

« Enlevez votre gris et donnez-vous de la couleur. »
– Enfant de huit ans

Partager le voyage de guérison : Trousse d'outils des arts expressifs (Sharing in the Healing Journey Expressive Arts Toolkit)



YWCA
TORONTO

NATIONAL ADVOCACY.
COMMUNITY ACTION.



United Way
Greater Toronto
FUNDED AGENCY

Une remarque sur la version française

Étant donné que le projet *Sharing in the Healing Journey* (*Partager le voyage de guérison*) n'a été proposé qu'en anglais, tous les titres à l'exception de cette version française du titre de la trousse - Partager le voyage de guérison : Trousse d'outils des arts expressifs - seront présentés en anglais d'abord, suivis d'une traduction française entre parenthèses.

Les titres des livres et autres ressources externes apparaissent en anglais dans la section Matériel nécessaire des agendas hebdomadaires, suivis d'une traduction en français ; par la suite, seul le titre anglais est utilisé (comme dans la Liste des références).

Dans tous les cas, les titres des activités de pleine conscience et des autres activités figurant dans les agendas apparaissent en anglais, suivis de leur traduction en français.

Dans cette trousse d'outils, le terme « gender diverse » est traduit par « de genres divers ». Bien que la gamme de termes existant actuellement en anglais et en français soit en constante évolution, l'utilisation de ces deux termes a été approuvée par Advocacy & Communications de la YWCA Toronto dans les publications en langues officielles produites par la phase la plus récente de notre projet Building Sustainable Futures. D'autres conseils sur les termes définis par gouvernement du Canada sont disponibles sur le site www.cse-cst.gc.ca/fr/soutenir-les-personnes-transgenres-et-de-diverses-identites-de-genre-au-cst.



Agence de la santé Public Health
publique du Canada Agency of Canada

Financé par l'Agence de santé publique du Canada.

Les opinions et interprétations que renferme cette publication sont celles de l'équipe du projet Sharing in the Healing Journey de la YWCA Toronto et ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

Nous remercions l'Agence de santé publique du Canada pour le financement de ce projet.

Si vous avez des questions complémentaires, veuillez communiquer avec Harmony Adzido, directrice des refuges et des services cliniques, à l'adresse hadzido@ywcatoronto.org.

Les agendas de cette trousse d'outils peuvent être reproduits à des fins d'éducation et de formation à condition que chaque page ainsi reproduite en mentionne la source.

Une autorisation écrite préalable de la YWCA Toronto est requise dans les cas suivants :

- Toute reproduction systématique ou à grande échelle (plus d'une centaine de copies par an)
- Insertion d'éléments tirés du présente trousse d'outils dans des publications destinées à la vente
- Reproduction sur disque informatique ou par tout autre moyen électronique



NATIONAL ADVOCACY.
COMMUNITY ACTION.



REMERCIEMENTS

La YWCA Toronto tient à remercier les nombreuses personnes qui ont partagé leurs idées, leur dévouement et leur créativité pour donner vie à *Partager le voyage de guérison : Trousse d'outils des arts expressifs (Sharing in the Healing Journey Expressive Arts Toolkit)*. Nous sommes très reconnaissants à l'Agence de la santé publique du Canada d'avoir financé le projet Sharing in the Healing Journey (Partager le voyage de guérison), qui nous a permis de documenter et de partager nos dernières pratiques et apprentissages en matière de programmes.

La YWCA Toronto souhaite également remercier Carol Barrett, qui a élaboré le contenu original de la trousse, ainsi que l'équipe des Girls and Family Programs (programmes pour les filles et les familles), Pauline Paterson, Maria Palma et Melissa Foong. Nous souhaitons également remercier l'équipe de recherche de l'Université de Toronto dirigée par Stephanie Begun, nos partenaires, Native Child and Family Services of Toronto, Strides Toronto et Create Institute, le personnel du Knowledge Hub qui nous a apporté son soutien tout au long du projet, ainsi que les autres animateurs et étudiants qui ont contribué à l'élaboration de ce projet.

Nous sommes particulièrement reconnaissants aux nombreux enfants et adultes survivants de la violence domestique qui ont participé à notre programme et nous ont permis de les accompagner dans leur parcours de guérison. Nous sommes constamment inspirés dans notre travail par les familles qui ont participé à Here to Help (Nous sommes là pour vous aider) et Adventures in Sharing (Aventures de partage) qui transforment leur vie pour s'assurer un avenir meilleur loin de la violence. Sans leur courage et leur grâce, ce projet n'aurait pas été possible.

Toutes les œuvres d'art reproduites dans cette trousse d'outils ont été créées par les participants aux groupes d'enfants et de parents. Presque toutes les œuvres sont accompagnées d'un message du même artiste.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction..... 1

Travailler avec les communautés autochtones 3

Section 1 : Here to Help (Nous sommes là pour vous aider)

AGENDAS DES GROUPES D'ENFANTS

Semaine 1 : Présentations et appartenance..... 6

Semaine 2 : L'autocompassion..... 12

Semaine 3 : Les sentiments..... 18

Semaine 4 : Les grands sentiments et ce qu'il faut en faire..... 24

Semaine 5 : Sécurité, limites et ressources 30

Semaine 6 : Violence et abus - L'impact de la tempête et l'histoire de la ressource..... 36

Semaine 7 : Comprendre la colère - Sentiments de colère vs. des actions 42

Semaine 8 : Comprendre l'inquiétude 48

Semaine 9 : Changements familiaux - Faire le lien entre la perte et le chagrin,
d'une part, et les espoirs et les rêves, d'autre part 54

Semaine 10 : Regarder en arrière, regarder en avant 60

Semaine 11 : Célébrer le temps passé ensemble 66

AGENDAS DES GROUPES DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Semaine 1 : Présentations et appartenance..... 70

Semaine 2 : L'autocompassion..... 76

Semaine 3 : Les sentiments..... 82

Semaine 4 : Les grands sentiments et ce qu'il faut en faire..... 88

Semaine 5 : Sécurité, limites et ressources 94

Semaine 6 : Violence et abus - L'impact de la tempête et l'histoire de la ressource..... 100

Semaine 7 : Comprendre la colère - Sentiments de colère vs. des actions 106

Semaine 8 : Comprendre l'inquiétude 112

Semaine 9 : Changements familiaux - Faire le lien entre la perte et le chagrin,
d'une part, et les espoirs et les rêves, d'autre part 118

Semaine 10 : Regarder en arrière, regarder en avant 124

Semaine 11 : Célébrer le temps passé ensemble 130

Section 2 : Adventures in Sharing (Aventures de partage)

AGENDAS DES GROUPES D'ENFANTS

Semaine 1 : Présentations et appartenance.....	134
Semaine 2 : L'autocompassion.....	140
Semaine 3 : Les sentiments.....	146
Semaine 4 : Les grands sentiments.....	152
Semaine 5 : Sécurité, limites et ressources	158
Semaine 6 : L'histoire de la résilience.....	164
Semaine 7 : Comprendre la colère - Sentiments de colère vs. des actions	170
Semaine 8 : Se faire des amis avec l'inquiétude	176
Semaine 9 : Espoirs et rêves	182
Semaine 10 : Regarder en arrière, regarder en avant	188
Semaine 11 : Célébration.....	194

AGENDAS DES GROUPES DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Semaine 1 : Présentations et appartenance.....	198
Semaine 2 : L'autocompassion.....	204
Semaine 3 : Les sentiments.....	210
Semaine 4 : Les grands sentiments.....	216
Semaine 5 : Sécurité, limites et ressources	222
Semaine 6 : L'histoire de la résilience.....	228
Semaine 7 : Comprendre la colère - Sentiments de colère vs. des actions	234
Semaine 8 : Se faire des amis avec l'inquiétude	240
Semaine 9 : Espoirs et rêves	246
Semaine 10 : Regarder en arrière, regarder en avant	252
Semaine 11 : Célébration.....	258
Liste de Références : Here to Help et Adventures in Sharing	262

INTRODUCTION

A propos de Partager le voyage de guérison : Trousse d'outils des arts expressifs de la YWCA Toronto (YWCA Toronto Sharing in the Healing Journey Expressive Arts Toolkit)

Cette trousse d'outils s'appuie sur plus de 24 ans d'expérience du programme Here to Help (Nous sommes là pour vous aider) offert par la YWCA Toronto parmi ses Girls and Family Programs (programmes pour les filles et les familles). Ce programme propose des groupes hebdomadaires pour soutenir les enfants de quatre à 18 et leur mères/parents de genres divers exposés à la violence domestique. En 2022, le programme a reçu une subvention de trois ans de l'Agence de santé publique du Canada pour intégrer les arts expressifs dans la programmation existante. Cette subvention comprenait également des fonds pour élargir le programme afin d'offrir une deuxième phase pilote de programmation, Adventures in Sharing (Aventures de partage), conçue pour les participants qui avaient suivi le programme Here to Help, et de produire cette version française de la trousse.

Le programme initie les participants aux arts expressifs pour les aider à traiter leurs traumatismes, à gérer leurs émotions et à renforcer leur résilience. Diverses activités sont proposées, telles que la pleine conscience, le mouvement, la narration d'histoires, la tenue d'un journal et les arts visuels. L'objectif de ces interventions créatives est de soutenir les participants dans leur parcours de guérison tout en réduisant le risque de retraumatisation.

Sharing in the Healing Journey de la YWCA Toronto : Objectifs et résultats clés du projet

- **Les arts expressifs comme outil de guérison :** En élargissant le programme existant Here to Help pour y inclure les arts expressifs, donner aux enfants et à leur mères/parents de genres divers la possibilité d'explorer et de traiter en toute sécurité leur expérience de la violence domestique. En interagissant avec les arts, les participants prennent conscience d'eux-mêmes en explorant les compétences, les capacités et les valeurs qui soutiennent leur bien-être émotionnel.
- **L'autonomisation par l'action sociale :** Offrir des possibilités continues d'expression personnelle et d'autonomisation en pilotant un module de la phase deux du programme, Adventures in Sharing (Aventures de partage). Conçue pour les anciens participants de Here to Help, cette phase du programme encourage les enfants et leur mères/parents de genres divers à reconnaître leur force et leur courage en s'engageant dans l'action sociale et en créant une série de cartes de réflexion. L'objectif des cartes de partage est d'inspirer, d'offrir de l'espoir et d'encourager d'autres survivants.
- **Recherche et évaluation :** Poursuivre un processus de recherche et d'évaluation des interventions afin d'évaluer comment les arts expressifs et l'autonomisation par l'action sociale peuvent favoriser la guérison des traumatismes chez les enfants et leur mères/parents de genres divers exposés à la violence domestique.
- **La formation et cette trousse à outils des arts expressifs Sharing in the Healing Journey :** Partager les connaissances et les enseignements tirés du projet par le biais de cette trousse d'outils et en diffusant les cartes Adventures in Sharing créées par les participants à d'autres agences qui offrent le programme Here to Help dans la ville de Toronto, ainsi qu'à d'autres agences à travers le Canada qui soutiennent les victimes de la violence domestique.

Comment nous mettons en œuvre le programme

À la YWCA Toronto, le programme Here to Help et sa phase pilote Adventures in Sharing proposent chacun 11 séances de groupe hebdomadaires avec leur propre agenda. Les groupes d'enfants sont divisés en fonction de l'âge, généralement de quatre à six ans, de sept à dix ans et de dix ans et plus. La tranche d'âge de chaque groupe d'enfants varie en fonction du nombre de participants inscrits. Nous avons parfois ajouté un quatrième groupe pour accueillir les jeunes de 13 ans et plus.

Nous fournissons un minimum de deux animateurs par groupe, et ces animateurs ont l'expérience du travail avec les enfants et les adultes. En règle générale, la taille des groupes varie entre quatre et six enfants dans le groupe des enfants et jusqu'à 12 parents dans le groupe des adultes. Avant chaque séance de groupe, les animateurs préparent avec soin tous les documents et ressources nécessaires (les instructions à ce sujet sont détaillées dans chaque programme). Après chaque session, les animateurs se réuniront pour partager et faire le point sur ce qui s'est passé dans leurs groupes.

NOTE :

- À la page 3, nous proposons des adaptations culturellement appropriées pour les communautés indigènes, élaborées en consultation avec les Native Child and Family Services of Toronto, qui desservent la communauté indigène de Toronto.
- Une liste des ressources externes utilisées dans les agendas figure à la page 262, Liste de références.

TRAVAILLER AVEC LES COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES

Dans le cadre du projet *Sharing in the Healing Journey (Partager le voyage de guérison)*, la YWCA Toronto a établi un partenariat avec Native Child and Family Services of Toronto, un autre fournisseur de Here to Help qui est au service de la communauté autochtone de Toronto. Des réunions ont été organisées pour discuter des adaptations possibles afin d'intégrer les modes de connaissance et de guérison indigènes dans les activités du programme. Les adaptations suivantes ont été proposées pour les participants indigènes.



La roue de médecine sert de cadre à des activités de réflexion et de thérapie. Il est admis que tous les aspects de la personne doivent faire l'objet d'une attention égale, afin de maintenir l'équilibre dans notre vie. Les quatre quadrants représentent le bien-être émotionnel, mental, spirituel et physique. La roue de médecine est multidimensionnelle et holistique par nature. Par exemple, une activité de pleine conscience axée sur les émotions pourrait demander aux participants d'identifier quatre émotions qu'ils ressentent et de dessiner la place que chaque émotion occupe sur le cercle d'influences. Un autre exemple serait d'utiliser des animaux dans un exercice lié aux émotions. Par exemple, lorsqu'on ressent de la peur, on peut faire appel à l'ours pour obtenir de la bravoure.

Adaptation des activités du programme aux autochtones

Introductions: Ouvrez le groupe avec une boue et une prière. Cette pratique sert à la fois à ouvrir et à fermer l'espace de manière respectueuse et invite les ancêtres et les assistants à participer.

Pleine conscience : Les activités de pleine conscience devraient idéalement se dérouler à l'extérieur, dans la nature, sur le terrain. Si cela n'est pas possible, des cadeaux de la nature peuvent être apportés à l'intérieur : par exemple, la Terre mère et les Pierres du grand-père. Un exemple d'intégration de la roue de la médecine est l'observation des quatre directions et des médicaments représentés dans chaque quadrant : Est (tabac), Sud (saug), Ouest (cèdre) et Nord (foin d'odeur).

Remarque : il peut y avoir des variations entre les pratiques indigènes. Par exemple, lorsque vous pratiquez une activité de pleine conscience avec du tabac, vous pouvez tenir le tabac dans votre main droite, le placer dans votre main gauche et offrir vos intentions et vos prières avant d'offrir le tabac à la nature. Un autre exemple serait d'offrir du tabac chaque fois que vous prenez quelque chose dans la nature, comme du cèdre ou du sumac. Il faut alors procéder de la même manière que celle décrite ci-dessus.

Mouvement : Pour les activités de mouvement, demandez aux participants : « *Si vous étiez un animal, lequel seriez-vous et pourquoi ?* » Les participants doivent ensuite réfléchir aux caractéristiques de cet animal et les mettre en scène.

Activités de l'espace créatif :

Options

Tableau de bord : Le tableau de bord est une activité dans laquelle une personne manifeste ses objectifs et ses rêves dans un laps de temps spécifique. Cette activité est similaire aux résolutions du Nouvel An. Les fournitures comprennent du papier de construction, des coupures de journaux et de magazines, de la peinture, des marqueurs, de la colle, etc. L'objectif est d'indiquer ce que l'on souhaite réaliser, ressentir ou vivre. Le tableau de vision doit être placé à un endroit où la personne peut le voir tous les jours. Tout comme les affirmations positives, cette activité agit sur le subconscient pour aider la personne à atteindre les objectifs qu'elle s'est fixés.

Attrape-rêves thérapeutique : Cette activité consiste à colorier et à décorer l'image d'un capteur de rêves. Les participants inscrivent leurs émotions négatives, leurs pensées et leurs sentiments sur le capteur de rêves afin de les y piéger. Les forces, les traits positifs et les soutiens sont inscrits autour du capteur de rêves.

Pochette à médicaments : La fabrication d'une pochette de médicaments peut être utilisée comme une activité d'autosoins et d'adaptation. Les participants créent une trousse de bien-être contenant un ou plusieurs des quatre remèdes – tabac, sauge, cèdre, foin d'odeur – qui peuvent être utilisés pour les aider tout en se concentrant sur un ou plusieurs aspects de soi (émotionnel, mental, spirituel et physique).

Cartes de réflexion : Des cartes de réflexion peuvent être créées sur la base des sept enseignements du grand-père : humilité, honnêteté, bravoure, vérité, respect, amour et sagesse. Chaque enseignement est associé à un animal : l'humilité est représentée par le loup, la bravoure par l'ours, la sagesse par le castor, la vérité par la tortue, le respect par le buffle, l'amour par l'aigle et l'honnêteté par le corbeau.



HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 1 : Présentations et appartenance

Les événements traumatisants tels que la violence domestique laissent souvent les enfants et leurs mères/parents de genres divers dans un sentiment de déconnexion et d'isolement. Grâce à des activités de conscience corporelle, de création artistique, de jeu, de narration et de discussion, les participants apprennent qu'ils ne sont pas seuls, deviennent plus conscients d'eux-mêmes et savent qu'il y a des personnes qui les écoutent et les soutiennent sans jugement.



« Heureux Heureux Heureux. Oui-hi à toi aussi. »

– Enfant de huit ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *tu n'es pas seul ; tu as le droit de parler et d'être entendu ; tu es dans un espace sûr ; tu peux faire tes propres choix quant à la manière dont tu souhaites participer au groupe.*

Matériel nécessaire : papier mural pour l'activité Communauté de la gentillesse ; petites cartes carrées et porte-clés pour que chaque enfant puisse créer ses cartes de réflexion ; toile pour chaque famille pour l'activité fresque de la gentillesse familiale ; marqueurs, crayons de couleur et divers outils de création artistique ; le livre d'histoires, *All the Colors of the Earth (Toutes les couleurs de la terre)* par Sheila Hamanaka. Facultatif (pour accompagner le mouvement) : [Relaxing Music For Children - Be Calm and Focused \(cute animals\) | 3 Hours Extended Mix](#).



Les délais sont une estimation générale du temps nécessaire pour chaque activité.

30 minutes : accueil, présentations, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Les familles sont accueillies dans le programme. Les mères/parents de genre divers et leurs enfants sont conduits dans leurs salles de groupe.

30 minutes : pleine conscience et activité de normalisation

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

Pleine conscience : Aider les enfants à prendre conscience qu'ils partagent des expériences similaires avec d'autres et briser le sentiment d'isolement que beaucoup de personnes ressentent lorsqu'elles ont été exposées à la violence domestique. Il s'agit également de valider une série de sentiments qui sont courants lorsque l'on commence quelque chose de nouveau.

40 minutes : histoire, création de la fresque de la Communauté de la gentillesse

Histoire : *All the Colours of the Earth* par Sheila Hamanaka

La fresque de la Communauté de la gentillesse : Il s'agit de l'activité principale de la session. Chaque enfant a la possibilité de partager ce qu'il a ajouté à la fresque. Un enfant parle à la fois. C'est le moment de s'écouter les uns les autres.

20 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion : Les participants créent la première de leur série de cartes.



Imaginary Ball (Balle imaginaire) : se rassembler par le jeu, le mouvement et l'imagination

Si le temps le permet, il s'agit d'une activité amusante qui invite les membres du groupe à tisser des liens. Les membres du groupe se placent en cercle. L'animateur commence par faire circuler une balle imaginaire, en la plaçant soigneusement dans les mains de son voisin. Chaque personne passe la balle imaginaire à la personne suivante jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de la recevoir et de la passer. Lors du deuxième tour, la balle imaginaire peut changer de taille et de poids ou rester la même d'une personne à l'autre. La troisième fois, la balle imaginaire peut devenir n'importe quel type de balle et être transmise à n'importe quelle personne du cercle. Les animateurs veillent à ce que tout le monde ait son tour, puis font « disparaître » la balle imaginaire lorsque l'activité est terminée.

GROUPE D'ENFANTS

Transition vers le temps familial : une pause attentive avant de passer à l'activité suivante.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

Début de la fresque hebdomadaire de la gentillesse familiale, créée par chaque famille.

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :



Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

30 minutes : accueil, présentations, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Les familles sont accueillies à leur arrivée et les parents et les enfants sont conduits dans la salle ou les salles de groupe pour les enfants. Une fois les enfants installés, les parents se rendent dans leur salle de groupe. Les animateurs se présentent et expliquent leur rôle, puis passent brièvement en revue l'ordre du jour. Ils présentent une brève activité de compte à rebours qui servira à déterminer le nombre de séances de groupe restantes. Les animateurs choisissent leur propre activité de compte à rebours.

L'animateur : « *Aujourd'hui, nous allons faire connaissance et voir ce qui se passera chaque semaine où vous participerez au programme. Nous allons également faire le point sur les semaines que nous allons passer ensemble.* »

Points clés à expliquer :

- Chaque semaine, les activités de la nuit seront communiquées.
- Avant de rentrer chez elles, les familles travailleront ensemble sur une activité artistique.
- Les membres du groupe sont encouragés à participer de la manière qui leur convient le mieux, soit en partageant leurs paroles, leurs œuvres d'art ou en écoutant.
- Les animateurs peuvent demander directement si quelqu'un souhaite partager afin de s'assurer que tout le monde a eu l'occasion d'être entendu. Chacun peut dire « je passe » s'il choisit de ne pas partager.

Présentation des enfants : Les enfants se présentent et indiquent leur couleur ou leur animal préféré.



Les animateurs peuvent choisir leur propre jeu d'introduction.

30 minutes : pleine conscience, activité de normalisation

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

L'animateur : « *Chaque semaine, nous allons commencer notre groupe par une activité de pleine conscience. Quelqu'un sait-il ce qu'est la pleine conscience ? La pleine conscience consiste à prêter attention à ce qui se passe en ce moment en soi, du mieux que l'on peut, et à être bienveillant envers soi-même. Vous pouvez remarquer ce que vous pensez et ressentez, ce que votre corps ressent ou ce que vous entendez et voyez. Nous ferons des activités de pleine conscience qui nous aideront à nous préparer à être ensemble et à apprendre à nous connaître. La pleine conscience peut nous aider à gérer les émotions fortes ; elle peut aussi nous aider à nous concentrer sur des activités. Il est très important que vous fassiez ce qui vous convient le mieux. Cette semaine, nous allons faire En haut et en bas de la montagne.* »

GROUPE D'ENFANTS

L'animateur : « Commencez par vous asseoir aussi haut que vous le pouvez à ce moment-là – asseyez-vous doucement et sentez où vos pieds, ou votre corps, touchent le sol ou la chaise. Essayez d'appuyer un pied sur le sol, puis l'autre sur le sol. Le sol retient doucement vos pieds et votre corps. Peut-être aimeriez-vous imaginer que vous envoyez une respiration jusqu'à la base de vos pieds et le bout de vos orteils. Vous pouvez aussi envoyer un autre souffle dans tout votre corps. Lorsque vous êtes prêt, prenez l'une de vos mains et, la paume tournée vers vous, écartez les doigts. Avec l'index de l'autre main, commencez à tracer un chemin. En commençant par l'auriculaire, qui est le plus petit doigt, inspirez en montant et expirez en descendant l'auriculaire. Inspirez en montant le doigt suivant et expirez en descendant. Continuez d'inspirer en montant et d'expirer en descendant à chaque doigt. Lorsque vous arrivez à l'extrémité du pouce, commencez à retracer votre chemin. Expirez en descendant la montagne et inspirez en la remontant. Lorsque vous arrivez à l'auriculaire, arrêtez-vous et prenez un moment pour remarquer ce qui est en vous. Lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention sur le groupe. »

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que vous remarquez en vous après avoir fait ce type de respiration ? Quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment : une émotion, une sensation dans votre corps ou une pensée ? »

Normalisation de l'activité

L'animateur : « Comme nous sommes tous nouveaux dans ce groupe de personnes, nous allons faire une activité qui nous aidera à mieux nous connaître et à découvrir pourquoi nous sommes ici. Levez la main (ou levez-vous ou sautez sur un pied, etc.) si vous répondez oui aux questions suivantes...



1. Si vous avez mangé des céréales au petit-déjeuner
2. Tu es allé à l'école aujourd'hui
3. Vous avez un animal de compagnie
4. Vous pratiquez un sport
5. Vous êtes sorti
6. Vous avez utilisé YouTube/Facebook/Instagram/Snapchat/TikTok, etc.
7. Vous avez un frère ou une sœur
8. Avez-vous déjà dû changer d'école ?
9. As-tu déjà assisté à une bagarre à l'école ?
10. Vous êtes-vous déjà inquiété pour quelque chose ?
11. Vous avez déjà été triste pour quelque chose
12. Vous avez déjà été heureux pour quelque chose
13. Vous vous sentez nerveux à l'idée de venir dans ce groupe
14. Vous êtes enthousiaste à l'idée de faire partie du groupe »

L'animateur : « Savez-vous qu'il y a une chose qui est la même pour toutes les familles qui participent à ce groupe ? Elles ont toutes vu ou entendu des bagarres à la maison et ce programme est un lieu sûr où nous pouvons tous nous rencontrer et savoir que nous ne sommes pas seuls. Nous apprendrons comment les choses qui se sont produites chez nous ont pu faire naître des sentiments importants ou accablants. Nous pourrions discuter de la manière de gérer ces sentiments et de nous soutenir mutuellement au sein de notre groupe et de notre famille. Nous allons aussi nous amuser ensemble ! »

GROUPE D'ENFANTS

40 minutes : histoire, création de la fresque de la Communauté de la gentillesse

Histoire : *All the Colours of the Earth* par Sheila Hamanaka

En guise d'introduction à la fresque de la Communauté de la gentillesse, lisez l'histoire et dites aux enfants que tout le monde est le bienvenu dans le groupe. Expliquez-leur que la fresque de la Communauté de la gentillesse sera le reflet de tous les membres du groupe.

L'animateur : « *Nous allons créer une fresque de la gentillesse pour notre groupe. Nous l'appelons la fresque de la Communauté de la gentillesse et elle montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et l'espace dans lequel nous nous trouvons pendant que nous sommes ici ensemble. Avant de commencer, réfléchissons aux choses qui nous font du bien. Quelles sont les choses qui vous font du bien (jeux, amis, câlins, etc.) ? Inscrivez vos réponses sur le papier. Vous pouvez dessiner ou utiliser des mots. »*

Réflexion

Avant de passer à la deuxième partie de l'activité, donnez à chaque enfant l'occasion de partager ce qu'il a ajouté à la fresque. Un enfant parle à la fois. C'est le moment de s'écouter les uns les autres.

L'animateur : « *Maintenant que nous avons vu les différentes choses qui nous font nous sentir bien, réfléchissons à la manière dont nous pouvons nous traiter les uns les autres lorsque nous sommes ensemble, afin que nous nous sentions tous bien dans le groupe. Comment pouvons-nous nous traiter et être gentils les uns envers les autres ? Qu'est-ce qui est important pour nous de retenir sur la façon dont nous nous traitons les uns les autres dans le groupe ? Chacun pourra ajouter ses réponses à la fresque. »*

Les animateurs aident les enfants à ajouter leurs réponses à la fresque. Les animateurs participeront également à l'activité et ajouteront la confidentialité afin d'expliquer les lignes directrices et les limites de l'activité. Ils ajouteront également les éléments suivants s'ils n'ont pas été générés par le groupe :

- Respecter les opinions de chacun. Le langage blessant ou les mots qui rabaisent les autres ne sont pas autorisés.
- Participez de la manière qui convient le mieux à chaque personne. Il peut s'agir de montrer ce qui a été créé, d'écouter et de parler. Différentes personnes peuvent participer de différentes manières et c'est normal.
- Être aimable avec les autres en écoutant, en attendant son tour et en se soutenant mutuellement.

Donnez à chaque enfant l'occasion de partager ce qu'il a ajouté à la fresque. Un enfant parle à la fois. C'est le moment de s'écouter les uns les autres.

Réflexion

L'animateur : « *Qu'est-ce que cela vous a apporté de réaliser cette fresque ensemble ? Chaque semaine, nous reviendrons à la fresque pour nous aider à nous rappeler comment nous avons accepté d'être ensemble dans le groupe et pour voir s'il y a quelque chose d'autre que nous voudrions ajouter. »*

20 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial



L'activité Cartes de réflexion peut être commencée au cours de la deuxième semaine si l'on a besoin de plus de temps pour réaliser la fresque de la Communauté de la gentillesse.

GROUPE D'ENFANTS**Cartes de réflexion**

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine – quelque chose qui vous semble important à retenir. Il peut s'agir de l'activité de pleine conscience ou de ce que vous avez ajouté à la fresque. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse : Invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à se concentrer sur le fait de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir**La fresque de la gentillesse familiale**

L'animateur : « Chaque famille aura la possibilité de créer une fresque sur la gentillesse familiale. Vous pouvez utiliser la toile et les marqueurs. Nous ajouterons des éléments à cette fresque chaque semaine où nous serons ensemble. Avant de commencer, réfléchissons à ce que signifie la gentillesse. Que signifie la gentillesse pour vous (par exemple, être attentionné, amical, utile à une autre personne, etc.) ? Que ressentez-vous lorsque quelqu'un est gentil avec vous ? Aujourd'hui, nous allons dessiner ou écrire sur la toile des choses qui vous font du bien lorsque vous êtes avec votre famille ou vos amis, vos frères et sœurs, vos animaux de compagnie, vos cousins ou d'autres personnes avec lesquelles vous passez du temps. Vous pouvez utiliser vos marqueurs pour écrire ou dessiner des choses qui vous font du bien. Nous vous donnerons un peu de temps pour le faire. » Une fois leur œuvre terminée, les participants sont encouragés à partager ce qu'ils ont mis sur leur fresque.

Activité de pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

L'animateur : « Avant de nous dire au revoir, respirons, en haut et en bas de la montagne comme nous l'avons fait au début du groupe. » Facultatif (pour accompagner le mouvement) : [Relaxing Music For Children - Be Calm and Focused \(cute animals\) | 3 Hours Extended Mix](#).

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, partagez un mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment. Il peut s'agir d'une émotion, d'une sensation dans votre corps ou d'une pensée. »

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 2 : L'autocompassion

Pour les enfants et leurs mères/parents de genres divers exposés à la violence domestique, s'engager dans l'autocompassion offre une opportunité de prendre soin d'eux-mêmes d'une manière qui n'aurait peut-être pas été possible dans un environnement familial instable. Par le biais d'histoires et d'un processus créatif, le groupe de cette semaine offre aux participants la possibilité de reconnaître et d'explorer les moyens d'accepter les défauts, de donner de l'amour et d'apporter de la gentillesse à eux-mêmes.



« Bienveillante. »
– Enfant de cinq ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *l'autocompassion peut aider à gérer les pensées et les souvenirs douloureux, à accroître la conscience de soi et à se montrer bienveillant et compatissant envers soi-même.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; livres d'histoires, *My New Best Friend Mon nouveau meilleur ami* par Sara Marlowe ou *The Friend I Need (L'ami dont j'ai besoin)* par Gabi Garcia ; ordinateur portable pour pleine conscience : [How To Be Kind To Yourself | Guided Meditation For Kids | Breathing Exercises | GoNoodle](#) (Comment être gentil avec soi-même | Méditation guidée pour les enfants | Exercices de respiration) ; papier, marqueurs, crayons de couleur, peintures à l'eau ou crayons de couleur à l'eau, pinceaux ; petites cartes carrées et porte-clés de chaque enfant ; toile de peinture pour la fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : [How To Be Kind To Yourself | Guided Meditation For Kids | Breathing Exercises | GoNoodle](#)

Options

Butterfly Hug (Étreinte du papillon) : « En croisant les bras devant vous, tenez l'épaule gauche avec votre main droite et l'épaule droite avec votre main gauche. Inspirez et expirez cinq fois lentement. Faites ensuite comme si vos mains étaient des ailes de papillon et battez-les doucement contre vos épaules pendant une minute environ, en remarquant ce que vous ressentez. Terminez en vous serrant dans les bras. »

Hand on Heart (Main sur le cœur) : « Placez une ou deux mains sur votre cœur en sentant la douce pression et la chaleur de votre main et prenez trois respirations profondes. Les mains peuvent également être placées sur les joues, les bras, le ventre ou en croisant les bras pour se faire un câlin. »

Kindness Rock (Pierre de la gentillesse) : « Choisissez une pierre et tenez-la dans votre main. Fermez les yeux et commencez à respirer profondément, en remarquant la texture de la pierre et toute autre sensation qui se présente. Réfléchissez à ce que signifie pour vous l'autocompassion et revenez dans la pièce lorsque vous serez prêt. Décorez le rocher avec des mots qui vous soutiendront. »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Cette semaine poursuit le processus de reconnaissance de la manière dont les membres du groupe acceptent de se traiter les uns les autres et de traiter l'espace du groupe pendant le programme. Les participants sont encouragés à ajouter de nouvelles images ou de nouveaux mots à la fresque.

50 minutes : récit, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *My New Best Friend* par Sara Marlowe ou *The Friend I Need* par Gabi Garcia

Activité et partage de l'espace créatif : création d'une image à l'aide de peintures ou de crayons de couleur à l'eau

20 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaiter la bienvenue aux enfants. Si de nouveaux enfants sont présents, les animateurs et les participants leur donnent leur nom et leur couleur préférée. Les animateurs rappellent l'objectif du groupe.

L'animateur : « Bienvenue aux nouveaux membres du groupe. Tout le monde est ici parce qu'il y a eu des bagarres et des violences domestiques dans sa famille. Notre groupe est un lieu sûr où nous pouvons nous rencontrer et savoir que nous ne sommes pas seules. Certaines d'entre nous peuvent être excitées, nerveuses ou incertaines à l'idée d'être ici et c'est normal. Nous sommes ici pour nous soutenir mutuellement et pour faire des activités qui nous aideront à apprendre à mieux gérer nos sentiments. »

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Passez en revue l'agenda de cette semaine et réalisez l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : [How To Be Kind To Yourself | Guided Meditation For Kids | Breathing Exercises | GoNoodle](#) ou Butterfly Hug (Étreinte du papillon), Hand on Heart (Main sur le cœur), Kindness Rock (Pierre de la gentillesse).

L'animateur : « Chaque semaine, nous ferons une activité de pleine conscience qui nous aidera à mieux nous connaître, à nous concentrer et à nous calmer. De nombreuses personnes se sentent étrangères ou maladroitement lorsqu'elles essaient de nouvelles activités. Il n'y a pas de façon parfaite de faire les activités de pleine conscience ; essayez simplement de faire de votre mieux, faites ce qui est confortable pour vous et remarquez ce que vous ressentez à la fin de l'activité. Nous espérons vraiment que vous lui donnerez une chance. »

Réflexion

L'animateur : « Qu'avez-vous remarqué sur vous-même en faisant l'activité de pleine conscience ? Il peut s'agir d'un sentiment, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. C'est à vous de décider ce que vous voulez partager. Si vous ne voulez pas partager, vous pouvez simplement dire : je passe. »



Les animateurs normalisent le fait que les expériences de pleine conscience peuvent être différentes pour tout le monde et que certaines personnes peuvent avoir apprécié l'expérience et d'autres non, et ce n'est pas grave, l'important étant d'être conscient de ce que l'on a ressenti.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : Passez en revue la fresque et donnez l'occasion aux nouveaux membres du groupe et à ceux qui reviennent d'ajouter de nouvelles images ou de nouveaux mots.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et prendre soin de l'espace dans lequel nous nous trouvons, pendant que nous sommes ici dans le groupe ensemble. Jetons un coup d'œil à ce que nous avons déjà sur la fresque. **Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui vous aiderait à vous sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui ?** » Il s'agit d'une conversation sur ce qui fait une communauté de gentillesse.

Cette semaine, les animateurs et les enfants décident de l'emplacement de la fresque dans la salle du groupe, en choisissant un mur vierge et en la plaçant à un endroit facilement accessible à tous les membres du groupe.

L'animateur : « Décidons en groupe de l'endroit où nous pourrions accrocher notre fresque, un endroit où nous pourrions la voir. Chaque semaine, la fresque sera là pour que nous puissions la regarder et la compléter si nous estimons qu'il y a quelque chose à y inclure. »

50 minutes : récit, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *My New Best Friend* par Sara Marlowe ou *The Friend I Need* par Gabi Garcia

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons parler de l'autocompassion. Quelqu'un sait-il ce qu'est l'autocompassion ? L'autocompassion est une autre façon de dire comment nous nous montrons aimants et gentils envers nous-mêmes, et comment nous prenons soin de nous. Nous allons lire un livre qui nous aidera à mieux comprendre ce qu'est l'autocompassion. » Après l'histoire : « Qui était l'ami ou le meilleur ami ? Qu'est-ce qui l'a aidé à se sentir mieux ? »

Activité et partage de l'espace créatif : aquarelles

L'animateur : « A l'aide des peintures à l'eau ou des crayons de couleur, en pensant à l'histoire que nous avons lue, créez une image de votre meilleur ami (vous) ou de votre amie, comme dans l'histoire. Comment peux-tu être gentil avec toi-même ? Au dos de votre feuille, écrivez les mots qui vous rappellent comment votre nouveau meilleur ami est gentil avec vous. »



Écrivez un poème ou une courte histoire au dos de l'image créée. Les enfants peuvent être encouragés à commencer par « Mon meilleur ami... »

Réflexion

Chaque enfant a la possibilité de répondre et d'écouter.

L'animateur : « Qu'aimeriez-vous nous dire à propos de ce que vous avez créé ? Vous pouvez passer votre tour si vous ne voulez pas partager. »



Questions de réflexion supplémentaires

Quels sont les moyens que vous utilisez pour être gentil avec vous-même ?

Comment pouvez-vous prendre soin de vos sentiments ?

Comment s'est déroulée cette activité ?

20 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine – quelque chose qui vous semble important à retenir. Il peut s'agir de l'activité de pleine conscience, de la fresque ou de l'œuvre d'art que vous avez créée. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

GROUPE D'ENFANTS

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez doucement par le nez et expirez doucement par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse : Invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à se concentrer sur le fait de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, dessinez ou écrivez les choses que vous faites ensemble, ou que vous pouvez faire ensemble, en tant que famille, pour faire preuve de gentillesse et d'amour les uns envers les autres. »

Activité de pleine conscience : Butterfly Hug (Étreinte du papillon)

L'animateur : « Ce soir, nous allons croiser les bras et poser nos mains sur nos épaules. Vous pouvez croiser les bras et poser vos mains sur vos coudes si c'est plus confortable. Faites ce qui est confortable et sûr et ce qui vous convient le mieux. Les instructions que j'utilise sont simplement un guide. Pour commencer, asseyez-vous confortablement sur la chaise, les pieds à plat sur le sol. S'asseoir doucement droit, en laissant le corps exprimer un sentiment de présence et d'éveil. Prenez le temps de remarquer où les pieds touchent le sol et où le dos et les jambes entrent en contact avec la chaise. Rouler ou ajuster les épaules et le dos. N'hésitez pas à fermer les yeux ou à les baisser, à avoir un regard doux ou à vous sentir à l'aise. Lorsque vous êtes prêt, croisez les bras devant vous, placez votre main droite sur votre épaule gauche et votre main gauche sur votre épaule droite. À votre rythme, inspirez et expirez cinq fois lentement. Inspirez et expirez en laissant la respiration se faire naturellement à l'adresse. Faites maintenant comme si vos mains étaient des ailes de papillon et battez-les doucement contre vos épaules, en remarquant ce que vous ressentez lorsque des ailes de papillon vous tapotent doucement. Lorsque vous êtes prêt, terminez en vous serrant dans les bras. Avant de revenir au groupe, remarquez ce dont vous êtes conscient en vous-même, en pensant à un ou deux mots qui expriment ce que vous remarquez en vous en ce moment. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous quitter, quelqu'un aimerait-il partager ce qu'il a ressenti en respirant avec le cercle ? Ou partager un mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment : une émotion, une sensation dans votre corps, ou une pensée. »

*« J'ai ressenti un sentiment
d'arc-en-ciel, des sentiments
d'arc-en-ciel. »*

– Enfant

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 3 : Les sentiments

Pour les enfants et les mères/parents de genres divers exposés à la violence domestique, la connexion avec les sentiments peut ne pas avoir été sûre ou soutenue en raison de l'incertitude de l'environnement familial. Par le biais d'histoires, de créations artistiques et de discussions, le groupe de cette semaine donne aux participants l'occasion de reconnaître et d'explorer leurs sentiments.



*« Les sentiments peuvent nous rendre tristes, fous, mais aussi calmes et heureux.
Les sentiments peuvent aussi vous empêcher de faire des choses que vous aimez.
Les sentiments peuvent vous faire sentir inutile. »*

– Enfant de neuf ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : tous les sentiments sont acceptables ; nos sentiments peuvent nous faire ressentir différentes sensations dans notre corps ; nommer les sentiments peut nous aider à les comprendre et à nous calmer.

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; ordinateur portable facultatif pour la pleine conscience (musique pour accompagner les mouvements) : [Brain Gym Brain Breaks – Action Songs for Children – Move and Freeze – Kids Songs by The Learning Station](#) (Chansons d'action pour les enfants – Bouge et Fige); livres d'histoires, *In My Heart : A Book of Feelings (Dans mon cœur : un livre de sentiments)* par Jo Witek ou *Listening to My Body (A l'écoute de mon corps)* par Gabi Garcia ; papier, peinture à la détrempe, pinceaux, récipients pour l'eau ; petites cartes carrées et porte-clés de chaque enfant ; fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : En haut et en bas de la montagne – se déplacer en pleine conscience



[Brain Gym Brain Breaks – Action Songs for Children – Move and Freeze – Kids Songs by The Learning Station](#)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. À l'avenir, les animateurs décideront s'il convient ou non d'ajouter des éléments à la fresque chaque semaine. Il peut suffire d'attirer l'attention des participants sur la fresque pour leur rappeler comment le groupe a convenu de se traiter mutuellement et de traiter l'espace du groupe. Les enfants peuvent lire ce qui est déjà là et les animateurs peuvent soutenir ce processus.

50 minutes : récit, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *In My Heart: A Book of Feelings* par Jo Witek ou *Listening to My Body* par Gabi Garcia

Activité et partage de l'espace créatif : création d'une image avec des peintures à la détrempe

20 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Examinez l'ordre du jour pour le groupe de ce soir et effectuez l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) – se déplacer en pleine conscience

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons faire une petite activité de pleine conscience en bougeant notre corps de haut en bas. Cela ressemble à l'activité de pleine conscience que nous avons faite en bougeant notre doigt de haut en bas, mais aujourd'hui, nous allons bouger tout notre corps de haut en bas. Vous pouvez rester debout ou vous asseoir et faire des mouvements aussi petits ou aussi grands que vous le souhaitez. Tout comme nous avons tracé le chemin vers le haut et le bas de la montagne sur nos mains, nous allons maintenant le faire avec nos bras et notre corps. Nous allons bouger nos bras vers le haut lorsque nous inspirons et vers le bas lorsque nous expirons. Ensuite, si vous êtes debout, nous allons ajouter nos jambes en pliant les genoux lorsque nous inspirons et en les redressant lorsque nous expirons. Si vous êtes assis, vous pouvez continuer à bouger les bras. Commencez par vous tenir aussi haut que possible à ce moment-là ou asseyez-vous bien droit. Tenez-vous doucement en hauteur, que ce soit sur la chaise ou debout. Sentez où vos pieds touchent le sol et essayez d'enfoncer un pied dans le sol, puis l'autre, puis imaginez que vous pouvez envoyer un souffle jusqu'au bout de vos orteils. Lorsque vous êtes prêt, levez les bras à l'inspiration et redescendez-les à l'expiration. À l'inspiration, vos bras montent, à l'expiration, ils descendent. Vous pouvez commencer petit et expérimenter en inspirant, jusqu'à quelle hauteur vos bras et vos mains peuvent-ils aller ? Et maintenant, nous allons ajouter nos genoux. Lorsque vous inspirez, vos bras montent et vos genoux se plient. Lorsque vous expirez, vos bras redescendent et vos genoux se redressent. Inspirez vers le haut et expirez vers le bas. Bouger au rythme de sa propre respiration. Trouver son rythme. Maintenant, inspirez et expirez encore une fois, reposez-vous un moment, trouvez un endroit calme et tranquille à l'intérieur, du mieux que vous pouvez. Restez immobile pendant un moment avant de vous retrouver en groupe. »

Réflexion

L'animateur : « Nous avons bougé nos corps de différentes manières. Qu'est-ce que cela vous a fait de bouger de cette façon ? Qu'est-ce que vous remarquez en vous en ce moment, cela peut être un sentiment, ou quelque chose que vous pensez, ou quelque chose dans votre corps. »



[Brain Gym Brain Breaks - Action Songs for Children - Move and Freeze - Kids Songs by The Learning Station](#)

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons suivre une vidéo intitulée Bouge et fige, et nous allons parler de ce que nous ressentons après. La vidéo montre des enfants en train de bouger et de sauter. Vous n'êtes pas obligés de sauter si vous n'en avez pas envie. Bougez à votre manière et faites ce qui est bon pour vous et votre corps. »

Réflexion

L'animateur : « Nous avons bougé nos corps de différentes manières. Qu'est-ce que cela vous a fait de bouger de cette façon ? Qu'est-ce que vous remarquez en vous en ce moment, cela peut être un sentiment, ou quelque chose que vous pensez, ou quelque chose dans votre corps. »

GROUPE D'ENFANTS

La fresque de la Communauté de la gentillesse : si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. » L'animateur ou les enfants peuvent lire ce qui figure sur la fresque.



