage

 5 min

Remplir la fiche personnage : Ma potion secrète du quotidien

- Une bonne habitude que je veux renforcer
- Mon mini-challenge bien-être perso

Coller son badge « Gourde » dans la section Equipement. Colorier les cases de la jauge d'expérience.

Clôture – s'orienter pour la suite

 5 min

« Aujourd'hui, je repars avec une rame dans la main... Quelle direction j'ai envie de donner à ma rivière ? »

→ Partage d'un mot ou d'un geste d'engagement

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR.RICE

Les habitudes de vie est une thématique large (sommeil, alcool, activités physiques), prenez le temps d'analyser les besoins de votre groupe afin de réaliser la séance la plus adaptée.

Appuyez-vous sur les ressources du pass-santejeunes.org

Les habitudes de vie sont un des déterminants de la santé où l'individu exerce sa capacité à faire des choix. L'important pour vous est donc de leur donner les clés qui leur permettront de faire le choix le plus approprié à leur santé.

Et pourquoi ne pas réaliser cette séance en gymnase ou dans un parc ?



✓ OBJECTIFS

- Identifier les personnes ressources dans sa vie
- Prendre conscience de ses besoins relationnels
- Expérimenter l'affirmation de soi : oser dire non, exprimer un besoin

✓ MODULES WECARE



1) BRISER LA GLACE

● LA CORDÉE RELATIONNELLE

⌚ 5 min

« Gravir une montagne, c'est rarement une aventure solitaire. On est souvent en cordée : lié·es aux autres, que ce soit nos proches, nos ami·es, notre famille, nos groupes. Mais dans une cordée, chacun avance à son rythme. Il y a celles et ceux qui tirent vers le haut, celles et ceux qui freinent, celles et ceux qui peinent à suivre ou s'éloignent parfois. Pour que la cordée tienne, il faut apprendre à communiquer clairement, à demander de l'aide, à écouter, mais aussi à poser ses limites. Gravir ensemble, c'est savoir quand tendre la main... et quand dire 'stop'. Aujourd'hui, on prend le temps d'explorer nos liens : celles et ceux qui nous soutiennent, celles et ceux qui nous freinent, et ce qu'on peut faire pour mieux grimper ensemble. »

● « Les qualités de la cordée »

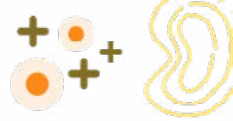
⌚ 15 min

Objectif : Reconnaître les qualités relationnelles de chacun.e et renforcer la cohésion du groupe par des messages positifs. Déroulé :

Fiche « qualités » projetée ou distribuée (Fiche outil 11) ou cartes du jeu Totem, avec cette accroche : « Dans une cordée, chacun.e a sa force : certain.es donnent du courage, d'autres font rire, d'autres encore savent rassurer ou écouter... Et toi, quelle est ta force dans ce groupe ? »

Les jeunes choisissent une qualité qu'ils pensent incarner dans un groupe (ex. : l'humour, l'écoute, la bienveillance, la motivation, la créativité...).

Puis chacun annonce sa qualité, et les autres peuvent ajouter une qualité qu'ils lui reconnaissent dans le groupe (s'ils le connaissent déjà), ou réagir.



2) ANIMATIONS

Activité 1 : Ma fleur du soutien (30 min)

Chaque jeune reçoit une feuille avec un schéma de fleur (Fiche 12). Consignes aux jeunes :

Au cœur de la fleur : Note ton prénom ou fais un petit dessin de toi. Dans chaque pétale :

- Écris le prénom (ou surnom, ou dessine un symbole) d'une personne ou d'un groupe (famille, ami-es, éducateur-riche, professeur-e, coach...).
- Les pétales proches du centre représentent des personnes de confiance, proches, sur qui tu peux compter.
- Les pétales plus éloignés du cœur représentent des relations plus fonctionnelles ou superficielles.

Pour chaque personne :

- Note ce qu'elle t'apporte (ex. : elle me soutient, elle me calme, elle me conseille...).
- Note ce que tu lui apportes (ex. : je la fais rire, je l'écoute, je l'aide...).
- (Facultatif) Choisis une couleur pour représenter le type de soutien (ex. bleu = apaisant, jaune = motivant, vert = sécurisant, etc.).

