

Groupe d'entraînement aux habiletés sociales du 26 février 2022 : groupe A

Présents : C., A., L. et M.

-Tour de table et quoi de neuf

-**Trouve quelqu'un qui ...** il faut répondre en nommant ou montrant des personnes qui correspondent aux items demandés. Ex : Trouve quelqu'un qui aime fait de la musique, Trouve quelqu'un qui n'a pas de télévision....Cet exercice favorise la prise de parole en groupe et le respect de la parole de chacun.

- Travail autour des émotions, je montre des images sélectionnées qui font appel à des émotions positives et négatives. Chacun exprime et commente ses propres projections sur les images.

- Jeux plus dynamiques (mimes)

- Relaxation

-Exercice : « Et si on se parlait autrement ! » avec la mise en situation suivante :

« t'es chiant, t'as encore pris mon stylo / mes affaires, fais gaffe à toi ! »

Prise de conscience et enclenchement d'une réflexion : « Que pensez-vous de cette situation ? Du message adressé ? »

Analyser le message avec les enfants à partir des questions :

- « Pourquoi ai-je réagi comme cela ? »
- « Qu'est-ce que je ressens ? »
- « Quel est mon problème ? Est-ce que le problème est réglé ? »
- « Qu'est-ce que je voudrais bien à l'avenir ? Qu'est-ce que je voulais dire à l'autre ? » (dire mon mécontentement, faire une demande)
- « Est-ce que le message est clair ? »

Synthèse et généralisation : « Parfois nous pouvons utiliser des messages agressifs contre l'autre sans que cela aide à régler notre problème, juste parce que nous sommes énervés, le message n'est pas toujours clair, nous avons besoin d'exprimer notre colère... »

On va plus loin : « Comment ce message pourrait-il être dit autrement ? » Collecter les différentes idées après un temps de réflexion. « Vous êtes-vous déjà retrouvés dans cette situation ? (soit la personne en colère, soit la personne qui reçoit la colère). Exemples concrets.

Pour la prochaine séance, on abordera les thèmes de « la différence » et « le sommeil ».

Groupe d'entraînement aux habiletés sociales du 26 février 2022 : groupe B

Présents : F., M. et B.

-Je débute avec B. puis M. sur « La planète des émotions ». Bonne maîtrise maintenant des 8 émotions (content, peur, tristesse, surprise, fierté, gêne, colère, dégoût).

On se dit bonjour et jeu des questions.

Nous faisons ensuite le nouvel exercice sur le mime. Je présente d'abord tous les mimes et les jeunes doivent deviner ce que je fais. C'est ensuite à eux de mimer :

Faire la cuisine

Faire sa douche

Faire du tennis

Faire du foot

Promener son chien

S'habiller

Se coiffer

Se laver les dents.

Trouve quelqu'un qui ... je tente ce nouvel exercice, il faut répondre en nommant ou montrant des personnes qui correspondent aux items demandés. Ex : Trouve quelqu'un qui aime faire de la musique, Trouve quelqu'un qui n'a pas de télévision....

Groupe d'entraînement aux habiletés sociales du 26 février 2022 : groupe C

Présents : P. E., L., A., E., J.

-Tour de table et quoi de neuf. Nous abordons des sujets d'actualité, la scolarité, la recherche de stage et chacun a un tour de parole afin de nous faire part de ses propres actualités depuis le dernier groupe.

-Exercice : Images Situation, Comment je me sens quand.... J'ai sélectionné une série d'images variées qui correspondent à différentes émotions. L'exercice est fait collectivement.

-Nous faisons ensuite une série de mimes où chacun participant doit mimer et deviner le mime des autres. L'exercice a pour but de s'exprimer devant les autres, de respecter les consignes et tour de rôle. L'ambiance est joyeuse et conviviale. Nous faisons une synthèse ensuite de ce qui est difficile et de ce qui ne l'est pas, c'est intéressant.

-On poursuit sur un autre exercice (jeu d'association de mots) à table cette fois-ci, c'est ludique afin de favoriser la parole.