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Que pouvons-nous ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres et sur la façon dont nous pouvons nous comporter dans notre salle de groupe ? Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir en sécurité et à l'aise alors que nous parlons de sentiments aujourd'hui ? » Les animateurs et les enfants accrochent la fresque à l'endroit choisi, une fois que chacun a eu la possibilité d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : récit, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *In My Heart: A Book of Feelings* par Jo Witek ou *Listening to My Body* par Gabi Garcia

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons lire une histoire sur les sentiments. » Après l'histoire : « De quels sentiments l'histoire parle-t-elle ? Quelles sont les autres choses que l'histoire nous a apprises sur les sentiments ? Nous avons tous des sentiments qui nous font du bien et d'autres qui nous font du mal. Nous allons maintenant faire une activité qui peut nous aider à comprendre nos propres sentiments. »

Activité et partage de l'espace créatif : image de peinture à la détrempe

L'animateur : « A l'aide de la peinture, créez une image des sentiments que vous éprouvez et, si vous le souhaitez, de l'endroit où vous éprouvez ces sentiments dans votre corps. Si vous regardez à l'intérieur de vous en ce moment, quels sentiments pourraient s'y trouver ? Tu peux penser aux sentiments que tu as éprouvés à l'école ou lorsque tu fais quelque chose que tu aimes vraiment. Tu peux faire ce que tu veux et montrer les sentiments que tu veux. Trouve la façon qui te convient le mieux. »



Pour les groupes qui ont lu *In My Heart: A Book of Feelings* par Jo Witek

L'animateur : « Dessinez un cœur sur une feuille de papier et ajoutez-y les sentiments que vous ressentez. »

Réflexion

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager son image ? Que pouvez-vous nous dire sur ce que vous avez créé ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Quels sont vos sentiments ?

Où les sentez-vous sur votre corps ?

À qui peux-tu parler de tes sentiments ?

Parlez-nous des couleurs que vous avez choisies : qu'est-ce qui vous a poussé à choisir ces couleurs ?

GROUPE D'ENFANTS

L'animateur : « Tous les sentiments sont acceptables. Parfois, nous pouvons même avoir des sentiments différents de ceux d'une autre personne et c'est normal. Tout le monde éprouve des sentiments en permanence. Lorsque nous pouvons nommer ce que nous ressentons et en parler, cela peut les rendre plus faciles à gérer et nous aider à nous sentir mieux. »

20 minutes : cartes de réflexion et transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine ; quelque chose qui vous semble important à retenir. Cela peut être tiré de l'histoire ou de l'image créée. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

Transition vers le temps familial



Adaptez la pause attentive aux besoins des participants. Il peut s'agir simplement de prendre une respiration, de s'étirer, de chanter une chanson, etc.

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse : Invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à se concentrer sur le fait de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque, ajoutez des choses gentilles que vous et votre famille faites ou pouvez faire pour prendre soin de vos sentiments. Il peut s'agir de la façon dont vous prenez soin de vos propres sentiments et de la façon dont vous prenez soin des sentiments des autres. »

GROUPE D'ENFANTS

Activité de pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) – se déplacer en pleine conscience

L'animateur : « Avant de nous dire au revoir, nous allons faire une courte activité de pleine conscience en bougeant notre corps de haut en bas. Vous pouvez rester debout ou vous asseoir et faire des mouvements aussi petits ou aussi grands que vous le souhaitez. Tout comme nous avons tracé le chemin de la montagne sur nos mains, nous allons faire la même chose avec nos bras et notre corps. Nous allons bouger nos bras vers le haut lorsque nous inspirons et vers le bas lorsque nous expirons. Ensuite, si vous êtes debout, nous allons ajouter nos jambes en pliant les genoux lorsque nous inspirons et en les redressant lorsque nous expirons. Si vous êtes assis, vous pouvez continuer à bouger les bras. Commencez par vous tenir aussi haut que possible à ce moment-là ou asseyez-vous bien droit. Tenez-vous doucement en hauteur, que ce soit sur la chaise ou debout. Sentez l'endroit où vos pieds touchent le sol et essayez d'enfoncer un pied dans le sol, puis l'autre, puis imaginez que vous pouvez envoyer un souffle jusqu'à la pointe de vos orteils. Lorsque vous êtes prêt, levez les bras à l'inspiration et redescendez-les à l'expiration. En inspirant, vos mains montent, en expirant, elles descendent. Vous pouvez commencer petit et expérimenter en inspirant, jusqu'à quelle hauteur vos bras et vos mains peuvent-ils aller ? Et maintenant, nous allons ajouter nos genoux. Lorsque vous inspirez, vos bras montent et vos genoux se plient. Lorsque vous expirez, vos bras redescendent et vos genoux se redressent. En inspirant, vous montez et en expirant, vous descendez. Vous vous déplacez au rythme de votre propre respiration et vous trouvez votre rythme. Et maintenant, inspirez et expirez encore une fois et reposez-vous un moment, en trouvant un endroit calme et tranquille à l'intérieur, du mieux que vous pouvez. Restez immobile un moment avant de vous retrouver en groupe. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'est-ce que cela vous a fait de vous déplacer de cette façon ? »

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 4 : Les grands sentiments et ce qu'il faut en faire

Les effets d'un traumatisme peuvent déclencher des sentiments importants ou inattendus, tels que la peur de survivre. Les participants au groupe apprennent qu'il s'agit de réactions normales aux abus et que le corps essaie de les protéger, même lorsqu'ils se trouvent dans une situation sûre. Par le biais d'activités de prise de conscience du corps, d'activités sensorielles artistiques, de jeux, de récits et de discussions, les participants apprennent à identifier les premiers signaux indiquant que quelque chose ne va pas. La connaissance de ces signaux permet aux participants de déterminer si ces sentiments et ces sensations sont liés au passé ou au moment présent.



« Gardez vos mains et vos pieds pour vous. »

– Enfant de 11 ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *la lutte, la fuite et l'immobilisation sont des réactions normales lorsque le corps tente de se protéger d'un danger ; les réactions de lutte, de fuite et d'immobilisation peuvent se produire lorsque quelque chose nous fait ressentir un danger passé, même lorsque nous sommes dans une situation sûre ; nous pouvons apprendre à reconnaître si ces sentiments sont une réaction à quelque chose qui s'est produit dans le passé ou dans le moment présent et apprendre des moyens pour nous aider à les calmer.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; livre d'histoires, *Big Feelings Come and Go* (Les grands sentiments vont et viennent) par le Centre canadien de protection de l'enfance ; images d'animaux (ours qui marche, gazelle qui court, lapin qui reste immobile) ; petites cartes carrées et porte-clés de chaque enfant ; pâte à modeler ; fresque de la gentillesse de la famille.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours



Rappelez aux participants qu'il est normal de se sentir excité, nerveux ou anxieux à l'idée de participer au groupe et que ce dernier est un lieu sûr où ils peuvent partager ce qu'ils ressentent, s'ils le souhaitent. Expliquez qu'il est possible de se calmer en respirant.

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Mindful Walking (La marche en pleine conscience)

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. Les animateurs décident d'ajouter ou non des éléments à la fresque chaque semaine. La fresque peut être utilisée pour aborder les problèmes de comportement qui peuvent survenir pendant le temps de groupe.

50 minutes : récit, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *Big Feelings Come and Go* par le Centre canadien de protection de l'enfance

L'histoire des grands sentiments normalise les réactions des enfants et des adultes lorsqu'ils ont très peur et se sentent en danger, que ce soit à cause d'une situation actuelle ou d'un événement passé. Les enfants apprennent que les grands sentiments vont et viennent et qu'ils peuvent faire quelque chose pour s'aider eux-mêmes. Ils apprennent à s'autoréguler en respirant et en se connectant à l'environnement présent. L'histoire rassemble les enfants et leur donne l'occasion de partager ce qu'ils font lorsqu'ils ont de grands sentiments.

Activité et partage de l'espace créatif : création de la créature

L'espace créatif est l'occasion pour les enfants de disposer d'un espace personnel interne et réfléchi qui leur permet d'extérioriser leurs propres expériences du danger (ou leurs expériences imaginaires du danger). Cela permet également aux participants d'intégrer les enseignements tirés de l'histoire. Les animateurs fabriquent également une créature. Encouragez les participants de travailler le plus silencieusement possible.

20 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Examinez l'ordre du jour pour le groupe de ce soir et faites l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Mindful Walking (La marche en pleine conscience) : Dirigez les participants à travers une série d'incitations à la marche dirigée. Choisissez une marche en pleine conscience en fonction de l'énergie des participants et du temps disponible.



Pour un groupe d'enfants actifs, il peut être utile de concentrer leur attention en les encourageant à remarquer quelque chose dans l'espace où ils marchent, par exemple une image sur le mur, qui sera partagée avec le groupe à la fin de la marche en pleine conscience.

L'animateur : « Trouvez un endroit dans la salle où vous aimeriez commencer. Ce sera votre point de départ. Lorsque vous commencez à bouger, allez dans les espaces ouverts. Commençons à marcher. Marchez normalement, en remarquant comment vos pieds touchent le sol et comment votre corps se déplace dans l'espace. Continuez à marcher pendant un moment et, lorsque vous êtes prêt, changez de direction et allez dans l'autre sens. Continuez à marcher pendant un moment. Maintenant, marchez un peu plus vite, remarquez ce qui se passe lorsque vous accélérez (pause), et maintenant ralentissez et marchez au ralenti et remarquez ce qui se passe. »

Si la pratique se poursuit, les animateurs choisissent l'un des messages ci-dessous à suivre.

Options

Promenade dans la boue/la texture : « Nous allons maintenant faire semblant de nous promener et de trébucher dans la boue. Qu'est-ce que cela fait de marcher dans la boue ? Imaginez que la boue se trouve sous nos pieds. Quelle est la texture de la boue ? Est-elle facile ou difficile à marcher ? À quoi cela ressemble-t-il de marcher dans la boue ? Maintenant, nous allons imaginer que nous marchons sur de l'herbe. Remarquez la sensation de l'herbe sur vos pieds (pause). L'herbe est un endroit agréable pour se reposer. Nous allons maintenant nous asseoir ou nous allonger dans l'herbe. Essayez de respirer avec l'herbe pendant un moment. »

Marcher comme des chats : « Nous allons commencer par imaginer que nous sommes des chats. Si vous avez un chat, tant mieux ! Vous pouvez vous en inspirer pour votre marche ! Si vous n'avez pas de chat, c'est tout à fait normal. Les chats sont d'excellents explorateurs et aiment se promener en remarquant vraiment la pièce dans laquelle ils se trouvent. Lorsqu'ils explorent un espace, ils marchent généralement lentement ! Explorons un peu le chat, en remarquant comment tu veux marcher en tant que chat. Veux-tu te mettre à quatre pattes ? Veux-tu rester sur tes deux pattes mais descendre un peu plus bas avec ton corps ? Que remarquez-vous dans la pièce ? Pouvez-vous trouver quelque chose de nouveau que vous n'aviez pas remarqué avant de devenir un chat ? Si vous le souhaitez, nous pouvons faire un miaulement très silencieux. Nous allons maintenant faire notre dernière promenade. Si vous avez un chat, vous savez que les chats adorent se coucher dans les rayons du soleil. Imaginons que nous trouvons un rayon de soleil bien chaud pour nous reposer. Comme il fait nuit, nous allons faire comme s'il s'agissait d'un rayon de soleil. Une fois que vous aurez trouvé votre rayon de soleil, faites un grand étirement de chat et asseyez-vous ou allongez-vous un instant dans vos petits rayons de soleil. »

Réflexion

L'animateur : « Nous avons marché de différentes manières. Qu'est-ce que cela vous a fait de marcher de cette manière ? Que remarquez-vous en vous-même en ce moment, que ce soit un sentiment, une pensée ou une réaction de votre corps ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque que vous remarquez ou qui attire votre attention ? Y a-t-il quelque chose qui vous aiderait à vous sentir à l'aise et en sécurité ce soir, alors que nous apprenons à connaître les grands sentiments ? »

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Que pourrions-nous ajouter qui nous aiderait à nous sentir en sécurité et à l'aise lorsque nous parlerons de nos grands sentiments ce soir ? » Les animateurs et les enfants accrochent la fresque à l'endroit choisi, une fois que chacun a eu la possibilité d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : récit, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *Big Feelings Come and Go* par le Centre canadien de protection de l'enfance

L'animateur : « Ce soir, nous allons lire une histoire sur les grands sentiments que nous pouvons ressentir dans notre corps lorsque nous avons peur ou que nous sommes inquiets. Ces sentiments peuvent nous effrayer et nous faire nous sentir mal. Ce soir, nous allons explorer ces sentiments et ce que nous pouvons faire pour essayer de nous sentir mieux si nous les éprouvons. Nous allons également nous entraîner à nous calmer pour nous sentir mieux. »



Pendant la lecture de l'histoire, encouragez les membres du groupe à essayer les techniques d'apaisement décrites dans l'histoire.

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce qui est ressorti ou a été important pour vous dans l'histoire ? Quel moyen de se calmer avez-vous préféré ? »

GRUPE D'ENFANTS



Pour les enfants plus âgés/adolescents

Pour les participants plus âgés qui ne trouveraient pas l'histoire engageante, les grands sentiments peuvent être normalisés par l'utilisation d'images d'animaux.

Montrez au groupe les images d'une gazelle, d'une mère ours avec son petit et d'un lapin.

L'animateur : « Que savez-vous de la gazelle..... ? » (vol)
 « Que savez-vous de la mère des ours ? » (combat)
 « Que savez-vous du lapin..... ? » (arrêt sur image)

Discutez de la façon dont ces réactions sont normales en cas de danger, ou lorsque nous pensons qu'il y a un danger, pour les animaux, mais aussi pour les hommes.

L'animateur : « Que feriez-vous si vous étiez en colère, frustré, triste ou effrayé ? »

Activité et partage de l'espace créatif : création de la créature

L'animateur : « Tout le monde a de la pâte à modeler ou des modèles magiques. Nous allons les utiliser pour créer une créature animale. Vous pouvez faire appel à votre imagination pour créer n'importe quel type de créature animale. Réfléchissez à la manière dont votre créature animale réagit en cas de danger : est-ce qu'elle court, se bat, s'immobilise pour ne pas être remarquée ? Lorsque vous aurez terminé, vous pourrez le montrer au groupe si vous le souhaitez. »



Encouragez les enfants à se concentrer sur leur propre processus créatif. Il peut être utile d'offrir la possibilité de s'asseoir dans une autre partie de la pièce (si l'espace le permet) pour les enfants qui souhaitent travailler dans un endroit plus calme.

Réflexion

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il montrer sa créature ou nous parler de sa créature ? Comment s'est déroulée la création de votre créature ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Que fait votre créature lorsqu'elle a peur ?
Comment votre créature sait-elle qu'elle ne se sent pas en sécurité ?
Qu'est-ce que votre créature pourrait penser ou ressentir dans son corps ?
Qu'est-ce qui aide la créature à se sentir en sécurité ?

Étiquetez les créatures et conservez-les en lieu sûr, car elles seront utilisées dans le groupe de la semaine prochaine.

20 minutes : cartes de réflexion et transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine ; quelque chose qui vous semble important à retenir. Cela peut être tiré de l'histoire ou de l'image créée. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

Option

À partir de ce moment, continuez à utiliser votre propre activité de pleine conscience ou d'apaisement pour faciliter la transition vers le temps familial.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, ajoutez ce que vous faites en famille pour vous occuper des grands sentiments lorsqu'ils se manifestent. Quelles sont les choses gentilles qui aident à gérer les grands sentiments ? »

Activité de pleine conscience : Breathing Hand on Heart, Hand on Belly (Respiration main sur le cœur, main sur le ventre)

L'animateur : « Assis aussi droit que possible à cet instant, remarquez où votre corps est relié au sol et où votre corps est soutenu par le sol. Vous pouvez baisser ou fermer les yeux, selon ce qui vous semble le plus approprié à ce moment. Placez une main sur votre cœur et une main sur votre ventre et commencez à observer votre respiration à l'inspiration et à l'expiration. Il n'est pas nécessaire de la modifier de quelque manière que ce soit. Inspirez et expirez, Remarquez la légère pression ou la chaleur de votre main sur votre cœur et de votre main sur votre ventre. Pendant que vous inspirez et que vous expirez. Remarquez comment votre corps se dilate lorsque vous inspirez et comment il s'adoucit lorsque vous expirez ; continuez, une inspiration et une expiration. Inspirez et expirez. Remarquez à nouveau que votre corps est relié au sol et qu'il est soutenu par le sol. Restez immobile tout en comptant pour vous-même un, deux, trois, quatre. »

Option

Pratique respiratoire élargie

L'animateur : « Pour cette activité, nous allons ouvrir les bras vers l'extérieur et les ramener vers l'arrière comme si nous nous faisons un câlin. Vous pouvez le faire debout ou assis. Faites ce qui est le plus confortable et le plus agréable pour vous. Les instructions que j'utilise sont simplement un guide. En commençant, debout ou assis, remarquez comment vos pieds sont reliés au sol. Gardez les yeux ouverts si vous êtes debout. Prenez un moment pour remarquer que vous respirez. Il n'est pas nécessaire de modifier votre respiration, remarquez simplement que vous inspirez et expirez. Lorsque vous êtes prêt, à votre prochaine inspiration, ouvrez les bras, en les étendant sur le côté, aussi largement que vous le sentez. À l'expiration, ramenez vos bras vers l'intérieur, comme si vous vous serriez dans vos bras. En inspirant, élargissez vos bras, en remarquant la sensation de vos bras lorsqu'ils se déplacent vers l'extérieur. En expirant, ramenez vos bras vers l'intérieur, en remarquant la sensation de vos bras autour de vos épaules. Et une dernière fois, en inspirant et en étendant les bras, en expirant en ramenant les bras à l'intérieur et autour des épaules. Lorsque vous êtes prêt, ramenez vos bras le long de votre corps. Faites une pause. Remarquez comment vos pieds sont reliés au sol. Et lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention sur la salle et sur le groupe avec lequel vous êtes. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'est-ce que cela vous a fait de vous déplacer de cette façon ? »

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 5 : Sécurité, limites et ressources

Au cours de cette session, les participants au groupe explorent, par le biais d'histoires, de créations artistiques et de discussions, quand, où et quoi leur donne un sentiment de sécurité, et ce qu'ils doivent faire s'ils ne se sentent pas en sécurité.



« *Tu vas bien ?* »
– Enfant de cinq ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *il n'y a pas de mal à parler des moments où l'on ne se sent pas en sécurité ; nous pouvons apprendre des moyens de nous aider à nous sentir en sécurité ; il y a des personnes en qui nous pouvons avoir confiance et à qui nous pouvons parler, qui nous aideront à nous sentir en sécurité.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; créatures créées par le groupe de la semaine dernière ; ordinateur portable pour la vidéo [Big Bird's Comfy-Cozy Nest](#) (Le nid douillet de Big Bird) ; petites boîtes alimentaires en carton ; colle, divers matériaux de collage ; petites cartes carrées et porte-clés ; fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Mindful Awareness with Stone or Shell (Conscience de l'esprit avec la pierre ou le coquillage)



Certains enfants peuvent se sentir gênés ou maladroits au début de ces pratiques et il peut être utile de normaliser ces sentiments.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la deuxième semaine si elle ne sera pas ajoutée cette semaine.

50 minutes : étirements et respiration, vidéo, Scribble tag, activité de l'espace créatif et partage



Explorer la sécurité par le jeu, l'imagination et la discussion : une approche fondée sur les traumatismes

Parler de sécurité peut être un déclencheur pour certains enfants. Le fait de s'étirer, de respirer et de passer en revue ce qu'ils peuvent faire en cas d'émotions fortes aide les enfants à rester ancrés et connectés dans leur corps et à se constituer des ressources au cas où des émotions fortes se manifesteraient dans le groupe. Ce processus permet aux enfants d'extérioriser leurs expériences de ce qu'est la sécurité pour eux, à travers les créatures qu'ils ont fabriquées dans le groupe précédent.

Étirements et respiration : s'ancrer et rester connecté au corps

Vidéo : [Big Bird's Comfy-Cozy Nest](#)

Jeu : groupes d'enfants plus âgés, Scribble Tag

Activité et partage de l'espace créatif : créer une maison pour la créature

Cette activité invite les enfants à faire preuve d'imagination. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon pour les enfants de créer l'histoire et les images. Nos cerveaux réfléchis aiment être aux commandes, alors que nos corps détiennent des connaissances et une sagesse qui sont parfois négligées. Le jeu, l'histoire, le matériel artistique et le mouvement peuvent favoriser l'accès aux connaissances du corps et nous aider à voir les choses différemment. Cela permet au cerveau pensant de se reposer et à l'artiste d'accéder à de nouvelles informations qui ont du sens pour lui.

20 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Examinez l'ordre du jour pour le groupe de ce soir et effectuez l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, communauté de gentillesse

Pleine conscience : Mindful Awareness with Stone or Shell (Conscience de l'esprit avec la pierre ou le coquillage)

L'animateur : « Pour cette pratique, choisissez une pierre ou un coquillage sur la table et tenez-le dans vos mains. Vous pouvez baisser ou fermer les yeux, selon ce qui vous convient le mieux. Assis aussi droit que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez où votre corps est soutenu par le sol ou la chaise sur laquelle vous êtes assis. Prenez le temps d'inspirer et d'expirer. Commencez à imaginer un endroit où vous vous sentez en sécurité ; il peut s'agir d'un endroit où vous vivez ou avez vécu ou que vous avez visité. Il peut s'agir d'un lieu où vous vivez ou avez vécu ou que vous avez visité, ou encore d'un lieu que vous avez imaginé. En inspirant et en expirant, remarquez les choses réconfortantes que vous voyez, que vous entendez, que vous sentez. Inspirez et envoyez une douce respiration dans tout votre corps, permettant à toute tension dans votre corps de s'atténuer. Imaginez la chaleur du soleil sur votre visage, une chaleur qui vous convient parfaitement, en inspirant et en expirant. Laissez les muscles de votre visage s'assouplir pendant que vous continuez à inspirer et à expirer. Observez la pierre ou le coquillage que vous tenez dans vos mains et, sans le regarder, commencez à l'explorer du bout des doigts. Remarquez les arêtes vives et les surfaces lisses, les fissures et les crevasses, les spirales ou les crêtes. En inspirant et en expirant, remarquez la taille du coquillage ou de la pierre, l'espace qu'il prend dans vos mains. En inspirant et en expirant, remarquez sa température. Est-elle chaude ou froide ? Est-il lourd ou léger ? En inspirant et en expirant, commencez à regarder la coquille ou la pierre et remarquez tout ce que vous avez exploré du bout des doigts, où elle est rugueuse ou lisse, sa forme, sa taille ou son poids. Et maintenant, les nuances et les ombres ? Voyez et sentez l'endroit où la pierre ou le coquillage est en contact avec la surface de votre peau tout en continuant d'inspirer et d'expirer. Tout en tenant la pierre ou le coquillage, commencez à observer l'espace du groupe. Remarquez où votre corps touche le sol ou la chaise, remarquez les personnes qui vous entourent, remarquez les pensées, les sentiments ou les sensations qui vous habitent en ce moment. »

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée, ou quelque chose dans son corps ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque que vous remarquez ou qui attire votre attention ? Y a-t-il quelque chose qui vous aiderait à vous sentir à l'aise et en sécurité ce soir, alors que nous créons une maison pour la créature ? » L'animateur ou les enfants peuvent lire ce qui est écrit sur la fresque.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Que pouvons-nous ajouter pour vous aider à vous sentir en sécurité et à l'aise dans le groupe ce soir, alors que nous créons un foyer pour nos créatures ? »

GROUPE D'ENFANTS

Les animateurs et les enfants accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu la possibilité d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : vidéo, espace créatif et partage**Étirements et respiration**

L'animateur : « Avant de commencer notre prochaine activité, faisons quelques étirements et respirations. Assis ou debout, en inspirant, étirez vos bras, vos jambes et votre corps aussi loin et aussi grand que vous le souhaitez. Lorsque vous expirez, le corps revient à son point de départ. »



Invitez un enfant à s'étirer, puis les autres suivent. Chaque enfant et l'animateur dirigent à tour de rôle. Passez en revue ce que les enfants peuvent faire en cas d'émotions fortes. À tout moment, les animateurs peuvent inviter tout le monde à respirer.

Pour les jeunes enfants : [Big Bird's Comfy-Cozy Nest](#)

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons créer une maison pour les créatures que nous avons fabriquées la semaine dernière. Commençons par regarder cette vidéo. » Après la vidéo : « Quels types de sentiments Big Bird a-t-il éprouvés (tristesse, colère, confusion, anxiété, sentiments mixtes) ? Quelles sont les choses qui ont aidé Big Bird à se sentir en sécurité ? »

Activité et partage de l'espace créatif

L'animateur : « Maintenant, vous allez créer une maison pour votre créature. En utilisant les différents matériaux sur la table, réfléchissez à ce dont votre créature a besoin pour se sentir en sécurité et ajoutez-les à sa maison. » Les animateurs créent également un foyer.



Il est important que les animateurs n'interprètent pas l'histoire de manière littérale. Soyez curieux de ce qui se passe dans l'histoire : qu'a fait la créature pour se sentir en sécurité, en reconnaissant les ressources de la créature, par exemple le courage, la persévérance, la gentillesse, la rapidité d'esprit, l'immobilité, etc.

Réflexion

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il nous parler de la maison de sa créature ? Comment s'est déroulée la construction de cette maison ? De quoi votre créature aurait-elle besoin pour se sentir en sécurité ? »

**Questions de réflexion supplémentaires**

Comment s'est déroulé le choix de ces matériaux ?

Que ferait votre créature si quelqu'un lui faisait du mal ou si elle avait peur d'être blessée ?

Qui votre créature laisserait-elle entrer dans sa maison ?

Discussion: créer des limites personnelles

L'animateur : « Dans votre vie quotidienne, que feriez-vous si vous ne vous sentiez pas en sécurité ? Si quelqu'un vous faisait du mal ou allait vous faire du mal physiquement ? Si quelqu'un blessait vos sentiments ? Si quelqu'un vous touchait d'une manière inappropriée ? »

GRUPE D'ENFANTS

Pour les enfants plus âgés/adolescents

Jeu : Scribble Tag

Le Scribble est une variante du jeu de poursuite, mais il se joue sur du papier. Le fait de jouer et d'interagir avec d'autres à travers ce jeu attire l'attention sur les idées de l'enfant en matière de sécurité, de limites et de ressources. Les animateurs peuvent choisir de mettre les enfants par deux ou les inviter à choisir eux-mêmes leur partenaire.

L'animateur : Invitez les deux enfants de chaque paire à s'asseoir l'un à côté de l'autre pour cette activité. « À l'aide d'une longue feuille de papier, chacun d'entre vous placera sa créature aux deux coins inférieurs de la feuille et créera une frontière autour de sa créature. Une fois la base de votre créature créée, choisissez un marqueur ou un crayon de couleur que vous utiliserez pour jouer au Scribble avec votre partenaire. Chaque binôme choisira une personne pour être elle et cette personne essaiera de marquer son partenaire. À l'aide de l'outil de marquage choisi, les deux joueurs commencent par se positionner dans leur propre base et, lorsque les animateurs leur donnent le signal de départ, ils commencent à courir autour du papier sans lever leur marqueur ou leur crayon (en créant des gribouillis). La personne qui est elle peut marquer son partenaire en tapant doucement sur l'outil de marquage de l'autre personne avec le sien. Si la personne qui essaie de ne pas se faire marquer retourne à sa base en faisant des gribouillis sans se faire marquer, elle doit respecter l'espace de sécurité de son partenaire et ne pourra pas le marquer tant qu'il sera là. Jouez pendant trois tours, puis inversez les rôles. »

Réflexion

L'animateur : « Comment s'est déroulée la partie de Scribble tag ? Quelles sont les différentes pensées et les différents sentiments que vous avez remarqués en jouant ? »

Espace créatif activité et partage

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons créer une maison pour les créatures que nous avons fabriquées la semaine dernière. Une maison sûre et confortable pour nos créatures. Vous pouvez utiliser les matériaux sur la table pour créer la maison de votre créature. Si vous le souhaitez, vous pouvez également créer une histoire ou une bande dessinée sur l'endroit sûr de votre créature. »



Il est important qu'il n'y ait pas d'interprétation littérale de l'histoire ou de la maison créée. Soyez curieux de ce qui se passe et de la manière dont la créature a créé la sécurité. Reconnaître les ressources de la créature, par exemple le courage, la persévérance, la gentillesse, la rapidité d'esprit, le calme, etc.



Créer une liste de mots de sécurité

Cela peut se faire individuellement ou en groupe ; les enfants partagent s'ils le souhaitent.

Réflexion

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ou nous parler de la maison de sa créature (ou d'une histoire ou d'une liste de mots) ? Comment s'est déroulée la construction de cette maison ? Comment s'est déroulé le choix des matériaux ou la création de l'histoire ? De quoi votre créature aurait-elle besoin pour se sentir en sécurité ? Que ferait votre créature si quelqu'un lui faisait du mal ou si elle avait peur d'être blessée ? Qui votre créature laisserait-elle entrer dans sa maison ? »



Que fait votre créature lorsqu'elle a peur ? Comment votre créature sait-elle qu'elle ne se sent pas en sécurité ? Qu'est-ce que votre créature peut penser ou ressentir dans son corps ? Qu'est-ce qui aide la créature à se sentir en sécurité ?

Discussion: Créer des limites personnelles

L'animateur : « Dans votre vie quotidienne, que feriez-vous si vous ne vous sentiez pas en sécurité ? Si quelqu'un vous faisait du mal ou allait vous faire du mal physiquement ? Si quelqu'un blessait vos sentiments ? Si quelqu'un vous touchait d'une manière inappropriée ? »

Les créatures restent cette semaine car elles seront utilisées la semaine prochaine pour la fresque de la gentillesse familiale.

GROUPE D'ENFANTS

20 minutes : cartes de réflexion et transition vers le temps familial**Cartes de réflexion**

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine ; quelque chose qui vous semble important à retenir. Cela peut être tiré de l'histoire ou de l'image créée. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir**La fresque de la gentillesse familiale**

L'animateur : « Qu'avez-vous découvert aujourd'hui que vous pourriez ajouter à la fresque ? Quelles sont les choses qui vous aident, vous et votre famille, à rester forts dans les tempêtes de la vie ? Quelles sont les choses qui vous permettent de rester unis ? »

Activité de pleine conscience : Stretching with the Breath (S'étirer en respirant)

L'animateur : « Avec cette activité de pleine conscience, nous allons étirer nos bras et nos jambes, et vous pouvez le faire assis ou debout, selon ce qui vous semble le plus approprié et le plus confortable. Inspirez et expirez lentement et longuement. En inspirant, étirez vos bras, vos jambes et votre corps aussi largement et aussi loin que vous le sentez, et en expirant, ramenez votre corps en position debout, à son point de départ. Encore une fois, inspirez et expirez lentement et longuement, en inspirant, étirez vos bras, vos jambes et votre corps aussi loin que vous le sentez, et en expirant, ramenez votre corps à sa position de départ ; une dernière fois, inspirez et expirez lentement et longuement, en inspirant, étirez vos bras, vos jambes et votre corps aussi loin que vous le sentez, et en expirant, ramenez votre corps à sa position de départ. Et maintenant, reposez-vous un moment, en remarquant ce que vous ressentez dans votre corps. »



Répétez la pleine conscience du début du groupe : Conscience de l'esprit avec la pierre ou le coquillage

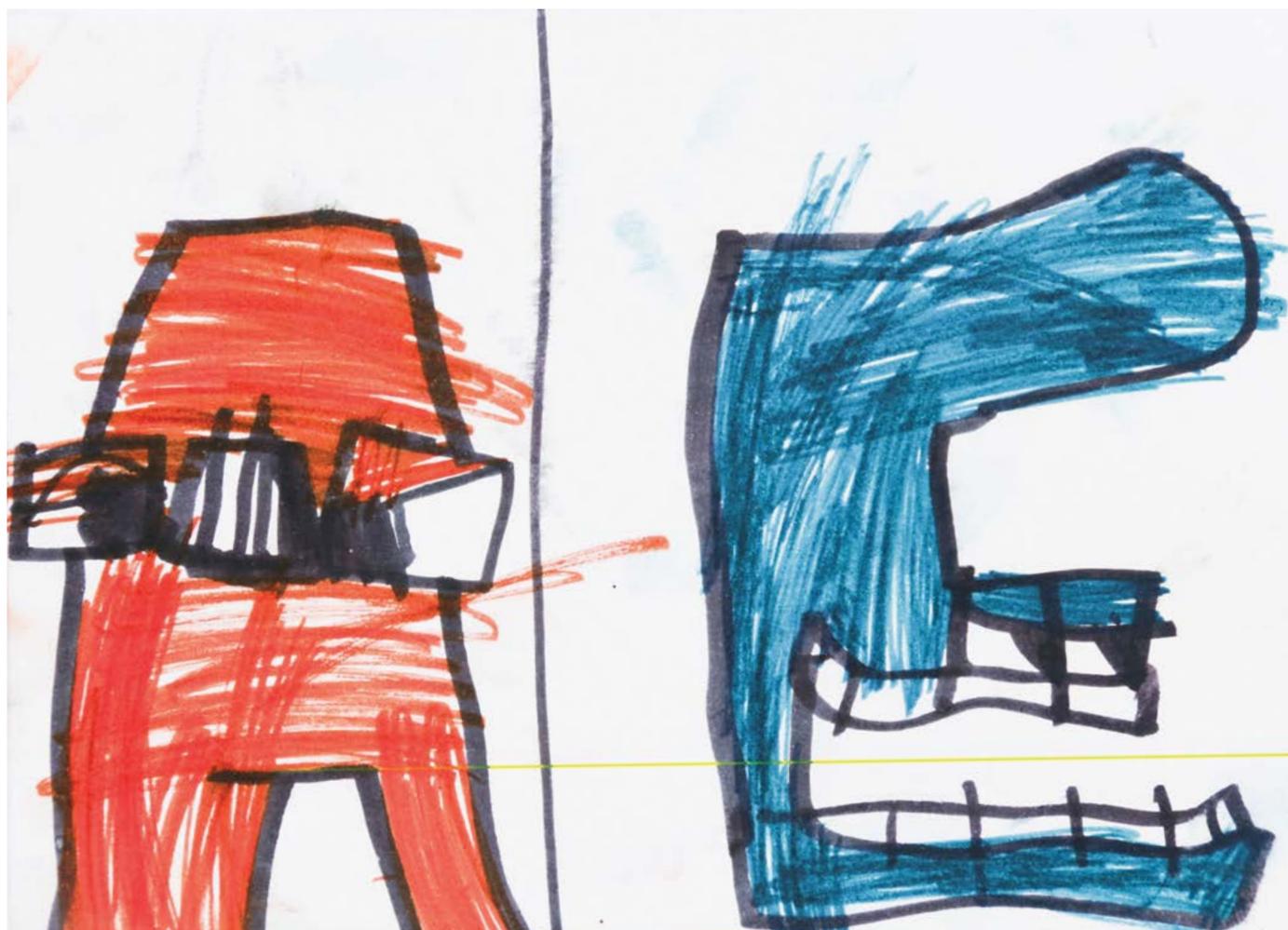
Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'est-ce que cela vous a fait de vous déplacer de cette façon ? »

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 6 : Violence et abus - L'impact de la tempête et l'histoire de la ressource

Au cours de cette session, les participants au groupe explorent les effets de la violence et des abus par le biais des éléments suivants : histoire, mouvement, son, fabrication d'un bocal à sentiments et discussion - ce qu'ils ont fait ou feraient si *une tempête* se produisait chez eux. La reconnaissance du fait qu'ils ne sont pas responsables de la maltraitance est une partie importante de cette session.



« Ce n'est pas grave si tu as peur. »

– Enfant de cinq ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *les enfants ne sont pas responsables des disputes et des abus qui ont eu lieu dans leur famille ou leur foyer ; il est normal que certains enfants éprouvent des sentiments très différents à propos de ce qui s'est passé dans leur foyer (confus, en colère contre les deux parents, aimant toujours la personne violente, craignant d'être comme elle, souhaitant que leur famille se reconstitue) ; il est important de comprendre ce que nous avons en nous qui nous aide lorsque les choses sont difficiles, nos ressources internes ; les abus dans les familles se produisent lorsqu'une personne tente d'en contrôler une autre (abus verbal et/ou abus émotionnel et/ou abus physique).*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; créatures créées au cours de la troisième semaine ; ordinateur pour montrer la vidéo calmante Meditation For Children (Calming activity) ; articles pour le pot à paillettes : pots en plastique, eau, paillettes, colle ; modèle magique, papier, marqueurs, etc. ; petites cartes carrées et porte-clés de chaque enfant; la fresque de la gentillesse familiale ; créatures des participants ; livre d'histoires, *The Children's Star (L'étoile des enfants)* par Lisa Sura-Liddell et Angélique Jenney.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Bocaux à paillettes

Aborder la tempête et ses effets par le biais d'une histoire en mouvement et d'une discussion. Cet exercice favorise la prise de conscience de soi par le mouvement. L'autorégulation est favorisée par l'expansion et la diminution des mouvements.



Le thème de ce soir utilise la métaphore de la tempête pour discuter de la violence domestique dans les familles. L'activité du bocal à paillettes amorce le processus en développant les ressources nécessaires pour gérer les sentiments qui peuvent surgir. Lorsqu'il y a de grosses tempêtes, il arrive que de gros sentiments soient ébranlés. Le pot à paillettes est un autre moyen d'aider ces sentiments à se calmer.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi lors de la semaine 2 si elle ne sera pas ajoutée cette semaine.

50 minutes : récit, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *The Children's Star* par Lisa Sura-Liddell et Angélique Jenney

Introduire les enfants dans une conversation sur les tempêtes de la vie.

Espace créatif activité et partage : Utilisation d'une variété de matériaux artistiques pour répondre à la conversation sur les tempêtes.

15 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Examinez l'ordre du jour pour le groupe de ce soir et effectuez l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Glitter Jars (Bocaux à paillettes)

L'animateur : « De nombreuses personnes se sentent étranges ou maladroitement lorsqu'elles essaient de nouvelles activités. Ces exercices peuvent vous aider à faire face à ces sentiments. La respiration permet d'apporter de l'oxygène au cerveau et à l'ensemble du corps. La respiration nous aide à ralentir et à réfléchir lorsque les choses nous paraissent incontrôlables. Il n'y a pas de méthode parfaite. Essayez simplement de faire de votre mieux et remarquez ce que vous ressentez à la fin. Ce soir, nous allons fabriquer un pot à paillettes et observer ce qui se passe lorsqu'il est secoué. Nous allons utiliser notre souffle et regarder les paillettes tomber au fond du bocal. »



Remplissez le pot à moitié avec de l'eau chaude ; ajoutez des paillettes ; remplissez le pot avec de la colle transparente ; secouez le pot pour mélanger le tout. Collez les bords du couvercle avant de le fermer.

L'animateur : « Asseyons-nous confortablement sur nos chaises. Nous allons secouer le bocal et observer les étincelles qui flottent et se déposent au fond. Vous pouvez garder le bocal dans votre main ou le poser sur la table. Lorsque vous êtes prêt, secouez le bocal et regardez les étincelles flotter. Remarquez comment les paillettes flottent et se déposent lentement au fond du bocal. Laissez votre corps se reposer pendant que vous regardez les étincelles flotter et se déposer. Si vous le souhaitez, vous pouvez à nouveau secouer le bocal pendant que nous observons tranquillement les étincelles. »

L'animateur : « Quel effet cela fait-il de regarder les étincelles flotter et se déposer au fond du bocal ? Qu'avez-vous remarqué à propos des étincelles ? Avez-vous remarqué quelque chose en vous ? »

L'animateur : En groupe : « Mettons-nous debout et voyons si nous pouvons faire la même chose avec notre corps : il peut s'agir simplement de vos mains et de vos doigts, ou d'un bras ou d'une jambe, ou encore du corps tout entier. Imaginez que toutes ces étincelles intérieures se déposent pendant que vous restez immobile et que vous inspirez et expirez en laissant tout se déposer jusqu'à la base de vos pieds, comme les étincelles au fond du bocal. Sentez vos pieds sur le sol. Qu'avez-vous remarqué dans votre corps après avoir bougé comme les étincelles ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise ce soir alors que nous parlons des tempêtes qui se produisent dans les familles ? »

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Que pouvons-nous ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres et sur la façon dont nous pouvons être gentils dans notre salle de groupe ? Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui vous aiderait à vous sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui ? »

Les animateurs et les enfants accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu la possibilité d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : récit, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *The Children's Star* par Lisa Sura-Liddell et Angélique Jenney

Lisez l'histoire aux enfants. Avant de passer à l'activité de l'espace créatif, demandez aux enfants ce qu'ils ont remarqué dans l'histoire ou s'il y a quelque chose qu'ils aimeraient partager à propos de l'histoire. Il s'agit d'une brève discussion destinée à faciliter la transition vers l'activité de l'espace créatif.

Espace créatif activité et partage

La discussion suivante utilise la métaphore de la tempête pour soutenir une conversation sur l'exposition des enfants à la violence domestique. À l'aide de la magie des modèles, de marqueurs, de papier, etc., les enfants ont la possibilité de répondre, au nom de leur créature, à des questions liées à l'expérience de la violence domestique ou à la tempête. Les enfants répondent pour leur créature de la manière qui leur convient le mieux. Il n'est pas nécessaire que ce soit littéral, il peut s'agir simplement de couleurs, de formes, etc. Les enfants peuvent également avoir une conversation avec leur créature, comme avec une marionnette. Les animateurs utilisent leur créature pour soutenir la discussion. Les enfants choisissent de partager ou non leurs réponses ou les images qu'ils ont créées.



Allez-y lentement, restez dans l'imaginaire, donnez aux enfants la possibilité de répondre, laissez la conversation se dérouler en fonction des réponses des enfants.

L'animateur : « Comme dans l'histoire, tout le monde est dans ce groupe parce qu'il y a eu des disputes à la maison. Les disputes à la maison peuvent ressembler à une tempête. Nous savons que lorsqu'il y a une tempête dans la forêt, il peut y avoir beaucoup de pluie et de vent et peut-être même du tonnerre. » Après chacune des questions suivantes, donnez aux enfants une minute pour créer leur réponse à l'aide du modèle magique ou de papier et de marqueurs ; donnez-leur la possibilité de partager leur réponse s'ils le souhaitent.

- **L'animateur :** « Comment votre créature s'est-elle sentie pendant la tempête (pause) ? Quelqu'un souhaite-t-il partager son expérience (pause) ? »
- **L'animateur :** « Qu'est-ce qu'il a fait ? Comment est-il resté en sécurité (pause) ? Quelqu'un veut-il partager (pause) ? »
- **L'animateur :** « Maintenant que la tempête est passée, à quoi ressemble votre créature ? Que peut-elle faire maintenant qu'elle ne pouvait pas faire avant (pause) ? Quelqu'un veut-il partager ? »

L'animateur : « Avant de terminer, y a-t-il autre chose que vous ou votre créature aimeriez dire (pause) ? »

L'animateur : « Ma créature aimerait dire que les petites créatures ne sont pas responsables de la tempête et qu'elles ne sont pas responsables de la sécurité des créatures adultes. »

GROUPE D'ENFANTS



Questions de réflexion supplémentaires pour le groupe des aînés/adolescents :

Dans votre vie quotidienne, il peut y avoir des tempêtes. Comment sauriez-vous que vous n'êtes pas en sécurité ? Que se passerait-il à l'extérieur de vous ?

Que se passerait-il à l'intérieur de vous ?

Quelles sont les choses que vous pourriez faire ?

20 minutes : cartes de réflexion et transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine ; quelque chose qui vous semble important à retenir. Il peut s'agir de la créature ou d'une image que vous avez créée. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

Les créatures et leurs maisons se joignent aux enfants pour passer un moment en famille.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Qu'avez-vous découvert aujourd'hui que vous pourriez ajouter à la fresque ? Quelles sont les choses qui vous aident, vous et votre famille, à rester forts dans les tempêtes de la vie ? Quelles sont les choses qui vous permettent de rester unis ? »



Les animateurs peuvent inviter les participants à placer leur créature sur la fresque à un endroit où elle se sentira en sécurité et à l'aise.

Activité de pleine conscience : Imaginary Ball (La balle imaginaire)

Les enfants et les adultes se placent en cercle. L'animateur va faire circuler une balle imaginaire, en la plaçant soigneusement dans les mains de la personne à côté de lui. Chaque enfant passe la balle imaginaire à la personne suivante jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de la recevoir et de la transmettre. Lors du deuxième tour, la balle imaginaire peut changer de taille et de poids ou rester la même d'une personne à l'autre. La troisième ou la quatrième fois, le ballon imaginaire peut se transformer en ballon de volley, de basket, de tennis, de football, etc. et être transmis spontanément à une personne à l'autre bout du cercle. L'animateur met fin à l'activité en faisant « disparaître » le ballon imaginaire.