En petit groupe ou en discussion collective :

- Est-ce que ma fleur a tous ses pétales ?
- Est-ce qu'il y a des types de soutien qui me manquent
- Est-ce que je donne autant que je reçois ? Trop ? Pas assez ?
- Est-ce que je pourrais renforcer un lien déjà présent ?
- Y a-t-il un lien qui mériterait d'être rééquilibré ou mieux protégé ?

« Comme une plante, nos relations ont besoin d'eau, de lumière... mais aussi de limites pour pousser. Identifier ses soutiens, c'est aussi apprendre à mieux s'entourer et à demander de l'aide quand c'est nécessaire. »

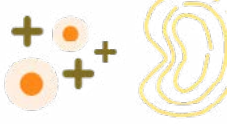
MATÉRIEL

- Paperboard
- Post-it
- Stylos/feutres
- Ordinateur/projecteur pour démo activités de l'appli WeCare
- Activité « : Fleur du soutien »
- Fiche 12 «Fleur du soutien» avec : Un cœur central (centre de la fleur) = moi-même et 6 à 8 pétales de tailles différentes, positionnées à des distances variées du cœur
- Stylos, crayons de couleur
- (Optionnel) Petits autocollants ou gommettes

Activité 2 – Affirmation de soi (15 min)

Découper et distribuer les situations relationnelles courantes (ci-dessous)

Tu n'as pas envie de sortir ou de rejoindre un groupe, mais tu as peur qu'on t'en veuille.	Quelqu'un lit ton téléphone ou regarde par-dessus ton épaule sans te demander.	Un proche fait des blagues qui te mettent mal à l'aise, mais tu ne veux pas casser l'ambiance.	On te critique de façon blessante en disant "je rigole" ou "c'est pour te taquiner".
Tu veux proposer une idée dans un projet de groupe, mais tu crains d'être jugé-e ou ignoré-e.	Un.e ami.e te parle de ses problèmes, mais tu te sens toi-même épuisé-e.	Tu sens que tu as besoin de calme, mais tu es sollicité-e en permanence sur les réseaux ou en messages.	On t'invite à faire quelque chose que tu ne veux pas faire (boire, fumer, sécher un cours...), et tu n'oses pas dire non.



Activité 2 (suite)

- En groupe, inventer une réponse assertive respectueuse (ex. : "Je t'apprécie, mais j'ai besoin de repos ce soir.")
- L'animateur·rice introduit les notions de :
 - . Besoin personnel
 - . Limite saine
 - . Communication non violente

3) FIN DE SÉANCE

Activité de débrief-consolidation

Ma cordée relationnelle

 10 min

Exercice d'auto-positionnement. Demander aux jeunes de compléter les phrases suivantes :
« Dans ma vie relationnelle, je veux : »

- Renforcer le lien avec...
- Prendre de la distance avec...
- Oser dire... à quelqu'un
- Demander de l'aide pour...

Mise en lien avec l'appli WeCare

 5 min

Afficher l'image de l'application où retrouver les exercices de la « Montagne des liens ». Invitation à tester une action en lien dans la semaine.

Temps de bilan - carnet de voyage

 5 min

Remplir la fiche personnage : Ma cordée

- Mes 3 personnes ressources et ce qu'elles m'apportent

Coller son badge « Tente » dans la section Equipement. Colorier les cases de la jauge d'expérience.

Clôture - vue du sommet

 5 min

- « Aujourd'hui, j'ai fait un pas de plus dans ma cordée. Je repars avec »
- Partage d'un mot ou d'une sensation, une image

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR·RICE

N'oubliez pas que chaque jeune a une histoire relationnelle différente. Certains peuvent être très entourés, d'autres avoir des liens plus fragiles ou douloureux. Restez à l'écoute, sans forcer le partage. Valorisez chaque prise de conscience, chaque micro-pas.

Favorisez un cadre de confiance, sans jugement. Encouragez les jeunes à s'exprimer à leur rythme, en leur montrant que poser ses limites, demander de l'aide ou reconnaître ses besoins est un acte de force – pas de faiblesse.