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée, ou quelque chose dans son corps ? »

Option

Pleine conscience avec bocal à paillettes

L'animateur : « Nous allons secouer le bocal et observer les étincelles qui flottent et se déposent au fond. Vous pouvez garder le bocal dans votre main ou le poser sur la table. Prenez un moment pour laisser votre corps reposer sur la chaise du mieux que vous pouvez. Lorsque vous êtes prêt, secouez le bocal et regardez les étincelles flotter. Remarquez comment les paillettes flottent et se déposent lentement au fond du bocal. Laissez votre corps se reposer ici pendant que vous regardez les étincelles flotter et se déposer. Si vous le souhaitez, vous pouvez à nouveau secouer le bocal pendant que nous observons tranquillement les étincelles. Levons-nous et voyons si nous pouvons faire la même chose avec notre corps : il peut s'agir simplement de nos mains et de nos doigts, ou d'un bras ou d'une jambe, ou encore du corps tout entier. Imaginez toutes ces étincelles intérieures qui se déposent lorsque vous restez immobile et que vous inspirez et expirez en laissant tout se déposer jusqu'à la base de vos pieds, comme les étincelles au fond du bocal. Sentez vos pieds sur le sol. »

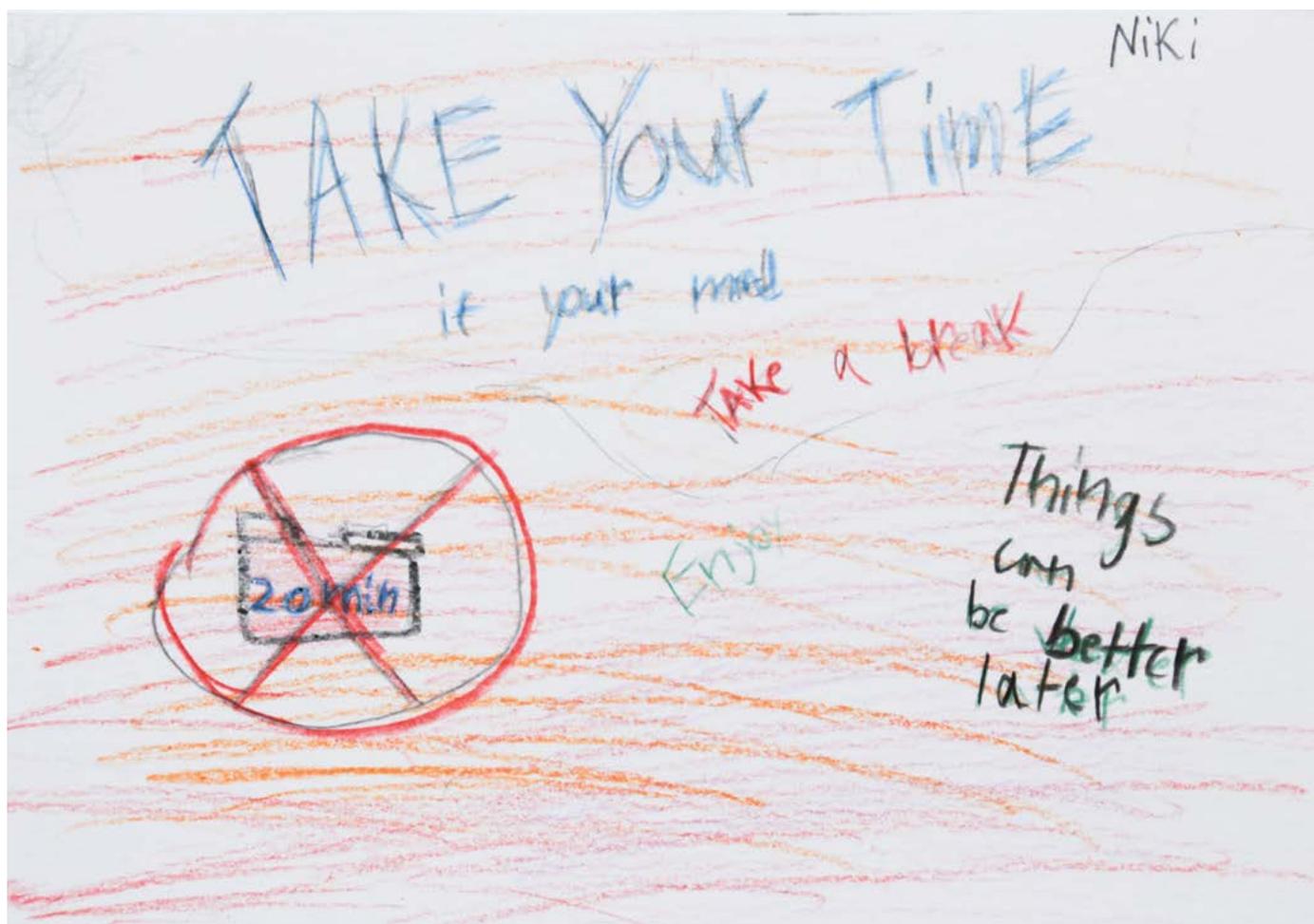
Réflexion

L'animateur : « Qu'avez-vous remarqué dans votre corps après avoir bougé comme les étincelles ? »

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 7 : Comprendre la colère - Sentiments de colère vs. des actions

Cette séance de groupe renvoie à l'histoire des *grands sentiments* de la semaine 3 et normalise le mot *colère*. Elle aide les participants à faire la distinction entre le fait de se sentir en colère et le fait de le manifester de manière à se blesser ou à blesser les autres. Grâce aux marionnettes, à l'histoire et à la discussion, les participants apprennent qu'ils peuvent parler de ce *grand sentiment* à un adulte de confiance et qu'ils comprennent les signaux du corps, ce qui les aide à s'autoréguler. Grâce à des pratiques de prise de conscience du corps, les participants acquièrent des compétences qui les aident à prendre conscience d'eux-mêmes.



« Arrêtez-vous et pleurez si vous en avez besoin. Prenez votre temps. »

– Enfant de neuf ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : la colère est un sentiment normal que tout le monde éprouve ; il existe des façons saines de gérer et d'exprimer la colère qui n'impliquent pas de se blesser ou de blesser les autres ; il existe des outils que nous pouvons utiliser pour nous aider à gérer nos sentiments de colère.

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; livres d'histoires, *The Anger Inside* (La colère intérieure) par Michelle Clayton ou *A Little Spot's Anger Shield* (Le bouclier de colère de la petite tache) par Diane Alber ; sacs en papier, marqueurs, colle, divers matériaux de collage ; petites cartes carrées et porte-clés de chaque enfant ; fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Énergie, respiration, libération parties 1 et 2

La fresque de la Communauté de la gentillesse : si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

50 minutes : récit, espace créatif et partage

Histoire : *The Anger Inside* par Michelle Clayton

Option

Pour les enfants plus âgés, le livre d'histoire *A Little Spot's Anger Shield* par Diane Alber

Activité de l'espace créatif : Marionnettes

15 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Examinez l'ordre du jour pour le groupe de ce soir et effectuez l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Energy, Breath, Release Parts 1 and 2 (Énergie, respiration, relâchement parties 1 et 2)



Rappelez aux participants qu'ils peuvent s'arrêter s'ils se sentent mal à l'aise et qu'il peut être utile de regarder autour de soi pour observer l'espace et les personnes avec lesquelles ils se trouvent. Encouragez-les à reprendre leur place lorsqu'ils sont prêts, car la respiration peut les aider à surmonter de grandes émotions.

L'animateur : « Avant de commencer, n'oubliez pas que l'observation est la partie la plus importante de nos activités de pleine conscience. Lorsque nous ressentons de l'anxiété, de l'irritation ou de la colère, le fait de respirer et de remarquer ces sentiments pendant une courte période, lorsque nous sommes dans un endroit sûr, nous aide à développer notre capacité à accepter ces sentiments inconfortables. Faire une pause et respirer nous aide à comprendre si les grands sentiments de lutte, de fuite ou d'invisibilité sont liés à ce qui se passe dans le moment présent ou à quelque chose qui s'est produit auparavant, dans le passé. »

Première partie

L'animateur : « Debout, assis ou allongé, les bras détendus et souples le long du corps. Remarquez comment vos pieds ou votre corps sont en contact avec le sol. Inspirez et expirez en remarquant le contact de vos pieds ou de votre corps avec le sol (répétez l'exercice deux fois ou plus). Lors de l'inspiration suivante, serrez tout votre corps aussi fort que possible et, en expirant, laissez votre corps et vos mains s'assouplir, comme s'ils flottaient dans de l'eau chaude. Et de nouveau, en inspirant, serrez tout votre corps aussi fort que possible et, en expirant, laissez tout votre corps et vos mains s'adoucir comme s'ils flottaient dans de l'eau chaude (répétez plusieurs fois). Respirez à travers tout votre corps, en l'assouplissant, en laissant le sol ou la chaise soutenir votre corps. »

Option

Deuxième partie

L'animateur : « Écartez les doigts d'une main et, avec l'index de l'autre main, tracez les doigts écartés en commençant par le pouce, en inspirant en remontant le pouce et en expirant en descendant le pouce, continuez jusqu'à l'index en inspirant en remontant et en expirant en descendant, puis le majeur, l'annulaire, l'auriculaire et revenez, l'annulaire, le majeur, l'index, le pouce, (autant de fois que le groupe peut le supporter). »

L'animateur : « De quoi êtes-vous conscient en ce moment : d'un sentiment, d'une pensée ou d'une sensation corporelle ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Avez-vous remarqué une différence entre ces deux exercices ? Qu'avez-vous remarqué ?
Qu'avez-vous ressenti en serrant et en comprimant ?
Qu'avez-vous remarqué après vous être adouci ?

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise dans notre groupe ce soir, alors que nous parlons du sentiment de colère ? »

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Que pouvons-nous ajouter pour vous aider à vous sentir en sécurité et à l'aise dans le groupe ce soir, alors que nous apprenons à connaître le sentiment de colère ? »

Les animateurs et les enfants accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu la possibilité d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : récit, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *The Anger Inside* par Michelle Clayton ou *A Little Spot's Anger Shield* par Diane Alber

L'animateur : « Ce soir, nous allons apprendre à connaître le sentiment de colère. Tout le monde se met en colère et c'est normal. Tous nos sentiments sont acceptables, y compris le sentiment de colère. Il est important que nous fassions savoir que nous sommes en colère d'une manière sûre, afin de ne pas nous blesser ou de ne pas blesser d'autres personnes. Nous pouvons le faire lorsque nous connaissons et comprenons les signaux de la colère dans notre corps ; cela peut nous aider à gérer le grand sentiment de colère. Lisons une histoire pour nous aider à comprendre la colère. Après l'histoire : Qu'est-ce qui était important dans l'histoire ? Que ressentez-vous dans votre corps lorsque des sentiments de colère se manifestent ? Quelles sont les choses que vous faites pour vous aider à calmer vos sentiments de colère ? »

Activité de l'espace créatif : Marionnettes - une marionnette de l'amitié et une marionnette de la colère



L'objectif est que la marionnette de la colère montre où elle ressent la colère dans son corps, et non pas qu'elle montre comment elle se comporte lorsqu'elle est en colère.

L'animateur : « Ce soir, nous allons fabriquer une marionnette de la gentillesse et une marionnette de la colère pour nous aider à comprendre le grand sentiment qu'est la colère. À l'aide des sacs en papier et d'autres matériaux, fabriquez une marionnette de la gentillesse et une marionnette de la colère. La marionnette de la colère ne se met pas en colère, mais montre où elle ressent la colère dans son corps afin de comprendre ce qui se passe lorsqu'elle se met en colère. Lorsque vous aurez terminé, les animateurs monteront un spectacle de marionnettes. »



Les enfants plus âgés peuvent créer la conversation sous forme de bande dessinée avec des mots et des images.

GROUPE D'ENFANTS

Les animateurs modélisent le dialogue suivant avec leurs marionnettes :

- **Créature gentille et amicale** : « Créature de la colère, quand es-tu vraiment frustré ou en colère ? »
 - **Créature de la colère** : « Je suis très frustré et en colère lorsque mes amis refusent de jouer avec moi ou lorsque je ne parviens pas à obtenir la photo que je veux. »
 - **Créature gentille et amicale** : « Où dans votre corps ressentez-vous votre colère ? »
 - **Créature de la colère** : « Je la ressens dans mon estomac. Mon estomac devient chaud, mon cœur bat très vite et j'ai envie de pleurer et de crier. »
 - **Créature gentille et amicale** : « Cela semble vraiment triste et effrayant, comme l'histoire que nous avons lue sur le dragon qui était perdu et qui crachait du feu. Je suis content que tu m'en aies parlé. Tout le monde se met parfois en colère, mais le fait d'agir, de cracher du feu comme le dragon, aggrave parfois les choses pour tout le monde. Il y a des choses que nous pouvons essayer de faire pour nous calmer. »
- Demandez aux enfants de faire des suggestions et invitez toutes les marionnettes de la colère à essayer : de pousser les mains l'une contre l'autre comme pour écraser une balle, d'inspirer et de laisser aller, d'inspirer et d'expirer longuement comme pour faire des bulles, et de remuer les orteils.

Invitez les enfants à partager leurs marionnettes

L'animateur : « Où la marionnette ressent-elle de la colère ? Qu'est-ce qui aide la marionnette à se calmer et à se sentir mieux ? Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir mieux ? »

20 minutes : cartes de réflexion et transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine ; quelque chose qui vous semble important à retenir. Cela peut être tiré de l'histoire ou de l'image créée. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Qu'avez-vous découvert aujourd'hui que vous pourriez ajouter à la fresque ? Écrivez ou dessinez ce qui peut vous aider lorsque vous êtes en colère. »

Activité de pleine conscience : Energy, Breath, Release (Énergie, respiration, relâchement)

L'animateur : « Debout, assis ou allongé, les bras détendus et souples le long du corps. Remarquez comment vos pieds ou votre corps sont en contact avec le sol. Inspirez et expirez en remarquant le contact de vos pieds ou de votre corps avec le sol (répétez l'exercice deux fois ou plus). Lors de l'inspiration suivante, serrez tout votre corps aussi fort que possible et, en expirant, laissez votre corps et vos mains s'assouplir, comme s'ils flottaient dans de l'eau chaude. Et de nouveau, en inspirant, serrez tout votre corps aussi fort que possible et, en expirant, laissez tout votre corps et vos mains s'adoucir comme s'ils flottaient dans de l'eau chaude (répétez plusieurs fois). Respirez à travers tout votre corps, en l'assouplissant, en laissant le sol ou la chaise soutenir votre corps. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'avez-vous ressenti en serrant et en relâchant ? »



HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 8 : Comprendre l'inquiétude

L'incertitude quant à la suite des événements est une expérience commune aux adultes et aux enfants qui ont été exposés à la violence domestique. L'inquiétude est une émotion naturelle qui indique que nous ne sommes pas sûrs de ce qui nous attend ou de ce qui pourrait arriver à l'avenir. Par le biais du dessin, d'activités de respiration, d'histoires et de discussions, les enfants seront aidés à explorer l'expérience de l'inquiétude. En reconnaissant ce que l'inquiétude leur fait ressentir et entendre, les enfants ont la possibilité de reconnaître les choses qui les aident à faire face et à gérer les inquiétudes qu'ils ont.



« J'espère que vous vous sentez mieux. »

– Enfant de sept ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *l'inquiétude est un sentiment normal que tout le monde éprouve ; partager nos inquiétudes avec une personne de confiance peut nous aider à nous sentir mieux ; il y a des choses que nous pouvons faire pour nous aider à gérer le sentiment d'inquiétude.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; les livres d'histoires *Ruby Finds a Worry* (*Ruby trouve une inquiétude*) par Tom Percival ou *How Big Are Your Worries, Little Bear?* (*Quelle est la taille de tes inquiétudes, petit ours ?*) par Jayneen Sanders ; du papier, des pastels à l'huile, des marqueurs, de la peinture, des crayons de couleur ; des petites cartes carrées et le porte-clés de chaque enfant ; fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Play-Doh Meditation (Méditation en pâte à modeler)

Option

Mind Bubbles (Bulles d'esprit) : Asseyez-vous, la colonne vertébrale droite et le corps détendu. Du mieux que vous pouvez, laissez votre corps se détendre à l'inspiration et à l'expiration. Imaginez que vous tenez une baguette à bulles. Inspirez profondément et expirez doucement comme si vous faisiez une bulle avec la baguette. Remarquez maintenant s'il y a quelque chose qui vous inquiète. Imaginez à quoi cela ressemble. Lorsque vous êtes prêt, inspirez à nouveau et, lorsque vous expirez, soufflez votre inquiétude à travers votre baguette. Imaginez qu'au moment où l'inquiétude flotte dans la bulle, celle-ci éclate et disparaît. Inspirez à nouveau et expirez en soufflant votre inquiétude à travers la baguette à bulles. Imaginez qu'au fur et à mesure que le souci flotte dans la bulle, celle-ci éclate et disparaît. Inspirez et expirez encore quelques fois, en soufflant sur les soucis et en les laissant flotter, éclater et disparaître.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

50 minutes : récit, espace créatif et partage

Histoire : *Ruby Finds a Worry* par Tom Percival

Option

Histoire : *How Big Are Your Worries. Little Bear?* par Jayneen Sanders

Activité de l'espace créatif : L'art du gribouillage

15 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Examinez l'ordre du jour pour le groupe de ce soir et effectuez l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Play-Doh Meditation (Méditation en pâte à modeler)

Invitez les participants à choisir une couleur de Play-Doh qui les attire. Demandez-leur de placer le récipient non ouvert devant eux et de commencer l'activité de pleine conscience.

L'animateur : « Assis confortablement, remarquez le lien entre vos pieds et le sol, ou entre votre corps et la chaise sur laquelle vous êtes assis. Inspirez profondément par le nez, en sentant vos poumons et votre ventre se remplir d'air, puis expirez par la bouche. Répétez l'exercice deux fois de plus. Prenez maintenant le Play-Doh de votre choix et ouvrez le récipient. Prenez le Play-Doh dans vos mains et commencez à le remarquer. Remarquez sa texture et la sensation qu'elle procure lorsque vous la pressez. Remarquez la température : est-elle chaude ou froide ? Remarquez s'il y a une odeur. Remarquez si elle est lourde ou légère dans vos mains. Inspirez à nouveau profondément et commencez à modeler la pâte à modeler pour lui donner une forme qui illustre la sensation d'inquiétude. Continuez d'inspirer et d'expirer, en essayant de ne pas modifier votre respiration, en respirant simplement pendant que vous travaillez avec la pâte à modeler. Prenez encore quelques instants pour mouler la pâte. »

Laissez aux participants une ou deux minutes pour travailler sur leurs formes Play-Doh.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il ressent face à l'inquiétude ou ce qu'il remarque dans son corps ? »

Après le partage, invitez les participants à rouler leurs soucis de Play-Doh en une boule « neutre », à la remettre dans le récipient et à fermer le couvercle.

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise dans notre groupe ce soir, alors que nous apprenons à connaître le sentiment d'inquiétude ? »

L'animateur : « Que pouvons-nous ajouter cette semaine sur la façon de se sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui, alors que nous apprenons à connaître le sentiment d'inquiétude ? »

Les animateurs et les enfants accrochent la fresque à l'endroit choisi, une fois que chacun a eu la possibilité d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : récit, espace créatif et partage

Histoire : *Ruby Finds a Worry* par Tom Percival ou *How Big Are Your Worries, Little Bear?* par Jayneen Sanders

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons lire une histoire sur les soucis. Après l'histoire : "Comment Ruby s'est-elle occupée de son inquiétude ? Que s'est-il passé quand elle l'a fait ? (Il est devenu plus petit.) Tout le monde a des soucis. Les soucis peuvent être petits ou grands et ils peuvent nous affecter de différentes manières, comme les autres sentiments dont nous avons parlé. Il est important de partager ses inquiétudes pour ne pas les porter seul. Parfois, le simple fait de parler de nos soucis peut nous aider à nous sentir mieux. »

Activité de l'espace créatif : L'art du gribouillage



Fixez les coins avec du ruban adhésif pour que le papier ne bouge pas.

L'animateur : « Avant de commencer, choisissez une ou deux couleurs de pastels gras. Tenez-vous debout ou assis devant votre feuille, un pastel dans chaque main. Fermez les yeux si vous le souhaitez. Imaginez l'énergie d'un souci de taille petite à moyenne et, lorsque vous êtes prêt, griffonnez sur le papier avec vos pastels à l'huile, en imaginant le souci. Vous pouvez prendre autant d'espace que nécessaire sur le papier. » Les animateurs accordent 30 à 45 secondes. « Arrêtez de gribouiller et prenez un moment pour regarder votre dessin et commencez à remarquer les espaces. Prenez des crayons de couleur, de la peinture ou des marqueurs et commencez à colorier les espaces de vos gribouillis. »

Réflexion

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager son image ? Qu'est-ce que cela vous fait de regarder votre dessin ? Si votre dessin pouvait vous parler, que dirait-il ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Comment s'est déroulé le remplissage des espaces ?

Votre dessin a-t-il un titre ?

Lorsque vous regardez votre dessin, que remarquez-vous dans votre corps ?

La réalisation de ce dessin vous a-t-elle appris quelque chose qui pourrait vous aider à résoudre vos soucis ?

20 minutes : cartes de réflexion et transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine ; quelque chose qui vous semble important à retenir. Cela peut être tiré de l'histoire ou de l'image créée. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

GROUPE D'ENFANTS

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, ajoutez une chose gentille qui vous aide lorsque vous êtes inquiet. Ajoutez une chose que vous avez apprise aujourd'hui et qui peut vous aider lorsque vous êtes inquiet. »

Activité de pleine conscience : Waterfall of Compassion (La cascade de la compassion)

L'animateur : « Debout, les pieds légèrement écartés. Remarquez l'endroit où vos pieds touchent le sol. Les genoux sont souples et le corps est aussi droit que possible. Si vous le souhaitez, imaginez que vous êtes dans une forêt tropicale chaude et que vous vous tenez près d'une cascade d'amour et de compassion. Imaginez qu'en amenant vos bras au niveau de la poitrine, vous ouvrez un espace dans cette cascade, tandis que vos bras et vos mains s'ouvrent sur le côté, au niveau de la poitrine. Laissez ensuite vos coudes s'assouplir et vos bras et vos mains se croiser légèrement devant votre corps. En inspirant, vous ouvrez un espace dans la cascade et en expirant, vous vous assouplissez. Répétez l'exercice plusieurs fois. Laissez vos bras venir le long de votre corps. En inspirant, faites remonter l'énergie de la cascade du sol, les paumes tournées vers le sol, jusqu'à la hauteur des épaules, puis en tournant vers le haut. Recueillez l'amour et la compassion de la chute d'eau et laissez cet amour et cette compassion s'écouler le long de l'arrière de votre corps. Répétez l'exercice en faisant remonter l'énergie de la cascade depuis le sol, puis en touchant le bout des doigts et en orientant les paumes vers le bas. Permettre à l'amour et à la compassion de s'écouler sur le devant du corps. Répétez l'exercice en faisant remonter l'énergie de la cascade du sol et en laissant l'amour et la compassion s'écouler au centre du corps. Les mains se posent sur le ventre ou sur le cœur, ou une main sur le cœur et une main sur le ventre. Lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention sur la pièce et sur ceux qui vous entourent. »

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que vous remarquez en vous-même : un sentiment, une pensée ou une sensation dans votre corps ? »

 If you are worriedly
BIRD WATCHING →



HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 9 : Changements familiaux - Faire le lien entre la perte et le chagrin, d'une part, et les espoirs et les rêves, d'autre part

L'objectif de cette séance de groupe est de reconnaître les changements qui ont eu lieu dans la famille, de réunir les membres de la famille en donnant aux mères/parents de genres divers et à leurs enfants un espace pour exprimer leur expérience des changements, par le biais de pratiques conscientes et créatives. Ces exercices favorisent un attachement sain entre eux.



« Accrochez-vous l'un à l'autre. »

– Enfant de huit ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *de nombreuses familles ont connu de grands et de petits changements ; les changements peuvent être neutres, positifs ou négatifs, ou les deux ; il est courant que les membres de la famille aient des pensées, des sentiments et des réactions différents à l'égard des changements qui se sont produits.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; des livres d'histoires, *Help Your Dragon Deal with Change* (Aidez votre dragon à faire face au changement) par Steve Herman, *Perfect Square* (Carré parfait) par Michael Hall ou *Little Tree* (Petit arbre) par Loren Long ; des petites cartes carrées et le porte-clés de chaque enfant ; du papier de 5 x 7 et de taille normale, de la colle, divers matériaux de collage ; de la peinture, des pastels ; fresque de la gentillesse familiale ; facultativement – des instruments de musique tels que des tambours, des shakers, des tambourins, des bâtons de pluie, des triangles, des cloches, des carillons, etc.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)

La fresque de la Communauté de la gentillesse : si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

50 minutes : récit, espace créatif et partage

Histoire : *Help Your Dragon Deal with Change* par Steve Herman



Histoire : *Perfect Square* par Michael Hall ou *Little Tree* par Loren Long

Activité de l'espace créatif : création d'un collage sur le changement



Fournir une variété de matériaux de collage créatif, ainsi que des peintures, des pastels et des marqueurs, afin de permettre aux participants de choisir leur propre façon de s'engager dans l'activité.

20 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GROUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Examinez l'ordre du jour pour le groupe de ce soir et faites l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux): une seule note plutôt qu'une mélodie – une note soutient l'expiration.



Rappelez aux participants qu'il est normal de se sentir mal à l'aise lorsqu'on essaie quelque chose de nouveau. Encouragez-les à faire de leur mieux et à se joindre au groupe lorsqu'ils sont prêts.

L'animateur : « Asseyez-vous, la colonne vertébrale droite et le corps détendu. Si vous vous sentez à l'aise, fermez les yeux et les lèvres. Inspirez profondément et, en expirant, trouvez une note à fredonner. Inspirez et fredonnez en expirant. Si vous le souhaitez, placez vos mains sur votre poitrine pour remarquer la vibration de votre fredonnement ou la façon dont votre poitrine bouge lorsque vous inspirez, puis fredonnez. Répétez l'opération plusieurs fois. Inspirez et laissez votre fredonnement envoyer du calme à votre cœur. Laissez votre bourdonnement devenir progressivement plus silencieux et plus doux. À la fin, prenez trois respirations douces et complètes. »

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que cela fait de fredonner ? Comment était-ce d'entendre les autres membres du groupe fredonner ? De quoi êtes-vous conscient en ce moment : d'un sentiment, d'une pensée ou de quelque chose dans votre corps ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise dans notre groupe ce soir, alors que nous explorons les changements qui se sont produits dans nos familles ? »

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon de se sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui, alors que nous explorons les changements qui se sont produits dans nos familles ? »

Les animateurs et les enfants accrochent la fresque à l'endroit choisi, une fois que chacun a eu la possibilité d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : récit, espace créatif et partage

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons parler des changements au sein de la famille et du fait que ces changements peuvent être très importants ou très minimes, qu'ils nous plaisent ou nous déplaisent. »

Option

Le groupe des enfants plus âgés peut passer directement au processus créatif si une histoire n'est pas lue.

Histoire : *Help Your Dragon Deal with Change* par Steve Herman

L'animateur : « Comment le dragon se sentait-il lorsqu'il y avait des changements ? Que ressentait-il dans son corps ? Qu'est-ce qui a aidé le dragon à se sentir mieux ? »

Options

Perfect Square par Michael Hall

L'animateur : « Comment le carré a-t-il pu se sentir après tous les changements qu'il a subis ? »

Normaliser les différents sentiments qu'il a pu ressentir : confusion, soulagement, excitation, tristesse, etc. « Tout comme le carré changeant de l'histoire, il y a eu des changements dans votre famille. Tous les sentiments sont acceptables et les membres d'une famille peuvent avoir des sentiments différents les uns des autres, ce qui est normal. »

Little Tree par Loren Long

L'animateur : « Pourquoi pensez-vous que Petit arbre s'est accroché aux feuilles ? Comment pensez-vous que Petit arbre se sentait ? » Normalisez qu'il ait pu éprouver différents sentiments : confusion, soulagement, excitation, tristesse, etc. « Tout comme les saisons changent dans l'histoire de Petit arbre, il y a eu des changements dans votre famille. »

Activité de l'espace créatif : création d'un collage sur le changement

L'animateur : « Réfléchissez à ce que représente le changement pour vous, dans votre famille, à l'école ou avec vos amis. Vous pouvez réfléchir aux défis, aux surprises, à vos espoirs et à vos rêves, à ce que vous aimez dans la façon dont votre famille est aujourd'hui. Choisissez le matériel artistique qui vous plaît pour créer un collage. Vous pouvez utiliser une carte de 5 x 7 ou une feuille de papier de 8,5 x 11. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de créer ce collage. »



Encouragez les enfants à se concentrer sur leur propre processus créatif. Il peut être utile d'offrir la possibilité de s'asseoir dans une autre partie de la pièce (si l'espace le permet) pour les enfants qui souhaitent travailler dans un endroit plus calme.

Réflexion

L'animateur : « Comment s'est déroulée la création de votre collage avec ces matériaux ? Qu'est-ce qui vous plaît dans l'état actuel de votre famille ? »

**Questions de réflexion supplémentaires**

Votre collage a-t-il un titre ?

Votre collage a-t-il un message pour vous ?

Y a-t-il quelque chose que vous avez découvert au cours de ce processus et qui peut vous aider à faire face aux changements dans votre famille, à l'école, au travail, chez vos amis ?

GROUPE D'ENFANTS

20 minutes : cartes de réflexion et transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine ; quelque chose qui vous semble important à retenir. Cela peut être tiré de l'histoire ou de l'image créée. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Quelles sont les choses que vous aimez ou que vous attendez avec impatience dans votre famille actuelle ? »

Activité de pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)

L'animateur : « Asseyez-vous, la colonne vertébrale droite et le corps détendu. Si vous vous sentez à l'aise, fermez les yeux et les lèvres. Inspirez profondément et, en expirant, trouvez une note à fredonner. Inspirez et fredonnez en expirant. Si vous le souhaitez, placez vos mains sur votre poitrine pour remarquer la vibration de votre fredonnement ou la façon dont votre poitrine bouge lorsque vous inspirez, puis fredonnez. Répétez l'opération plusieurs fois. Inspirez et laissez votre fredonnement envoyer du calme à votre cœur. Laissez votre bourdonnement devenir progressivement plus silencieux et plus doux. À la fin, prenez trois respirations douces et complètes. »

Option

Rythme de groupe (les instruments de musique sont facultatifs s'ils sont disponibles)

L'animateur : « Pour cette activité, chaque personne crée un son simple qu'elle peut répéter.

Choisissez quelque chose de simple que vous pourrez répéter. Une personne commencera, puis la personne assise à côté d'elle ajoutera son son, et nous continuerons jusqu'à ce que tout le monde ait participé. Pour terminer, une personne s'arrêtera, puis son voisin s'arrêtera jusqu'à ce que tout le monde ait cessé de produire son son. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'est-ce que cela fait de faire de la musique de cette façon ? »

*« Maintenant, mes frères et sœurs
se parlent. Ils se parlent davantage.
C'est plus facile de parler de ce
que l'on ressent. »*

– Enfant

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 10 : Regarder en arrière, regarder en avant

Au cours de cette session, les participants réfléchissent à ce qu'ils ont appris et/ou à ce qui a changé pour eux au cours des sessions de groupe.



« Soyez sûrs. Soyez gentils. Soyez respectueux. Soyez gentils. Gardez vos mains pour vous. »
– Enfant de huit ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *il est normal d'être triste que le groupe se termine ; nous pouvons reconnaître les choses que nous avons aimées et apprises pendant le temps passé ensemble et réfléchir à la manière de les emporter avec nous après la fin du groupe.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; option - ordinateur portable pour les jeux [Inside Out: Guessing the Feelings](#) ou Jeopardy Game (jeopardylabs.com); option, livres d'histoires, l'*m Happy-Sad Today (Je suis heureux et triste aujourd'hui)* par Lory Britain ou *A Little Spot Emotion Coach (Coach émotionnel de la petite tache)* par Diane Alber ; articles du kit bien-être : petite trousse à crayons ou trousse de maquillage, petite lampe de poche, sifflet (pour les enfants plus âgés seulement), un bonbon, un flou, une balle anti-stress, un paquet de chocolat chaud, un ticket de bus (pour les enfants plus âgés), un pansement, un porte-clés avec les petites cartes et la carte de Jeunesse, J'écoute ; trois cartes rectangulaires de 5 x 7 par participant ; matériel artistique varié : marqueurs, peinture, articles de collage, etc. des petites cartes carrées et le porte-clés de chaque enfant ; des instruments de musique ; fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Rythme de groupe

La fresque de la Communauté de la gentillesse : si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

50 minutes : jeu, kit bien-être, activité de l'espace créatif et partage

Jeu : Jeu des sentiments

Histoire : *l'm Happy-Sad Today* par Lory Britain

Kit bien-être : assemblage d'un kit pour soutenir les sentiments et la planification de la sécurité



Histoire : *l'm Happy-Sad Today* par Lory Britain ou *A Little Spot Emotion Coach* par Diane Alber

Activité et partage de l'espace créatif : Trois cartes



Fournir une variété de matériaux de collage créatif, ainsi que des peintures, des pastels et des marqueurs, afin de permettre aux participants de choisir leur propre façon de créer les cartes.

20 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cette semaine les cartes de réflexion sont remises aux enfants.

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Examinez l'ordre du jour pour le groupe de ce soir et faites l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Group Rhythm (Rythme de groupe)

Cette activité peut être réalisée avec ou sans instruments de musique. L'animateur commence par donner un rythme simple que les participants peuvent suivre. Ensuite, un participant se joint au groupe en émettant un son sur le même rythme que l'animateur, puis la personne à côté de lui émet un son sur le même rythme - cela continue jusqu'à ce que tous les participants aient émis leur son sur le rythme du groupe. Pour mettre fin au rythme du groupe, l'animateur s'arrête, puis chaque participant s'arrête, l'un après l'autre. Pour poursuivre l'activité, lors du deuxième tour, l'animateur commence par un rythme simple, puis les participants se joignent à lui lorsqu'ils sont prêts, en utilisant le même rythme pour leur son. Pour le dernier tour, l'animateur commence et chacun se joint à lui avec son propre rythme.



Il est important que l'activité commence dans le silence, car cela encourage les participants à écouter le rythme et le son des autres.

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que cela vous a fait de produire votre son ou de jouer de votre instrument ? Comment était-ce d'écouter les sons autour de vous ? De quoi êtes-vous conscient en ce moment : d'un sentiment, d'une pensée ou de quelque chose dans votre corps ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise dans notre groupe ce soir, alors que nous parlons de ce que nous avons appris au cours de ce temps passé ensemble ? »

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon de se sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui ? »

Les animateurs et les enfants accrochent la fresque à l'endroit choisi, une fois que chacun a eu la possibilité d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : jeu, kit bien-être, activité de l'espace créatif et partage

Jeu

L'animateur : « Pendant le programme, nous avons parlé des sentiments et du fait que tous les sentiments sont acceptables. Nous avons également appris que nous pouvons ressentir plus d'un sentiment à la fois. Jouons à ce jeu pour voir ce dont nous nous souvenons des sentiments. »

Groupes d'âge plus jeunes

Au cœur de l'action : jeux [Inside Out: Guessing the Feelings](#)

Mettez la vidéo en pause après chaque émotion et posez les questions suivantes : sentiment de bonheur, qu'est-ce qui vous rend heureux ; sentiment de tristesse, qu'est-ce qui vous aide lorsque vous êtes triste ; sentiment de colère, comment savez-vous que vous êtes en colère ? Sentiment de peur, que pouvez-vous faire lorsque vous avez peur ? Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir mieux ?

Option

Les animateurs peuvent choisir de lire l'histoire *I'm Happy-Sad Today* par Lory Britain

L'animateur : « Quels sont les sentiments exprimés dans le livre ? Qu'est-ce qui était important dans les sentiments de Petite Tache ? Qu'est-ce que Scribble Spot a fait pour aider Little Spot à faire face à ses sentiments ?

Que pouvez-vous faire lorsque vous êtes contrarié ?

Tous les sentiments sont acceptables et les membres d'une même famille peuvent avoir des sentiments différents les uns des autres, ce qui n'est pas toujours le cas et c'est bon. »

Groupes d'âge plus élevé

Jeu Jeopardy : (jeopardylabs.com)

Ce site offre de nombreuses options qui peuvent être adaptées à vos besoins. Choisissez la version qui correspond le mieux à l'âge et au niveau de développement de vos participants.

Option

Les animateurs peuvent choisir de lire l'histoire *A Little Spot Emotion Coach* par Diane Alber

L'animateur : Quels sont les sentiments exprimés dans le livre ? Qu'est-ce qui était important dans les sentiments de Petite Tache ? Qu'est-ce que Scribble Spot a fait pour aider Little Spot à faire face à ses sentiments ?

Que pouvez-vous faire lorsque vous êtes contrarié ?

Tous les sentiments sont acceptables et les membres d'une même famille peuvent avoir des sentiments différents les uns des autres, ce qui n'est pas toujours le cas et c'est bon. »

Kit bien-être

Les participants du groupe assemblent leur kit de bien-être, en choisissant certains ou tous les articles disponibles. Discutez de la manière dont les différents éléments peuvent aider à prendre soin de ses sentiments et à se sentir en sécurité.

L'animateur : « Nous allons créer un kit de bien-être contenant des objets qui peuvent nous aider à nous sentir en sécurité et à prendre soin de nos sentiments. Comment ces objets peuvent-ils nous aider à prendre soin de nos sentiments ? » Passez en revue chaque élément : « À qui peux-tu parler de tes sentiments ? Que pouvez-vous faire si vous ne vous sentez pas en sécurité ? »

GROUPE D'ENFANTS

Activité et partage de l'espace créatif : Trois cartes

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons nous pencher sur le temps que nous avons passé ensemble. Pour notre activité artistique de ce soir, chacun va créer trois cartes. Je vous dirai ce qu'il faut ajouter à chaque carte. Lorsque nous aurons fini de créer les trois cartes, nous pourrons les partager avec les autres membres du groupe. »

Sur la première carte, dessinez ou écrivez ce que vous avez préféré dans le groupe.

Sur la deuxième carte, dessinez ou écrivez ce que vous avez appris du groupe et qui vous aidera.

Sur la troisième carte, écris ou dessine ce que tu dirais à d'autres enfants à propos du programme. »

Réflexion

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ses cartes ? Qu'est-ce que vous avez préféré dans le groupe ? Qu'as-tu appris de ce groupe ? Que diriez-vous à d'autres enfants à propos de ce groupe ? »

20 minutes : cartes de réflexion et transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des petites cartes carrées, dessinez ou écrivez ce que vous aimeriez retenir du groupe de cette semaine ; quelque chose qui vous semble important à retenir. Cela peut être tiré de l'histoire ou de l'image créée. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez mettre sur la carte. »

Cette semaine les cartes de réflexion sont remises aux enfants. Elles peuvent être ajoutées au kit de bien-être en tant qu'outil supplémentaire pour prendre soin de ses sentiments et se sentir en sécurité.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez un long souffle par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Qu'avez-vous appris sur la gentillesse au cours de votre participation au groupe ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Qu'est-ce qui ressort de votre fresque de la gentillesse familiale ?

Comment s'est déroulée la réalisation de cette fresque ?

Y a-t-il quelque chose que vous avez appris l'un sur l'autre en réalisant la fresque ensemble ?

Activité de pleine conscience : Group Rhythm (Rythme de groupe)

Cette activité peut être réalisée avec ou sans instruments de musique. L'animateur commence par donner un rythme simple que les participants peuvent suivre. Ensuite, un participant se joint au groupe en émettant un son sur le même rythme que l'animateur, puis la personne à côté de lui émet un son sur le même rythme. Cela continue jusqu'à ce que tous les participants aient ajouté leur son au rythme du groupe. Pour mettre fin au rythme du groupe, l'animateur s'arrête, puis chaque participant s'arrête, l'un après l'autre.

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que cela fait de produire un son ou de jouer d'un instrument ? Comment était-ce d'écouter les sons autour de vous ? »



HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 11 : Célébrer le temps passé ensemble

Dans ce groupe de clôture, les familles prennent le temps d'apprécier et de célébrer leur parcours dans le programme.



« Soyez heureux. Sois fort. Sois aimé. Ayez le sourire aux lèvres. »

– Enfant de 11 ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *les fins de programme peuvent susciter des sentiments contradictoires : tristes que le groupe se termine et fiers des réalisations accomplies pendant le programme ; les adieux sont l'occasion de féliciter tout le monde pour le travail accompli pendant le programme ; la fin du groupe est l'occasion de faire de nouvelles choses.*

Matériel nécessaire : livre d'histoire, *The Invisible String (La corde invisible)* par Patrice Karst, cartes 5 x 7, feutres, crayons de couleur, etc.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours final

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : une activité de pleine conscience préférée du programme

La fresque de la Communauté de la gentillesse : réflexion sur ce que signifie la gentillesse

50 minutes : histoire et mouvement, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire et mouvement : *The Invisible String* par Patrice Karst

Activité et partage de l'espace créatif : Carte de gentillesse

50 minutes : célébration, clôture en pleine conscience

Les animateurs et les familles se réunissent pour honorer le parcours des participants au programme.

À la fin de cette dernière session, les familles emportent chacune leur fresque de la gentillesse familiale ainsi que leurs certificats et les carnets des parents.

GROUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Examinez l'ordre du jour pour le groupe de ce soir et effectuez l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : un exemple de pleine conscience préféré dans le cadre du programme

Réflexion

L'animateur : « De quoi êtes-vous conscient en ce moment : d'un sentiment, d'une pensée ou de quelque chose dans votre corps ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Les enfants peuvent lire ce qui figure sur la fresque, avec l'aide d'animateurs.

L'animateur : « Qu'est-ce qui ressort de la fresque ? Qu'est-ce que cela signifie d'être gentil ? »

50 minutes : histoire et mouvement, activité dans l'espace créatif et partage

Histoire : *The Invisible String* par Patrice Karst

Après avoir lu l'histoire, demandez aux enfants de participer à une activité de mouvement qui illustre la façon dont la corde invisible les maintient connectés, même lorsqu'ils ne sont pas ensemble. Les animateurs participent également à cette activité. Il peut s'agir d'un mouvement de danse ou d'un très petit mouvement ; chaque participant choisit ce qui lui convient. Une fois que chaque personne a fait un mouvement, celui-ci est répété plus rapidement, ce qui crée un flux, un peu comme une « vague » dans les stades. Adaptez cette activité aux participants de votre groupe.

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons célébrer le temps que nous passons ensemble. Par le biais d'un mouvement, nous partagerons la manière dont la corde invisible nous maintient connectés, même lorsque nous ne nous voyons pas. Si votre corde pouvait danser ou bouger, à quoi ressemblerait-elle ? Nous allons faire le tour du cercle et chaque personne aura l'occasion de créer un mouvement. » Une fois que tout le monde a créé un mouvement : « Maintenant, après le mouvement de chaque personne, les autres membres du groupe vont créer le même mouvement. » Après que tout le monde a effectué un mouvement : « Maintenant, chaque personne va faire un mouvement immédiatement après que la personne à côté d'elle a terminé. Essayons de faire une vague de mouvements. »

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que cela vous a fait de bouger de cette manière ? Y a-t-il un message dans votre mouvement que vous aimeriez partager ? »

GROUPE D'ENFANTS**Activité et partage de l'espace créatif : Carte de gentillesse**

Les enfants reconnaissent et partagent ce qu'ils apprécient chez les autres. Chaque enfant reçoit une carte de 5 x 7 et chaque membre du groupe ajoute des mots ou des images, quelque chose de gentil, dont il se souvient à propos de cette personne.

Réflexion

L'animateur : « *Qu'est-ce que cela vous a fait de partager des mots gentils avec les autres membres du groupe ? Quelle est la chose importante dont vous vous souviendrez en participant à ce programme ?* »

50 minutes : célébration, clôture en pleine conscience

Les familles se réunissent. Chaque participant reçoit un certificat et est reconnu pour sa participation au programme. À la fin de cette dernière session, les familles emportent chacune leur fresque de la gentillesse familiale ainsi que leurs certificats et les carnets des parents. Un animateur dirige l'ensemble des participants lors d'une dernière pratique de la pleine conscience.



Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) (semaine 1)

Butterfly Hug (Étreinte du papillon) (semaine 2)

Happy Hum (Fredonnement heureux) (semaine 9)

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 1 : Présentations et appartenance

Les événements traumatisants tels que la violence domestique laissent souvent les mères/parents de genres divers et leurs enfants dans un sentiment de déconnexion et d'isolement. Grâce à des activités de conscience corporelle, à la création artistique, au jeu, à la tenue d'un journal, à la narration d'histoires et à la discussion, les participants au groupe se connectent et apprennent qu'ils ne sont pas seuls, deviennent plus conscients d'eux-mêmes et savent qu'il y a des personnes qui peuvent les écouter et les soutenir sans les juger.



« Le pouvoir des ressources. »

– Parent

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *vous n'êtes pas seuls ; vous avez le droit de parler et d'être entendus ; vous êtes dans un espace sûr ; vous pouvez faire vos propres choix sur la manière dont vous souhaitez participer au groupe ; les enfants peuvent guérir de leur exposition à la violence domestique avec le soutien d'un parent aimant.*

Matériel nécessaire : papier mural pour l'activité Communauté de la gentillesse ; un journal pour chaque parent ; une toile pour chaque famille afin de créer la fresque de la gentillesse familiale ; des marqueurs, des crayons de couleur et divers outils de création artistique ; le livre d'histoires, *All the Colors of the Earth (Toutes les couleurs de la terre)* par Sheila Hamanaka. Facultatif (musique pour accompagner le mouvement : [Relaxing Music For Children - Be Calm and Focused \(cute animals\) | 3 Hours Extended Mix](#)).