Enfin, n'hésitez pas à partager des ressources concrètes ou à réorienter un jeune vers un adulte de confiance si certaines situations semblent délicates à gérer seul·e.



✓ OBJECTIFS

- Faire le bilan personnel du parcours vécu
- Identifier les apprentissages clés et les intégrer durablement
- Célébrer les avancées individuelles et collectives
- Construire un plan d'action simple pour la suite
- Favoriser le sentiment de compétence et d'auto-efficacité

✓ MODULES WECARE



1) BRISER LA GLACE

● L'arbre qui pousse

⌚ 5 min

« Tu as marché dans la vallée, traversé des forêts, nagé dans des lacs, remonté des rivières, grimpé des montagnes. Chaque étape t'a permis de mieux te connaître, de faire une pause, de retrouver ton souffle, de découvrir des forces et des liens. Maintenant, tu n'es plus au tout début du sentier. Tu as planté des graines. Certaines ont déjà poussé. D'autres mettront du temps. Et c'est normal. L'important, c'est de savoir comment les arroser, les protéger du vent, les faire grandir... Aujourd'hui, on prend un temps pour regarder tout ce que tu as construit, et décider comment tu veux continuer à faire pousser cet arbre, ton arbre. »

● Pouvoir « Aurasphère »

⌚ 15 min

L'animateur·rice présente que l'activité est inspirée d'un pouvoir Pokémon "Aurasphère" :

« Le lanceur puise au fond de lui-même pour dégager une aura et projeter de l'énergie sur la cible. N'échoue jamais. »

Expliquer aux jeunes qu'ils débloquent aujourd'hui le pouvoir "Aurasphère" : un pouvoir qui permet de puiser en soi une énergie positive (une qualité, une ressource, une force) et de la transmettre à quelqu'un d'autre.

Une personne commence avec la balle (l'énergie). Elle dit à haute voix la qualité ou compétence en elle qui lui donne de l'énergie (ex. : "ma créativité", "mon humour", "ma détermination", "ma curiosité"...).

Puis elle envoie la balle à une autre personne du cercle.

La personne qui reçoit la balle dit une action ou habitude concrète qu'elle peut mettre en œuvre au quotidien pour activer cette énergie dans sa vie (ex. : "je vais dessiner un peu tous les soirs", "je vais continuer à faire rire mes amis", etc.).

Puis, à son tour, elle identifie sa propre ressource énergisante et transmet la balle à un.e autre.

Jusqu'à ce que tout le monde ait participé.

Continuer le cercle jusqu'à ce que chacun.e ait reçu la balle au moins une fois.



2) ANIMATIONS

Activité 1 : L'arbre du changement (30 min)

Distribuer ou projeter la fiche « Mon arbre du changement » (Fiche outil 13).

« Sur cette fiche, tu vas faire pousser ton propre arbre du changement. Il représente tout ce que tu as semé, découvert, appris ou envie de continuer à explorer. »

Dans les **racines** : note ce qui te soutient au quotidien (valeurs, personnes ressources, routines utiles, prises de conscience).

Sur le **tronc** : écris ou dessine les outils ou apprentissages que tu veux garder avec toi.

Dans les **feuilles** : note ce que tu aimerais faire grandir : un nouveau comportement, une habitude, une façon d'être.

Autour de l'arbre : tu peux dessiner ce qui t'aide à le nourrir (pluie = repos, soleil = encouragements, tuteur = entourage...).

Et **en bas de la fiche**, écris une phrase-moteur qui t'accompagnera pour la suite. (ex : "Je peux changer petit à petit", "Je m'écoute et j'avance à mon rythme", "Je suis une graine en train de pousser").

Variante possible « Forêt du changement » (annexes p. 14)

MATÉRIEL

- Paperboard
- Post-it
- Stylos/feutres
- Fiches personnages
- Ordinateur/projecteur pour démo activités de l'appli WeCare
- Enveloppes (=nombre de participants + 1) ; petits papiers pour l'activité 2
- Balle ou peluche pour l'aurasphère
- Activité « Mon arbre du changement »
- Stylos, crayons de couleur
- (Optionnel) Petits autocollants ou gommettes
- Fiche outil 13 : « Mon arbre du changement »
- Badge Couteau suisse

Activité 2 – Enveloppes Mystères (15 min)

L'objectif est de partager de la positivité avec chaque membre du groupe.