Les délais sont une estimation générale du temps nécessaire pour chaque activité.

30 minutes : accueil, présentations, objectif du groupe, sécurité émotionnelle, examen de l'ordre du jour

Les familles sont accueillies dans le programme. Les mères/parents de genres divers et leurs enfants sont conduits dans leur salle(s) de groupe.

20 minutes : pleine conscience

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

40 minutes : histoire, création de la Communauté de la gentillesse

Histoire : *All the Colours of the Earth* par Sheila Hamanaka

Chaque semaine, les animateurs liront la même histoire que celle lue dans les groupes d'enfants. L'histoire est une introduction à l'activité créative et vise à donner aux participants l'occasion d'une contemplation personnelle et silencieuse avant qu'ils n'explorent le sujet de la semaine par le biais de l'expression créative.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : Il s'agit de l'activité principale de la session. Chaque participant a la possibilité de partager ce qu'il a ajouté à la fresque.

30 minutes : rédaction d'un journal, partage en groupe, transition vers le temps familial

Journal : Les participants reçoivent un journal et ont la possibilité d'y ajouter une réflexion liée aux activités de la soirée.

Partage en groupe : Les participants ont la possibilité de partager leurs réflexions.



Imaginary Ball (Balle imaginaire) : se rassembler par le jeu, le mouvement et l'imagination

Si le temps le permet, il s'agit d'une activité amusante qui favorise la création de liens entre les membres du groupe. L'animateur leur demande de se placer en cercle et commence par faire circuler une balle imaginaire, en la plaçant soigneusement dans les mains de la personne à côté de lui. Chaque personne passe la balle imaginaire à la personne suivante jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de la recevoir et de la passer. Lors du deuxième tour, la balle imaginaire peut changer de taille et de poids ou rester la même d'une personne à l'autre. Lors du troisième tour, la balle imaginaire peut devenir n'importe quel type de balle et être transmise à n'importe quelle personne du cercle. L'animateur s'assure que tout le monde a son tour, puis fait « disparaître » la balle imaginaire lorsque l'activité est terminée.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Transition vers le temps familial : une pause attentive avant de passer à l'activité suivante.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

Début de la fresque hebdomadaire de la gentillesse familiale, créée par chaque famille.

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :



Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

30 minutes : accueil, présentations, objectif du groupe, sécurité émotionnelle, examen de l'ordre du jour

Les familles sont accueillies à leur arrivée et les mères/parents de genres divers et leur(s) enfant(s) sont conduits dans la salle ou les salles de groupe pour les enfants. Une fois les enfants installés, les parents se rendent dans leur salle de groupe.

Objectif du groupe

Les animateurs se présentent et rappellent l'objectif du groupe.

L'animateur : « Nous aimerions souhaiter la bienvenue à tous pour cette première session du programme. Ce programme s'adresse aux enfants et à leurs mères/parents de genres divers qui ont été exposés à la violence domestique. Par le biais d'activités créatives, d'histoires, de la pleine conscience et de la tenue d'un journal, le groupe de parents s'efforcera de comprendre comment les enfants ont pu être affectés par leur exposition à la violence domestique et ce dont ils peuvent avoir besoin pour guérir de ces expériences. Il n'est pas nécessaire d'être un artiste pour participer à ce groupe. Les activités sont conçues pour que vous puissiez travailler de la manière qui vous convient le mieux, afin de vous aider à vous comprendre et à comprendre votre enfant par le biais du processus créatif. »

Sécurité émotionnelle du groupe

Les animateurs sont encouragés à revoir les limites émotionnelles afin de réduire la possibilité que les participants soient déclenchés par des détails d'abus qui ne font pas partie de l'objectif du groupe de parents.

L'animateur : « Pendant le groupe, alors que nous partageons nos réflexions sur le processus créatif, certaines parties de nos expériences passées peuvent remonter à la surface. Pour la sécurité émotionnelle du groupe, nous vous demandons de ne pas partager les détails descriptifs de vos expériences traumatiques passées. Ceci afin d'assurer la sécurité des membres du groupe et de minimiser le déclenchement (une forte réaction émotionnelle de peur ou d'inquiétude causée par le souvenir de quelque chose de mauvais qui s'est produit dans le passé). Vos histoires méritent d'être honorées et conservées d'une manière qui ne nous est pas possible dans le cadre de ce programme. Dans la mesure du possible, nous vous demandons de partager ce qui est présent dans l'instant pour vous. »

Introductions

Les participants se présentent brièvement en donnant leur nom, le nom et l'âge de leurs enfants et en expliquant ce qui est spécial ou ce qu'ils aiment chez leurs enfants.



Les animateurs peuvent choisir leur propre jeu d'introduction.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Examen de l'ordre du jour

Passez en revue le thème de ce soir, l'ordre du jour et les activités des groupes d'enfants. Expliquez que chaque semaine, les parents seront informés des activités auxquelles participeront leurs enfants et que, souvent, le groupe des parents fera les mêmes activités que les groupes d'enfants. Passez en revue les questions d'ordre général, telles que l'emplacement des toilettes, etc.

20 minutes : pleine conscience

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

L'animateur : « Chaque semaine, nous allons commencer notre groupe par une activité de pleine conscience.

Certains d'entre vous connaissent-ils la pleine conscience ? Quelqu'un a-t-il déjà participé à des activités de pleine conscience ? La pleine conscience consiste à prêter attention à ce qui se passe en soi, qu'il s'agisse de sentiments, de pensées ou de sensations corporelles, dans l'instant présent, du mieux que l'on peut, et à faire preuve de bienveillance à l'égard de soi-même. Dans notre programme, nous utiliserons les activités de pleine conscience comme un moyen de nous comprendre et de nous aider à gérer les grandes émotions si elles se présentent. Parfois, nous pourrions nous sentir gênés ou maladroits pendant ces pratiques, et nous pourrions également ressentir des sentiments ou des sensations fortes. Il s'agit d'expériences normales qui peuvent se produire. Si cela vous arrive, nous vous invitons à vous arrêter, à faire une pause, à regarder autour de vous, à boire une gorgée d'eau ou à faire tout ce qui peut vous aider à prendre soin de vous. Comme pour toutes les pratiques de pleine conscience que nous utilisons dans le programme, il est important que vous fassiez ce qui est confortable, sûr et bon pour vous. Les instructions que j'utilise sont simplement un guide. Aujourd'hui, nous allons faire l'activité En haut et en bas de la montagne. Nous déplacerons un doigt d'une main vers le haut et le bas des doigts de la main opposée. Lors du mouvement de montée, nous inspirerons et lors du mouvement de descente, nous expirerons. Les groupes d'enfants pratiquent également cette activité de pleine conscience. »

L'animateur : « Pour commencer, asseyez-vous confortablement sur la chaise, les pieds à plat sur le sol. Asseyez-vous bien droit, en laissant le corps exprimer un sentiment de présence et d'éveil. Prenez le temps de remarquer où les pieds touchent le sol, et où le dos et les jambes entrent en contact avec la chaise. Rouler ou ajuster les épaules et le dos. N'hésitez pas à fermer les yeux ou à les baisser, à avoir un regard doux ou à vous sentir à l'aise. Lorsque vous êtes prêt, prenez l'une de vos mains et, la paume tournée vers vous, écartez les doigts. Avec l'index de l'autre main, commencez à tracer un chemin. En commençant par l'auriculaire, qui est le plus petit doigt, inspirez en montant et expirez en descendant l'auriculaire. Inspirez en montant le doigt suivant et expirez en descendant. Inspirez en montant et expirez en descendant, au fur et à mesure que vous passez d'un doigt à l'autre. Lorsque vous arrivez à l'extrémité du pouce, commencez à retracer votre chemin. Expirez en descendant la montagne et inspirez en la remontant. Lorsque vous arrivez à l'auriculaire, arrêtez-vous et prenez un moment pour remarquer ce qui est en vous. Notez s'il y a un mot qui décrit ce dont vous êtes conscient en ce moment. Lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention sur le groupe. »

Réflexion

L'animateur : « Le partage est facultatif. Que remarquez-vous en vous après avoir fait ce type de respiration ? Quel mot décrit ce dont vous êtes conscient en ce moment : une émotion, une sensation dans votre corps ou une pensée ? »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

40 minutes : histoire, création de la Communauté de la gentillesse

Histoire : *All the Colours of the Earth* par Sheila Hamanaka

En guise d'introduction à la fresque de la Communauté de la gentillesse, lisez l'histoire aux participants. Dites-leur que tous les participants sont les bienvenus et expliquez-leur que la fresque de la Communauté de la gentillesse sera le reflet de tous les membres du groupe. Faites savoir aux parents que les enfants lisent également le livre dans leur groupe.

L'animateur : « *Nous allons créer une fresque de la gentillesse pour notre groupe. Nous l'appelons la fresque de la Communauté de la gentillesse et elle montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres pendant que nous sommes ici ensemble. Avant de commencer, réfléchissons aux choses qui nous font du bien. Quelles sont les choses qui vous font du bien (jeux, amis, câlins, etc.) ? Ajoutez vos réponses sur le papier mural. Vous pouvez dessiner ou utiliser des mots. »*

Réflexion

Avant de passer à la partie suivante de l'activité, donnez à chaque participant l'occasion de partager ce qu'il a ajouté à la fresque. Une personne parle à la fois. C'est le moment de s'écouter les uns les autres.

L'animateur : « *Maintenant que nous avons vu les différentes choses qui nous font nous sentir bien, réfléchissons à ce qui vous aiderait à vous sentir à l'aise ici. Que demanderiez-vous aux autres membres du groupe pour vous aider à être ici ? Que pourriez-vous offrir aux autres pour les aider à être ici ? Ajoutez une image, des mots ou les deux. »*

Les animateurs participent également à l'activité. Si les membres du groupe ne le font pas, les animateurs doivent inclure les éléments suivants : respect des opinions et des différences, confidentialité, écoute mutuelle, espace de partage pour les autres, utilisation des déclarations je.



Donnez à chaque participant l'occasion de partager ce qu'il a ajouté à la fresque. Les animateurs font également part de ce qu'ils ont ajouté.

L'animateur : « *Chaque semaine, nous reviendrons sur cette fresque de la Communauté de la gentillesse pour nous rappeler comment nous voulons être ensemble et voir s'il y a quelque chose d'autre à ajouter. »*

Journal : Création d'images et réflexion écrite

Donnez à chaque parent un journal et demandez-lui d'écrire ou de créer une image de ce qu'il aimerait être dans sa relation avec son enfant.



Il s'agit d'une activité individuelle. Travailler tranquillement après avoir été en groupe est une bonne chose. C'est une occasion pour les parents de disposer d'un personnel plus interne en réfléchissant à ce qui est important pour eux.

L'animateur : « *Créez une image ou écrivez dans votre journal ce que vous aimeriez que soit votre relation avec votre enfant. Qu'espérez-vous ? À quoi cela ressemblerait-il ? Comment vous sentiriez-vous, vous et votre enfant ? »* (Activité adaptée du programme parental Let's Connect.)

Partage de groupe

L'animateur : « *Alors que nous clôturons cette partie du groupe, nous avons du temps à consacrer à tous ceux qui souhaitent partager leur image ou une chose à laquelle ils aimeraient que leur relation avec leur enfant ressemble. »*

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**Transition vers le temps familial**

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons le temps de faire une pause et de respirer trois fois. Inspirez doucement par le nez et expirez doucement par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir**La fresque de la gentillesse familiale**

L'animateur : « Chaque famille aura la possibilité de créer une fresque sur la gentillesse familiale. Vous pouvez utiliser la toile et les marqueurs. Nous ajouterons des éléments à cette fresque chaque semaine où nous serons ensemble. Avant de commencer, réfléchissons à ce que signifie la gentillesse. Qu'est-ce que cela signifie d'être gentil (par exemple, être attentionné, amical, utile à une autre personne, etc.) ? Que ressentez-vous lorsque quelqu'un est gentil avec vous ? Aujourd'hui, nous allons dessiner ou écrire sur la toile des choses qui vous font du bien lorsque vous êtes avec votre famille ou vos amis, vos frères et sœurs, vos animaux de compagnie, vos cousins ou d'autres personnes avec lesquelles vous passez du temps. Vous pouvez utiliser vos marqueurs pour écrire ou dessiner des choses qui vous font du bien. Nous vous donnerons un peu de temps pour le faire. » Une fois leur œuvre terminée, les participants sont encouragés à partager ce qu'ils ont mis sur leur fresque.

Activité de pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

L'animateur : « Avant de nous dire au revoir, respirons du haut en bas de la montagne comme nous l'avons fait au début du groupe. » Facultatif : [Relaxing Music For Children - Be Calm and Focused \(cute animals\) | 3 Hours Extended Mix](#).

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, partagez un mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment. Il peut s'agir d'une émotion, d'une sensation dans votre corps ou d'une pensée. »

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 2 : L'autocompassion

Pour les enfants et leurs mères/parents de genres divers exposés à la violence domestique, s'engager dans l'autocompassion offre une opportunité de prendre soin d'eux-mêmes d'une manière qui n'aurait peut-être pas été possible dans un environnement familial instable. Par le biais d'histoires et d'un processus créatif, le groupe de cette semaine offre aux participants la possibilité de reconnaître et d'explorer les moyens d'accepter les défauts, de donner de l'amour et d'apporter de la gentillesse à eux-mêmes.



« L'autocompassion consiste à s'accorder à soi-même la même gentillesse que celle que l'on accorderait à quelqu'un d'autre. Oui, tu le mérites, tes sentiments comptent. Parfois, cela signifie qu'il faut mettre d'abord et c'est bien ainsi. »

– Parent

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *l'autocompassion peut aider à gérer les pensées et les souvenirs douloureux, à améliorer la conscience de soi et à apporter de la bienveillance et de la compassion à soi-même et aux autres.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; papier, marqueurs, crayons de couleur, peintures à l'eau ou crayons de couleur, pinceaux ; journaux des participants ; fresque de la gentillesse familiale ; livres d'histoires, *My New Best Friend (Mon nouveau meilleur ami)* par Sara Marlowe ou *The Friend I Need (L'ami dont j'ai besoin)* par Gabi Garcia.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Les animateurs passent en revue l'ordre du jour et font part des activités auxquelles participent les groupes d'enfants.

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Hand on Heart (Main sur le cœur)

Options

Butterfly Hug (Étreinte du papillon) : « En croisant les bras devant vous, tenez l'épaule gauche avec votre main droite et l'épaule droite avec votre main gauche. Inspirez et expirez cinq fois lentement. Faites ensuite comme si vos mains étaient des ailes de papillon et battez-les doucement contre vos épaules pendant une minute environ, en remarquant ce que vous ressentez. Terminez en vous serrant dans les bras. »

Hand on Heart (Main sur le cœur) : « Placez une ou deux mains sur votre cœur en sentant la douce pression et la chaleur de votre main. Observez votre respiration, sans la modifier de quelque manière que ce soit. En inspirant, envoyez un souffle jusqu'au bout de vos orteils. À l'inspiration suivante, envoyez un souffle au sommet de votre tête. Lors de la dernière inspiration, envoyez un souffle à votre cœur et remerciez-le de vous avoir permis d'être ici aujourd'hui. Reposez-vous un instant, en remarquant ce qui est présent en vous. Vous pouvez également placer vos mains sur les joues, les bras, le ventre ou croiser les bras pour vous faire un câlin. »

Kindness Rock (Pierre de la gentillesse) : « Choisissez une pierre et tenez-la dans votre main. Fermez les yeux et commencez à respirer profondément, en remarquant la texture de la pierre et toute autre sensation qui se présente. Réfléchissez à ce que signifie pour vous l'autocompassion et revenez dans la pièce lorsque vous serez prêt. Décorez le rocher avec des mots qui vous soutiendront. »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Cette semaine poursuit le processus de reconnaissance du soutien que les membres du groupe s'offrent les uns aux autres et se demandent les uns aux autres pendant le programme. Ils sont encouragés à ajouter de nouvelles images ou de nouveaux mots à la fresque.

50 minutes : histoire, espace créatif, journal intime

Histoire : *My New Best Friend* par Sara Marlowe ou *The Friend I Need* par Gabi Garcia

Espace créatif : création d'une image à l'aide de peintures ou de crayons aquarelles

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Passez en revue le sujet de ce soir et présentez le concept d'autocompassion. Expliquez aux parents que les groupes d'enfants liront une histoire liée à l'autocompassion. Faites savoir aux parents que les enfants seront également invités à créer une image de la manière dont ils peuvent être gentils avec eux-mêmes.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Hand to Heart (Main à cœur) (Activité adaptée du programme parental Let's Connect.)

L'animateur : « Chaque semaine, nous ferons une activité de pleine conscience pour nous aider à nous connaître, à nous concentrer et à nous calmer. Il est important que vous fassiez ce qui est confortable, sûr et qui vous convient. Parfois, nous pouvons nous sentir gênés ou maladroits pendant ces pratiques, et nous pouvons aussi avoir des sentiments ou des sensations fortes qui se manifestent. Il s'agit d'expériences normales qui peuvent parfois se produire, et si cela vous arrive, nous vous invitons à vous arrêter, à faire une pause, à regarder autour de vous, à boire une gorgée d'eau et à faire ce qui vous aidera à prendre soin de vous. Les instructions que j'utilise sont simplement un guide. »

L'animateur : « L'activité de pleine conscience d'aujourd'hui s'appelle Main à cœur. Il y a trois invitations pour cette pratique qui consistent à placer une main sur votre cœur, à tendre les mains et à tenir vos mains l'une contre l'autre. Faites ce qui vous semble le plus confortable. Pour commencer, asseyez-vous confortablement sur la chaise, les pieds à plat sur le sol. S'asseoir doucement droit, en laissant le corps exprimer un sentiment de présence et d'éveil. Prenez le temps de remarquer où les pieds touchent le sol et où le dos et les jambes entrent en contact avec la chaise. Rouler ou ajuster les épaules et le dos. N'hésitez pas à fermer les yeux ou à les baisser, en gardant un regard doux.

Commencez par placer votre main sur votre cœur si cela vous convient. Il s'agit de se mettre à l'écoute de soi-même (pause). Se demander : comment je me sens (pause) ? Qu'est-ce que je remarque à l'intérieur - corps ou pensées (pause) ? De quoi ai-je besoin (pause) ?

Et maintenant, si cela vous convient, tendez vos mains, paumes vers le haut. Ce geste vous rappelle que vous devez vous mettre à l'écoute des autres ou que vous devez vous mettre au diapason des autres. Remarquer les sensations dans les mains, les paumes et les doigts, lorsqu'elles se tendent et s'étendent (pause). Demandez-vous ce que je remarque chez mon enfant, ce qu'il peut ressentir (pause). De quoi a-t-il besoin ? » Pause de trois respirations.

« Et maintenant, pour notre dernier geste, si cela vous convient, reliez vos mains de la manière qui vous semble la plus confortable. Ce geste vise à établir un lien avec vos enfants (pause). En vous demandant comment je peux soutenir et renforcer ma relation avec mes enfants ? » Pause. « Comment puis-je prendre soin de moi ? Comment puis-je prendre soin d'eux ? » Pause.

« Alors que notre pratique touche à sa fin, reposez-vous ici un moment, en remarquant si un mot vous vient à l'esprit. Un mot qui partage ce dont vous êtes conscient en vous-même, à ce moment précis. »

Réflexion

L'animateur : « Si vous le souhaitez, dites un mot qui exprime ce dont vous êtes conscient en ce moment. »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS



Les animateurs normalisent le fait que les expériences de pleine conscience peuvent être différentes pour tout le monde et que certaines personnes peuvent avoir apprécié l'expérience et d'autres non, et ce n'est pas grave, l'important étant d'être conscient de ce que l'on a ressenti.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : Passez en revue la fresque et donnez l'occasion d'y ajouter de nouvelles images ou de nouveaux mots.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Vous êtes invités à ajouter ce que vous demanderiez aux autres pour vous soutenir dans votre présence ici cette semaine et ce que vous pouvez offrir pour soutenir les autres participants cette semaine. Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui vous aiderait à vous sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui ? »

Cette semaine, les animateurs et les parents décident de l'emplacement de la fresque dans la salle du groupe, en choisissant un mur vierge et en la plaçant à un endroit facilement accessible à tous les membres du groupe.

L'animateur : « Décidons en groupe de l'endroit où nous pourrions accrocher notre fresque, un endroit où nous pourrions la voir. Chaque semaine, la fresque sera là pour que nous puissions la regarder et la compléter si nous estimons qu'il y a quelque chose à y inclure. »

50 minutes : histoire, espace créatif, journal intime

Histoire : *My New Best Friend* par Sara Marlowe ou *The Friend I Need* par Gabi Garcia

Choisissez le livre à lire aux parents. Informez les parents si un groupe d'enfants lit un livre différent. Après l'histoire, passez directement à l'activité de l'espace créatif.

L'animateur : « Aujourd'hui, les enfants liront cette histoire en guise d'introduction au thème de l'autocompassion et de l'attention et de la gentillesse que l'on se porte à soi-même. »

Espace créatif : aquarelles

L'animateur : « Pour la création artistique d'aujourd'hui, vous pouvez travailler dans votre journal ou sur une feuille de papier, et utiliser tous les outils de dessin que vous souhaitez. Vous êtes invités à créer une image reflétant ce qui vous vient à l'esprit pendant que je partage les mots suivants (allez-y lentement et faites des pauses pour permettre aux participants de créer leur image). Si vous le souhaitez, imaginez un endroit qui vous reconforte. Il peut s'agir d'un lieu où vous avez vécu ou que vous avez visité, d'un jardin, d'une forêt, d'une montagne ou d'un océan. Il peut aussi s'agir d'un endroit de votre maison, d'un coin préféré ou d'un lieu créé dans votre imagination. Commencez à remarquer les choses qui vous apportent ce sentiment de confort et de sécurité (pause). Quelles couleurs et quelles textures voyez-vous (pause) ? Quels sons entendez-vous (pause) ? Y a-t-il des parfums que vous pouvez sentir ou un goût qui vous reconforte (pause) ? Quelle température pouvez-vous sentir sur votre peau ? » Pause.

« Dans ce lieu, imaginez la présence de quelqu'un qui vous a traité avec amour et compassion, un parent, un grand-parent, un ami, un voisin, votre animal de compagnie préféré, une figure spirituelle ou quelqu'un de votre imagination. Il peut s'agir de toute personne qui vous convient. Permettez à cet amour bienveillant d'être avec vous, en vous et autour de vous, en inspirant de l'amour et de la compassion, et en expirant de l'amour et de la compassion, en inspirant de l'amour et de la compassion, et en expirant de l'amour et de la compassion. Une fois que vous avez créé votre image, écrivez tous les mots qui viennent de l'image, un message ou un titre qui vient de l'image. »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Journal

Donnez aux parents la possibilité d'ajouter à leur journal des réflexions sur les questions suivantes : Qu'est-ce que cela vous a fait d'avoir cette présence aimante et compatissante autour de vous ? Quand cette image et cette présence compatissante pourraient-elles vous soutenir, vous et vos enfants ?

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

Partage de groupe

L'animateur : « Qu'aimeriez-vous nous dire à propos de ce que vous avez créé ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Quels sont les moyens que vous utilisez pour être gentil avec vous-même ?

Comment pouvez-vous prendre soin de vos sentiments ?

Comment s'est déroulée la création de cette image ? Qu'avez-vous remarqué ?

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons le temps de faire une pause et de respirer trois fois. Inspirez doucement par le nez et expirez doucement par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, dessinez ou écrivez les choses que vous faites ensemble, ou que vous pouvez faire ensemble, en tant que famille, pour faire preuve de gentillesse et d'amour les uns envers les autres. »

Activité de pleine conscience : Butterfly Hug (Étreinte du papillon)

L'animateur : « Ce soir, nous allons croiser les bras et poser nos mains sur nos épaules. Vous pouvez croiser les bras et poser vos mains sur vos coudes si c'est plus confortable. Faites ce qui est confortable et sûr et ce qui vous convient le mieux. Les instructions que j'utilise sont simplement un guide. Pour commencer, asseyez-vous confortablement sur la chaise, les pieds à plat sur le sol. S'asseoir doucement droit, en laissant le corps exprimer un sentiment de présence et d'éveil. Prenez le temps de remarquer où les pieds touchent le sol et où le dos et les jambes entrent en contact avec la chaise. Peut-être en roulant ou en ajustant vos épaules et votre dos. N'hésitez pas à fermer les yeux ou à les baisser, à avoir un regard doux ou à vous sentir à l'aise. Lorsque vous êtes prêt, croisez les bras devant vous, placez votre main droite sur votre épaule gauche et votre main gauche sur votre épaule droite. À votre rythme, inspirez et expirez cinq fois lentement. Inspirez et expirez en laissant la respiration se faire naturellement. Faites maintenant comme si vos mains étaient des ailes de papillon et battez-les doucement contre vos épaules, en remarquant ce que vous ressentez lorsque des ailes de papillon vous tapotent doucement. Lorsque vous êtes prêt, terminez en vous faisant un câlin. Avant de revenir au groupe, remarquez ce dont vous êtes conscient en vous-même, en pensant à un ou deux mots qui expriment ce que vous remarquez en vous à ce moment précis. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce qu'il a ressenti lorsqu'il s'est fait un câlin de papillon ? Ou partager un mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment : une émotion, une sensation dans votre corps, ou une pensée. »

« Le fait d'être dans cet espace me permet de me sentir à l'aise et de ne pas être trop dur avec moi-même. Je me dis : Hé, vas-y doucement. Tout va bien. Tu es ici dans ton espace de sécurité. Tout le monde... vit la même chose. Il faut donc avoir l'esprit et le cœur ouverts à quelque chose de créatif que je n'ai jamais fait avec un groupe de femmes. C'est en fait le premier groupe auquel j'assiste, alors pour moi, c'est très réconfortant et chaleureux d'être dans un endroit sûr où je peux aussi partager mes histoires. »

– Parent

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 3 : Les sentiments

Pour les mères/parents de genres divers et leurs enfants exposés à la violence domestique, la communication des sentiments peut ne pas être sûre ou soutenue en raison de l'incertitude de l'environnement familial. Par le biais d'histoires, de créations artistiques et de discussions, le groupe de cette semaine donne aux participants l'occasion de reconnaître et d'explorer leurs sentiments.



« C'est normal d'avoir des sentiments. Tout le monde en a ! »

– Enfant de sept ans

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : tous les sentiments sont acceptables ; nos sentiments peuvent nous faire ressentir différentes sensations dans notre corps ; nommer les sentiments peut nous aider à les comprendre, à les calmer et à créer un espace pour trouver des solutions utiles ; lorsque les parents sont capables de reconnaître et de nommer leurs propres sentiments, ils sont mieux à même de soutenir les sentiments de leurs enfants.

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; journaux des participants ; papier, peinture tempera/acrylique, pinceaux, eau, récipients ; fresque de la gentillesse familiale ; livres d'histoires, *In My Heart : A Book of Feelings (Dans mon cœur : un livre de sentiments)* par Jo Witek ou *Listening to My Body (A l'écoute de mon corps)* par Gabi Garcia.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) – se déplacer en pleine conscience

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. À l'avenir, les animateurs décideront s'il convient ou non d'ajouter des éléments à la fresque chaque semaine. Il peut suffire d'attirer l'attention des participants sur la fresque pour leur rappeler comment ils ont accepté de se comporter les uns envers les autres pendant le temps de travail en groupe.

Options

Les animateurs peuvent choisir de réfléchir à la fresque sans la compléter ou d'y ajouter des éléments ou de demander aux participants de noter sur la fresque tout ce qui peut les aider à faire partie de cette semaine.

50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord

Histoire : *In My Heart: A Book of Feelings* par Jo Witek ou *Listening to My Body* par Gabi Garcia

Espace créatif : création d'une image avec des peintures à la détrempe ou acryliques

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Les animateurs passent en revue l'ordre du jour et précisent que les enfants recevront le message que tous les sentiments sont acceptables. Passez en revue les activités auxquelles les groupes d'enfants participeront.

30 minutes : pleine conscience, la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Le mouvement de la montagne en haut et en bas

L'animateur : « Notre pratique d'aujourd'hui comprendra des mouvements, notre corps se déplaçant de haut en bas à partir d'une position debout. Si vous choisissez de ne pas vous lever, vous pouvez rester assis et faire le mouvement dans cette position, ou tracer vos doigts, comme nous l'avons fait précédemment. Vous choisissez ce qui vous convient le mieux. Vos mouvements peuvent être aussi petits ou aussi grands que vous le souhaitez. »

(Les instructions suivantes concernent le mouvement debout. Modifiez les instructions pour refléter la façon dont les participants ont choisi de participer.)

« Commencez par vous tenir debout ou assis, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment. Juste un peu de hauteur. Sentez l'endroit où vos pieds touchent le sol et essayez d'appuyer un pied sur le sol, puis l'autre, puis imaginez que vous pouvez envoyer une respiration jusqu'au bout de vos orteils. Tout comme nous avons tracé le chemin vers le haut et vers le bas des montagnes sur notre main, nous allons maintenant le faire avec nos mains et nos corps, en inspirant les mains vers le haut et en les expirant vers le bas. Vous pouvez commencer petit et expérimenter en inspirant, jusqu'à quelle hauteur vos bras et vos mains peuvent-ils monter ? Lorsque vous expirez, jusqu'où votre corps peut-il descendre ? Répétez jusqu'à ce que le rythme soit fluide. Et d'un côté à l'autre ? Répétez jusqu'à ce que le rythme soit fluide. Pouvez-vous essayer une autre méthode ? Toujours en montant à l'inspiration et en descendant à l'expiration. Respirez deux fois de plus, puis retrouvez ce calme intérieur, du mieux que vous pouvez. Prenez un moment pour noter un ou deux mots qui représentent ce dont vous êtes conscient en vous-même à ce moment précis. »

Réflexion

L'animateur : « Si vous le souhaitez, partagez un mot qui exprime ce dont vous êtes conscient en ce moment. »

La fresque de la Communauté de la gentillesse : si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous avons accepté de se traiter mutuellement au sein du groupe. Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui vous aidera à faire partie du groupe ce soir ? »



Si la peinture fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Regardons la fresque de notre Communauté de la gentillesse. Le thème de ce soir est celui des sentiments. Qu'est-ce qui pourrait vous soutenir ou vous aider à vous sentir à l'aise dans le groupe pendant que nous explorons le thème de sentiments ? »

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu l'occasion d'ajouter une image ou des mots.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord

Histoire : *In My Heart: A Book of Feelings* par Jo Witek ou *Listening to My Body* par Gabi Garcia

Choisissez le livre à lire aux parents. Informez les parents si un groupe d'enfants lit une autre histoire. Passez directement à l'activité de l'espace créatif après l'histoire.

Activité de l'espace créatif : peinture à la détrempe

L'animateur : « Prenez un moment pour vérifier à l'intérieur de vous ce que vous ressentez en ce moment. Il peut s'agir d'un seul sentiment ou de plusieurs. Remarquez les couleurs qui vous attirent et créez une image. Trouvez la manière qui vous convient le mieux. »

Journal

Donnez aux parents la possibilité d'ajouter à leur journal : comment s'est déroulée la création de l'image ?

Qu'avez-vous remarqué ? Y a-t-il eu un message pour vous ? Comment cela peut-il vous aider à parler avec vos enfants de leurs sentiments ?



Il s'agit d'un temps individuel de travail au calme, après avoir été en groupe. C'est l'occasion pour les parents de disposer d'un espace personnel plus interne, plus réfléchi, pour réfléchir à ce qui est important pour eux.

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

Partage de groupe

L'animateur : « Qu'aimeriez-vous nous dire à propos de ce que vous avez créé ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Qu'avez-vous appris sur vos sentiments ?

Comment cela peut-il vous aider à parler avec vos enfants de leurs sentiments ?

Comment pouvez-vous prendre soin de vos sentiments ?

Comment s'est déroulée la création de cette image ? Qu'avez-vous remarqué ?

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons le temps de nous arrêter et de respirer trois fois. Inspirez doucement par le nez et expirez doucement par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche. »



Adaptez la pause en pleine conscience aux besoins des participants. Elle peut être aussi simple que de prendre une respiration, s'étirer ou s'arrêter un instant.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse familiale cette semaine, ajoutez des choses gentilles que vous et votre famille faites ou pouvez faire pour prendre soin de vos sentiments. Il peut s'agir de la façon dont vous prenez soin de vos propres sentiments et de la façon dont vous prenez soin des sentiments des autres. »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Activité de pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) – se déplacer en pleine conscience

L'animateur : « Avant de nous dire au revoir, nous allons faire une courte activité de pleine conscience en bougeant notre corps de haut en bas. Vous pouvez rester debout ou vous asseoir et faire des mouvements aussi petits ou aussi grands que vous le souhaitez. Tout comme nous avons tracé le chemin de la montagne sur nos mains, nous allons maintenant le faire avec nos bras et notre corps. Nous allons bouger nos bras vers le haut lorsque nous inspirons et vers le bas lorsque nous expirons. Ensuite, si vous êtes debout, nous allons ajouter nos jambes en pliant les genoux lorsque nous inspirons et en les redressant lorsque nous expirons. Si vous êtes assis, vous pouvez continuer en bougeant les bras. Commencez par vous tenir aussi haut que possible à ce moment-là ou asseyez-vous bien droit. Tenez-vous doucement en hauteur, que ce soit sur la chaise ou debout. Sentez l'endroit où vos pieds touchent le sol et essayez d'enfoncer un pied dans le sol, puis l'autre, puis imaginez que vous pouvez envoyer un souffle jusqu'à la pointe de vos orteils. Lorsque vous êtes prêt, levez les bras à l'inspiration et redescendez-les à l'expiration. En inspirant, les mains montent, en expirant, elles descendent. Vous pouvez commencer petit et expérimenter en inspirant, jusqu'à quelle hauteur vos bras et vos mains peuvent-ils monter ? Et maintenant, nous allons ajouter nos genoux. Lorsque vous inspirez, vos bras montent et vos genoux se plient. Lorsque vous expirez, vos bras redescendent et vos genoux se redressent. En inspirant, vous montez et en expirant, vous descendez. Vous vous déplacez au rythme de votre propre respiration et vous trouvez votre rythme. Et maintenant, prenez une autre inspiration et expirez encore une fois, puis reposez-vous un moment, en trouvant un endroit calme et tranquille à l'intérieur, du mieux que vous pouvez. Restez tranquille pendant un moment avant de revenir dans notre groupe. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'est-ce que cela vous a fait de vous déplacer de cette façon ? »

The 5 emotions



HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 4 : Les grands sentiments et ce qu'il faut en faire

Les effets d'un traumatisme peuvent déclencher des sentiments importants ou inattendus, tels que la peur de survivre. Les participants au groupe apprennent qu'il s'agit de réactions normales aux abus et que le corps essaie de les protéger, même lorsqu'ils se trouvent dans une situation sûre. Par le biais d'activités de prise de conscience du corps, d'activités sensorielles artistiques, de jeux, de récits et de discussions, les participants apprennent à identifier les premiers signaux indiquant que quelque chose ne va pas. La connaissance de ces signaux permet aux participants de déterminer si ces sentiments et ces sensations sont liés au passé ou au moment présent.



« Il n'y a pas de mal à avoir peur. C'est normal d'être courageux. »
– Enfant de huit ans

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *combattre, fuir et se figer sont des réactions normales lorsque le corps tente de se protéger d'un danger ; ces réactions se produisent dans l'amygdale du cerveau et peuvent survenir lorsque quelque chose nous fait ressentir un danger passé, même lorsque nous sommes dans une situation sûre ; nous pouvons apprendre à reconnaître si ces sentiments sont une réponse à quelque chose qui s'est produit dans le passé ou dans le moment présent et apprendre des moyens pour nous aider à les calmer ; étiqueter ou nommer les sentiments peut déplacer l'activité de l'amygdale vers la zone de décision et de réflexion du cerveau (cortex préfrontal) pour aider à ralentir et à calmer le corps ; les enfants ont souvent besoin d'un parent ou d'un adulte calme pour les aider à réguler et à comprendre leurs émotions.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; journaux des participants ; livre d'histoires, *Big Feelings Come and Go (Les grands sentiments vont et viennent)* par le Centre canadien de protection de l'enfance ; pâte à modeler ; fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Les animateurs passent en revue l'ordre du jour et les activités auxquelles les groupes d'enfants participeront.

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Expanded Breathing Practice (Pratique élargie de la respiration)

Options

Dessin de la respiration : En utilisant un outil de dessin sur une grande feuille de papier, commencez par prendre un moment pour observer votre respiration. Les yeux ouverts ou fermés, commencez à déplacer l'outil de dessin sur la page au rythme de la respiration.

Compter les respirations : Les yeux ouverts ou fermés, commencez à observer votre respiration. Remarquez qu'il y a une inspiration et une expiration. Dans votre esprit, comptez chaque fois que vous inspirez, de un à dix. Lorsque vous atteignez dix, recommencez à partir de un. Si vous remarquez que vous avez perdu le compte, recommencez simplement.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. Les animateurs décident d'ajouter ou non des éléments à la fresque chaque semaine.

50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord

Histoire : *Big Feelings Come and Go* par le Centre canadien de protection de l'enfance

L'histoire des grands sentiments normalise les réactions des enfants et des adultes lorsqu'ils ont très peur et se sentent en danger, que ce soit à cause d'une situation actuelle ou d'un événement passé. Les participants apprennent que les grands sentiments vont et viennent et qu'ils peuvent faire quelque chose pour s'aider eux-mêmes. Ils apprennent à s'autoréguler en respirant et en se connectant à l'environnement présent.

Activité de l'espace créatif : création de la créature

L'espace créatif est l'occasion pour les parents de disposer d'un espace personnel de réflexion interne qui les aide à extérioriser leurs propres expériences du danger (ou leurs expériences imaginaires du danger). Cela permet également aux participants d'intégrer les enseignements tirés de l'histoire.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Passez en revue l'ordre du jour du groupe de ce soir et informez les parents que les enfants liront également la même histoire et créeront une créature.

30 minutes : pleine conscience, communauté de gentillesse

Pleine conscience : Expanded Breathing Practice (Pratique respiratoire élargie)



Donnez aux participants la possibilité de s'asseoir ou de rester debout pour cette pratique de la pleine conscience.

L'animateur : « Notre exercice d'aujourd'hui comprendra des mouvements. Pour cette activité, nous allons ouvrir les bras vers l'extérieur et les ramener vers l'arrière comme si nous nous faisons un câlin. Vous pouvez faire cela debout ou assis. Faites ce qui vous semble le plus confortable et le plus juste pour vous. Vos mouvements peuvent être aussi petits ou aussi grands que vous le souhaitez. Les instructions que j'utilise sont simplement un guide. En commençant, debout ou assis, remarquez comment vos pieds sont reliés au sol. Gardez les yeux ouverts si vous êtes debout. Prenez un moment pour remarquer que vous respirez. Il n'est pas nécessaire de modifier votre respiration, remarquez simplement que vous inspirez et expirez. Lorsque vous êtes prêt, à votre prochaine inspiration, ouvrez les bras, en les étendant sur le côté, aussi largement que vous le sentez. À l'expiration, ramenez vos bras vers l'intérieur, comme si vous vous serriez dans vos bras. En inspirant, élargissez vos bras, en remarquant la sensation de vos bras lorsqu'ils se déplacent vers l'extérieur. En expirant, ramenez vos bras vers l'intérieur, en remarquant la sensation de vos bras autour de vos épaules. Et une dernière fois, en inspirant et en étendant les bras, en expirant en ramenant les bras à l'intérieur et autour des épaules. Lorsque vous êtes prêt, ramenez vos bras le long de votre corps. Faites une pause. Remarquez comment vos pieds sont reliés au sol. Et lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention sur la salle et sur le groupe avec lequel vous êtes. »

Réflexion

L'animateur : « Si vous le souhaitez, partagez un ou deux mots qui expriment ce dont vous êtes conscient en ce moment. »

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque que vous remarquez ou qui attire votre attention ? Y a-t-il quelque chose qui vous aiderait à vous sentir à l'aise et en sécurité ce soir, alors que nous créons un foyer pour nos créatures ? »

L'animateur : Regardons la fresque de notre Communauté de la gentillesse. Vous êtes invités à ajouter ce qui vous aiderait à être ici cette semaine, alors que nous explorons le thème des grands sentiments. »

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu l'occasion d'ajouter une image ou des mots.

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**50 minutes : histoire, espace créatif, journal intime**

Histoire : *Big Feelings Come and Go* par le Centre canadien de protection de l'enfance

L'animateur : « Ce soir, nous allons lire une histoire sur les grands sentiments que sont la lutte, la fuite et l'immobilisme, et sur ce qu'ils peuvent provoquer dans notre corps. Ce soir, nous allons explorer ces sentiments et ce que nous pouvons faire pour essayer de nous sentir mieux si nous les éprouvons. Nous allons également nous entraîner à nous calmer pour nous sentir mieux. »



Pendant la lecture de l'histoire, encouragez les membres du groupe à essayer les techniques d'apaisement dans l'histoire.

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce qui est ressorti ou a été important pour vous dans l'histoire ? Quel moyen de se calmer avez-vous préféré ? »

Activité de l'espace créatif : création de la créature

L'animateur : « Tout le monde a de la pâte à modeler ou des modèles magiques. Nous allons les utiliser pour créer une créature animale. Vous pouvez faire appel à votre imagination pour créer n'importe quel type de créature animale. Réfléchissez à la façon dont votre créature animale réagit en cas de danger : est-ce qu'elle court, se bat, s'immobilise pour ne pas être remarquée ? Lorsque vous aurez terminé, vous pourrez le montrer au groupe si vous le souhaitez. »



Encouragez les participants à se concentrer sur leur propre processus créatif. Il peut être utile d'offrir la possibilité de s'asseoir dans une autre partie de la salle (si l'espace le permet) à tout participant souhaitant travailler dans un endroit plus calme.

Journal

Donnez aux parents la possibilité de compléter leur journal : Que fait votre créature lorsqu'elle a peur ? Comment votre créature sait-elle qu'elle ne se sent pas en sécurité, que ressent-elle dans son corps ? Qu'est-ce qui l'aide à se sentir en sécurité ? Comment pouvez-vous aider votre enfant à gérer ses grands sentiments ?

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial**Partage de groupe**

L'animateur : « Qu'aimeriez-vous nous dire à propos de ce que vous avez créé ? »

**Questions de réflexion supplémentaires**

Votre créature a-t-elle un nom ?

Comment s'est déroulée la création de la créature ?

Votre créature a-t-elle un message pour vous et votre enfant ?

Étiquetez les créatures et conservez-les dans un endroit sûr, car elles seront utilisées dans le groupe de la semaine prochaine.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons le temps de faire une pause et de respirer trois fois. Inspirez doucement par le nez et expirez doucement par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, ajoutez ce que vous faites en famille pour vous occuper des grands sentiments lorsqu'ils se manifestent. Quelles sont les choses gentilles qui aident à gérer les grands sentiments ? »

Activité de pleine conscience : Breathing Hand on Heart, Hand on Belly (Respiration Main sur le cœur, main sur le ventre)

L'animateur : « Assis aussi droit que possible à cet instant, remarquez où votre corps est relié au sol et où votre corps est soutenu par le sol. Vous pouvez baisser ou fermer les yeux, selon ce qui vous semble le plus approprié à ce moment. Placez une main sur votre cœur et une main sur votre ventre et commencez à observer votre respiration à l'inspiration et à l'expiration. Il n'est pas nécessaire de la modifier de quelque manière que ce soit. Inspirez et expirez, remarquez la légère pression ou la chaleur de votre main sur votre cœur et de votre main sur votre ventre. Pendant que vous inspirez et expirez, remarquez la légère pression ou la chaleur de votre main sur votre cœur et de votre main sur votre ventre. Remarquez comment votre corps se dilate à l'inspiration et s'adoucit à l'expiration ; continuez, une inspiration et une expiration. Inspirez et expirez. Remarquez à nouveau que votre corps est relié au sol et qu'il est soutenu par le sol. Restez immobile tout en comptant pour vous-même un, deux, trois, quatre... »



Guider les participants dans la pratique de la pleine conscience dès le début du groupe, Expanded Breathing Practice (Pratique respiratoire élargie).

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'est-ce que cela vous a fait de vous déplacer de cette façon ? »



HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 5 : Sécurité, limites et ressources

Se sentir en sécurité contribue à la santé mentale et à un meilleur sentiment de bien-être général. Cependant, ce sentiment peut être difficile à atteindre pour les personnes qui ont subi un traumatisme important. Au cours de cette séance, les participants utiliseront la voix, le jeu et la création artistique pour visualiser et explorer les sentiments de sécurité et de calme.



« Bientôt, tu feras un cocon et tu deviendras un papillon. »

– Enfant de cinq ans

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *il est de notre responsabilité, en tant qu'adultes, d'assurer la sécurité physique et émotionnelle des enfants ; les parents peuvent aider leurs enfants à reconnaître les personnes à qui ils peuvent demander de l'aide s'ils se sentent en danger ou s'ils sont blessés ; les enfants ont besoin de limites cohérentes, prévisibles et adaptées à leur âge pour se sentir en sécurité ; les enfants apprennent les limites à travers les attentes et les limites adaptées à leur âge qu'ils ont dans leurs relations avec leurs parents et les autres personnes avec lesquelles ils interagissent ; il n'y a pas de mal à parler d'un sentiment d'insécurité ; nous pouvons apprendre des moyens de nous aider à nous sentir plus en sécurité ; il y a des personnes en qui nous pouvons avoir confiance et à qui nous pouvons parler qui nous aideront à nous sentir en sécurité.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; créatures créées par le groupe de la semaine précédente ; petites boîtes alimentaires en carton ; colle, matériel de collage varié ; journaux des participants ; fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Mindful Awareness with Stone or Shell (Conscience de l'esprit avec la pierre ou le coquillage)



Certaines personnes peuvent se sentir gênées ou mal à l'aise au début de ces pratiques et peuvent bénéficier de la normalisation de ces sentiments.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi lors de la semaine 2 si elle ne sera pas ajoutée cette semaine.

50 minutes : étiquette à griffonner, espace créatif, journalisme, partage en groupe

Étiquette de gribouillage

Le jeu de Scribble tag (gribouillage) est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - la création d'une maison pour la créature.

Activité de l'espace créatif : créer une maison pour la créature

Cette activité invite les participants à faire preuve d'imagination. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de créer l'histoire et les images. Nos cerveaux pensants aiment être aux commandes, alors que nos corps détiennent des connaissances et une sagesse qui sont parfois négligées. Le jeu, l'histoire, le matériel artistique et le mouvement peuvent favoriser l'accès aux connaissances du corps et nous aider à voir les choses différemment. Cela permet au cerveau pensant de se reposer et à l'artiste d'accéder à de nouvelles informations qui ont du sens pour lui.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS



Explorer la sécurité par le jeu, l'imagination et la discussion : une approche fondée sur les traumatismes

Parler de sécurité peut être un déclencheur pour certains participants. Le fait de s'étirer, de respirer et de passer en revue ce qu'ils peuvent faire en cas d'émotions fortes aide les participants à rester ancrés et connectés dans leur corps et à développer des ressources internes au cas où des émotions fortes se manifesteraient dans le groupe. Ce processus permet aux participants d'extérioriser leurs expériences de ce qu'est la sécurité pour eux, à travers les créatures qu'ils ont créées dans le groupe précédent.

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : 20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Révision de l'ordre du jour et activité de compte à rebours : Passez en revue l'ordre du jour du groupe de ce soir et expliquez que tous les enfants vont également créer une maison pour leur créature. Informez les parents que les groupes les plus jeunes regarderont la vidéo [Big Bird's Comfy-Cozy Nest](#) (Le nid douillet de Big Bird).

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Mindful Awareness with Stone or Shell (Conscience de l'esprit avec la pierre ou le coquillage)

L'animateur : « Pour cette pratique, choisissez une pierre ou un coquillage sur la table et tenez-le dans vos mains. Vous pouvez baisser ou fermer les yeux, selon ce qui vous convient le mieux. Assis aussi droit que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez où votre corps est soutenu par le sol ou la chaise sur laquelle vous êtes assis. Prenez le temps d'inspirer et d'expirer. Commencez à imaginer un endroit où vous vous sentez en sécurité ; il peut s'agir d'un endroit où vous vivez ou avez vécu ou que vous avez visité. Il peut s'agir d'un lieu où vous vivez ou avez vécu ou que vous avez visité, ou encore d'un lieu que vous avez imaginé. En inspirant et en expirant, remarquez les choses réconfortantes que vous voyez, que vous entendez, que vous sentez. Inspirez et envoyez une douce respiration dans tout votre corps, permettant à toute tension dans votre corps de s'atténuer. Imaginez la chaleur du soleil sur votre visage, une chaleur qui vous convient parfaitement, en inspirant et en expirant. Laissez les muscles de votre visage s'assouplir pendant que vous continuez à inspirer et à expirer. Observez la pierre ou le coquillage que vous tenez dans vos mains et, sans le regarder, commencez à l'explorer du bout des doigts. Remarquez les arêtes vives et les surfaces lisses, les fissures et les crevasses, les spirales ou les crêtes. En inspirant et en expirant, remarquez la taille du coquillage ou de la pierre, l'espace qu'il prend dans vos mains. En inspirant et en expirant, remarquez sa température. Est-elle chaude ou froide ? Est-il lourd ou léger ? En inspirant et en expirant, commencez à regarder la coquille ou la pierre et remarquez tout ce que vous avez exploré du bout des doigts, où elle est rugueuse ou lisse, sa forme, sa taille ou son poids. Et maintenant, les nuances et les ombres ? Voyez et sentez l'endroit où la pierre ou le coquillage est en contact avec la surface de votre peau tout en continuant d'inspirer et d'expirer. Tout en tenant la pierre ou le coquillage, commencez à observer l'espace du groupe. Remarquez où votre corps touche le sol ou la chaise, remarquez les personnes qui vous entourent, remarquez les pensées, les sentiments ou les sensations qui vous habitent en ce moment. »

L'animateur : « En un ou deux mots, qu'est-ce que vous ressentez en vous en ce moment : un sentiment, une pensée, ou quelque chose dans votre corps ? »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque que vous remarquez ou qui attire votre attention ? Y a-t-il quelque chose qui vous aiderait à vous sentir à l'aise et en sécurité ce soir, alors que nous créons une maison pour la créature ? »

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Vous êtes invités à y ajouter ce qui vous aiderait à être ici cette semaine, alors que nous explorons le thème de la sécurité, des limites et des ressources. »

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu l'occasion d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : étiquette à griffonner, espace créatif, journal intime

Étiquette à griffouiller : Il s'agit d'une activité brève qui devrait être réalisée en quelques minutes.

Le Scribble tag est une variante du jeu de poursuite, mais il se joue sur du papier. Le fait de jouer et d'interagir avec d'autres personnes par le biais de ce jeu attire l'attention sur les idées des participants en matière de sécurité, de limites et de ressources. Les animateurs peuvent choisir de jumeler les participants ou de les inviter à choisir leurs propres partenaires.

L'animateur : Invitez les deux participants de chaque paire à s'asseoir l'un à côté de l'autre pour cette activité. « À l'aide d'une longue feuille de papier, chacun d'entre vous placera sa créature dans l'un des deux coins inférieurs de la feuille et créera une frontière autour de sa créature. Une fois la base de votre créature créée, choisissez un marqueur ou un crayon de couleur que vous utiliserez pour jouer au Scribble avec votre partenaire. Chaque binôme choisira une personne pour être elle et cette personne essaiera de marquer son partenaire. À l'aide de l'outil de marquage choisi, les deux joueurs commencent par positionner le marqueur ou le crayon à leur base et, lorsque les animateurs leur donnent le signal de départ, ils commencent à courir autour du papier sans lever leur marqueur ou leur crayon (en créant des gribouillis). La personne qui est elle peut marquer son partenaire en tapant doucement sur l'outil de marquage de l'autre personne avec le sien. Si la personne qui essaie de ne pas se faire marquer retourne à sa base en faisant des gribouillis sans se faire marquer, elle doit respecter l'espace de sécurité de son partenaire et ne pourra pas le marquer tant qu'il sera là. » Jouez pendant deux tours, puis inversez les rôles.

Réflexion

L'animateur : « Veuillez choisir un mot qui reflète ce que c'était que de jouer au Scribble. »

Espace créatif

L'animateur : « Grâce à notre fresque de la Communauté de la gentillesse, nous avons pu constater la sagesse et la conscience de soi de chacun pour savoir ce dont il a besoin, pour participer au groupe de la manière la plus sûre et la plus confortable possible pour lui. Et en partageant cette sagesse et cette conscience de soi, il se peut que quelque chose ait résonné ou se soit connecté avec d'autres aussi. En réfléchissant à ce qui vous aide à vous sentir en sécurité et à l'aise au sein du groupe, que signifie assurer la sécurité de votre créature et des créatures de vos enfants ? À l'aide des différents matériaux présents sur la table, créez une maison pour votre créature et celles de vos enfants. »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Journal

Offrir aux parents la possibilité d'ajouter des éléments à leur journal : Avez-vous découvert quelque chose de nouveau ? Comment pouvez-vous assurer la sécurité émotionnelle et physique de vos enfants ? Quelles sont les limites importantes pour vous et pour vos enfants ?



Il est important qu'il n'y ait pas d'interprétation littérale de la part des animateurs. Soyez curieux de ce qui se passe dans la maison et de la manière dont la créature a créé la sécurité, en reconnaissant les ressources de la créature, par exemple le courage, la persévérance, la gentillesse, la rapidité d'esprit, le calme, etc.

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

Partage de groupe

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ou nous parler de la maison de sa créature ? De quoi votre créature aurait-elle besoin pour se sentir en sécurité ? Que ferait votre créature si quelqu'un lui faisait du mal ou si elle avait peur d'être blessée ? Qui votre créature laisserait-elle entrer dans sa maison ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Comment s'est déroulé le retour des créatures à la maison ?

Qu'est-ce qui aide la créature à se sentir en sécurité ?

Quelles sont les limites que la créature s'impose dans sa maison pour que tout le monde se sente en sécurité ?

Les créatures restent cette semaine car elles seront utilisées pour la fresque de la semaine prochaine sur la gentillesse familiale.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Qu'avez-vous découvert aujourd'hui que vous pourriez ajouter à la fresque ? Quelles sont les choses qui vous aident, vous et votre famille, à rester forts dans les tempêtes de la vie ? Quelles sont les choses qui vous permettent de rester unis ? »

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Activité de pleine conscience : Stretching with the Breath (S'Étirer en respirant)

L'animateur : « Avec cette pleine conscience, nous allons étirer nos bras et nos jambes. Vous pouvez le faire assis ou debout, selon ce qui vous semble le plus approprié et le plus confortable. Inspirez et expirez longuement et lentement, et en inspirant, étirez vos bras, vos jambes et votre corps aussi largement et aussi loin que vous le sentez ; et maintenant, en expirant, ramenez votre corps en position debout, à son point de départ. Encore une fois, inspirez et expirez lentement, et en inspirant, étirez vos bras, vos jambes et votre corps aussi loin que vous le sentez, et en expirant, ramenez votre corps à sa position de départ. Une dernière fois, inspirez et expirez lentement et longuement et, en inspirant, étirez vos bras, vos jambes et votre corps aussi fort que vous le sentez et, en expirant, ramenez votre corps à son point de départ. Et maintenant, reposez-vous un moment, en remarquant ce que vous ressentez dans votre corps. »



Répétez la pleine conscience depuis le début du groupe :
Mindful Awareness with Stone or Shell (Conscience de l'esprit avec la pierre ou le coquillage)

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'est-ce que cela vous a fait de vous déplacer de cette façon ? »

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER)

Semaine 6 : Violence et abus - L'impact de la tempête et l'histoire de la ressource

Au cours de cette session, les participants explorent les effets de la violence et des abus par le biais d'histoires, de mouvements, de sons, de la fabrication d'un pot à sensations et d'une discussion - ce qu'ils ont fait ou feraient si *une tempête* se produisait chez eux. Reconnaître qu'ils ne sont pas responsables de la maltraitance est une partie importante de cette session.



« Partagez tout ce que vous avez vécu, ressenti, vu avec votre ou vos proches. Le fait de pouvoir en parler vous rendra plus léger, plus optimiste. Votre voix et vos expériences comptent ! »

– Parent

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *les mères/parents de genres divers et les enfants ne sont pas responsables des violences qu'ils ont subies ou auxquelles ils ont été exposés ; il est normal que certains enfants aient des sentiments différents à propos de ce qui s'est passé dans leur foyer (confus, en colère contre les deux parents, aimant toujours la personne qui les a maltraités, craignant d'être comme elle, souhaitant que leur famille se reconstitue) ; il est important de comprendre quelles sont les ressources internes dont nous disposons pour nous aider lorsque les choses sont difficiles ; les violences familiales se produisent lorsqu'une personne tente d'en contrôler une autre (violences verbales et/ou émotionnelles et/ou physiques) ; il n'y a pas de mal à parler des violences que l'on a subies.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; les créations des participants et leurs maisons ; les objets du pot à paillettes : pots en plastique, eau, paillettes, colle ; modèles magiques, papier, marqueurs, etc. ; les journaux des participants ; la fresque de la gentillesse familiale ; le livre d'histoires, *The Children's Star (L'Étoile des enfants)* par Lisa Sura-Liddell et Angélique Jenney.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Bocaux à paillettes

Aborder la tempête et ses effets par le biais d'une histoire en mouvement et d'une discussion. Cet exercice favorise la prise de conscience de soi par le mouvement. L'autorégulation est favorisée par l'expansion et la diminution des mouvements.



Le thème de ce soir utilise la métaphore de la tempête pour discuter de la violence domestique dans les familles. L'activité du bocal à paillettes amorce le processus en développant les ressources nécessaires pour gérer les sentiments qui peuvent surgir. Lorsqu'il y a de grosses tempêtes, il arrive que de gros sentiments soient ébranlés. Le pot à paillettes est un autre moyen d'aider ces sentiments à se calmer.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la deuxième semaine si elle n'est pas complétée.

50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord

Histoire : *The Children's Star* par Lisa Sura-Liddell et Angélique Jenney

Activité de l'espace créatif : Une offrande à votre enfant

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Examen de l'ordre du jour : Passez en revue l'ordre du jour du groupe de ce soir et informez les parents que les enfants fabriqueront également un pot à paillettes. Expliquez aux parents que les enfants vont avoir une conversation en utilisant la métaphore de la tempête pour parler des abus qui ont eu lieu dans leurs familles. Informez les parents que les enfants pourront choisir divers matériaux artistiques qu'ils utiliseront pendant la conversation.

30 minutes : pleine conscience, communauté de gentillesse

Pleine conscience : Glitter Jars (Bocaux à paillettes)

L'animateur : « De nombreuses personnes se sentent étranges ou maladroites lorsqu'elles essaient de nouvelles activités. Ces exercices peuvent vous aider à faire face à ces sentiments. La respiration permet d'apporter de l'oxygène au cerveau et à l'ensemble du corps. La respiration nous aide à ralentir et à réfléchir lorsque les choses nous paraissent incontrôlables. Il n'y a pas de méthode parfaite. Essayez simplement de faire de votre mieux et remarquez ce que vous ressentez à la fin. Ce soir, nous allons fabriquer un pot à paillettes et observer ce qui se passe lorsqu'il est secoué. Nous allons utiliser notre souffle et regarder les paillettes tomber au fond du bocal. »



Remplissez le pot à moitié avec de l'eau chaude ; ajoutez des paillettes ; remplissez le pot avec de la colle transparente ; secouez le pot pour mélanger le tout. Collez les bords du couvercle avant de le fermer.

L'animateur : « Asseyons-nous confortablement sur nos chaises. Nous allons secouer le bocal et observer les étincelles qui flottent et se déposent au fond. Vous pouvez garder le bocal dans votre main ou le poser sur la table. Lorsque vous êtes prêt, secouez le bocal et regardez les étincelles flotter. Remarquez comment les paillettes flottent et se déposent lentement au fond du bocal. Laissez votre corps se reposer pendant que vous regardez les étincelles flotter et se déposer. Si vous le souhaitez, vous pouvez à nouveau secouer le bocal pendant que nous observons tranquillement les étincelles. »

L'animateur : « Quel effet cela fait-il de regarder les étincelles flotter et se déposer au fond du bocal ? Qu'avez-vous remarqué à propos des étincelles ? Avez-vous remarqué quelque chose en vous ? »

L'animateur : (En groupe) « Levons-nous et voyons si nous pouvons faire la même chose en secouant notre corps : il peut s'agir uniquement de vos mains et de vos doigts, ou d'un bras ou d'une jambe, ou encore du corps tout entier. Si cela peut vous aider, imaginez toutes ces étincelles à l'intérieur, qui se déposent pendant que vous restez immobile et que vous inspirez et expirez, en laissant tout se déposer jusqu'à la base de vos pieds, en sentant vos pieds sur le sol. Notez un mot qui décrit ce que vous ressentez dans votre corps (ex. : picotements). Quelqu'un souhaite-t-il partager ce mot ? En retournant à la table, écrivez dans votre journal les mots qui vous viennent en regardant les étincelles et en bougeant votre corps. Juste des mots, pas de phrases ou d'expressions. Nous aurons quelques minutes pour le faire. »

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise ce soir alors que nous parlons des tempêtes qui se produisent dans les familles ? »

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Que pouvons-nous ajouter cette semaine pour vous aider à vous sentir en sécurité au sein du groupe alors que nous explorons le thème de la violence et des abus ? »

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu l'occasion d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : histoire, espace créatif

Histoire : *The Children's Star* par Lisa Sura-Liddell et Angelique Jenney

Lisez l'histoire aux parents. Si nécessaire, avant de passer à l'activité créative, faites une pause pour respirer ou bouger.

Activité de l'espace créatif

L'animateur : « Tout le monde ici a vécu des expériences difficiles de maltraitance qui vous ont amenés, vous et vos enfants, à participer à ce programme. Et pour certains, nous pouvons ressentir un sentiment de culpabilité ou de blâme pour ce à quoi nos enfants ont été exposés. Ce sont des sentiments normaux pour des parents. L'objectif de l'activité suivante est simplement de faire prendre conscience à vos enfants de ce qui peut se passer après qu'ils ont été exposés à la maltraitance. L'intention est d'utiliser cette prise de conscience pour nous aider à reconnaître ou à nous connecter à ce dont nos enfants ont besoin de notre part en tant que parents pour guérir de cette exposition. »

L'animateur : « En pensant à ce que vos enfants ont pu ressentir pendant la tempête, ou à la façon dont ils ont pu être affectés, créez pour votre enfant une offrande, un cadeau qui lui fait savoir que vous le voyez, que vous l'entendez, que vous vous souciez de ce qu'il a vécu à l'époque et aujourd'hui. Un cadeau qui reconnaît vos enfants. »



Laissez aux parents suffisamment de temps pour s'engager dans cette activité. Il est courant que les parents aient besoin de quelques minutes pour explorer le matériel artistique avant de décider de la marche à suivre.

Journal

Donnez aux parents la possibilité de compléter leur journal. En utilisant les mots de l'activité du pot à paillettes, ils entourent les mots importants et les transforment en un poème ou une lettre d'amour à leur enfant.



Ajoutez au journal ce que vous appréciez chez votre/vos enfant(s).

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial



Avant le partage en groupe, invitez les participants à bouger leur corps : s'étirer, marcher, se frotter les mains, se pencher, rouler les épaules, etc.

Partage de groupe

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose que vous pouvez tirer de cette expérience dans votre relation avec votre enfant ? »



Des pauses pour respirer, s'étirer ou s'ancrer soutiendront les participants pendant qu'ils s'engagent dans le processus de partage.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

Les créatures et leur maison rejoignent les enfants pour un moment en famille.

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Qu'avez-vous découvert aujourd'hui que vous pourriez ajouter à la fresque ? Quelles sont les choses qui vous aident, vous et votre famille, à rester forts dans les tempêtes de la vie ? Quelles sont les choses qui vous permettent de rester unis ? »



Les animateurs peuvent inviter les participants à placer leur créature sur la fresque à un endroit où il se sentirait en sécurité et à l'aise.

Activité de pleine conscience : Imaginary Ball (La balle imaginaire)

Les enfants et les adultes se placent en cercle. L'animateur va faire circuler une balle imaginaire, en la plaçant soigneusement dans les mains de la personne à côté de lui. Chaque enfant passe la balle imaginaire à la personne suivante jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de la recevoir et de la transmettre. Lors du deuxième tour, la balle imaginaire peut changer de taille et de poids ou rester la même d'une personne à l'autre. La troisième ou la quatrième fois, la balle imaginaire peut se transformer en ballon de volley, de basket, de tennis, de football, etc. et être transmise spontanément à une personne à l'autre bout du cercle. L'animateur met fin à l'activité en faisant « disparaître » la balle imaginaire.

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée, ou quelque chose dans son corps ? »

Option

Pleine conscience avec bocal à paillettes

L'animateur : « Nous allons secouer le bocal et observer les étincelles qui flottent et se déposent au fond. Vous pouvez garder le bocal dans votre main ou le poser sur la table. Prenez un moment pour laisser votre corps reposer sur la chaise du mieux que vous pouvez. Lorsque vous êtes prêt, secouez le bocal et regardez les étincelles flotter. Remarquez comment les étincelles flottent et se déposent lentement au fond du bocal. Laissez votre corps se reposer ici pendant que vous regardez les étincelles flotter et se déposer. Si vous le souhaitez, vous pouvez à nouveau secouer le bocal pendant que nous observons tranquillement les étincelles. Levons-nous et voyons si nous pouvons faire la même chose avec notre corps : il peut s'agir simplement de nos mains et de nos doigts, ou d'un bras ou d'une jambe, ou encore du corps tout entier. Imaginez toutes ces étincelles intérieures qui se déposent lorsque vous restez immobile et que vous inspirez et expirez en laissant tout se déposer jusqu'à la base de vos pieds, comme les étincelles au fond du bocal. Sentez vos pieds sur le sol. »

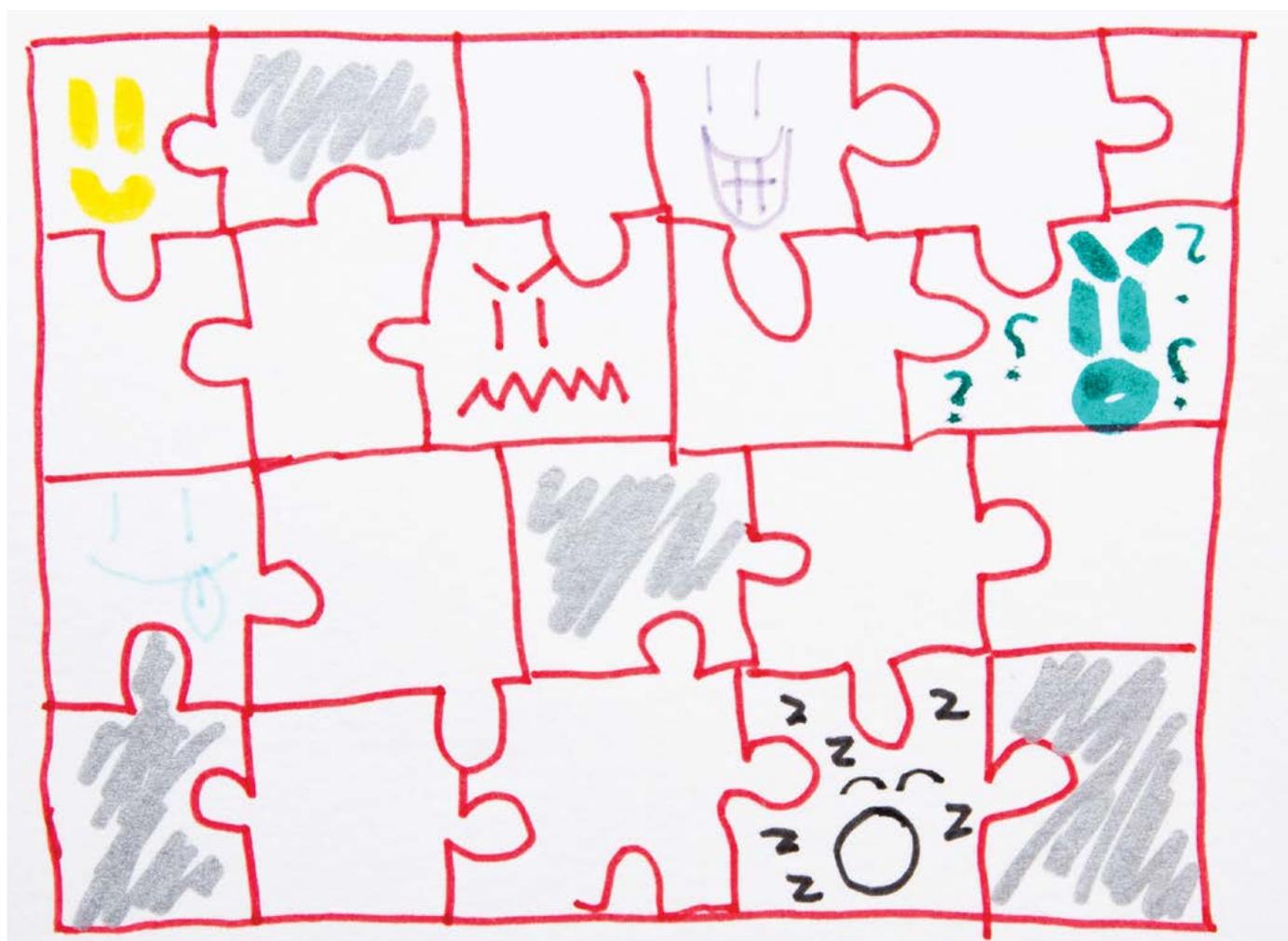
Réflexion

L'animateur : « Qu'avez-vous remarqué dans votre corps après avoir bougé comme les étincelles ? »

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 7 : Comprendre la colère - Sentiments de colère vs. des actions

Cette séance de groupe renvoie à l'histoire des *grands sentiments* de la semaine 3 et normalise les *sentiments de colère*. Elle aide les participants à faire la distinction entre le fait de se sentir en colère et celui de le manifester d'une manière qui les blesse ou blesse les autres. Grâce aux marionnettes, à l'histoire et à la discussion, ils apprennent qu'ils peuvent parler de ce grand sentiment à un ami de confiance ou à un autre adulte et qu'ils comprennent les signaux corporels, ce qui favorise l'autorégulation. Grâce à des pratiques d'éveil corporel, ils acquièrent des compétences qui les aident à prendre conscience d'eux-mêmes.



*« Toutes les parties de vous, même celles qui sont effrayantes à ressentir... (ou dans le gris)
Toutes les émotions sont les bienvenues. C'est ce qui fait de vous VOUS et elles s'accordent
toutes ensemble pour faire de vous la personne résiliente que vous êtes. »*

– Parent

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**EN UN COUP D'ŒIL :**

Messages clés aux parents : *la colère est un sentiment normal que tout le monde éprouve ; il existe des façons saines de gérer et d'exprimer la colère qui n'impliquent pas de se blesser ou de blesser les autres ; il existe des outils que nous pouvons utiliser pour nous aider à gérer nos sentiments de colère ; la colère peut être un signal de la présence d'autres sentiments tels que la blessure, la déception, l'inquiétude, la honte, la peur ; certains parents peuvent être déclenchés par l'expression de la colère de leurs enfants.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; sacs en papier, marqueurs, colle, divers matériaux de collage ; journaux des participants ; fresque de la gentillesse familiale ; livres d'histoires, *The Anger Inside (La colère intérieure)* par Michelle Clayton ou *A Little Spot's Anger Shield (Le bouclier de colère d'une petite tache)* par Diane Alber.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Énergie, respiration, libération parties 1 et 2

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. Les animateurs décident d'ajouter ou non des éléments à la fresque chaque semaine.

50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord

Histoire : *The Anger Inside* par Michelle Clayton



Pour les enfants plus âgés, *A Little Spot's Anger Shield* par Diane Alber

Activité de l'espace créatif : Créer des marionnettes

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Examen de l'ordre du jour : Passez en revue l'ordre du jour du groupe de ce soir et informez les parents que les enfants recevront le message que tous les sentiments sont acceptables.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Energy, Breath, Release Parts 1 and 2 (Énergie, respiration, relâchement parties 1 et 2)



Rappelez aux participants qu'ils peuvent s'arrêter s'ils se sentent mal à l'aise et qu'il peut être utile de regarder autour de soi pour observer l'espace et les personnes avec lesquelles ils se trouvent. Encouragez-les à reprendre leur place lorsqu'ils sont prêts, car la respiration peut aider à faire face à de grandes émotions.

L'animateur : « Avant de commencer, n'oubliez pas que l'observation est la partie la plus importante de nos activités de pleine conscience. Lorsque nous ressentons de l'anxiété, de l'irritation ou de la colère, le fait de respirer et de remarquer ces sentiments pendant une courte période, lorsque nous sommes dans un endroit sûr, nous aide à développer notre capacité à accepter ces sentiments inconfortables. Faire une pause et respirer nous aide à comprendre si le grand sentiment de se battre, de s'enfuir ou d'être invisible est lié à ce qui se passe dans le moment présent ou à quelque chose qui s'est passé auparavant, dans le passé. »

Première partie

L'animateur : « Debout, assis ou allongé, les bras détendus et souples le long du corps. Remarquez la façon dont vos pieds ou votre corps se rattachent au sol. Inspirez et expirez, en remarquant où vos pieds ou votre corps sont reliés au sol (répétez deux fois ou plus). Lors de l'inspiration suivante, serrez tout votre corps aussi fort que possible et, en expirant, laissez votre corps et vos mains s'assouplir, comme s'ils flottaient dans de l'eau tiède. Encore une fois, en inspirant, serrez tout votre corps aussi fort que possible et en expirant, laissez tout votre corps et vos mains s'assouplir comme s'ils flottaient dans de l'eau chaude (répétez plusieurs fois). Envoyez un souffle dans tout votre corps, assouplissant tout votre corps, laissant le sol ou la chaise tenir votre corps. »

Option

Deuxième partie

L'animateur : « Écartez les doigts d'une main et, avec l'index de l'autre main, tracez les doigts écartés en commençant par le pouce en inspirant vers le haut et en expirant vers le bas. Continuez avec l'index en inspirant vers le haut et en expirant vers le bas, puis le majeur, l'annulaire, l'auriculaire et revenez, l'annulaire, le majeur, l'index, le pouce (autant de fois que le groupe peut le supporter). »

L'animateur : « En un mot, de quoi êtes-vous conscient en ce moment ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Qu'avez-vous ressenti en serrant et en comprimant ?

Qu'avez-vous remarqué après vous être adouci ?

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise dans notre groupe ce soir, alors que nous parlons du sentiment de colère ? »

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Que pouvons-nous ajouter pour vous aider à vous sentir en sécurité et à l'aise dans le groupe ce soir, alors que nous apprenons à connaître le sentiment de colère ? »

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu l'occasion d'ajouter une image ou des mots.

50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord

Histoire : *The Anger Inside* par Michelle Clayton ou *A Little Spot's Anger Shield* par Diane Alber

Choisissez le livre à lire aux parents. Informez les parents si un groupe d'enfants lit une autre histoire. Passez directement à l'activité de l'espace créatif après l'histoire

Activité de l'espace créatif : Marionnettes - une marionnette de l'amitié et une marionnette de la colère



L'objectif est que la marionnette de la colère montre où elle ressent la colère dans son corps, et non pas qu'elle montre comment elle se comporte lorsqu'elle est en colère.

L'animateur : « Ce soir, nous allons fabriquer une marionnette de la gentillesse et une marionnette de la colère pour nous aider à comprendre le grand sentiment qu'est la colère. À l'aide des sacs en papier et d'autres matériaux, fabriquez une marionnette de la gentillesse et une marionnette de la colère. La marionnette de la colère ne se met pas en colère, mais montre où elle ressent la colère dans son corps afin de comprendre ce qui se passe lorsqu'elle se met en colère. Lorsque vous aurez terminé, les animateurs monteront un spectacle de marionnettes. »

Journal

Offrez aux parents la possibilité d'écrire un dialogue avec leurs marionnettes. Fournissez le texte ci-dessous, que les parents pourront ajouter à leur journal et auquel ils pourront répondre.

- **Créature gentille et amicale :** « Créature de la colère, quand es-tu vraiment frustré ou en colère ? »
- **Créature de la colère :**
- **Créature gentille et amicale :** « Où, dans votre corps, ressentez-vous votre colère ? A quoi ressemble-t-elle ? »
- **Créature de la colère :**
- **Créature gentille et amicale :** « Y a-t-il des choses que tu peux faire pour t'aider à te sentir stable lorsque le grand sentiment de colère se manifeste ? »
- **Créature de la colère :**

Quelle est la chose importante qui est ressortie de cette interaction ludique ? En quoi cela vous aidera-t-il dans votre rôle de parent, à soutenir votre enfant ?

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

Partage de groupe

L'animateur : « L'une ou l'autre des marionnettes a-t-elle un message ou de nouvelles découvertes à partager ? »

Option

Questions de réflexion supplémentaires

Comment s'est déroulé le choix des matériaux utilisés pour créer votre marionnette ?

Y a-t-il des éléments de cette activité que vous pouvez mettre à profit dans votre relation avec votre enfant ?

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

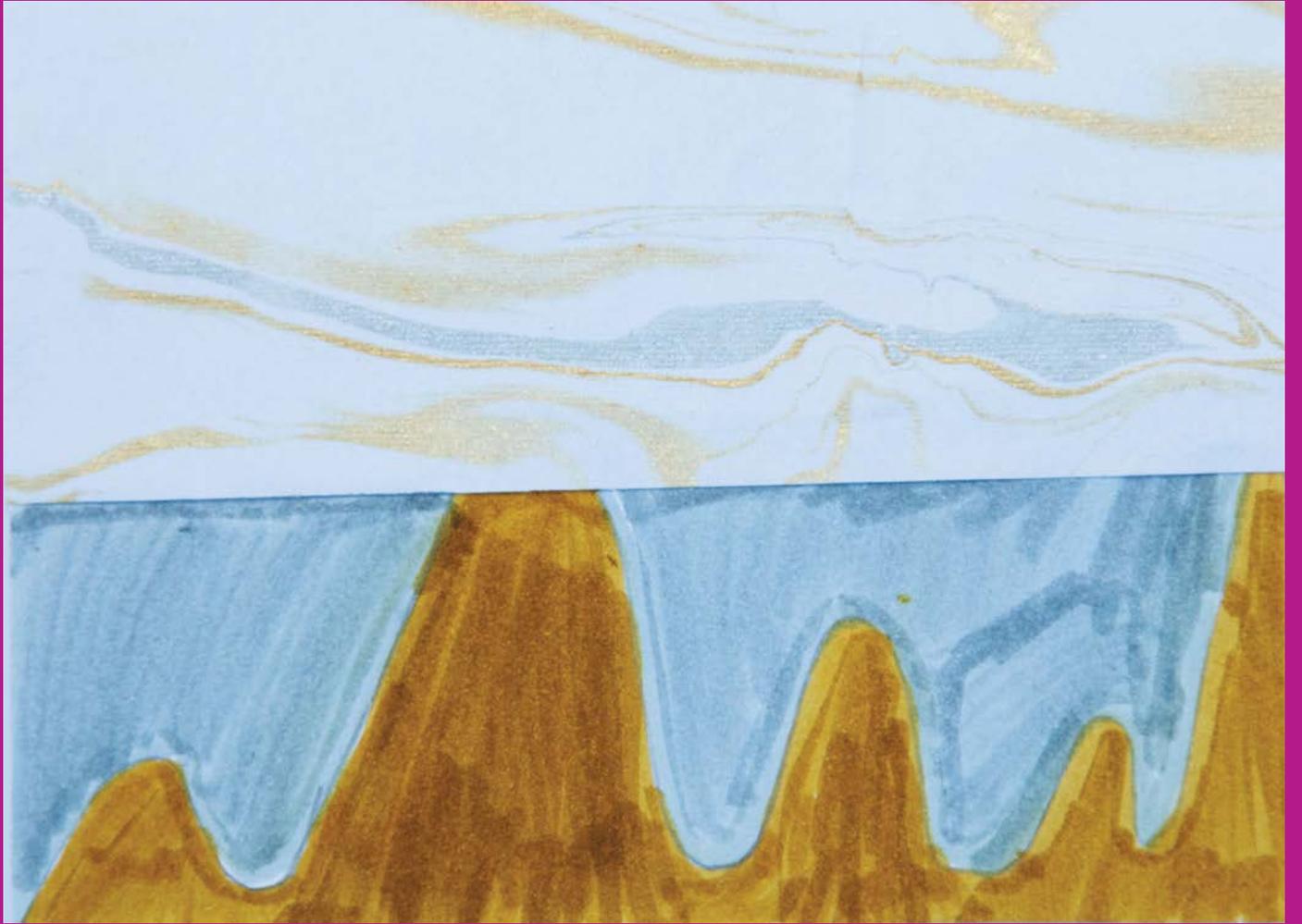
L'animateur : « Qu'avez-vous découvert aujourd'hui que vous pourriez ajouter à la fresque ? Écrivez ou dessinez ce qui peut vous aider lorsque vous êtes en colère. »

Activité de pleine conscience : Energy, Breath, Release (Énergie, respiration, relâchement)

L'animateur : « Debout, assis ou allongé, les bras détendus et souples le long du corps. Remarquez comment vos pieds ou votre corps sont en contact avec le sol. Inspirez et expirez en remarquant le contact de vos pieds ou de votre corps avec le sol (répétez l'exercice deux fois ou plus). Lors de l'inspiration suivante, serrez tout votre corps aussi fort que possible et, en expirant, laissez votre corps et vos mains s'assouplir, comme s'ils flottaient dans de l'eau chaude. Et de nouveau, en inspirant, serrez tout votre corps aussi fort que possible et en expirant, laissez tout votre corps et vos mains s'adoucir comme s'ils flottaient dans de l'eau chaude (répétez plusieurs fois). Respirez à travers tout votre corps, en l'assouplissant, en laissant le sol ou la chaise soutenir votre corps. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'avez-vous ressenti en serrant et en relâchant ? »



HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 8 : Comprendre l'inquiétude

L'incertitude quant à la suite des événements est une expérience courante pour les mères/parents issus de la diversité de genre et leurs enfants qui ont été exposés à la violence domestique. L'inquiétude est une émotion naturelle qui indique que nous ne sommes pas sûrs de ce qui nous attend ou de ce qui pourrait arriver à l'avenir. Par le biais du dessin, d'activités de respiration, d'histoires et de discussions, les parents seront aidés à explorer l'expérience de l'inquiétude. En reconnaissant ce que l'inquiétude leur fait ressentir et entendre, ils ont la possibilité de reconnaître les choses qui les aident, eux et leurs enfants, à faire face et à gérer leurs inquiétudes.



« Laissez tomber vos soucis ! »

– Parent

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *l'inquiétude est un sentiment normal que tout le monde éprouve ; partager nos inquiétudes avec une personne de confiance peut nous aider à nous sentir mieux ; il y a des choses que nous pouvons faire pour nous aider à gérer le sentiment d'inquiétude.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; papier, pastels à l'huile, marqueurs, peinture, crayons de couleur ; journaux des participants ; fresque de la gentillesse familiale ; livres d'histoires, *Ruby Finds a Worry* (Ruby trouve une inquiétude) par Tom Percival ou *How Big Are Your Worries, Little Bear?* (Quelle est la taille de ton inquiétude, petit ours ?) par Jayneen Sanders.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Play-Doh Meditation (Méditation en pâte à modeler)

Option

Mind Bubbles (Bulles d'esprit) : Asseyez-vous, la colonne vertébrale droite et le corps détendu. Du mieux que vous pouvez, laissez votre corps se détendre à l'inspiration et à l'expiration. Imaginez que vous tenez une baguette à bulles. Inspirez profondément et expirez doucement comme si vous faisiez une bulle avec la baguette. Remarquez maintenant s'il y a quelque chose qui vous inquiète. Imaginez à quoi cela ressemble. Lorsque vous êtes prêt, inspirez à nouveau et, lorsque vous expirez, soufflez votre inquiétude à travers votre baguette. Imaginez qu'au moment où l'inquiétude flotte dans la bulle, celle-ci éclate et disparaît. Inspirez à nouveau et expirez en soufflant votre inquiétude à travers la baguette à bulles. Imaginez qu'au fur et à mesure que le souci flotte dans la bulle, celle-ci éclate et disparaît. Inspirez et expirez encore quelques fois, en soufflant sur les soucis et en les laissant flotter, éclater et disparaître.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. Les animateurs décident d'ajouter ou non des éléments à la fresque chaque semaine.

50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord

Histoire : *Ruby Finds a Worry* par Tom Percival ou *How Big Are Your Worries Little Bear?* par Jayneen Sanders

Activité de l'espace créatif : L'art du gribouillage

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Examen de l'ordre du jour : Passez en revue l'ordre du jour du groupe de ce soir. Informez les parents que les enfants liront une histoire intitulée *Ruby Finds a Worry* (ou *How Big Are Your Worries, Little Bear?* par Jayneen Sanders) qui présente des moyens de gérer les soucis.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Play-Doh Meditation (Méditation en pâte à modeler)

L'animateur : « Assis confortablement, remarquez le lien entre vos pieds et le sol, ou entre votre corps et la chaise sur laquelle vous êtes assis. Inspirez profondément par le nez, en sentant vos poumons et votre ventre se remplir d'air, puis expirez par la bouche. Répétez l'exercice deux fois de plus. Prenez maintenant le Play-Doh de votre choix et ouvrez le récipient. Prenez le Play-Doh dans vos mains et commencez à le remarquer. Remarquez sa texture et la sensation qu'elle procure lorsque vous la pressez. Remarquez la température : est-elle chaude ou froide ? Remarquez s'il y a une odeur. Remarquez si elle est lourde ou légère dans vos mains. Inspirez à nouveau profondément et commencez à modeler la pâte à modeler pour lui donner une forme qui illustre la sensation d'inquiétude. Continuez d'inspirer et d'expirer, en essayant de ne pas modifier votre respiration, en respirant simplement pendant que vous travaillez avec la pâte à modeler. Prenez encore quelques instants pour mouler la pâte. »

Laissez aux participants une ou deux minutes pour travailler sur leurs formes Play-Doh.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il ressent face à l'inquiétude ou ce qu'il remarque dans son corps ? »

Après le partage, invitez les participants à rouler leurs soucis de Play-Doh en une boule « neutre », à la remettre dans le récipient et à fermer le couvercle.

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise dans notre groupe ce soir, alors que nous apprenons à connaître le sentiment d'inquiétude ? »

L'animateur : « Que pouvons-nous ajouter cette semaine sur la façon de se sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui, alors que nous apprenons à connaître le sentiment d'inquiétude ? »

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu l'occasion d'ajouter une image ou des mots.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord

Histoire : *Ruby Finds a Worry* par Tom Percival ou *How Big Are Your Worries Little Bear?* par Jayneen Sanders. Choisissez le livre à lire aux parents. Informez les parents si un groupe d'enfants lit une autre histoire. Passez directement à l'activité de l'espace créatif après l'histoire.

Activité de l'espace créatif : L'art du gribouillage



Fixez les coins avec du ruban adhésif pour que le papier ne bouge pas.

L'animateur : « Avant de commencer, choisissez une ou deux couleurs de pastels gras. Tenez-vous debout ou assis devant votre feuille, un pastel dans chaque main. Fermez les yeux si vous le souhaitez. Imaginez l'énergie d'un souci de taille petite à moyenne et, lorsque vous êtes prêt, griffonnez sur le papier avec vos pastels à l'huile, en imaginant le souci. Vous pouvez occuper autant d'espace que nécessaire sur le papier (les animateurs prévoient 30 à 45 secondes). Arrêtez de gribouiller et prenez un moment pour regarder votre dessin et commencer à remarquer les espaces. Prenez des crayons de couleur, de la peinture ou des marqueurs et commencez à colorier les espaces de votre gribouillage. »

Journal

Donnez aux parents la possibilité de tenir un journal : Que ressentez-vous en regardant votre dessin, que remarquez-vous ? Qu'est-ce que cela vous a fait de remplir les espaces ? Votre dessin a-t-il un titre ? Le dessin a-t-il un message pour vous ? Y a-t-il quelque chose dans cet exercice qui pourrait vous aider lorsque vous pensez à l'inquiétude ?

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

Partage de groupe

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager son image ? Qu'est-ce que cela vous fait de regarder votre dessin ? Si votre dessin pouvait vous parler, que dirait-il ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Comment s'est déroulé le remplissage des espaces ?

Votre dessin a-t-il un titre ?

Lorsque vous regardez votre dessin, que remarquez-vous dans votre corps ?

La réalisation de ce dessin vous a-t-elle appris quelque chose qui pourrait vous aider à résoudre vos soucis ?

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, ajoutez une chose gentille qui vous aide lorsque vous êtes inquiet. Ajoutez une chose que vous avez apprise aujourd'hui et qui peut vous aider lorsque vous êtes inquiet. »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Activité de pleine conscience : Waterfall of Compassion (La cascade de la compassion)

L'animateur : « *Debout, les pieds légèrement écartés, remarquez l'endroit où vos pieds touchent le sol. Les genoux sont souples et le corps est aussi droit que possible. Si vous le souhaitez, imaginez que vous êtes dans une forêt tropicale chaude et que vous vous tenez près d'une cascade d'amour et de compassion. Imaginez qu'en amenant vos bras au niveau de la poitrine, vous ouvrez un espace dans cette cascade, tandis que vos bras et vos mains s'ouvrent sur le côté, au niveau de la poitrine. Laissez ensuite vos coudes s'assouplir et vos bras et vos mains se croiser légèrement devant votre corps. En inspirant, vous ouvrez un espace dans la cascade et en expirant, vous vous assouplissez. Répétez l'exercice plusieurs fois. Laissez vos bras venir le long de votre corps. En inspirant, faites remonter l'énergie de la cascade du sol, les paumes tournées vers le sol, jusqu'à la hauteur des épaules, puis en tournant vers le haut. Recueillez l'amour et la compassion de la chute d'eau et laissez cet amour et cette compassion s'écouler le long de l'arrière de votre corps. Répétez l'exercice en faisant remonter l'énergie de la cascade depuis le sol, puis en touchant le bout des doigts et en orientant les paumes vers le bas. Permettez à l'amour et à la compassion de s'écouler sur le devant de votre corps. Répétez l'exercice, en faisant remonter l'énergie de la cascade du sol et en laissant l'amour et la compassion circuler au centre du corps. Les mains se posent sur le ventre ou sur le cœur, ou une main sur le cœur et une main sur le ventre. Lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention sur la pièce et sur ceux qui vous entourent. »*

Réflexion

L'animateur : « *Qu'est-ce que vous remarquez en vous-même : un sentiment, une pensée ou une sensation dans votre corps ?* »

« Il y en a un que j'ai vraiment aimé, le dernier que nous avons fait, en fait, qui était très significatif pour moi, l'art du gribouillage, parce que nous remplissions des vides, n'est-ce pas ? Et je ne sais pas, j'ai trouvé une beauté en remplissant tous ces trous et alors ça semble si beau et ça me fait me dire, ok, parfois on voit juste cette chose très désordonnée et enchevêtrée, mais il y a toujours de la couleur et de la lumière dans cette terrible situation. »

– Parent

HERE TO HELP (NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER)

Semaine 9 : Changements familiaux - Faire le lien entre la perte et le chagrin, d'une part, et les espoirs et les rêves, d'autre part

L'objectif de cette séance de groupe est de reconnaître les changements qui ont eu lieu dans la famille, de réunir la famille en donnant aux mères/parents de genres divers et aux enfants un espace pour exprimer leur expérience des changements, par le biais de pratiques conscientes et créatives. Ces exercices favorisent un attachement sain entre les parents et les enfants.