Chaque personne dispose d'une enveloppe personnelle. Les participant·es sont invité·es à écrire un petit mot bienveillant, sincère et authentique pour chaque personne du groupe.

Pour guider l'activité, l'animateur·rice pose une question générale : « Qu'est-ce que chacune des personnes du groupe vous a apporté pendant les ateliers ? ».

Une fois écrits, les petits mots sont remis dans l'enveloppe des personnes correspondantes, qui repartiront avec.

3) FIN DE SÉANCE

Activité de débrief-consolidation

 10 min

Ma feuille de route

Aider les jeunes à visualiser les apprentissages du parcours, à identifier les ressources acquises et à se projeter dans la suite, de façon personnelle et positive.

Exercice d'écriture guidée :

- Les 3 apprentissages les plus marquants pour moi
- Ma devise ou mantra personnel
- Une difficulté que j'ai mieux comprise ou apprivoisée
- Une action concrète que je veux garder dans mon quotidien
- Une ressource que j'ai envie de partager à quelqu'un

Partage libre ou binômes d'engagement (échange et soutien mutuel pour tenir un objectif)

Mise en lien avec l'Appli WeCare

 5 min

Rappeler que l'appli reste accessible pour :

- Continuer les activités à son rythme
 - Retrouver les outils débloqués
 - Utiliser le suivi de l'humeur ou des habitudes
- Proposer une "routine de consolidation" : 1 outil/activité par semaine pendant 1 mois

Temps de bilan – carnet de voyage

 5 min

Remplir la fiche personnage :

- Ma devise ou mantra personnel
- Une action concrète que je veux ancrer dans les 30 prochains jours

Possibilité d'ajouter une page libre "notes de fin de parcours"

Colorier les cases de la jauge d'expérience.

Clôture – regarder l'horizon

 5 min

« S'il y avait un mot à graver sur la pierre au sommet de votre montagne intérieure, ce serait... »

L'animateur·rice offre le badge symbolique du couteau suisse.

Option « Boîte à planter » : mettre un souhait dans une "boîte à planter" (à lire plus tard ou garder pour soi) (annexes p. 14)

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR·RICE

Pour l'activité 2, une enveloppe pour l'ensemble du groupe peut être faite et les petits mots destinés à l'ensemble du groupe lus pour clôturer l'atelier.



Réalisation

Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté

Margot FAIOES MACEDO, Sandrine HENNEBELLE, Anne THEUREL

Audrey REMOND-ASSIFAOU (mise en page)

Remerciements

Pour la relecture, les expérimentations en amont du guide, et l'enrichissement du guide auprès des jeunes adultes :

Camille BEAUDOUIN, Elsa BERTHOU,
Anouk DOUSSOT, Lise GOUJON,
Eulalie HUGUENIN, Maëva JOAB-MILLIAT,
Pascale MAIRY, Anne PERRENOUD
Urbanalis

Carole VIAILLY
IFP'Alternance Dijon

Claire DESCHAMPS
IFP'Alternance Chalon-sur-Saône

Caroline BERGEY
E2C Besançon

Laetitia VASSIEUX
Promotion Santé BFC

Agnès GLISE, Stéphane GOUDET,
Catherine GUYOU, Patricia MÜLLER,
Naoual SAADI
Cité scolaire Pierre Larousse, Toucy

Thomas DESAUNAY, Isabelle MANCHERON
MFR Centre Yonne

François DABLEMONT, Olivier TEBOUL
École des métiers



Guide réalisé avec le soutien financier de l'Agence régionale de santé (ARS) Bourgogne- Franche-Comté.



Dépôt légal février 2026.

Retrouvez l'édition numérique du guide sur promotion-sante-bfc.org

Les mises à jour seront intégrées directement dans la version numérique.





Version mars 2026