« L'avenir est radieux ! La rivière ne peut pas revenir en arrière. »

– Parent

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *de nombreuses familles ont connu de grands et de petits changements ; les changements peuvent être neutres, positifs ou négatifs, ou les deux ; il est courant que les membres de la famille aient des pensées, des sentiments et des réactions différents à propos des changements qui se sont produits ; les parents peuvent être confrontés à de nouveaux défis et stress liés à leur rôle de parents et à leur relation avec leurs enfants ; il est courant que l'autre parent ou adulte manque aux enfants, même s'ils n'ont pas aimé la façon dont cette personne s'est comportée ; il est courant que les enfants souhaitent que leur famille redevienne ce qu'elle était auparavant.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; papier 5 x 7 et format normal, colle, divers matériaux de collage ; peintures, pastels ; journaux des participants ; fresque de la gentillesse familiale ; livres d'histoires, *Help Your Dragon Deal with Change (Aidez votre dragon à faire face au changement)* par Steve Herman, *Perfect Square (Carré parfait)* par Michael Hall ou *Little Tree (Petit arbre)* par Loren Long. Facultatif : instruments de musique tels que tambours, shakers, tambourins, bâtons de pluie, triangles, cloches, carillons, etc.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. Les animateurs décident d'ajouter ou non des éléments à la fresque chaque semaine.

50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord

Histoire : *Help Your Dragon Deal with Change* par Steve Herman, *Perfect Square* par Michael Hall ou *Little Tree* par Loren Long

Activité de l'espace créatif : création d'un collage sur le changement



Fournir une variété de matériaux de collage créatif, ainsi que des peintures, des pastels et des marqueurs, afin de permettre aux participants de choisir leur propre façon de participer à l'activité.

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Examen de l'ordre du jour : Passez en revue l'ordre du jour du groupe de ce soir. Informez les parents que les enfants vont lire une histoire sur le changement. Expliquez aux parents qu'il est courant que les membres d'une famille aient des pensées, des sentiments et des réactions différents à propos des changements qui se sont produits dans leur famille.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux) : Une seule note plutôt qu'une mélodie – une note soutient l'expiration



Rappelez aux participants qu'il est normal de se sentir mal à l'aise lorsqu'on essaie quelque chose de nouveau. Encouragez-les à faire de leur mieux et à s'inscrire lorsqu'ils seront prêts.

L'animateur : « Asseyez-vous, la colonne vertébrale droite et le corps détendu. Si vous vous sentez à l'aise, fermez les yeux et les lèvres. Inspirez profondément et, en expirant, trouvez une note à fredonner. Inspirez et fredonnez en expirant. Si vous le souhaitez, placez vos mains sur votre poitrine pour remarquer la vibration de votre fredonnement ou la façon dont votre poitrine bouge lorsque vous inspirez, puis fredonnez. Répétez l'opération plusieurs fois. Inspirez et laissez votre fredonnement envoyer du calme à votre cœur. Laissez votre bourdonnement devenir progressivement plus silencieux et plus doux. À la fin, prenez trois respirations douces et complètes. »

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que cela fait de fredonner ? Comment était-ce d'entendre les autres membres du groupe fredonner ? De quoi êtes-vous conscient en ce moment : d'un sentiment, d'une pensée ou de quelque chose dans votre corps ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise dans notre groupe ce soir, alors que nous explorons les changements qui se sont produits dans nos familles ? »

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon de se sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui, alors que nous explorons les changements qui se sont produits dans nos familles ? »

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu l'occasion d'ajouter une image ou des mots.

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**50 minutes : histoire, espace créatif, journal de bord**

Histoire : *Help Your Dragon Deal with Change* par Steve Herman, *Perfect Square* par Michael Hall ou *Little Tree* par Loren Long

Choisissez le livre à lire aux parents. Informez les parents si un groupe d'enfants lit une autre histoire. Passez directement à l'activité de l'espace créatif après l'histoire.

Activité de l'espace créatif : création d'un collage sur le changement

L'animateur : « Réfléchissez à ce que représente le changement pour vous, dans votre famille, sur votre lieu de travail, à l'école ou avec vos amis. Vous pouvez réfléchir aux défis, aux surprises, à vos espoirs et à vos rêves, à ce que vous aimez dans la façon dont votre famille est aujourd'hui. Choisissez le matériel artistique qui vous plaît pour créer un collage. Vous pouvez utiliser une carte 5 x 7 ou une feuille de papier 8,5 x 11. Il n'y a pas de mauvaise façon de créer ce collage. »



Encouragez les participants à se concentrer sur leur propre processus créatif. Il peut être utile d'offrir la possibilité de s'asseoir dans une autre partie de la salle (si l'espace le permet) à tout participant souhaitant travailler dans un endroit plus calme.

Journal

Offrez aux parents la possibilité de tenir un journal : En quoi les limites, les rôles et les responsabilités sont-ils différents dans votre famille actuelle ? Qu'est-ce que vous aimez dans votre famille telle qu'elle est aujourd'hui ? Y a-t-il quelque chose que vous avez découvert au cours de ce processus et qui pourrait aider vos enfants dans leurs expériences de changement ?

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial**Partage de groupe**

L'animateur : « Comment s'est déroulée la création de votre collage à l'aide de ces matériaux ? Avez-vous découvert quelque chose qui pourrait vous aider, vous et vos enfants ? »

**Questions de réflexion supplémentaires**

Votre collage a-t-il un titre ?

Votre collage a-t-il un message pour vous ?

Y a-t-il quelque chose que vous avez découvert au cours de ce processus et qui peut vous aider à faire face aux changements dans votre famille, à l'école, au travail, chez vos amis ?

Qu'est-ce qui vous plaît dans la situation actuelle de votre famille ?

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir**La fresque de la gentillesse familiale**

L'animateur : « Quelles sont les choses que vous aimez ou que vous attendez avec impatience dans votre famille actuelle ? »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Activité de pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)

L'animateur : « Asseyez-vous, la colonne vertébrale droite et le corps détendu. Si vous vous sentez à l'aise, fermez les yeux et les lèvres. Inspirez profondément et, en expirant, trouvez une note à fredonner. Inspirez et fredonnez en expirant. Si vous le souhaitez, placez vos mains sur votre poitrine pour remarquer la vibration de votre fredonnement ou la façon dont votre poitrine bouge lorsque vous inspirez, puis fredonnez. Répétez l'opération plusieurs fois. Inspirez et laissez votre fredonnement envoyer du calme à votre cœur. Laissez votre bourdonnement devenir progressivement plus silencieux et plus doux. À la fin, prenez trois respirations douces et complètes. »

Option

Rythme de groupe (les instruments de musique sont facultatifs s'ils sont disponibles)

L'animateur : « Pour cette activité, chaque personne crée un son simple qu'elle peut répéter.

Choisissez quelque chose de simple que vous pourrez répéter. Une personne commencera, puis la personne assise à côté d'elle ajoutera son son, et nous continuerons jusqu'à ce que tout le monde ait participé. Pour terminer, une personne s'arrêtera, puis son voisin s'arrêtera jusqu'à ce que tout le monde ait cessé de produire son son. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée ou quelque chose dans son corps ? Qu'est-ce que cela fait de faire de la musique de cette façon ? »



HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 10 : Regarder en arrière, regarder en avant

Au cours de cette séance de groupe, les mères/parents de genres divers et leurs enfants réfléchissent à ce qu'ils ont appris et/ou à ce qui a changé pour eux au cours des séances.



Arbre résilient

« Un arbre ne commence pas par être un arbre. Il part d'une petite graine ou d'un bourgeon. Il grandit au fur et à mesure que vous le nourrissez, l'arrosez et le soignez. Les saisons changent, mais l'arbre reste fort, ses racines sont bien ancrées. L'arbre devient grand et beau, résiste aux tempêtes et surmonte les épreuves et les tribulations. Moi aussi, un jour, je souhaite ressembler à cet arbre résistant.

Debout, fort et prêt à relever tous les défis. » Par: SM

– Parent

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *il est normal d'être triste que le groupe se termine ; nous pouvons reconnaître les choses que nous avons aimées et apprises pendant le temps passé ensemble et réfléchir à la manière de les emporter avec nous après la fin du groupe ; nous pouvons continuer à créer des moments familiaux spéciaux avec nos enfants par le biais d'activités artistiques, de l'heure du conte, de la soirée jeux, etc.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; articles du kit de bien-être : petite trousse à crayons ou à maquillage, petite lampe de poche, sifflet, un bonbon, un flou, une balle anti-stress, un paquet de chocolat chaud, un pansement ; livre d'histoires, *The Mountain That Loved a Bird (La montagne qui aimait un oiseau)* par Alice McLerran ; livre d'histoires facultatif, *A Little Spot Emotion Coach (Coach émotionnel de la petite tache)* par Diane Alber ; cartes rectangulaires de taille moyenne ; matériel artistique varié : marqueurs, peinture, articles de collage, etc. ; Facultatif : instruments de musique tels que tambours, agitateurs, tambourins, bâtons de pluie, triangles, cloches, carillons, etc.; journaux des participants ; fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Rythme de groupe

La fresque de la Communauté de la gentillesse : accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

50 minutes : histoire, kit de bien-être, espace créatif, journal intime

Histoire : *The Mountain That Loved a Bird* par Alice McLerran ou *A Little Spot Emotion Coach* par Diane Alber

Kit bien-être : assemblage d'un kit de soutien aux sentiments et à la sécurité basé sur ce que les participants ont appris sur la prise en charge des sentiments et la sécurité au cours du programme.

Activité de l'espace créatif : Trois cartes



Fournir une variété de matériaux de collage créatif, ainsi que des peintures, des pastels et des marqueurs, afin de permettre aux participants de choisir leur propre façon de créer les cartes.

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

30 minutes : fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Passez en revue l'ordre du jour du groupe de ce soir et présentez les activités auxquelles les enfants vont participer : pour les plus jeunes, un jeu vidéo de devinettes sur les sentiments intitulé Inside Out: Guessing the Feelings. ou Jeopardy Game JeopardyLabs - Online Jeopardy Template pour les plus âgés, un jeu Jeopardy sur les sentiments. Indiquez aux parents si les groupes d'enfants plus âgés liront *A Little Spot Emotion Coach* par Diane Alber.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : Group Rhythm (Rythme de groupe)

Cette activité peut être réalisée avec ou sans instruments de musique. L'animateur commence par donner un rythme simple que les participants peuvent suivre. Ensuite, un participant se joint au groupe en émettant un son, sur le même rythme que l'animateur, puis la personne à côté de lui émet un son sur le même rythme. Pour mettre fin au rythme du groupe, l'animateur s'arrête, puis chaque participant s'arrête, l'un après l'autre.



Il est important que l'activité commence dans le silence, car cela encourage les participants à écouter le rythme et le son des autres.



Pour poursuivre l'activité, lors du deuxième tour, l'animateur commence par un rythme simple, puis les participants se joignent à lui lorsqu'ils sont prêts, en utilisant le même rythme pour leur son. Pour le dernier tour, l'animateur commence et chacun se joint à lui avec son propre rythme.

Réflexion

L'animateur : « Quel effet cela fait-il de produire un son ou de jouer d'un instrument ? Comment était-ce d'écouter les sons autour de vous ? De quoi êtes-vous conscient en ce moment : d'un sentiment, d'une pensée ou de quelque chose dans votre corps ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse



Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui attire votre attention ou que vous remarquez ce soir ? Y a-t-il quelque chose qui vous aidera à vous sentir en sécurité et à l'aise dans notre groupe ce soir, alors que nous parlons de ce que nous avons appris pendant notre temps ensemble ? »

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon de se sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui ? »

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi une fois que tout le monde a eu l'occasion d'ajouter une image ou des mots.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

50 minutes : kit de bien-être, histoire, espace créatif, journal intime

Kit bien-être

Les participants du groupe assemblent leur kit de bien-être, en choisissant certains ou tous les éléments à ajouter. Discutez de la manière dont les différents éléments peuvent aider à prendre soin de soi.

L'animateur : « Nous allons créer un kit de bien-être contenant des objets qui peuvent nous aider à nous sentir en sécurité et à prendre soin de nos sentiments. Comment ces objets peuvent-ils nous aider à prendre soin de nos sentiments ? » Passez en revue chaque élément : « À qui pouvez-vous parler de vos sentiments ? Que pouvez-vous faire si vous ne vous sentez pas en sécurité ? »

Histoire : *The Mountain That Loved a Bird* par Alice McLerran

Réflexion:

L'animateur : « En prenant le temps de réfléchir à l'histoire, qu'est-ce qui vous a le plus marqué ? Que pensez-vous du thème de l'histoire ? Quel message cette histoire vous a-t-elle transmis ? »



Les animateurs peuvent choisir de ne pas lire l'histoire et de passer directement à l'étape suivante, l'activité créatrice.

Activité de l'espace créatif : Trois cartes

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons nous pencher sur le temps que nous avons passé ensemble. Pour notre activité artistique de ce soir, chacun va créer trois cartes. Je vous dirai ce qu'il faut ajouter à chaque carte. Lorsque nous aurons fini de créer les trois cartes, nous pourrions les partager avec les autres membres du groupe.

Sur la première carte, dessinez ou écrivez ce que vous avez apporté au groupe.

Sur la deuxième carte, dessinez ou écrivez ce que vous avez obtenu du groupe.

Sur la troisième carte, écrivez ou dessinez ce que vous emporterez du groupe. »

Journal

Offrez aux parents la possibilité de tenir un journal. Qu'avez-vous appris sur votre/vos enfant(s) pendant le programme ? Qu'avez-vous appris sur votre rôle de parent ? Comment votre relation avec votre enfant a-t-elle changé, le cas échéant ?

Partage de groupe

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ses cartes ? C'est à vous de décider ce que vous voulez partager. »

20 minutes : partage en groupe, transition vers le temps familial

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche ; inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Qu'avez-vous appris sur la gentillesse au cours de votre participation au groupe ? »



Questions de réflexion supplémentaires

Qu'est-ce qui ressort de votre fresque de la gentillesse familiale ?

Comment s'est déroulée la réalisation de cette la fresque ?

Y a-t-il quelque chose que vous avez appris l'un sur l'autre en réalisant la fresque ensemble ?

Activité de pleine conscience : Group Rhythm (Rythme de groupe)

Cette activité peut être réalisée avec ou sans instruments de musique. L'animateur commence par donner un rythme simple que les participants peuvent suivre. Ensuite, un participant se joint au groupe en émettant un son sur le même rythme que l'animateur, puis la personne à côté de lui émet un son sur le même rythme. Cela continue jusqu'à ce que tous les participants aient ajouté leur son au rythme du groupe. Pour mettre fin au rythme du groupe, l'animateur s'arrête, puis chaque participant s'arrête, l'un après l'autre.

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que cela fait de produire un son ou de jouer d'un instrument ? Comment était-ce d'écouter les sons autour de vous ? »



HERE TO HELP (NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER)

Semaine 11 : Célébrer le temps passé ensemble

Lors de cette séance de clôture, les familles prennent le temps d'apprécier et de célébrer leur parcours dans le programme.



[Pas de message]
– Enfant de sept ans

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**EN UN COUP D'ŒIL :**

Messages clés aux parents : *les fins de programme peuvent susciter des sentiments contradictoires - tristes que le groupe se termine et fiers des réalisations accomplies pendant le programme ; les adieux sont l'occasion de féliciter tout le monde pour le travail accompli pendant le programme, et la fin du groupe est l'occasion d'entreprendre de nouvelles choses.*

Matériel nécessaire : livre d'histoire, *The Invisible String (La corde invisible)* par Patrice Karst, cartes 5 x 7, marqueurs, crayons de couleur, journaux des participants, fresque de la gentillesse familiale.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour**30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse**

Pleine conscience : un exemple de pleine conscience préféré dans le cadre du programme

Option: Le cœur

La fresque de la Communauté de la gentillesse : réflexion sur ce que signifie la gentillesse

50 minutes : histoire et mouvement, espace créatif, partage

Story and Mouvement : *The Invisible String* par Patrice Karst

Activité de l'espace créatif : Carte de gentillesse

50 minutes : célébration, clôture en pleine

Les animateurs et les familles se réunissent pour honorer le parcours des participants au programme.

À la fin de cette dernière session, les familles emportent chacune leur fresque de la gentillesse familiale ainsi que leurs certificats et les carnets des parents.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Examen de l'agenda et activité de compte à rebours : Passez en revue l'ordre du jour du groupe de ce soir.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de gentillesse

Pleine conscience : un exemple de pleine conscience préféré dans le cadre du programme

Option

The Heart (Le cœur)

Les participants choisissent à l'aveugle leur propre perle de cœur dans un sac.

L'animateur : « Tenez l'objet dans votre paume. Prenez le temps de regarder l'objet. Remarquez sa forme et sa texture. Remarquez peut-être la sensation qu'il procure dans la paume de votre main, son poids. Remarquez la façon dont il capte la lumière. Remarquez ses couleurs, sa douceur, ses courbes. Peut-être le retourner et remarquer l'autre côté. Et reconnaître maintenant qu'il s'agit d'une forme de cœur. Notez les pensées qui ont pu surgir, les émotions ou les sensations corporelles. Qu'est-ce que cela fait de tenir son cœur dans sa main (pause) ?

Maintenant, tendez votre cœur à la personne qui se trouve à votre droite et acceptez le cœur d'une autre personne qui se trouve à votre gauche. Remarquez ce cœur, ses couleurs et sa texture, ses courbes. Notez toutes les pensées que vous pouvez avoir, peut-être celles de regretter votre propre cœur ou d'aimer un cœur plus que l'autre. Remarquez si vous tenez ce cœur plus doucement ou avec plus d'attention. Qu'est-ce que cela fait de tenir le cœur d'une autre personne dans sa main (pause)?

Et maintenant, récupérez votre cœur d'origine, en notant les pensées, les émotions et les sensations corporelles. Que serait-il de savoir que nous pouvons prendre soin de notre propre cœur aussi bien que nous prenons soin du cœur de quelqu'un d'autre ? Réfléchir à la manière dont nous prenons soin de nous-mêmes et à ce que signifie s'offrir de la gentillesse et de la compassion ; réfléchir à la manière dont nous prenons soin de nous-mêmes en poursuivant le voyage qui a commencé ici, dans notre groupe. Gardez ce cœur en souvenir de la façon dont nous pouvons prendre soin de nous-mêmes et en souvenir du temps que vous avez passé dans le groupe. »

Réflexion

L'animateur : « De quoi êtes-vous conscient en ce moment : d'un sentiment, d'une pensée ou de quelque chose dans votre corps ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Les participants peuvent lire ce qui se trouve sur la fresque, avec l'aide d'animateurs.

L'animateur : « Qu'est-ce qui ressort de la fresque ? Qu'est-ce que cela signifie d'être gentil ? »

50 minutes : histoire et mouvement, espace créatif, partage en groupe

Histoire : *The Invisible String* par Patrice Karst

Après l'histoire, participez à une activité de mouvement qui illustre la manière dont la corde invisible maintient les liens entre les personnes, même lorsqu'elles ne sont pas ensemble. Les animateurs participent également à cette activité. Il peut s'agir d'un mouvement de danse ou d'un très petit mouvement ; chaque participant choisit ce qui lui convient. Une fois que chaque personne a fait un mouvement, celui-ci est répété plus rapidement, ce qui crée un flux, un peu comme une « vague » dans les stades. Adaptez cette activité aux participants de votre groupe.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons célébrer le temps que nous passons ensemble. Par le biais d'un mouvement, nous partagerons la manière dont la corde invisible nous maintient connectés, même lorsque nous ne nous voyons pas. Si votre corde pouvait danser ou bouger, à quoi ressemblerait-elle ? Nous allons faire le tour du cercle et chaque personne aura l'occasion de créer un mouvement. » Après que tout le monde a créé un mouvement : « Maintenant, chaque personne va faire un mouvement immédiatement après que la personne à côté d'elle a terminé. Essayons de faire une vague de mouvement. »

Option

Après le mouvement de chaque personne, les autres membres du groupe peuvent faire le même mouvement.

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que cela vous a fait de bouger de cette manière ? Y a-t-il un message dans votre mouvement que vous aimeriez partager ? »

Activité de l'espace créatif : Carte de gentillesse

Les participants reconnaissent et partagent ce qu'ils ont apprécié les uns des autres. Chaque participant reçoit une carte de 5 x 7 et chaque membre du groupe ajoute des mots ou des images, quelque chose de gentil, dont il se souvient à propos de cette personne.

Partage de groupe

L'animateur : « Qu'est-ce que cela vous a fait de partager des mots gentils avec les autres membres du groupe ? Quelle est la chose importante dont vous vous souviendrez en participant à ce programme ? »

50 minutes : célébration, clôture en pleine

Les familles se réunissent. Chaque participant reçoit un certificat et est reconnu pour sa participation au programme. À la fin de cette dernière session, les familles emportent chacune leur fresque de la gentillesse familiale ainsi que leurs certificats et les carnets des parents. Un animateur dirige l'ensemble des participants lors d'une dernière pratique de la pleine conscience.

Options

Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) (semaine 1)
Butterfly Hug (Étreinte du papillon) (semaine 2)
Happy Hum (Fredonnement heureux) (semaine 9)

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 1 : Présentations et appartenance

Ce programme invite tous les participants au groupe à partager des images et des mots de sagesse sur des cartes qu'ils créent chaque semaine. L'objectif de chaque carte est que les participants montrent quelque chose qu'ils ont appris sur eux-mêmes grâce à Here to Help (Nous sommes là pour vous aider) qui les a aidés, et qu'ils partagent ces apprentissages avec quelqu'un qui pourrait avoir été confronté à des expériences de violence domestique, comme ils l'ont été eux-mêmes. À la fin du programme, chaque participant choisira une ou deux cartes qu'il souhaite voir imprimées et reproduites. Les cartes choisies sont soigneusement reproduites et tous les dessins des participants sont compilés pour créer un jeu de cartes collectif. Ce jeu de cartes sera partagé avec d'autres organismes qui soutiennent les enfants et les personnes qui s'occupent d'eux et qui traversent des changements importants dans leur famille, où les images et les mots peuvent les aider à se sentir réconfortés et à savoir qu'ils ne sont pas seuls. Les participants au groupe récupèrent toutes leurs œuvres originales à la fin du processus, ainsi que leur propre jeu de cartes communautaire.



EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *tu n'es pas seul, tu es dans un endroit sûr, tu as de la sagesse à partager, tu as le droit de t'exprimer et d'être entendu, tu peux faire tes propres choix sur la manière dont tu souhaites participer au groupe.*

Matériel nécessaire : Toile pour la fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant, enveloppes 8,5 x 11 pour chaque enfant, matériel artistique varié : papier, marqueurs, crayons de couleur, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; toile pour la fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; [Relaxing Music For Children - Be Calm and Focused \(cute animals\) | 3 Hours Extended Mix](#) (Musique relaxante pour enfants - Soyez calmes et concentrés (animaux mignons) | 3 heures de mixage prolongé).



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

30 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Les familles sont accueillies dans le programme. Les mères/parents de genres divers et leurs enfants sont conduits dans leur salle de groupe.

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse, balle

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

La fresque de la Communauté de la gentillesse : Cette activité d'arts visuels rassemble les enfants dans une communauté de gentillesse et les aide à reconnaître leurs ressources internes en créant des images auxquelles les animateurs et les enfants peuvent se référer tout au long des semaines qu'ils passent ensemble. Les participants sont invités à réfléchir aux images et à reconnaître les différentes façons dont ils ont accepté de se traiter les uns les autres, tant dans l'espace physique que dans l'espace d'écoute, pendant le temps passé en groupe.

Imaginary Ball (Balle imaginaire) : cette activité rassemble le groupe par le jeu, le mouvement et l'imagination. Elle invite à la connexion et au choix dans le cadre de l'activité. Elle est inclusive et non compétitive.

30 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion : Travaillant de manière autonome et aussi silencieusement que possible, les enfants sont invités à créer chaque semaine une carte de réflexion comprenant une image d'un côté et des mots de l'autre. La carte est une petite représentation de ce qui les a aidés et des paroles de sagesse qu'ils partageraient avec un ami. Cette carte deviendra une série de cartes et, après chaque groupe, les animateurs placeront la carte remplie par chaque enfant dans une enveloppe avec le nom de l'enfant. À la fin du programme, les enfants choisiront leur carte préférée pour l'inclure dans le jeu de cartes de la communauté.

Transition vers le temps familial : une pause attentive avant de passer à l'activité suivante.

30 minutes : Fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

Chaque semaine, les familles se réuniront à la fin du groupe pour travailler sur une fresque de la gentillesse familiale.

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :



Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

30 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Les familles sont accueillies à leur arrivée et les mères/parents de genres divers et leurs enfants sont conduits dans les salles de groupe désignées pour les enfants. Une fois les enfants installés dans leur chambre et munis de leur badge, les parents se rendent dans leur salle de groupe. Les animateurs se présentent, expliquent leur rôle et passent brièvement en revue l'ordre du jour. Une activité de compte à rebours permettant de suivre le nombre de séances de groupe restantes est présentée. Les animateurs choisissent leur propre activité de compte à rebours.

L'animateur : « *Aujourd'hui, nous allons faire connaissance et voir ce qui se passera chaque semaine où vous participerez au programme. Nous allons également faire le point sur les semaines que nous allons passer ensemble.* »

Points clés à expliquer :

- Chaque semaine, les activités de la session seront communiquées.
- Avant de rentrer chez elles, les familles travailleront ensemble sur une activité artistique.
- Les membres du groupe sont encouragés à participer d'une manière qui leur convient, soit en partageant leurs paroles, leurs œuvres d'art ou en écoutant.
- Les animateurs peuvent demander directement si quelqu'un souhaite partager afin de s'assurer que tout le monde a eu l'occasion d'être entendu. Chacun peut dire « je passe » s'il choisit de ne pas partager.

À propos d'Adventures in Sharing

L'animateur : « *Lorsque vous êtes venu au groupe Here to Help, vous saviez que la seule chose qui était la même pour toutes les familles était que les enfants avaient vu ou entendu des bagarres à la maison. Ici pour aider était un endroit sûr où vous pouviez rencontrer d'autres enfants et savoir que vous n'étiez pas seul. Adventures in Sharing est semblable à Here to Help. C'est un endroit sûr où l'on peut parler de la façon de gérer des sentiments accablants et de se soutenir mutuellement dans notre groupe et en tant que famille face à ces sentiments. Nous savons que tu as appris des choses sur toi-même qui t'ont aidé et nous espérons que tu partageras les choses que tu as apprises avec d'autres enfants qui ont vu ou entendu des bagarres à la maison. Dans Aventures de partage, nous vous invitons à faire chaque semaine une carte de réflexion sur les choses que vous avez apprises et qui vous ont aidé.* »

Présentation des enfants : Les enfants se présentent et disent leur couleur ou leur animal préféré.

Option

Les animateurs peuvent choisir leur propre jeu d'introduction.

GROUPE D'ENFANTS

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

L'animateur : « Chaque semaine, nous allons commencer notre groupe par une activité de pleine conscience. Quelqu'un sait-il ce qu'est la pleine conscience ? Avez-vous déjà participé à des activités de pleine conscience ? La pleine conscience consiste à prêter attention à ce qui se passe en ce moment dans votre esprit et votre corps, du mieux que vous pouvez, et à être bienveillant envers vous-même. Nous ferons des activités de pleine conscience qui nous aideront à nous préparer à être ensemble et à apprendre à nous connaître. La pleine conscience peut nous aider à gérer nos émotions et à nous concentrer sur nos activités. Il est très important que vous fassiez ce qui vous convient le mieux. Cette semaine, nous allons faire Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne). »



Il est important que l'activité commence en silence, car cela permet aux participants un moment de réflexion et une occasion d'écouter son propre corps.

L'animateur : « Commencez par vous asseoir aussi haut que vous le pouvez en ce moment, en vous asseyant doucement. Sentez où vos pieds touchent le sol. Remarquez comment la chaise tient votre corps. Essayez d'enfoncer un pied dans le sol, puis l'autre. Le sol et la chaise soutiennent doucement vos pieds et votre corps. Peut-être aimeriez-vous imaginer que vous envoyez une respiration jusqu'à la plante de vos pieds et la pointe de vos orteils. Envoyez ensuite un autre souffle dans tout votre corps. Prenez l'une de vos mains, la paume tournée vers vous, et écartez les doigts. Avec l'index de l'autre main, commencez à tracer un chemin. En commençant par le petit doigt, tracez le chemin vers le haut de la montagne en inspirant et tracez le chemin vers le bas de la montagne en expirant. Continuez à respirer vers le haut et vers le bas de la montagne jusqu'à ce que vous atteigniez le bout de votre pouce et que vous commenciez à retracer votre chemin. Lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention sur le groupe. »

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que vous remarquez en vous après avoir fait ce type de respiration ? Ou quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'un mot qui reflète une émotion, une pensée ou une sensation dans votre corps. »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

L'animateur : « Nous allons créer une fresque de la gentillesse pour notre groupe. Nous l'appelons la fresque de la Communauté de la gentillesse et elle montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres pendant que nous sommes ici ensemble. Avant de commencer, réfléchissons aux choses qui nous font du bien. Quelles sont les choses qui vous font du bien (jeux, amis, câlins, etc.) ? Inscrivez vos réponses sur le papier. Vous pouvez dessiner ou utiliser des mots. »

Réflexion: Avant de passer à la deuxième partie de l'activité, donnez à chaque enfant l'occasion de partager ce qu'il a ajouté à la fresque. Un enfant parle à la fois. C'est le moment de s'écouter les uns les autres.

L'animateur : « Maintenant que nous avons vu les différentes choses qui nous font nous sentir bien, réfléchissons à la manière dont nous pouvons nous traiter les uns les autres lorsque nous sommes ensemble, afin que nous nous sentions tous bien dans le groupe. Comment pouvons-nous nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres ? Qu'est-ce qui est important pour nous de retenir sur la façon dont nous nous traitons les uns les autres dans le groupe ? Chacun pourra ajouter ses réponses à la fresque. »

GRUPE D'ENFANTS

Les animateurs aident les enfants à ajouter leurs réponses à la fresque. Les animateurs ajouteront également à la fresque les éléments suivants s'ils n'ont pas été générés par le groupe :

- Confidentialité - expliquer les limites et les lignes directrices.
- Respecter les opinions de chacun. Le langage blessant ou les mots qui rabaisent les autres ne sont pas autorisés.
- Participez d'une manière qui convient à chaque personne. Il peut s'agir de montrer ce qui a été créé ou d'écouter et de parler. Différentes personnes peuvent participer de différentes manières et c'est normal.
- Être gentil avec les autres en écoutant, en attendant son tour et en se soutenant les uns les autres.

Donnez à chaque enfant l'occasion de partager ce qu'il a ajouté à la fresque. Un enfant parle à la fois. C'est le moment de s'écouter les uns les autres.

Réflexion: « *Qu'est-ce que cela a fait de réaliser cette fresque ensemble ?* » Dites aux enfants que chaque semaine, le groupe reviendra sur cette fresque de la Communauté de la gentillesse pour se rappeler comment nous voulons être ensemble et voir s'il y a quelque chose d'autre à ajouter.



Imaginary Ball (Balle imaginaire) : se rassembler par le jeu, le mouvement et l'imagination

Si le temps le permet, il s'agit d'une activité amusante qui invite les membres du groupe à se rapprocher les uns des autres. Les membres du groupe se placent en cercle. L'animateur commence par faire circuler une balle imaginaire, en la plaçant soigneusement dans les mains de son voisin. Chaque personne passe la balle imaginaire à la personne suivante jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de la recevoir et de la passer. La deuxième fois, la balle imaginaire peut changer de taille et de poids ou rester la même d'une personne à l'autre. La troisième fois, la balle imaginaire peut devenir n'importe quel type de balle et être transmise à n'importe qui dans le cercle. L'animateur veille à ce que tout le monde ait son tour, puis fait « disparaître » la balle imaginaire lorsque l'activité est terminée.

30 minutes : carte de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « *En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image de ce qui vous fait du bien. Si vous vous sentez plus à l'aise, vous pouvez commencer par choisir votre couleur préférée ou une couleur qui vous fait du bien et créer une image en utilisant cette seule couleur. Lorsque vous avez terminé, retournez la carte et écrivez une chose que vous avez apprise aujourd'hui, qui vous semble importante et que vous pouvez partager avec un ami. Pour ton message, tu peux écrire ce qui te fait du bien ou comment te calmer et t'apaiser. C'est à vous de décider ce que vous allez mettre sur la carte.* » **Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.**



Pour les enfants qui terminent rapidement leurs cartes, proposez d'autres activités artistiques et d'autres matériaux.

L'animateur : « *Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait de penser à la partager avec un autre enfant qui aurait pu entendre des bagarres à la maison ?* »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque enfant dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Chaque famille aura la possibilité de créer une fresque sur la gentillesse familiale. Vous pouvez utiliser la fresque et les marqueurs. Nous ajouterons des éléments à cette fresque chaque semaine où nous serons ensemble. Avant de commencer, réfléchissons à ce que signifie être gentil. Quelqu'un sait-il ce que signifie être gentil (par exemple, être attentionné, amical, utile à une autre personne, etc.) ? Que ressentez-vous lorsque quelqu'un est gentil avec vous (ex. : cela vous fait du bien) ? Aujourd'hui, nous allons dessiner ou écrire sur la fresque des choses qui te font du bien lorsque tu es avec tes parents, tes amis, tes frères et sœurs, tes animaux de compagnie, tes cousins ou d'autres personnes avec qui tu passes du temps. Nous vous laisserons un peu de temps pour le faire. » Une fois l'œuvre terminée, demandez si quelqu'un souhaite partager ce qu'il a mis sur sa fresque.

Activité de pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

L'animateur : « Avant de nous dire au revoir, respirons en haut et en bas de la montagne comme nous l'avons fait au début du groupe. »



Musique pour accompagner le mouvement : Relaxing Music for Children - Be Calm and Focused KIDZEN - Music for Kids.

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, nous vous invitons à partager un mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment. Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 2 : L'autocompassion

L'autocompassion consiste à se traiter avec la même attention, la même gentillesse et la même compréhension qu'un ami, en particulier dans les moments difficiles. Pour les participants qui ont subi un traumatisme, l'autocompassion peut favoriser la guérison et soutenir la résilience émotionnelle. La pratique de l'autocompassion par la pleine conscience, le mouvement, la création artistique et les outils d'autoréflexion peut aider les enfants à traverser leurs expériences avec amour et compassion, plutôt que d'aller de l'avant avec des sentiments de honte ou de culpabilité.



« Aime-toi, sois gentil avec toi-même car tu es spécial. »

– Enfant de sept ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *l'autocompassion peut nous aider à gérer les pensées et les sentiments douloureux lorsque nous vivons des expériences difficiles ; l'autocompassion augmente notre conscience de soi et notre résilience ; il est important d'être bienveillant et compatissant envers soi-même.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque enfant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires, *Listen with my Heart: A Story of Kindness and Self-Compassion (Écouter avec mon cœur : Une histoire de gentillesse et d'autocompassion)* par Gabi Garcia.

Matériel spécial nécessaire : un tambour à main



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Waterfall of Love and Compassion (Cascade d'amour et de compassion)

Options

Balayage compassionnel du corps : Laisant tomber les regrets du passé ou les inquiétudes concernant l'avenir, commencez la pleine conscience en portant une attention affectueuse aux différentes parties de votre corps, en remarquant toute gêne et en permettant à toute tension de s'atténuer. Si vous vous sentez à l'aise, posez une main sur votre cœur et sentez ce contact apaisant et réconfortant. Si des sentiments difficiles apparaissent, essayez de répéter des phrases d'amour bienveillant dans votre esprit et terminez par de la compassion pour votre corps tout entier, en aimant et en appréciant votre esprit et votre corps tels qu'ils sont maintenant.

Balayage corporel avec la lumière du soleil liquide : Assis, les yeux fermés, imaginez qu'un flux régulier de lumière solaire chaude traverse votre corps. Permettez à la lumière du soleil d'éliminer toute tension et observez-la descendre, apportant avec elle un sentiment d'aisance et de confort.

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Cette semaine poursuit le processus de reconnaissance de la manière dont les membres du groupe acceptent de se traiter les uns les autres et de traiter l'espace du groupe pendant le programme. Les participants sont encouragés à ajouter de nouvelles images ou de nouveaux mots à la fresque.

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *Listening with My Heart: A Story of Kindness and Self-Compassion* par Gabi Garcia

Mouvement : Dance Freeze with Drum (Arrêt sur image avec tambour) (Arrêt sur image avec tambour)

Espace créatif : Créez une image qui reflète les mouvements de la danse.

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GRUPE D'ENFANTS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :



Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants. Si de nouveaux enfants sont présents, les animateurs et les participants leur donnent leur nom et leur couleur préférée, et rappellent l'objectif du groupe.

L'animateur : « Bienvenue aux nouveaux membres du groupe. Tout le monde est ici parce qu'il y a eu des disputes dans sa famille. Notre groupe est un lieu sûr où nous pouvons nous rencontrer et savoir que nous ne sommes pas seuls. Certains d'entre nous sont peut-être excités ou nerveux, voire les deux, et c'est normal. Adventures in Sharing (Aventures de partage) est comme ici pour aider - c'est un endroit sûr où l'on peut parler de la façon de gérer ses sentiments. Dans Adventures in Sharing, nous vous invitons à rédiger chaque semaine une carte sur les choses que vous avez apprises et qui pourraient aider quelqu'un d'autre qui a vécu des expériences similaires. »

Examen de l'ordre du jour et activité de compte à rebours

Passez en revue l'agenda de cette semaine et complétez l'activité de compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience (activités de pleine conscience facultatives) : Waterfall of Love and Compassion (or Compassionate Body Scan, Body Scan with Liquid Sunlight) (La cascade de l'amour et de la compassion ou Balayage corporel compassionnel, Balayage corporel avec la lumière liquide du soleil)

L'animateur : « Chaque semaine, nous allons commencer notre groupe par une activité de pleine conscience. La pleine conscience peut nous aider à gérer nos émotions et à nous concentrer. Il est très important que vous fassiez ce qui vous convient le mieux. Cette semaine, nous allons faire la cascade de l'amour et de la compassion. »



Pour les pratiques de pleine conscience qui impliquent des mouvements, il est bon de montrer certaines parties de la pratique avant de demander aux participants de la faire en entier.

En commençant par les mains le long du corps, levez lentement les bras vers l'extérieur de chaque côté du corps en gardant les paumes tournées vers le bas. Lorsque les bras atteignent la hauteur des épaules, tournez les paumes vers le haut et, si possible, continuez à les lever au-dessus de la tête. Laissez le bout des doigts se rencontrer. Ensuite, entrecroisez les doigts et abaissez lentement les mains devant le corps. Lorsque les bras sont de nouveau complètement baissés, relâchez les doigts entrecroisés et ramenez les mains sur les côtés du corps, avant de recommencer.

GROUPE D'ENFANTS

L'animateur : « Debout ou assis, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez où vos pieds touchent le sol ou la surface sur laquelle vous êtes assis. Vous pouvez baisser les yeux si cela vous convient en ce moment. Commencez à remarquer votre respiration lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez. Il n'est pas nécessaire de la modifier, il suffit d'inspirer et d'expirer. Imaginez que vous vous trouvez dans une forêt tropicale, dans un endroit chaud, avec le soleil qui brille à travers les grands arbres. Imaginez que vous entendez le chant des oiseaux et, tout près, le bruit d'une chute d'eau. Imaginez qu'il s'agit d'une cascade d'amour et de compassion. Les paumes des mains tournées vers le sol, faites monter l'énergie de la cascade depuis le sol, jusqu'au-dessus de votre tête, le bout des doigts se touchant. En expirant, faites descendre l'amour et la compassion dans votre corps, jusqu'à la plante de vos pieds. En inspirant, faites remonter l'énergie de la cascade depuis le sol, au-dessus de votre tête et avec les bouts des doigts qui se touchent. En expirant, faites entrer l'amour et la compassion dans votre corps. Répétez le mouvement une fois de plus et, lors de votre dernière expiration, posez une main sur votre cœur et une main sur votre ventre. Inspirez et expirez en remarquant ce à quoi vous assistez en ce moment. Puis ramenez lentement votre attention sur la pièce et les personnes qui vous entourent. »

L'animateur : « Qu'est-ce que vous remarquez en vous après avoir fait ce type de respiration ? Ou quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

La fresque de la Communauté de la gentillesse : Passez en revue la fresque et donnez l'occasion aux nouveaux membres du groupe et à ceux qui reviennent d'ajouter de nouvelles images ou de nouveaux mots.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »

Réflexion

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui vous aiderait à vous sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui ? » Il s'agit d'une conversation sur ce qui fait une communauté de gentillesse.

Cette semaine, les animateurs et les enfants décident de l'emplacement de la fresque dans la salle du groupe, en choisissant un mur vierge et en la plaçant à un endroit facilement accessible à tous les membres du groupe.

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *Listening with My Heart: A Story of Kindness and Self-Compassion* par Gabi Garcia

L'animateur : « Aujourd'hui, nous allons parler de l'autocompassion. Quelqu'un sait-il ce qu'est l'autocompassion ? L'autocompassion est une façon de se montrer de l'amour, de l'attention et de la gentillesse. Nous allons lire un livre qui nous aidera à mieux comprendre l'autocompassion. »

Mouvement : Dance Freeze with Drum (Arrêt sur image avec tambour)

L'animateur : « En tant que groupe, écoutez le tambour et le tambour indiquera à votre corps comment bouger ; cela peut être lent et doux, ou rapide et hérissé. Essayez de bouger près du sol, sur le côté, en hauteur ou tout autour. Lorsque le tambour reprend, commencez à bouger. Lorsque le tambour s'arrête, figez vous comme une statue. »

GROUPE D'ENFANTS



Espace créatif

L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - cartes de réflexion.

L'animateur : « Montrez les mouvements de votre danse sur une grande feuille de papier à l'aide d'un marqueur de la couleur de votre choix. Lorsque le mouvement a été exprimé sur le papier, écrivez un mot sur la façon dont votre corps se sent après l'arrêt de la danse. »

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que cela fait de bouger et de s'immobiliser avec le tambour ? Rappelez-vous que vous pouvez dire je passe si vous ne voulez pas partager. »



Questions de réflexion supplémentaires

Y a-t-il d'autres moments où vous pourriez le faire ? Avec un parent ? Avec tes amis ?
Si vous pouviez donner un titre à votre image, quel serait-il ?

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image de ce que l'autocompassion signifie pour vous. Lorsque vous avez terminé, retournez la carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami. Pour votre message, vous pouvez écrire pourquoi l'autocompassion est importante ou ce que vous pouvez faire pour être gentil, attentionné et aimant envers vous-même. C'est à toi de décider ce que tu inscriras sur la carte. » **Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.**

Proposez aux enfants d'utiliser les marqueurs, la peinture et/ou le matériel de collage qui se trouvent dans la corbeille du groupe. Pour le reste du programme, du matériel artistique supplémentaire est également fourni et les enfants sont encouragés à expérimenter avec ces articles lorsqu'ils créent leurs images sur leurs cartes :

- Les éponges permettent de créer des textures intéressantes lorsque l'on utilise de la peinture.
- Le ruban de peintre peut être appliqué avant d'ajouter des médiums tels que la peinture ou les pastels sur la carte, puis retiré par la suite pour créer divers motifs et dessins.
- De petits morceaux de pâte à modeler peuvent être étalés sur la carte à l'aide des doigts pour les estomper.



Pour les enfants qui terminent rapidement leurs cartes, proposez d'autres activités artistiques et d'autres matériaux.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait de penser à la partager avec un autre enfant qui aurait pu entendre des bagarres à la maison ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque enfant dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, dessinez ou écrivez des choses que vous faites ensemble ou que vous pouvez faire ensemble en famille à faire preuve de gentillesse et d'amour les uns envers les autres. » Une fois l'œuvre achevée, demandez si quelqu'un souhaite partager ce qu'il a mis sur sa fresque.

Activité de pleine conscience : Waterfall of Love and Compassion (Cascade d'amour et de compassion)

L'animateur : « Debout ou assis, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez où vos pieds touchent le sol ou la surface sur laquelle vous êtes assis. Vous pouvez baisser les yeux si cela vous convient en ce moment. Commencez à remarquer votre respiration lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez. Il n'est pas nécessaire de la modifier, il suffit d'inspirer et d'expirer. Imaginez que vous vous trouvez dans une forêt tropicale, dans un endroit chaud, avec le soleil qui brille à travers les grands arbres. Imaginez que vous entendez le chant des oiseaux et, tout près, le bruit d'une chute d'eau. Imaginez qu'il s'agit d'une cascade d'amour et de compassion. Les paumes des mains tournées vers le sol, faites monter l'énergie de la cascade depuis le sol, jusqu'au-dessus de votre tête, le bout des doigts se touchant. En expirant, faites descendre l'amour et la compassion dans votre corps, jusqu'à la plante de vos pieds. En inspirant, faites remonter l'énergie de la cascade depuis le sol, au-dessus de votre tête et avec les bouts des doigts qui se touchent. En expirant, faites entrer l'amour et la compassion dans votre corps. Répétez le mouvement une fois de plus et, lors de votre dernière expiration, posez une main sur votre cœur et une main sur votre ventre. Inspirez et expirez en remarquant ce à quoi vous assistez en ce moment. Puis ramenez lentement votre attention sur la pièce et les personnes qui vous entourent. »

L'animateur : Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 3 : Les sentiments

Ce groupe est un endroit sûr où les participants peuvent parler de la façon de gérer les sentiments qui peuvent parfois sembler accablants et se soutenir mutuellement dans le groupe et en tant que famille pendant le processus. Grâce au mouvement, à la pleine conscience, à la création artistique et à l'autoréflexion, les participants apprennent qu'ils ne sont pas seuls à éprouver toute une gamme de sentiments et acquièrent des outils pour les aider à reconnaître, à étiqueter et à mieux gérer les sentiments, les pensées et les sensations dans leur corps.



« C'est normal d'avoir des sentiments. Tout le monde en a ! »

– Enfant de sept ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *tous les sentiments sont acceptables ; nos sentiments peuvent nous faire ressentir différentes sensations dans notre corps ; nommer les sentiments peut nous aider à mieux les comprendre et à les calmer ; il existe des moyens productifs de gérer nos sentiments.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque enfant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires, *The Grand Hotel of Feelings (Le Grand Hôtel des sentiments)* par Lidia Brankovic.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) : bouger le corps)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Accrochez la fresque à l'endroit convenu, choisi au cours de la semaine 2. Au cours des semaines suivantes, les animateurs décideront s'il convient ou non d'ajouter des éléments à la fresque chaque semaine. Il peut suffire d'attirer l'attention des participants sur la fresque pour leur rappeler comment le groupe a convenu de se traiter mutuellement et de traiter l'espace du groupe. Les enfants peuvent lire ce qui est déjà là et les animateurs peuvent soutenir ce processus.

30 minutes : histoire, espace créatif

Histoire : *The Grand Hotel of Feelings* par Lidia Brankovic

Espace créatif : Création d'une image de sentiments et réponse à l'image par un mouvement.

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE D'ENFANTS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants, passez brièvement en revue l'ordre du jour et terminez l'activité du compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) : bouger le corps)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons faire le même exercice, mais cette fois-ci, nous allons le faire debout ou assis, en utilisant tout notre corps. Debout ou assis, aussi droit que possible, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps. Si vous le souhaitez, vous pouvez imaginer que vos pieds ont des racines qui s'enfoncent dans le sol. Inspirez en partant de la plante des pieds, en remontant le long du corps et en levant les bras jusqu'à ce que l'extrémité des doigts s'élève vers le plafond, comme un arbre qui s'élèverait vers le ciel. En expirant, pliez votre corps et tendez les bras vers le sol. Inspirez et tendez les bras vers le haut, expirez et tendez les bras vers le bas. Inspirez et tendez les bras sur le côté. Expirez et ramenez vos bras le long de votre corps pour vous faire un gros câlin. »

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps après avoir respiré et étiré son corps de ces différentes manières ? Quels sont les pensées ou les sentiments que vous remarquez ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Qu'est-ce qui vous aiderait à vous sentir en sécurité et à l'aise lorsque nous parlons de sentiments aujourd'hui ? »

30 minutes : histoire, espace créatif

Histoire : *The Grand Hotel of Feelings* par Lidia Brankovic

Réflexion

L'animateur : « Après avoir écouté l'histoire, pouvez-vous citer d'autres sentiments qui pourraient vous envahir ? Quels sont les moyens de gérer ces sentiments ou de leur faire de la place ? »

GROUPE D'ENFANTS

Espace créatif : Sentiments et mouvement



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion. activity - reflection cards.

L'animateur : Première partie - « Combien de sentiments différents pouvez-vous nommer ? Peux-tu nommer un sentiment et montrer un mouvement ? » Chaque enfant a la possibilité de participer avant de passer à l'espace créatif.

L'animateur : Deuxième partie - « Prenez une feuille de papier kraft et choisissez des pastels à l'huile, des crayons de couleur ou des marqueurs. En pensant aux différents types de sentiments, choisissez des couleurs et exprimez vos mouvements sur le papier qui correspondent aux différents sentiments. Vous pouvez choisir de faire un dessin sur un seul sentiment ou sur plusieurs. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de procéder, tout comme il n'y a pas de bons ou de mauvais sentiments. Ressentez ce qui vous convient. »

Réflexion

L'animateur : « Remarquez ce que vous ressentez ou pensez en ce moment. Comment s'est déroulée la création de cette image ? Y a-t-il une chanson ou une danse qui découle de votre image ? »

**Questions de réflexion supplémentaires**

Votre image a-t-elle un titre ?

Quels sont les différents sentiments que vous éprouvez ?

Où les ressentez-vous dans votre corps ?

Pourquoi avez-vous exprimé vos sentiments avec ces mouvements et ces couleurs ?

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image sur les sentiments. Lorsque vous avez terminé, retournez la carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami. Pour ton message, tu peux écrire comment tu comprends tes sentiments ou ce qui t'aide à te calmer quand tu es triste, en colère, frustré, inquiet, heureux ou excité. C'est à toi de décider ce que tu vas mettre sur la carte. » **Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.**



Pour les enfants qui terminent rapidement leurs cartes, proposez d'autres activités artistiques et d'autres matériaux.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait penser à la partager avec un autre enfant qui aurait pu entendre des bagarres à la maison ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque enfant dans l'enveloppe correspondante.

GROUPE D'ENFANTS

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez des choses gentilles que vous et votre famille faites ou pouvez faire pour prendre soin de vos sentiments. Vos images et vos mots peuvent porter sur la façon dont vous prenez soin de vos propres sentiments et sur la façon dont vous prenez soin des sentiments des autres. »

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons faire le même exercice, mais cette fois-ci, nous allons le faire debout ou assis, en utilisant tout notre corps. Debout ou assis, aussi droit que possible, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps. Si vous le souhaitez, vous pouvez imaginer que vos pieds ont des racines qui s'enfoncent dans le sol. Inspirez en partant de la plante des pieds, en remontant le long du corps et en levant les bras jusqu'à ce que l'extrémité des doigts s'élève vers le plafond, comme un arbre qui s'élèverait vers le ciel. En expirant, pliez votre corps et tendez les bras vers le sol. Inspirez et tendez les bras vers le haut, expirez et tendez les bras vers le bas. Inspirez et tendez les bras sur le côté. Expirez et ramenez vos bras le long de votre corps pour vous faire un gros câlin. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »



ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 4 : Les grands sentiments

Nous sommes tous confrontés à de grandes émotions pour diverses raisons, et lorsque nous sommes confrontés à des sentiments accablants difficiles à gérer, nous pouvons être amenés à réagir d'une manière qui n'est pas forcément utile, ni pour nous ni pour ceux qui nous entourent. Ces émotions signalent souvent que notre système nerveux sympathique est activé, indiquant que quelque chose d'important est en train de se produire, ce qui peut submerger notre cerveau pensant et déclencher des réponses automatiques comme la lutte, la fuite et l'immobilisation. Heureusement, les pratiques axées sur la conscience du corps et les activités sensorielles artistiques peuvent contribuer à activer le système nerveux parasympathique, ce qui nous ramène à un sentiment de sécurité et de calme.



« Les grands sentiments, c'est normal. »

– Enfant de cinq ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *les émotions fortes essaient de communiquer avec nous ; les réactions activées lorsque nous sommes déclenchés sont appelées lutte, fuite et gel ; ces réactions sont normales lorsque le corps essaie de se protéger d'un danger ; il existe des outils de régulation émotionnelle comme les activités artistiques que vous pouvez utiliser pour retrouver un sentiment de sécurité.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque enfant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires, *The Boy with Big, Big Feelings (Le garçon aux grands sentiments)* par Britney Winn Lee.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Presser et relâcher

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *The Boy with Big, Big Feelings* par Britney Winn Lee

Mouvement : Éveiller les sentiments et les sensations

Espace créatif : Capturer les sentiments et les sensations sur le papier

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE D'ENFANTS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants, passez brièvement en revue l'ordre du jour et terminez l'activité du compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Press and Release (Presser et relâcher)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons faire Presser et relâcher. Cette respiration, cette pression et ce relâchement peuvent vous soutenir lorsque vous éprouvez de grandes émotions. Il est normal d'éprouver de grandes émotions, surtout après avoir vu ou entendu des combats à la maison. Commencez par vous asseoir ou vous tenir debout, en vous redressant doucement. Vous pouvez fermer les yeux ou baisser le regard. Pouvez-vous sentir l'endroit où vos pieds touchent le sol ? Essayez d'appuyer un pied sur le sol, puis l'autre. Ayez confiance dans le fait que le sol ou la chaise maintient doucement votre corps. Peut-être aimeriez-vous imaginer que vous envoyez un souffle à l'adresse jusqu'à la plante de vos pieds et la pointe de vos orteils. Inspirez profondément et appuyez un pied sur le sol. En expirant, relâchez lentement votre pied. Répétez l'exercice avec l'autre pied. Faites cet exercice trois fois, à votre rythme. Ensuite, prenez vos mains et serrez-les l'une contre l'autre. Lors de votre prochaine inspiration, pressez vos mains l'une contre l'autre. Lors de votre prochaine expiration, relâchez lentement vos mains. Faites cela trois fois à votre rythme. En ce qui concerne le visage, à l'inspiration suivante, contractez les muscles de votre visage aussi fort que possible et, à l'expiration, détendez votre visage. Faites cela trois fois à votre rythme. Après la dernière pression et le dernier relâchement, laissez toute l'énergie à l'intérieur de votre corps s'installer dans le calme. Dans le calme, comptez pour vous-même trois respirations. Remarquez comment votre corps se sent maintenant, simplement en étant debout ou assis sans bouger. »

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps après avoir pressé et relâché son corps de ces différentes manières ? Quels sont les pensées ou les sentiments que vous remarquez ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter pour vous aider à gérer vos sentiments, en particulier lorsque ces sentiments semblent importants et accablants ? »

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *The Boy with Big, Big Feelings* par Britney Winn Lee

Réflexion

L'animateur : « Levez silencieusement la main si vous avez déjà ressenti ce que ressent le garçon de l'histoire. Comment le garçon et la fille qui était en train de pleurer se sont-ils montrés gentils l'un envers l'autre ? Quelle découverte le garçon a-t-il faite pour l'aider à accepter tous ses grands sentiments ? »

Mouvement : Éveiller les sentiments et les sensations

L'animateur : « Commencez par vous tenir debout, les jambes à peu près écartées de la largeur des hanches. Un par un, enfoncez vos pieds dans le sol et sentez que la surface soutient votre corps. Une fois que vous vous sentez à l'aise et soutenu, nous allons éveiller nos corps et nos sens. Commencez par vous pencher doucement pour tapoter légèrement vos pieds avec vos mains et remontez lentement le long de votre corps jusqu'à la tête (soyez particulièrement doux avec votre visage). Ensuite, commencez à rouler vos épaules vers l'arrière trois fois. Essayez de suivre votre respiration et de vous déplacer à votre propre rythme. Après la troisième rotation, changez de direction et roulez les épaules vers l'avant trois fois de plus. Pause. Ensuite, commencez à agiter vos bras un par un. Pause. Maintenant, secouez vos jambes une à une. Remarquez où l'énergie de votre corps veut se déplacer et bougez avec elle (mouvement libre). Une fois le mouvement terminé, revenez au calme et prenez un moment pour connecter votre respiration et l'énergie qui circule dans votre corps. Dans votre esprit, remarquez si vous pouvez identifier des sensations ou des sentiments importants dans votre corps. Si des sentiments importants vous sont révélés, réfléchissez à l'endroit du corps où se trouve l'émotion (par exemple, l'estomac, la poitrine, la gorge). »

Espace créatif : Sentiments et mouvement



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion.

L'animateur : « Prenez une feuille de papier kraft et, à l'aide de marqueurs, de crayons de couleur ou de pastels à l'huile, créez une image abstraite des sentiments et des sensations qui vous sont apparus au cours de vos mouvements. Comme dans l'histoire, montrez à quoi ressemblent ces sentiments et ces sensations en utilisant différentes couleurs, lignes et formes sur le papier. »

Réflexions

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager son art et préciser s'il a un titre ou un nom ? Qu'est-ce que cela vous a fait de bouger et de découvrir les différents sentiments et sensations de votre corps ? Quels sont les différents sentiments et sensations que vous avez remarqués ? Comment le mouvement et l'expression vous aident-ils à gérer les grands sentiments et les sensations ? »

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial**Cartes de réflexion**

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image de ce qui vous aide à faire face à de grands sentiments. Lorsque vous avez terminé, retournez la carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami. Pour votre message, vous pouvez écrire comment vous vous occupez de vos émotions lorsqu'elles se manifestent. C'est à toi de décider ce que tu vas mettre sur la carte. » **Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.**

GROUPE D'ENFANTS

Pour les enfants qui terminent rapidement leurs cartes, proposez d'autres activités artistiques et d'autres matériaux.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait de penser à la partager avec un autre enfant qui aurait pu entendre des bagarres à la maison ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque enfant dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir**La fresque de la gentillesse familiale**

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez ce que vous faites en famille pour vous occuper des grands sentiments lorsqu'ils se manifestent. Quelles sont les choses qui vous aident, vous et votre famille, à faire face aux grands sentiments ? »

Pleine conscience : Hand on Heart, Hand on Belly (Respirer la main sur le cœur, la main sur le ventre)

L'animateur : « Assis aussi droit que vous le pouvez à cet instant, remarquez où votre corps est relié au sol et sentez qu'il est soutenu par lui. Vous pouvez baisser le regard ou fermer les yeux, selon ce qui vous convient le mieux à ce moment-là. Placez une main sur votre cœur et une main sur votre ventre et commencez à observer votre respiration à l'inspiration et à l'expiration. Il n'est pas nécessaire de la modifier de quelque manière que ce soit. Inspirez et expirez, remarquez la légère pression ou la chaleur de votre main sur votre cœur et de votre main sur votre ventre au fur et à mesure que vous inspirez et expirez. Remarquez comment votre corps se dilate à l'inspiration et s'assouplit à l'expiration. Continuez à inspirer et à expirer. Inspirez et expirez. Remarquez à nouveau que votre corps est en contact avec le sol et qu'il est soutenu par lui. Restez immobile tout en comptant pour vous-même un, deux, trois, quatre. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

It's okay



be
yourself

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 5 : Sécurité, limites et ressources

Se sentir en sécurité est essentiel pour la santé mentale et le bien-être général, mais cette sensation peut être difficile à atteindre, en particulier pour ceux qui ont subi des traumatismes. Au cours de cette séance, les enfants utiliseront leur voix, joueront et s'exprimeront de manière créative pour explorer et visualiser les sentiments de sécurité, de calme et de guérison.



« Restez en sécurité. »

– Enfant de sept ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Key messages for children: *se sentir en sécurité est un élément important du bien-être général ; il n'est pas toujours facile de se sentir en sécurité si l'on a subi un traumatisme et il est normal d'en parler à un adulte de confiance lorsqu'on ne se sent pas en sécurité ; les activités créatives peuvent aider à retrouver un sentiment de sécurité et de calme.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque enfant ; matériel artistique varié : rouleau de papier supplémentaire, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : mouvement, espace créatif

Mouvement et espace créatif : Scribble Tag

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE D'ENFANTS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants, passez brièvement en revue l'ordre du jour et terminez l'activité du compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons faire le Fredonnement heureux. Il peut s'agir d'un tout petit ou d'un grand fredonnement. Nous pourrions essayer de faire des expériences avec des petits et des grands fredonnements afin que vous puissiez trouver celui qui vous convient le mieux aujourd'hui. Assis aussi droit que possible en ce moment, remarquez comment vos pieds sont reliés au sol et comment votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez fermer les yeux ou les laisser regarder vers le bas. Le mieux est de garder les lèvres fermées et de fredonner quelques notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous plaise. Maintenant, nous allons fredonner ensemble. Inspirez profondément et, en expirant, fredonnez votre note. Inspirez. Expirez et fredonnez votre note. Répétez plusieurs fois. Si vous vous sentez à l'aise, placez vos mains sur votre poitrine et observez ce qui se passe lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez et fredonnez. Pendant que vous fredonnez, laissez votre fredonnement envoyer du calme dans votre cœur. À la fin de notre exercice de fredonnement, nous allons prendre trois respirations douces, lentes et attentives. »

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps après avoir respiré et fredonné ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter pour vous aider à créer des limites et à maintenir un espace sûr ? »

30 minutes : mouvement, espace créatif

Mouvement et espace créatif : Scribble Tag



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion.

GROUPE D'ENFANTS

Le jeu de Scribble tag (gribouillage) est une variante du jeu de poursuite, mais il se joue sur du papier et comporte une image de l'espace de sécurité de l'enfant, qui constitue sa base. Le fait de jouer et d'interagir avec d'autres à travers ce jeu attire l'attention sur les idées de l'enfant en matière de sécurité, de limites et de ressources. Les animateurs peuvent choisir de mettre les enfants par deux ou les inviter à choisir eux-mêmes leur partenaire.

L'animateur : Invitez les deux enfants de chaque paire à s'asseoir l'un à côté de l'autre pour cette activité. « A l'aide d'une longue feuille de papier, chacun d'entre vous va créer une petite image de ce à quoi ressemble son espace de sécurité aux extrémités opposées de la feuille. Une fois votre image terminée, dessinez un cercle ou votre forme préférée autour d'elle pour représenter la frontière. Une fois votre base créée, choisissez un marqueur ou un crayon de couleur que vous utiliserez pour jouer au Scribble avec votre partenaire. Chaque binôme choisira une personne pour être elle et cette personne essaiera de marquer son partenaire. À l'aide de l'outil de marquage choisi, les deux joueurs commencent par se positionner dans leur propre base et, lorsque les animateurs leur donnent le signal de départ, ils commencent à courir autour de la feuille de papier sans lever leur marqueur ou leur crayon, en créant des gribouillis autour des espaces vides de la feuille de papier. La personne qui est elle peut marquer son partenaire en tapant doucement sur l'outil de marquage de l'autre personne avec le sien. Si la personne qui essaie de ne pas se faire marquer retourne à sa base sans se faire marquer, la personne qui est elle doit respecter l'espace de sécurité de son partenaire et ne pourra pas le marquer tant qu'il sera là. Jouez pendant trois tours, puis inversez les rôles. »

Réflexion

L'animateur : « Comment s'est déroulée la partie de Scribble tag ? Quelles sont les différentes pensées et les différents sentiments que vous avez remarqués en jouant ? »



Questions de réflexion supplémentaires

À quoi ressemble votre base d'accueil ?

Pouvez-vous trouver une image dans les gribouillis que vous et votre partenaire avez créés

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image qui vous apporte le calme et un sentiment de sécurité. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami. Pour ton message, tu peux écrire ce que tu dirais à un ami ou à un autre enfant sur le fait de se sentir en sécurité et de fixer des limites. C'est à vous de décider ce que vous mettrez sur la carte. » **Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.**



Pour les enfants qui terminent rapidement leurs cartes, proposez d'autres activités artistiques et d'autres matériaux.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait de penser à la partager avec un autre enfant qui aurait pu entendre des bagarres à la maison ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque enfant dans l'enveloppe correspondante.

GROUPE D'ENFANTS

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - inviter les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez des choses gentilles que vous et votre famille faites ou pouvez faire pour vous occuper de vos limites personnelles et respecter les limites des autres membres de la famille. »

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)

L'animateur : « Assis aussi droit que possible à cet instant, remarquez que vos pieds sont en contact avec le sol et que votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez fermer les yeux ou les laisser regarder vers le bas. Le mieux est de garder les lèvres fermées et de fredonner quelques notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous plaise. Maintenant, nous allons fredonner ensemble. Inspirez profondément et, en expirant, fredonnez votre note. Inspirez. Expirez et fredonnez votre note. Répétez plusieurs fois. Si vous vous sentez à l'aise, placez vos mains sur votre poitrine et observez ce qui se passe lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez et fredonnez. Pendant que vous fredonnez, laissez votre fredonnement envoyer du calme dans votre cœur. À la fin de notre exercice de fredonnement, nous allons prendre trois respirations douces, lentes et attentives. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

It's not
your fault

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 6 : L'histoire de la résilience

Le développement de la résilience est un processus crucial qui nous donne les outils et les compétences nécessaires pour naviguer et gérer les pensées et les émotions accablantes dans les moments difficiles. Au cours de cette session, les enfants participeront à des activités de pleine conscience, de mouvement et de création conçues pour renforcer leur résilience et favoriser leur bien-être émotionnel.



« Je suis fort comme un arbre. »

– Enfant de cinq ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Key message for children: *vous n'êtes pas responsable des disputes qui ont eu lieu à la maison ; nous disposons de ressources internes qui peuvent nous aider à surmonter les expériences difficiles.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque enfant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires, *I Am Courage: A Book of Resilience (Je suis courageux : Un livre de résilience)* par Susan Verde.

Matériel spécial nécessaire : un tambour à main



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hums to Long Tones (Fredonnements heureux aux sons longs)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : histoire, mouvement

Histoire : *I Am Courage: A Book of Resilience* par Susan Verde

Mouvement : Les arbres enracinés recueillent l'eau

Rester enraciné dans le sol, même au fil des saisons, permet aux participants, par le mouvement et la voix, d'exprimer et de reconnaître leur résilience.

Espace créatif : Créer une image de votre arbre

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE D'ENFANTS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants, passez brièvement en revue l'ordre du jour et terminez l'activité du compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hums to Long Tones (Fredonnements heureux aux sons longs)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons à nouveau commencer par Fredonnements heureux, mais en ouvrant la bouche afin de produire une note plus forte, chacun sur sa propre respiration. Tenez-vous debout ou asseyez-vous aussi droit que vous le pouvez à cet instant, remarquez comment vos pieds sont en contact avec le sol et, si vous êtes assis, comment votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez fermer les yeux ou les laisser regarder vers le bas. Le mieux est de garder les lèvres fermées et de fredonner quelques notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous plaise. Nous allons maintenant fredonner ensemble. Inspirez profondément et, en expirant, fredonnez votre note. Inspirez. Expirez et fredonnez votre note. Cette fois-ci, inspirez et, si vous vous sentez à l'aise, ouvrez la bouche et envoyez votre note sur l'océan – si cela vous aide, faites le son ahhhhh avec votre note. Inspirez à nouveau et, sur l'expiration, envoyez votre note ahhhhh sur l'océan. Placez vos mains sur votre poitrine, inspirez et, à l'expiration, envoyez votre note ahhhhh au-dessus de l'océan. Prenez trois autres respirations silencieuses, à votre rythme, et trouvez le calme. »

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps lorsqu'il fredonne ? Des pensées ou des sentiments ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter pour montrer ce qui vous aide à surmonter les moments difficiles de la vie ? »

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *I Am Courage: A Book of Resilience* par Susan Verde

Réflexion

L'animateur : « Être courageux ne signifie pas toujours être sans peur. Cela signifie que nous pouvons avoir peur mais faire face à nos défis personnels malgré tout. Quelles sont les choses qui vous aident à développer votre courage et votre résilience ? Comment pouvons-nous aider les autres à se sentir plus résilients ? »

GROUPE D'ENFANTS

Mouvement : Rooted Trees Gathering Water (Les arbres enracinés recueillent de l'eau) avec voix et tambour à main.



Les animateurs peuvent accompagner doucement le mouvement avec le tambour à main, en gardant un rythme doux mais régulier. Ils peuvent suivre l'exemple des enfants. Certains arbres ont des branches qui poussent vers le haut puis se courbent vers le sol, comme les saules pleureurs. Les saules sont très souples. Leurs racines sont profondes et solides.

L'animateur : « Mettez-vous debout ou asseyez-vous dans un endroit où vous avez suffisamment d'espace pour balancer vos bras sur le côté sans heurter personne. Commençons par imaginer que nous sommes des arbres dont les racines descendent dans la terre jusqu'à l'endroit où se trouve l'eau. Nous pouvons descendre jusqu'au sol, ramasser de l'eau, l'inspirer, la faire remonter le long de notre corps et l'élever jusqu'au ciel. Une petite brise fait voltiger nos feuilles et oscille légèrement l'arbre d'un côté à l'autre. Tendons à nouveau la main vers le bas et faisons remonter de l'eau dans notre corps jusqu'à ce que nos bras et le bout de nos doigts atteignent le ciel alors que nos racines sont encore bien ancrées dans le sol. L'arbre se plie d'un côté à l'autre, balayant le sol, nos bras/branches balayant d'un côté à l'autre. Lorsque le vent ou le tambour s'arrête, nous restons tous immobiles. Lorsque le soleil apparaît, nous nous penchons et ramassons à nouveau de l'eau, en la faisant remonter dans notre corps, en tendant le bout de nos doigts vers le ciel, en inspirant et en expirant, en envoyant notre note ahhhhh vers l'océan. En ramenant les bras le long du corps, prenons encore trois respirations dans le silence et l'immobilité. »

Réflexion

L'animateur : « Notez ce que vous pensez ou ressentez en ce moment. Quelqu'un souhaite-t-il le partager ? »

Espace créatif : Créer une image de votre arbre



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion.

L'animateur : « Prenez un morceau de grand papier kraft et choisissez des pastels à l'huile, de la peinture, des crayons de couleur ou des marqueurs et créez une image de votre arbre. »

Réflexions

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager son œuvre d'art et si elle a un titre ou un nom ? Qu'est-ce que cela fait de se déplacer comme un arbre fort et résistant ? Comment l'avez-vous capturé dans votre image ? »

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image qui illustre ce que la résilience signifie pour vous. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami. Pour votre message, vous pouvez écrire ce qui vous aide à surmonter les difficultés et à tirer profit de vos expériences. C'est à vous de décider ce que vous mettez sur la carte. » **Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.**



Pour les enfants qui terminent rapidement leurs cartes, proposez d'autres activités artistiques et d'autres matériaux.

GROUPE D'ENFANTS

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait de penser à la partager avec un autre enfant qui aurait pu entendre des bagarres à la maison ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque enfant dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez ce qui vous aide, vous et votre famille, à rester enracinés et à grandir à travers les défis de la vie. »

Mindfulness: Happy Hums to Long Tones (Fredonnements heureux aux sons longs)

L'animateur : Cette semaine, nous allons à nouveau commencer par Fredonnement heureux, mais en ouvrant la bouche afin de produire une note plus forte, chacun sur sa propre respiration. Tenez-vous debout ou asseyez-vous aussi droit que vous le pouvez à cet instant, remarquez comment vos pieds sont en contact avec le sol et, si vous êtes assis, comment votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez fermer les yeux ou les laisser regarder vers le bas. Le mieux est de garder les lèvres fermées et de fredonner quelques notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous plaise. Nous allons maintenant fredonner ensemble. Inspirez profondément et, en expirant, fredonnez votre note. Inspirez. Expirez et fredonnez votre note. Cette fois-ci, inspirez et, si vous vous sentez à l'aise, ouvrez la bouche et envoyez votre note sur l'océan - si cela vous aide, faites le son ahhhhh avec votre note. Inspirez à nouveau et, sur l'expiration, envoyez votre note ahhhhh sur l'océan. Placez vos mains sur votre poitrine, inspirez et, à l'expiration, envoyez votre note ahhhhh au-dessus de l'océan. Prenez trois autres respirations silencieuses, à votre rythme, et trouvez le calme. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

*« Cela m'a fait plaisir parce
que nous pouvons faire preuve
de beaucoup de créativité. »*

– Enfant

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 7 : Comprendre la colère – Sentiments de colère vs. des actions

La colère est une émotion puissante qui, si elle n'est pas reconnue ou explorée, peut avoir un impact sur nous-mêmes et sur ceux qui nous entourent. Au cours de cette séance, les enfants auront l'occasion d'explorer et de traiter en toute sécurité l'intensité de ce sentiment par le biais d'activités somatiques, tout en apprenant des stratégies pour reconnaître les signaux physiques dans leur corps qui favorisent l'autorégulation et le contrôle émotionnel.



« C'est normal d'avoir peur, tout le monde a peur de temps en temps. »

– Enfant de sept ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Key messages for children: *se sentir en colère est une réaction émotionnelle normale ; il existe des stratégies que tu peux apprendre pour gérer tes sentiments de colère afin qu'ils ne se nuisent pas ou ne nuisent pas à d'autres.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque enfant ; matériel artistique varié : magie des modèles, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, plumes, cure-pipes, autres objets de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Mindfulness: Handshake or Squeeze Hands and Release (Poignée de main ou serrer les mains et relâcher)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : mouvement, espace créatif

Mouvement : Étirements dans toutes les directions

Espace créatif : Maquette de marionnettes magiques

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE D'ENFANTS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants, passez brièvement en revue l'ordre du jour et terminez l'activité du compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Handshake or Squeeze Hands and Release (Poignée de main ou serrer les mains et relâche)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons serrer nos mains et les relâcher. Si nous en avons le temps, nous essaierons de le faire avec tout notre corps. Assis ou debout, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez comment votre corps est soutenu par la chaise sur laquelle vous êtes assis ou le sol sur lequel vous êtes debout. Observez votre corps à l'inspiration et à l'expiration. À la prochaine inspiration, serrez vos mains en un poing aussi fort que possible. En expirant, laissez vos mains s'assouplir et s'ouvrir. À l'inspiration, serrez vos mains en un poing aussi fort que possible. En expirant, laissez vos mains s'assouplir et s'ouvrir. Inspirez et serrez fort. Expirez et assouplissez. Remarquez ce que ressent votre corps lorsque vos poings sont serrés. Remarquez ce que votre corps ressent lorsque vos mains s'assouplissent. »



Invitez les participants à presser et à relâcher d'autres parties du corps :

Orteils et pieds

Épaules

Visage

L'animateur : « Terminez la pratique par une légère secousse du corps, puis imaginez que toute l'énergie se dépose calmement dans votre corps et dans le sol. Respirez encore deux fois. »

Réflexion

L'animateur : « Cette respiration, cette compression et ce relâchement peuvent vous aider lorsque vous vous sentez frustré ou en colère. Que remarquez-vous en vous après avoir fait ce type de respiration et de mouvement ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter pour vous aider à calmer les sentiments de colère ? »

30 minutes : mouvement, espace créatif**Mouvement :** Étirements dans toutes les directions**L'animateur :** « *Debout, assis ou couché, faites-vous aussi petit que possible, puis en étirant vos doigts et vos orteils dans des directions opposées, faites-vous aussi grand que possible. Répétez ce mouvement. À la troisième répétition, voyez si vous pouvez trouver une autre direction pour vous étirer. Revenez ensuite à votre position normale, debout, assis ou couché, et inspirez profondément et expirez longuement.* »**Espace créatif :** Maquette de marionnettes magiques**L'espace créatif est conçu comme une activité d'échauffement rapide avant l'activité artistique principale – les cartes de réflexion.****L'animateur :** « *Vous arrive-t-il d'avoir une de ces journées où rien ne se passe comme vous le souhaiteriez ? Peut-être ne trouvez-vous pas votre pull préféré parce qu'il est en train d'être lavé, ou avez-vous oublié votre nouveau jouet à l'école ? Quelqu'un a-t-il des exemples de journées où les choses ne se passent pas comme on le voudrait ? Que ressentez-vous lorsque cela se produit ? Que ressens-tu dans ton corps (chaud, tendu, tremblant, etc.) ?* »**Les animateurs peuvent ajouter d'autres sentiments tels que la tristesse, la frustration, la colère, etc. si ces sentiments ne sont pas partagés par les enfants.****L'animateur :** « *Fabriquez un modèle de marionnette magique qui tient sur votre pouce ou votre doigt et qui montre ce que vous ressentez dans votre corps lorsque rien ne se passe comme vous le souhaitez et que vous vous sentez en colère ou frustré. Vous pouvez ajouter d'autres matériaux artistiques à votre marionnette. Elle peut également être peinte.* »**Réflexions:****Jeu de rôle avec des marionnettes magiques :** Les animateurs peuvent présenter le scénario suivant et engager les enfants dans une conversation sur les sentiments de colère par rapport aux actions, par le biais de leur création de marionnettes :**L'animateur :** « *Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il a fabriqué ? Votre marionnette a-t-elle un nom ? Votre marionnette _____ (nom) veut-elle dire quelque chose sur les sentiments de colère ? Y a-t-il quelque chose que _____ peut faire lorsqu'il/elle se sent en colère et qui ne fera de mal à personne ?* »**L'animateur :** « *Qu'est-ce qui aiderait votre marionnette à se calmer ou à revenir à un état neutre ? Ajoutez d'autres matériaux artistiques à votre marionnette pour montrer comment elle pourrait transformer les sentiments de colère.* »**Concluez l'activité en partageant d'autres moyens de gérer les sentiments de colère :****Parler à ta mère, à un ami de confiance ou à un adulte****Exercez-vous à expirer comme si vous faisiez des bulles.****Serrez les mains pour former un poing, puis laissez-les s'assouplir.****Frottez vos pieds sur le sol ou remarquez la surface sur laquelle vous êtes assis.****Mettez de la musique et dansez ou chantez avec la musique.**

GROUPE D'ENFANTS

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image qui vous aiderait à calmer vos sentiments de colère lorsque vous la regardez. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami. Pour votre message, vous pouvez écrire ce qui vous aide à calmer les sentiments de colère, en particulier lorsqu'ils vous paraissent importants et écrasants. C'est à vous de décider ce que vous allez mettre sur la carte. » **Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.**



Pour les enfants qui terminent rapidement leurs cartes, proposez d'autres activités artistiques et d'autres matériaux.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait de penser à la partager avec un autre enfant qui aurait pu entendre des bagarres à la maison ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque enfant dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez ce que vous faites en famille pour gérer la colère lorsqu'elle se manifeste. Dans votre famille, quelles sont les choses qui vous aident à gérer le sentiment de colère ? »

Pleine conscience : Handshake or Squeeze Hands and Release (Poignée de main ou serrer les mains et relâcher)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons serrer nos mains et les relâcher. Si nous en avons le temps, nous essaierons de le faire avec tout notre corps. Assis ou debout, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez comment votre corps est soutenu par la chaise sur laquelle vous êtes assis ou le sol sur lequel vous êtes debout. Observez votre corps à l'inspiration et à l'expiration. À la prochaine inspiration, serrez vos mains en un poing aussi fort que possible. En expirant, laissez vos mains s'assouplir et s'ouvrir. À l'inspiration, serrez vos mains en un poing aussi fort que possible. En expirant, laissez vos mains s'assouplir et s'ouvrir. Inspirez et serrez fort. Expirez et assouplissez. Remarquez ce que ressent votre corps lorsque vos poings sont serrés. Remarquez ce que votre corps ressent lorsque vos mains s'assouplissent. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

*« Le pot de paillettes
m'a rendu calme. »*
– Enfant

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 8 : Se faire des amis avec l'inquiétude

L'inquiétude est une réaction naturelle qui survient lorsque nous sommes incertains du passé ou que nous avons peur de ce que l'avenir nous réserve. Les enfants auront l'occasion d'explorer le sentiment d'inquiétude par le biais de la pleine conscience, du mouvement, de la création artistique et de la discussion. Ces interventions créatives les aideront à reconnaître les sensations d'inquiétude, tout en leur offrant des outils pour gérer et apaiser ces inquiétudes.



« Quand j'ai peur, je fais comme si c'était un ballon et je le laisse s'envoler. »

– Enfant de cinq ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Key messages for children: *se sentir inquiet à propos du passé ou du présent est un sentiment normal pour beaucoup de gens ; partager nos inquiétudes avec quelqu'un en qui nous avons confiance peut nous aider à nous sentir mieux ; il existe des outils créatifs que nous pouvons utiliser pour nous aider à atténuer le sentiment d'inquiétude.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque enfant ; matériel artistique varié : Play-Doh, grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, plumes, cure-pipes, éléments de collage, ciseaux, colle, etc : fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires, *My Magic Breath: Finding Calm Through Mindful Breathing (Mon Souffle Magique : Trouver le calme par la respiration consciente)* par Nick Ortner et Alison Taylor ; jeu de cartes (facultatif pour référence) [Mindful Kids | Ages 4+ | Card Deck | Barefoot Books](#).



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Play-Doh Meditation (Méditation en pâte à modeler)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Histoire : *My Magic Breath: Finding Calm Through Mindful Breathing* par Nick Ortner et Alison Taylor

Mouvement : Balayer l'air en huit (adapté de [Mindful Kids | Ages 4+ | Card Deck | Barefoot Books](#))

Espace créatif : Gribouiller des huit

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE D'ENFANTS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants, passez brièvement en revue l'ordre du jour et terminez l'activité du compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Play-Doh Meditation (Méditation en pâte à modeler)

L'animateur : Invitez les enfants à choisir une couleur de Play-Doh qui les attire. Invitez les enfants à placer le récipient non ouvert devant eux et commencez l'activité de pleine conscience. « Assis confortablement, remarquez le lien entre vos pieds et le sol, ou entre votre corps et la chaise sur laquelle vous êtes assis. Inspirez profondément par le nez, en sentant vos poumons et votre ventre se remplir d'air, et expirez par la bouche. Répétez l'exercice deux fois de plus. Maintenant, prenez votre Play-Doh et ouvrez le récipient. Prenez la pâte à modeler dans vos mains et commencez à la remarquer. Remarquez sa texture et la sensation qu'elle procure lorsque vous la pressez. Remarquez la température de la pâte à modeler (est-elle chaude ou froide ?). Remarquez si la pâte à modeler a une odeur. Remarquez si la pâte à modeler est lourde ou légère dans vos mains. Respirez profondément encore une fois et maintenant, commencez à mouler ou à donner à la pâte Play-Doh une forme qui montre ce que vous ressentez en cas d'inquiétude. » Laissez quelques minutes aux enfants pour travailler sur leur figurine Play-Doh.

Réflexion

L'animateur : « Est-ce que quelqu'un voudrait partager ce que l'inquiétude lui fait ressentir ou ce qu'il remarque dans son corps lorsqu'il travaille avec la pâte à modeler ? »

Après le partage, invitez les enfants à rouler leurs soucis de Play-Doh en une boule « neutre », à la replacer dans le récipient et à fermer le couvercle.

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Pouvez-vous écrire ou dessiner quelque chose qui vous aide à rester dans le moment présent ? »

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *My Magic Breath: Finding Calm Through Mindful Breathing* par Nick Ortner et Alison Taylor

Réflexion

L'animateur : « Que se passe-t-il lorsque nous pratiquons la respiration en pleine conscience ? Comment vous sentez-vous après avoir respiré en pleine conscience ? Quand pensez-vous utiliser votre respiration magique ? »

Mouvement : Balayer l'air en huit (adapté de [Mindful Kids | Ages 4+ | Card Deck | Barefoot Books](#))

L'animateur : « Assis, debout ou allongé, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, prenez un doigt et faites le plus petit huit en l'air devant vous ; commencez à faire un plus grand huit ; en utilisant une main, faites un huit beaucoup plus grand en l'air au-dessus de vous, devant vous, en bas ; utilisez maintenant vos deux mains et tout votre bras pour faire des huit ; essayez d'utiliser un pied, ou si vous êtes assis ou allongé, les deux pieds ; puis revenez à votre façon normale de vous asseoir ou de vous tenir debout et prenez trois respirations et remarquez comment votre corps se sent après avoir bougé de la sorte. »

Réflexion

L'animateur : « Notez ce que vous ressentez ou pensez en ce moment. Quelqu'un souhaite-t-il le partager ? »

Espace créatif : Gribouiller des huit



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion. .

L'animateur : « Pensez à la façon dont vous ressentez l'inquiétude dans votre corps et, à l'aide des pastels à l'huile et d'une grande feuille de papier, vous pouvez gribouiller ou faire des petits et des grands huit sur toute la feuille. Lorsque vous aurez terminé vos gribouillages, prenez vos couleurs de peinture ou de crayon préférées et commencez à remplir les espaces entre les gribouillages ; certains espaces seront très petits, d'autres plus grands. Quel que soit le résultat de votre dessin, tout ira bien. »

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial**Cartes de réflexion**

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image de quelque chose qui aide à calmer les sentiments d'inquiétude. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami. Pour ton message, tu peux écrire : Qu'est-ce qui aide à calmer les inquiétudes ? C'est à toi de décider ce que tu vas mettre sur ta carte. »

Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.



Pour les enfants qui terminent rapidement leurs cartes, proposez d'autres activités artistiques et d'autres matériaux.

GROUPE D'ENFANTS

Réflexion

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait de penser à la partager avec un autre enfant qui aurait pu entendre des bagarres à la maison ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque enfant dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, ajoutez ce qui vous aide, vous et votre famille, à calmer les inquiétudes, à prendre soin des inquiétudes. »

Pleine conscience : Mind Bubbles: Breathe Your Worries Free (Les bulles de l'esprit : Respirez sans soucis) (adaptée de [Mindful Kids | Ages 4+ | Card Deck | Barefoot Books](#))

L'animateur : « Assis ou debout, aussi haut que possible, remarquez où vos pieds se connectent au sol, ou où votre corps se connecte à la chaise sur laquelle vous êtes assis. Imaginez que vous tenez une baguette à bulles. Inspirez aussi profondément que vous le pouvez et, en expirant, imaginez que vous soufflez une bulle à travers la baguette, que vous la regardez flotter dans l'air puis disparaître. Inspirez à nouveau et si vous avez un petit souci, imaginez à quoi il ressemble. Expirez et soufflez votre inquiétude à travers votre baguette à bulles. Imaginez qu'il forme une bulle qui flotte dans l'air, éclate et disparaît. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'inquiétude soit dissipée et que votre corps se sente calme. »

Réflexion:

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée, ou quelque chose dans son corps ? »



ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 9 : Espoirs et rêves

Les espoirs et les rêves peuvent être de puissants facteurs de motivation, nous aidant à relever les différents défis de la vie. Les enfants exploreront et réfléchiront aux changements significatifs qui se sont produits au sein de leur famille en utilisant des pratiques attentives et créatives. Grâce à ces activités, les participants au groupe apprendront à faire face aux transitions tout en renforçant le lien et l'attachement entre parents et enfants.



« Laissez vos soucis s'envoler dans les nuages. »

– Enfant de sept ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *de nombreuses familles ont connu de grands et de petits changements ; les changements peuvent être positifs, négatifs, neutres ou une combinaison de ces résultats ; nous réagissons tous différemment au changement ; les espoirs et les rêves nous aident à rester motivés et à travailler pour atteindre nos objectifs.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque enfant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, papier d'aluminium, marqueurs, crayons de couleur, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.

Matériel spécial nécessaire : un instrument de musique pour l'animateur et un pour chaque enfant. Les instruments de musique peuvent être des tambours, des shakers, des tambourins, des bâtons de pluie, des triangles, des cloches, des carillons, etc.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Music Making in Community (Faire de la musique en communauté)
Écouter et valoriser l'importance de chaque personne dans le processus de groupe.

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : espace créatif, voix et mouvement

Espace créatif : Impression

Voix et mouvement : Réponse à chaque peinture.

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE D'ENFANTS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants, passez brièvement en revue l'ordre du jour et terminez l'activité du compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Music Making in Community (Faire de la musique en communauté)

L'animateur : « Assis ou debout, aussi haut que possible, remarquez où vos pieds sont reliés au sol, ou où votre corps est relié à la chaise sur laquelle vous êtes assis. Remarquez l'instrument de musique que vous tenez dans vos mains. Remarquez sa couleur ; est-elle lisse ou rugueuse ; lourde ou légère ; inspirez et expirez. Une personne (qui pourrait être l'animateur) commencera par créer un rythme simple avec son instrument. La personne qui commence signale ensuite à son voisin que c'est à son tour de se joindre à elle en se tournant vers lui et en le regardant dans les yeux. La personne à côté d'elle se joint à elle, puis la suivante, jusqu'à ce que tout le monde dans le cercle joue ensemble. Ensuite, la personne qui a commencé s'arrête de jouer, puis la personne à côté d'elle s'arrête de jouer, puis la suivante, tout autour du cercle. »

Nous voulons être en mesure d'entendre ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne se joint au sien, ce qui se passe lorsque tout le monde joue ensemble et ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne s'achève.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps ? Des pensées ou des sentiments ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Quels sont les mots et les images qui représentent vos espoirs et vos rêves ? »

30 minutes : espace créatif, voix et mouvement

Espace créatif : Impression



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion.

GROUPE D'ENFANTS

Alors que la session aborde des sujets importants tels que les changements familiaux, les espoirs et les rêves, cette activité artistique invite le groupe à assister au processus de transformation et à y adhérer.

L'animateur : « Vous disposez d'une feuille d'aluminium et d'une feuille de papier. À l'aide des peintures fournies, ajoutez les couleurs de votre choix sur la feuille d'aluminium, de la manière qui vous semble la plus appropriée. Avant que la peinture ne sèche, placez votre feuille d'aluminium peinte sur la feuille de papier vierge (côté peinture vers le bas). Frottez, tapotez ou appuyez doucement sur la feuille d'aluminium pour transférer votre peinture sur le papier. Soulevez délicatement la feuille pour révéler votre nouvelle image. » Encouragez les enfants à choisir d'autres couleurs ou matériaux qui les rendent calmes et heureux et invitez-les à ajouter ces matériaux à leur œuvre imprimée.

Réflexion

L'animateur : « En pensant aux changements familiaux et à vos espoirs et rêves pour aujourd'hui, demain ou dans un an, il est important de se rappeler que, tout comme chaque impression que chacun d'entre vous a créée est issue de sa dernière image, nous nous dirigeons toujours vers une nouvelle expérience à partir de la dernière - parfois des surprises nous attendent, parfois nous n'aimons pas toujours ce qui nous attend, ou peut-être que nous l'aimons ! Quelle que soit la forme que prend notre nouvelle expérience, nous pouvons transformer la façon dont nous ressentons un moment en utilisant des objets qui nous aident à nous sentir en sécurité, calmes, enracinés et heureux. »

Réponse de la voix et du mouvement

L'animateur : « Nous allons visiter l'œuvre d'art de chaque personne et, ensemble, nous allons utiliser nos voix pour envoyer une tonalité ou un fredonnement à la peinture. Inspirez et, en expirant, envoyez votre fredonnement ou votre tonalité à la peinture. Continuez ensemble pendant quelques respirations. En groupe, passez au tableau suivant. »



Invitez le groupe à partager un mouvement qui montre comment chaque peinture les touche.

Réflexion

L'animateur : « Comment s'est déroulée la réalisation de ce tableau ? Qu'avez-vous ressenti lorsque le groupe a chanté ou bougé sur votre tableau ? »

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image qui reflète vos espoirs et vos rêves. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami. Pour votre message, vous pouvez écrire ce que vous avez appris sur les espoirs et les rêves. C'est à vous de décider ce que vous mettrez sur la carte. »

Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.



Pour les enfants qui terminent rapidement leurs cartes, proposez d'autres activités artistiques et d'autres matériaux.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait de penser à la partager avec un autre enfant qui aurait pu entendre des bagarres à la maison ? »

GROUPE D'ENFANTS

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque enfant dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - inviter les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir**La fresque de la gentillesse familiale**

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, ajoutez cette semaine ce que sont vos espoirs et vos rêves, ou ce que sont vos espoirs et vos rêves en tant que famille. »

Activité de pleine conscience : Music Making in Community (Faire de la musique en communauté)

L'animateur : « Assis ou debout, aussi haut que possible, remarquez où vos pieds sont reliés au sol, ou où votre corps est relié à la chaise sur laquelle vous êtes assis. Remarquez l'instrument de musique que vous tenez dans vos mains. Remarquez sa couleur : est-elle lisse ou rugueuse, lourde ou légère, et inspirez et expirez. Une personne (qui pourrait être l'animateur) commencera par créer un rythme simple avec son instrument. La personne qui commence signale ensuite à son voisin que c'est à son tour de se joindre à elle en se tournant vers lui et en le regardant dans les yeux. La personne à côté d'elle se joint à elle, puis la suivante, jusqu'à ce que tout le monde dans le cercle joue ensemble. Ensuite, la personne qui a commencé s'arrête de jouer, puis la personne à côté d'elle s'arrête de jouer, puis la suivante, tout autour du cercle. »

Nous voulons être en mesure d'entendre ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne se joint au sien, ce qui se passe lorsque tout le monde joue ensemble et ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne s'achève.

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »



Be
resilient, and
don't
give up at
all! I believe
in you all!
- 🚩🚩

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *il est normal d'être triste que le groupe se termine ; il est important de réfléchir à ce que nous avons appris pendant le temps passé ensemble et de considérer ce que nous avons aimé et que nous voulons emporter avec nous du programme.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque enfant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque enfant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.

Matériel spécial nécessaire : un tambour à main



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Steady and Strong Like a Mountain (Stable et fort comme une montagne)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : mouvement

Mouvement : Dance Freeze with Drum (Arrêt sur image avec tambour)

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion : Création et choix des cartes pour le jeu de cartes de la communauté.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE D'ENFANTS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants, passez brièvement en revue l'ordre du jour et terminez l'activité du compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Steady and Strong Like a Mountain (Stable et fort comme une montagne)

L'animateur : « Commencez par vous asseoir ou vous tenir debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, de manière à ce que le sommet de votre tête et vos pieds forment un triangle. Remarquez que votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis ou debout, en sentant vos pieds reliés au sol. Vous pouvez choisir de poser vos bras sur vos genoux ou de les détendre à vos côtés. Les yeux peuvent être fermés ou regarder vers le bas. Inspirez et expirez lentement et évoquez l'image d'une montagne. Imaginez que cette montagne est reliée à la terre, inspirez et expirez. Imaginez cette montagne au printemps et en été, lorsque les fleurs sauvages, les oiseaux et les animaux viennent la visiter, que la pluie tombe, que le vent souffle et que la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez ; imaginez la montagne en automne, lorsque les feuilles changent, et en hiver, lorsque les flocons de neige commencent à tomber et à la recouvrir d'une neige blanche et craquante, et que la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez. À travers toutes les tempêtes, petites et grandes, la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez encore une fois profondément. Lorsque vous serez prêt, ouvrez lentement les yeux et commencez à remarquer la pièce dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui et les personnes qui vous entourent. »

Option

Cette activité peut être réalisée sous la forme d'une méditation artistique. Les animateurs peuvent inviter les enfants à dessiner une image de leur montagne et d'y ajouter tout autre élément qu'ils pour compléter leur image.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps ? Des pensées ou des sentiments ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. Qu'est-ce que cela fait de réfléchir à cette fresque et de voir ce que vous avez créé avec le groupe ? »

« Quel effet cela fait-il de réfléchir à cette fresque et de voir ce que vous avez créé avec le groupe ? »

30 minutes : mouvement

Mouvement : Dance Freeze with Drum (Arrêt sur image avec tambour)

L'animateur : « En tant que groupe, écoutez le tambour et le tambour indiquera à votre corps comment bouger. Il peut être doux et lent, ou rapide et hérissé. Votre corps peut vouloir se déplacer au ras du sol, sur le côté, en hauteur ou tout autour. Lorsque le tambour s'arrête, immobilisez-vous pour faire une statue. Lorsque le tambour reprend, recommencez à bouger en écoutant le tambour. Lorsqu'il s'arrête, immobilisez-vous pour faire une statue. »



Selon le groupe, les animateurs peuvent inviter chaque enfant à jouer du tambour à tour de rôle pour le reste du groupe.

Réflexion

L'animateur : « Que remarquez-vous dans votre corps après avoir arrêté la danse ? »

**Question de réflexion supplémentaire**

Comment était-ce de jouer du tambour pour le reste du groupe ?

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial**Cartes de réflexion**

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image sur le temps que vous avez passé dans le groupe. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami. Pour votre message, vous pouvez écrire ce que vous avez appris du groupe. C'est à vous de décider ce que vous allez mettre sur la carte. »

Les animateurs peuvent aider les enfants à écrire.

Les animateurs invitent les enfants à consulter l'enveloppe de leur carte de réflexion et à choisir une ou deux cartes qu'ils souhaiteraient partager et inclure dans le jeu de cartes de la communauté Aventures de partage. Invitez les enfants à terminer les cartes qu'ils ont choisies, en veillant à ce que l'image et les mots reflètent des messages appropriés à partager avec d'autres enfants et d'autres familles qui ont vécu des expériences similaires.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous les cartes qu'il a choisies ? »

Les animateurs rassemblent les cartes choisies et les placent dans l'enveloppe correspondante. Les enfants conservent et ramènent à la maison les cartes qu'ils n'ont pas choisi d'inclure dans le jeu de cartes de la communauté.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre notre famille, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - inviter les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

GROUPE D'ENFANTS

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez ce qui est le plus important pour vous et votre famille. »

Activité de pleine conscience : Steady and Strong Like a Mountain (Stable et fort comme une montagne)

L'animateur : « Commencez par vous asseoir ou vous tenir debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, de manière à ce que le sommet de votre tête et vos pieds forment un triangle. Remarquez que votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis ou debout, en sentant vos pieds reliés au sol. Vous pouvez choisir de poser vos bras sur vos genoux ou de les détendre à vos côtés. Les yeux peuvent être fermés ou regarder vers le bas. Inspirez et expirez lentement et évoquez l'image d'une montagne. Imaginez que cette montagne est reliée à la terre, tout en inspirant et en expirant. Imaginez cette montagne au printemps et en été, lorsque les fleurs sauvages, les oiseaux et les animaux viennent la visiter, que la pluie tombe, que le vent souffle et que la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez. Imaginez la montagne à l'automne, lorsque les feuilles changent, et en hiver, lorsque les flocons de neige commencent à tomber et à la recouvrir d'une neige blanche et craquante, et que la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez. À travers toutes les tempêtes, grandes et petites, la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez encore une fois profondément. Lorsque vous serez prêt, ouvrez lentement les yeux et commencez à remarquer la pièce dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui et les personnes qui vous entourent. »

Nous voulons être en mesure d'entendre ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne se joint au sien, ce qui se passe lorsque tout le monde joue ensemble et ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne s'achève.

Option

Les animateurs peuvent choisir leur propre activité de pleine conscience.

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »



ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 11 : Célébration

Les familles se réunissent pour célébrer leur voyage et réfléchir à ce qu'elles ont appris et à ce qu'elles retiendront de ce programme.



« Accrochez-vous l'un à l'autre. »

– Enfant de huit ans

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux enfants : *la fin peut susciter des sentiments et des émotions contradictoires ; vous pouvez être triste que le groupe se termine, mais fier de ce que vous avez accompli en cours de route ; il faut se réjouir d'avoir eu le courage de partager ses expériences au cours du programme ; les adieux sont l'occasion de commencer quelque chose de nouveau et d'excitant.*

Matériel nécessaire : fresque Communauté de la gentillesse ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires : *The Invisible String (La corde invisible)* par Patrice Karst.

Matériel spécial nécessaire : un tambour à main et un instrument de musique pour chaque animateur et chaque participant. Les instruments de musique peuvent être des tambours, des shakers, des tambourins, des bâtons de pluie, des triangles, des cloches, des carillons, etc.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Une activité de pleine conscience préférée du programme.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : réflexion sur ce que signifie la gentillesse

30 minutes : histoire, mouvement

Histoire : *The Invisible String* par Patrice Karst

Une heure : célébration, clôture en pleine

À la fin de cette dernière session, les familles emportent chacune leur fresque de la gentillesse familiale ainsi que leurs certificats et les carnets des parents.

GROUPE D'ENFANTS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Souhaitez la bienvenue aux enfants, passez brièvement en revue l'ordre du jour et terminez l'activité du compte à rebours.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Une activité préférée de la pleine conscience.

Réflexion

L'animateur : « *Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps ? Des pensées ou des sentiments ?* »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. Les enfants peuvent lire ce qui figure déjà sur la fresque de la Communauté de la gentillesse, avec l'aide des animateurs, et réfléchir à ce que signifie être gentil.

Réflexion

L'animateur : « *Y a-t-il des mots ou des images qui ressortent de cette fresque ? Que signifie être gentil pour vous ?* »

30 minutes : histoire, mouvement

Histoire : *The Invisible String* par Patrice Karst

En guise d'adieu final avec les autres participants du groupe, lisez *The Invisible String*. Après l'histoire, demandez aux enfants de participer à une activité de mouvement, en réfléchissant à la manière dont la corde invisible les maintient en contact, même lorsqu'ils ne sont pas ensemble. Les animateurs participent également à cette activité. Il peut s'agir d'un mouvement de danse ou d'un très petit mouvement, chaque participant choisissant ce qui lui convient. Une fois que chaque personne a fait un mouvement, celui-ci est répété plus rapidement, ce qui crée un flux, un peu comme une « vague » dans les stades. Adaptez cette activité aux participants de votre groupe.

L'animateur : « *Aujourd'hui, nous allons célébrer le temps que nous passons ensemble. Par le biais d'un mouvement, nous partagerons la manière dont la corde invisible nous maintient connectés, même lorsque nous ne nous voyons pas. Si votre corde pouvait danser ou bouger, à quoi ressemblerait-elle ? Nous allons faire le tour du cercle et chaque personne aura l'occasion de créer un mouvement.* »

L'animateur : « *Qu'est-ce que cela vous a fait de bouger de cette manière ? Y a-t-il un message dans votre mouvement que vous aimeriez partager ?* »

Une heure : célébration de la famille et clôture en pleine

Les familles se réunissent pour une célébration. Chaque participant reçoit un certificat d'achèvement et est reconnu pour sa participation au programme. À la fin de cette dernière session, les familles emportent chacune leur fresque de la gentillesse familiale ainsi que leurs certificats et les carnets des parents.

Clôture de la pleine conscience : Music Making in Community (Faire de la musique en communauté)

L'animateur : « Assis ou debout, aussi haut que possible, remarquez où vos pieds sont reliés au sol, ou où votre corps est relié à la chaise sur laquelle vous êtes assis. Remarquez l'instrument de musique que vous tenez dans vos mains. Remarquez sa couleur ; est-il lisse ou rugueux ; lourd ou léger ; et inspirez et expirez. » En utilisant le tambour à main, l'animateur commencera par créer un rythme simple avec l'instrument. L'animateur qui commence signale ensuite à chaque famille que c'est à son tour de participer en se tournant vers elle et en établissant un contact visuel, et il répète ce processus jusqu'à ce que toutes les familles aient participé avec l'instrument de musique choisi et que tout le monde joue ensemble. L'animateur signale ensuite à chaque famille quand elle doit arrêter de jouer de son instrument, jusqu'à ce que le son final du tambour à main mette fin à la pratique. »

Nous voulons être en mesure d'entendre ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne se joint au sien, ce qui se passe lorsque tout le monde joue ensemble et ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne s'achève.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *vous n'êtes pas seuls ; vous êtes dans un endroit sûr, vous avez de la sagesse à partager, vous avez le droit de parler et d'être entendus, vous pouvez faire vos propres choix sur la façon dont vous souhaitez participer au groupe.*

Matériel nécessaire : Toile pour la fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant, enveloppes 8,5 x 11 pour chaque participant, journal pour chaque participant, matériel artistique varié : papier, marqueurs, crayons de couleur, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; [Relaxing Music For Children - Be Calm and Focused \(cute animals\) | 3 Hours Extended Mix](#) (Musique relaxante pour enfants - Soyez calmes et concentrés (animaux mignons) | 3 heures de mixage prolongé) ; toile pour la fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

30 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Les familles sont accueillies dans le programme. Les mères/parents de genres divers et leurs enfants sont conduits dans leur salle de groupe.

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse, Imaginary Ball (Balle imaginaire)

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

Des pratiques de pleine conscience constitueront les activités d'ouverture et de clôture de chaque session. Les pratiques de pleine conscience aident les participants à être présents et ancrés dans le moment présent, tout en construisant et en se connectant aux ressources internes de résilience et de connaissance de soi. Grâce aux pratiques de pleine conscience et à la réflexion, l'objectif est de donner le choix et de soutenir la conscience de soi et l'autorégulation en se connectant à ce qui est là, dans le moment présent, soit dans le corps, les émotions ou les pensées. En aidant à réguler le système nerveux par le travail de la respiration, le contact avec soi-même, le mouvement, la prise de conscience et le ralentissement, les participants ont la possibilité de développer une relation avec leurs sentiments et leurs sensations de manière à les rendre plus faciles à vivre et à gérer. Les activités de pleine conscience visent à aider les participants à reconnaître qu'ils peuvent faire des choix, dans n'importe quelle situation, à partir d'un endroit plus calme et plus stable, plutôt que de réagir à partir d'un endroit de peur ou d'anxiété.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : Cette activité d'arts visuels rassemble les mères/parents de genres divers dans une Communauté de gentillesse et les aide à reconnaître leurs ressources internes en créant des images auxquelles les animateurs et les participants peuvent se référer tout au long des semaines qu'ils passent ensemble. Les participants sont invités à réfléchir aux images et à reconnaître les différentes façons dont ils ont accepté de se traiter les uns les autres, tant dans l'espace physique que dans l'espace d'écoute, au cours de leur participation au groupe.

Imaginary Ball (Balle imaginaire) : cette activité rassemble le groupe par le jeu, le mouvement et l'imagination. Elle invite à la connexion et au choix dans le cadre de l'activité. Elle est inclusive et non compétitive.

30 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion : Les parents sont invités à travailler de manière indépendante et aussi discrètement que possible pour créer chaque semaine une carte de réflexion qui comprendra une image d'un côté et des mots de l'autre. La carte est une petite représentation de ce qui les a aidés avec des mots de sagesse qu'ils partageraient avec un ami. Cette carte deviendra une série de cartes et, après chaque groupe, les animateurs placent la carte remplie par les parents dans une enveloppe portant leur nom. À la fin du programme, ils choisiront leur carte préférée pour l'inclure dans le jeu de cartes de la communauté.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Transition vers le temps familial : une pause attentive avant de passer à l'activité suivante.

30 minutes : Fresque de la gentillesse familiale, pleine conscience, au revoir

Chaque semaine, les familles se réuniront à la fin du groupe pour travailler sur une fresque de la gentillesse familiale à l'aide d'une grande fresque. Un thème lié à la gentillesse guidera les familles dans l'élaboration de leur fresque. Les membres de la famille sont encouragés à ajouter indépendamment leur réponse à l'invitation. Avant de partir, les familles participeront également à une pratique de pleine conscience en guise de clôture. Cette pratique permet aux mères, aux parents et aux enfants de faire l'expérience de la pleine conscience ensemble et crée une transition calme et apaisante vers la fin de la session.

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :



Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

30 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Les familles sont accueillies à leur arrivée et les parents et les enfants sont conduits dans les salles de groupe désignées pour les enfants. Une fois les enfants installés dans leur salle et munis de leur badge, les parents se rendent dans leur salle de groupe. Les animateurs se présentent, expliquent leur rôle et passent brièvement en revue l'ordre du jour.

L'animateur : « *Aujourd'hui, nous allons faire connaissance et voir ce qui se passera chaque semaine où vous participerez au programme.* »

Limites émotionnelles du groupe de révision

L'animateur : « *Pour la sécurité émotionnelle du groupe, nous vous demandons de ne pas partager les détails personnels de vos expériences traumatiques passées. Vos histoires méritent d'être honorées d'une manière qu'il ne nous est pas possible de faire dans le cadre de ce programme. Nous vous demandons de partager ce que vous vivez au moment présent. Ceci afin d'assurer la sécurité des membres du groupe et de minimiser le déclenchement (une forte réaction émotionnelle de peur ou d'inquiétude causée par le souvenir de quelque chose de mauvais qui s'est produit dans le passé).* »

Les participants se présentent brièvement : nom, nom et âge des enfants, ce qui est spécial ou ce qu'ils aiment chez leur(s) enfant(s).

Passez en revue le sujet de ce soir et les activités de groupe des enfants. Expliquez que chaque semaine, les parents seront informés des activités que leurs enfants feront en groupe et de la raison de ces activités, et qu'ils feront souvent les mêmes activités.

Points clés à expliquer :

- Chaque semaine, les activités de la session seront communiquées.
- Avant de rentrer chez elles, les familles travailleront ensemble sur une activité artistique.
- Les membres du groupe sont encouragés à participer d'une manière qui leur convient, soit en partageant leurs paroles, leurs œuvres d'art ou en écoutant.
- Les animateurs peuvent demander directement si quelqu'un souhaite partager afin de s'assurer que tout le monde a eu l'occasion d'être entendu. Chacun peut dire « je passe » s'il choisit de ne pas partager.
- Examiner l'entretien général des locaux.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

À propos d'Adventures in Sharing

L'animateur : « Lorsque vous êtes venu au groupe Here to Help, vous saviez que la seule chose qui était commune à toutes les familles était que les enfants avaient vu ou entendu des bagarres à la maison. Ici pour aider était un endroit sûr où vous pouviez rencontrer d'autres familles et savoir que vous n'étiez pas seuls. Adventures in Sharing est semblable à Here to Help. C'est un endroit sûr où l'on peut parler de la façon de gérer des sentiments accablants et de se soutenir mutuellement dans notre groupe et en tant que famille face à ces sentiments. Nous savons que vous avez appris des choses sur vous-même qui vous ont aidé et nous espérons que vous partagerez ce que vous avez appris avec d'autres familles qui ont vu ou entendu des bagarres à la maison. Dans Aventures de partage, nous vous invitons à rédiger chaque semaine une carte de réflexion sur les choses que vous avez apprises et qui vous ont aidés. »

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

L'animateur : « Chaque semaine, nous allons commencer notre groupe par une activité de pleine conscience. Quelqu'un sait-il ce qu'est la pleine conscience ? Quelqu'un a-t-il déjà participé à des activités de pleine conscience sur le site ? La pleine conscience consiste à prêter attention à ce qui se passe en ce moment dans votre esprit et votre corps, du mieux que vous pouvez, et à être bienveillant envers vous-même. Nous ferons des activités de pleine conscience qui nous aideront à nous préparer à être ensemble et à apprendre à nous connaître. La pleine conscience peut nous aider à gérer nos émotions et à nous concentrer sur nos activités. Il est très important que vous fassiez ce qui vous convient le mieux. Cette semaine, nous allons faire Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne). »



Il est important que l'activité commence en silence, car cela offre aux participants un moment de réflexion et une occasion d'écouter leur propre corps.

L'animateur : « Commencez par vous asseoir aussi haut que vous le pouvez en ce moment, en vous asseyant doucement. Sentez où vos pieds touchent le sol. Remarquez comment la chaise tient votre corps. Essayez d'appuyer un pied sur le sol, et puis l'autre. Le sol et la chaise soutiennent doucement vos pieds et votre corps. Peut-être aimeriez-vous imaginer que vous envoyez une respiration jusqu'à la plante de vos pieds et la pointe de vos orteils. Envoyez ensuite un autre souffle dans tout votre corps. Prenez l'une de vos mains, la paume tournée vers vous, et écartez les doigts. Avec l'index de l'autre main, commencez à tracer un chemin. En commençant par le petit doigt, tracez le chemin vers le haut de la montagne en inspirant et tracez le chemin vers le bas de la montagne en expirant. Continuez à respirer vers le haut et vers le bas de la montagne jusqu'à ce que vous atteigniez le bout de votre pouce et que vous commenciez à retracer votre chemin. Lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention sur le groupe. »

Réflexion

L'animateur : « Qu'est-ce que vous remarquez en vous après avoir fait ce type de respiration ? Ou quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'un mot qui reflète une émotion, une pensée ou une sensation dans votre corps. »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

L'animateur : « Nous allons créer une fresque de la gentillesse pour notre groupe. Nous l'appelons la fresque de la Communauté de la gentillesse et elle montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres pendant que nous sommes ici ensemble. Avant de commencer, réfléchissons aux choses qui nous font du bien. Quelles sont les choses qui vous font du bien (amis, câlins, etc.) ? Inscrivez vos réponses sur le papier. Vous pouvez dessiner ou utiliser des mots. »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Réflexion: Avant de passer à la deuxième partie de l'activité, donnez à chaque parent l'occasion de partager ce qu'il a ajouté à la fresque. Un participant parle à la fois. C'est le moment de s'écouter les uns les autres.

L'animateur : « *Maintenant que nous avons vu les différentes choses qui nous font nous sentir bien, réfléchissons à la manière dont nous pouvons nous traiter les uns les autres lorsque nous sommes ensemble, afin que nous nous sentions tous bien dans le groupe. Comment pouvons-nous nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres ? Qu'est-ce qui est important pour nous de retenir sur la façon dont nous nous traitons les uns les autres dans le groupe ? Chacun pourra ajouter ses réponses à la fresque. »*

Les animateurs aident les parents à ajouter leurs réponses à la fresque. Les animateurs ajouteront également les éléments suivants s'ils n'ont pas été générés par le groupe :

- Confidentialité – expliquer les limites et les lignes directrices.
- Respecter les opinions de chacun. Le langage blessant ou les mots qui rabaisent les autres ne sont pas autorisés.
- Participez d'une manière qui convient à chaque personne. Il peut s'agir de montrer ce qui a été créé ou d'écouter et de parler. Différentes personnes peuvent participer de différentes manières et c'est normal.
- Être gentil avec les autres en écoutant, en attendant son tour et en se soutenant les uns les autres.

Donnez à chaque participant l'occasion de partager ce qu'il a ajouté à la fresque. Un participant parle à la fois. C'est le moment de s'écouter les uns les autres.

Réflexion: « *Qu'est-ce que cela vous a apporté de réaliser cette fresque ensemble ?* » Faites savoir aux participants que chaque semaine, le groupe reviendra sur cette fresque de la communauté de la gentillesse pour se rappeler comment nous voulons être ensemble et voir s'il y a quelque chose d'autre à ajouter.



Imaginary Ball (Balle imaginaire): se rassembler par le jeu, le mouvement et l'imagination

Si le temps le permet, il s'agit d'une activité amusante qui invite les membres du groupe à tisser des liens. L'animateur demande aux membres du groupe de se placer en cercle et commence par faire circuler une balle imaginaire, en la plaçant soigneusement dans les mains de la personne à côté de lui. Chaque personne passe la balle imaginaire à la personne suivante jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de la recevoir et de la passer. La deuxième fois, la balle imaginaire peut changer de taille et de poids ou rester la même d'une personne à l'autre. La troisième fois, la balle imaginaire peut devenir n'importe quel type de balle et être transmise à n'importe qui dans le cercle. L'animateur veille à ce que tout le monde ait son tour, puis fait « disparaître » la balle imaginaire lorsque l'activité est terminée.

Réflexions

L'animateur : « *Comment était-ce de jouer avec la balle imaginaire ? Chaque participant a la possibilité de répondre, s'il le souhaite. Y a-t-il d'autres moments où vous pourriez faire cela ? (ex., avec vos enfants ? vos amis ? à l'intérieur ? au parc ?) Avez-vous remarqué que vous aviez tout ce qu'il vous fallait pour jouer ?* »

30 minutes : carte de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « *En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image de ce qui vous fait du bien. Si vous vous sentez plus à l'aise, vous pouvez commencer par choisir votre couleur préférée ou une couleur qui vous fait du bien et créer une image en utilisant cette seule couleur. Lorsque vous avez terminé, retournez la carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami ou un autre adulte. Pour votre message, vous pouvez écrire une leçon importante que vous avez apprise sur vous-même ou sur les moyens de faire face à la situation et sur la façon dont cela vous a aidé dans votre rôle de parent et dans votre relation avec votre enfant. C'est à vous de décider ce que vous voulez mettre sur la carte. »*

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS



Pour les parents qui terminent rapidement leurs cartes, proposez des carnets dans lesquels ils pourront écrire comme journal.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela vous a fait de penser à la partager avec une autre personne qui aurait pu avoir une expérience similaire à la vôtre ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque parent dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - inviter les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Chaque famille aura l'occasion de créer une fresque sur la gentillesse familiale. Vous pouvez utiliser la fresque et les marqueurs. Nous ajouterons des éléments à cette fresque chaque semaine où nous serons ensemble. Avant de commencer, réfléchissons à ce que signifie être gentil. Quelqu'un sait-il ce que signifie être gentil (par exemple, être attentionné, amical, utile à une autre personne, etc.) Que ressentez-vous lorsque quelqu'un est gentil avec vous (ex. : cela vous fait du bien) ? Aujourd'hui, nous allons dessiner ou écrire sur la fresque des choses qui vous font du bien lorsque vous êtes avec votre famille, vos amis ou d'autres personnes avec lesquelles vous passez du temps. Nous allons vous laisser un peu de temps pour le faire. » Une fois l'œuvre terminée, demandez si quelqu'un souhaite partager ce qu'il a mis sur sa fresque.

Activité de pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne)

L'animateur : « Avant de nous dire au revoir, respirons du haut en bas de la montagne comme nous l'avons fait au début du groupe. »



Musique pour accompagner le mouvement : Relaxing Music for Children - Be Calm and Focused KIDZEN - Music for Kids

L'animateur : « Commencez par vous asseoir aussi haut que vous le pouvez en ce moment, en vous asseyant doucement. Sentez où vos pieds touchent le sol. Remarquez comment la chaise tient votre corps. Essayez d'enfoncer un pied dans le sol, et puis l'autre. Le sol et la chaise soutiennent doucement vos pieds et votre corps. Peut-être aimeriez-vous imaginer que vous envoyez un souffle jusqu'à la plante de vos pieds et la pointe de vos orteils. Envoyez ensuite un autre souffle dans tout votre corps. Prenez l'une de vos mains, la paume tournée vers vous, et écartez les doigts. Avec l'index de l'autre main, commencez à tracer un chemin. En commençant par le petit doigt, tracez le chemin vers le haut de la montagne en inspirant et tracez le chemin vers le bas de la montagne en expirant. Continuez à respirer vers le haut et vers le bas de la montagne jusqu'à ce que vous atteigniez le bout de votre pouce et que vous commenciez à retracer votre chemin. Lorsque vous êtes prêt, ramenez votre attention sur le groupe. »

Réflexion

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, nous vous invitons à partager un mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment. Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 2 : L'autocompassion

L'autocompassion consiste à se traiter avec la même attention, la même gentillesse et la même compréhension qu'un ami, en particulier dans les moments difficiles. Pour les participants qui ont subi un traumatisme, l'autocompassion peut favoriser la guérison et soutenir la résilience émotionnelle. La pratique de l'autocompassion par la pleine conscience, le mouvement, la création artistique et les outils d'auto-réflexion peut aider les parents et les enfants à traverser leurs expériences avec amour et compassion, plutôt que d'avancer avec des sentiments de honte ou de culpabilité.



« Sentiments. Reconnaissez d'abord l'émotion. Appréciez les choses qui vous rendent heureux. Accueillez les merveilles de la vie. Aimez-vous. Inspirez et expirez. Ne perdez jamais espoir. Accordez-vous une pause. Prenez soin de vous. »

– Parent

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *l'autocompassion peut nous aider à gérer les pensées et les sentiments douloureux lorsque nous rencontrons des expériences difficiles ; l'autocompassion augmente notre conscience de soi ; il est important d'être bienveillant et compatissant envers soi-même.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque participant ; journal pour chaque participant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.

Matériel spécial nécessaire : un tambour à main



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Chaque semaine, les animateurs accueilleront les mères/parents de genres divers dans le groupe et leur expliqueront à quoi s'attendre au cours de la soirée.

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Waterfall of Love and Compassion (Cascade d'amour et de compassion)

Options

Balayage compassionnel du corps : Laisant tomber les regrets du passé ou les inquiétudes concernant l'avenir, commencez la pleine conscience en portant une attention affectueuse aux différentes parties de votre corps, en remarquant tout inconfort et en permettant à toute tension de s'atténuer. Si vous vous sentez à l'aise, posez une main sur votre cœur et sentez ce contact apaisant et réconfortant. Si des sentiments difficiles apparaissent, essayez de répéter des phrases d'amour bienveillant dans votre esprit et terminez par de la compassion pour votre corps tout entier, en aimant et en appréciant votre esprit et votre corps tels qu'ils sont maintenant.

Balayage corporel avec la lumière solaire liquide : Assis, les yeux fermés, imaginez qu'un flux régulier de lumière solaire chaude traverse votre corps. Permettez à la lumière du soleil d'éliminer toute tension et observez-la descendre, apportant avec elle un sentiment d'aisance et de confort.

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Cette semaine poursuit le processus de reconnaissance de la manière dont les membres du groupe acceptent de se traiter les uns les autres et de traiter l'espace du groupe pendant le programme. Les participants sont encouragés à ajouter de nouvelles images ou de nouveaux mots à la fresque.

30 minutes : mouvement, espace créatif

Mouvement : Dance Freeze with Drum (Arrêt sur image avec tambour)

Espace créatif : Créez une image qui reflète les mouvements de la danse.

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :



Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Bienvenue aux parents. Si de nouveaux parents sont présents, les animateurs et les participants leur communiquent leur nom et passent en revue l'objectif du groupe et l'ordre du jour de cette semaine.

L'animateur : « Bienvenue aux nouveaux membres du groupe. Tout le monde est ici parce qu'il y a eu des disputes dans sa famille. Notre groupe est un lieu sûr où nous pouvons nous rencontrer et savoir que nous ne sommes pas seuls. Certains d'entre nous sont peut-être excités ou nerveux, voire les deux, et c'est normal. Adventures in Sharing est comme Here to Help - c'est un endroit sûr où l'on peut parler de la façon de gérer ses sentiments. Dans Adventures in Sharing, nous vous invitons à rédiger chaque semaine une carte sur les choses que vous avez apprises et qui pourraient aider quelqu'un d'autre qui a vécu des expériences similaires. »

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Waterfall of Love and Compassion (or Compassionate Body Scan, Body Scan with Liquid Sunlight) (Cascade d'amour et de compassion ou Balayage corporel compassionnel, Balayage corporel avec la lumière liquide du soleil)

L'animateur : « Chaque semaine, nous allons commencer notre groupe par une activité de pleine conscience. La pleine conscience peut nous aider à gérer nos émotions et à nous concentrer. Il est très important que vous fassiez ce qui vous convient le mieux. Cette semaine, nous allons faire la cascade de l'amour et de la compassion. »



Pour les activités de pleine conscience qui impliquent des mouvements, il est bon, dans le cadre d'une pratique respectueuse des traumatismes, de faire d'abord une démonstration des mouvements avant de guider les participants tout au long de ces derniers.

En commençant par les mains sur les côtés, levez lentement les bras vers l'extérieur, le long du corps, tout en gardant les paumes tournées vers le bas. Lorsque les bras atteignent la hauteur des épaules, tournez les paumes vers le haut et, si possible, continuez à les lever au-dessus de la tête. Lorsque les bouts des doigts se rejoignent au-dessus de la tête, entrecroisez les doigts et abaissez lentement les mains devant le corps. Lorsque les bras sont de nouveau en extension complète vers le bas, relâchez les doigts entrecroisés et ramenez les mains sur les côtés du corps avant de recommencer.

L'animateur : « Debout ou assis, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez où vos pieds touchent le sol ou la surface sur laquelle vous êtes assis. Vous pouvez baisser les yeux si cela vous convient en ce moment. Commencez à remarquer votre respiration lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez. Il n'est pas nécessaire de la modifier, il suffit d'inspirer et d'expirer. Imaginez que vous vous trouvez dans une forêt tropicale, dans un endroit chaud, avec le soleil qui brille à travers les grands arbres. Imaginez que vous entendez le chant des oiseaux et, tout près, le bruit d'une chute d'eau. Imaginez qu'il s'agit d'une cascade d'amour et de compassion. Les paumes des mains tournées vers le sol, faites monter l'énergie de la chute d'eau depuis le sol, jusqu'au-dessus de votre tête, le bout des doigts se touchant. En expirant, faites descendre l'amour et la compassion dans votre corps, jusqu'à la plante de vos pieds. En inspirant, faites remonter l'énergie de la cascade depuis le sol, au-dessus de votre tête et avec les bouts des doigts qui se touchent. En expirant, faites entrer l'amour et la compassion dans votre corps. Répétez le mouvement une fois de plus et, lors de votre dernière expiration, posez une main sur votre cœur et une main sur votre ventre. Inspirez et expirez en remarquant ce à quoi vous assistez en ce moment. Puis ramenez lentement votre attention sur la pièce et les personnes qui vous entourent. »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

L'animateur : « Qu'est-ce que vous remarquez en vous après avoir fait ce type de respiration ? Ou quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

La fresque de la Communauté de la gentillesse : Passez en revue la fresque et donnez l'occasion aux nouveaux membres du groupe et à ceux qui reviennent d'ajouter de nouvelles images ou de nouveaux mots.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »

Réflexion

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose sur la fresque qui vous aiderait à vous sentir en sécurité et calme dans le groupe aujourd'hui ? » Il s'agit d'une conversation sur ce qui fait une communauté de gentillesse.

Cette semaine, les animateurs et les participants décident de l'emplacement de la fresque dans la salle de groupe en choisissant un mur vierge auquel tous les participants peuvent facilement accéder.

30 minutes : mouvement, espace créatif

Mouvement : Dance Freeze with Drum (Arrêt sur image avec tambour)

L'animateur : « En tant que groupe, écoutez le tambour et le tambour indiquera à votre corps comment bouger ; cela peut être lent et doux, ou rapide et hérissé. Essayez de bouger près du sol, sur le côté, en hauteur ou tout autour. Lorsque le tambour reprend, commencez à bouger. Lorsque le tambour s'arrête, figez vous comme une statue. »



Espace créatif

L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale – cartes de réflexion.

L'animateur : « Montrez les mouvements de votre danse sur une grande feuille de papier à l'aide d'un marqueur de la couleur de votre choix. Lorsque le mouvement a été exprimé sur le papier, écrivez un mot sur la façon dont votre corps se sent après l'arrêt de la danse. »

Réflexion

L'animateur : « Comment était-ce de bouger et de s'immobiliser avec le tambour ? Rappelez-vous que vous pouvez dire je passe si vous ne voulez pas partager. »



Questions de réflexion supplémentaires

Y a-t-il d'autres moments où vous pourriez le faire, par exemple avec vos enfants ?
Si vous pouviez donner un titre à votre image, quel serait-il ?

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image de ce que l'autocompassion signifie pour vous. Lorsque vous avez terminé, retournez la carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami ou un autre adulte. Pour ton message, tu peux écrire pourquoi l'autocompassion est importante ou ce que tu peux faire pour être gentil, attentionné et aimant envers toi-même. C'est à toi de décider ce que tu inscriras sur la carte. »

Proposez aux participantes d'utiliser les marqueurs, la peinture et/ou le matériel de collage de la corbeille du groupe. Pour le reste du programme, du matériel artistique supplémentaire est également fourni et les mères sont encouragées à expérimenter avec ces articles lorsqu'elles créent leurs images sur leurs cartes :

- Les éponges permettent de créer des textures intéressantes avec de la peinture.
- Le ruban de peintre peut être appliqué avant d'ajouter des matériaux tels que de la peinture ou des pastels sur la carte, puis retiré par la suite pour créer divers motifs et dessins.
- De petits morceaux de pâte à modeler peuvent être étalés sur la carte avec les doigts et mélangés.



Pour les parents qui terminent rapidement leurs cartes, proposez des carnets dans lesquels ils pourront écrire comme journal.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque parent dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir****La fresque de la gentillesse familiale**

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, dessinez ou écrivez des choses que vous faites ensemble ou que vous pouvez faire ensemble en tant que famille pour faire preuve de gentillesse et d'amour les uns envers les autres. » Une fois la fresque terminée, demandez si quelqu'un souhaite partager ce qu'il a mis sur sa fresque.

Activité de pleine conscience : Waterfall of Love and Compassion (Cascade d'amour et de compassion)

L'animateur : « Debout ou assis, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez où vos pieds touchent le sol ou la surface sur laquelle vous êtes assis. Vous pouvez baisser les yeux si cela vous convient en ce moment. Commencez à remarquer votre respiration lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez. Il n'est pas nécessaire de la modifier, il suffit d'inspirer et d'expirer. Imaginez que vous vous trouvez dans une forêt tropicale, dans un endroit chaud, avec le soleil qui brille à travers les grands arbres. Imaginez que vous entendez le chant des oiseaux et, tout près, le bruit d'une chute d'eau. Imaginez qu'il s'agit d'une cascade d'amour et de compassion. Les paumes des mains tournées vers le sol, faites monter l'énergie de la cascade depuis le sol, jusqu'au-dessus de votre tête, le bout des doigts se touchant. En expirant, faites descendre l'amour et la compassion dans votre corps, jusqu'à la plante de vos pieds. En inspirant, faites remonter l'énergie de la cascade depuis le sol, au-dessus de votre tête et avec les bouts des doigts qui se touchent. En expirant, faites entrer l'amour et la compassion dans votre corps. Répétez le mouvement une fois de plus et, lors de votre dernière expiration, posez une main sur votre cœur et une main sur votre ventre. Inspirez et expirez en remarquant ce à quoi vous assistez en ce moment. Puis ramenez lentement votre attention sur la pièce et les personnes qui vous entourent. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 3 : Les sentiments

Ce groupe est un endroit sûr où les participants peuvent parler de la façon de gérer les sentiments qui peuvent parfois sembler accablants et se soutenir mutuellement en groupe et en famille pendant le processus. Grâce au mouvement, à la pleine conscience, à la création artistique et à l'autoréflexion, les participants apprennent qu'ils ne sont pas seuls à éprouver toute une gamme de sentiments et acquièrent des outils pour les aider à reconnaître, à étiqueter et à mieux gérer les sentiments, les pensées et les sensations dans leur corps.



« Valable pour toujours. Quelle que soit la situation, dans tous les domaines de la vie, vous méritez l'amour, le respect et d'être entendu. Vous êtes irremplaçable pour quelqu'un. »

– Parent

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *tous les sentiments sont acceptables ; nos sentiments peuvent nous faire ressentir différentes sensations dans notre corps ; nommer les sentiments peut nous aider à mieux les comprendre et à les calmer ; il existe des moyens productifs de gérer nos sentiments.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque participant ; journal pour chaque participant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires, *The Grand Hotel of Feelings (Le Grand Hôtel des sentiments)* par Lidia Brankovic.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) : bouger le corps

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Accrochez la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. Au cours des semaines suivantes, les animateurs décideront s'il convient ou non d'ajouter des éléments à la fresque chaque semaine. Il peut suffire d'attirer l'attention des participants sur la fresque pour leur rappeler comment le groupe a convenu de se traiter mutuellement et de traiter l'espace du groupe. Les participants peuvent lire ce qui est déjà là et les animateurs peuvent soutenir ce processus.

30 minutes : histoire, espace créatif, mouvement

Histoire : *The Grand Hotel of Feelings* par Lidia Brankovic

Espace créatif : Création d'une image de sentiments et réponse à l'image par un mouvement.

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :



Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Passez en revue le sujet de ce soir et informez les parents que les enfants recevront le message que tous les sentiments sont acceptables. Expliquez ce que les enfants feront dans leurs groupes et passez en revue l'ordre du jour.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) : bouger le corps)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons faire le même exercice, mais cette fois-ci, nous allons le faire debout ou assis, en utilisant tout notre corps. Debout ou assis, aussi droit que possible, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps. Si vous le souhaitez, vous pouvez imaginer que vos pieds ont des racines qui s'enfoncent dans le sol. Inspirez en partant de la plante des pieds, en remontant le long du corps et en levant les bras jusqu'à ce que l'extrémité des doigts s'élève vers le plafond, comme un arbre qui s'élèverait vers le ciel. En expirant, pliez votre corps et tendez les bras vers le sol. Inspirez et tendez les bras vers le haut, expirez et tendez les bras vers le bas. Inspirez et tendez les bras sur le côté. Expirez et ramenez vos bras le long de votre corps pour vous faire un gros câlin. »

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps après avoir respiré et étiré son corps de ces différentes manières ? Quels sont les pensées ou les sentiments que vous remarquez ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Qu'est-ce qui vous aiderait à vous sentir en sécurité et à l'aise lorsque nous parlons de sentiments aujourd'hui ? »

30 minutes : histoire, espace créatif, mouvement

Histoire : *The Grand Hotel of Feelings* par Lidia Brankovic

Espace créatif : Sentiments et mouvement



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion.

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

L'animateur : Première partie – « Combien de sentiments différents pouvez-vous nommer ? Pouvez-vous nommer un sentiment et montrer un mouvement ? » Chaque participant a l'occasion de s'exprimer avant de passer à l'espace créatif.

L'animateur : Deuxième partie – « Prenez une feuille de papier kraft et choisissez des pastels à l'huile, des crayons de couleur ou des marqueurs. En pensant aux différents types de sentiments, choisissez des couleurs et exprimez vos mouvements sur le papier qui correspondent aux différents sentiments. Vous pouvez choisir de faire un dessin sur un seul sentiment ou sur plusieurs. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de procéder, tout comme il n'y a pas de bons ou de mauvais sentiments. Ressentez ce qui vous convient. »

Réflexion

L'animateur : « Remarquez ce que vous ressentez ou pensez en ce moment. Comment s'est déroulée la création de cette image ? Y a-t-il une chanson ou une danse qui découle de votre image ? »

**Questions de réflexion supplémentaires**

Votre image a-t-elle un titre ?

Quels sont les différents sentiments que vous éprouvez ?

Où les ressentez-vous dans votre corps ?

Pourquoi avez-vous exprimé vos sentiments avec ces mouvements et ces couleurs ?

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial**Cartes de réflexion**

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image sur les sentiments. Lorsque vous avez terminé, retournez la carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami ou un autre adulte. Pour ton message, tu peux écrire comment tu comprends tes sentiments ou ce qui t'aide à te calmer quand tu es triste, en colère, frustré, inquiet, heureux ou excité. C'est à toi de décider ce que tu vas mettre sur la carte. »



Pour les parents qui terminent rapidement leurs cartes, proposez des carnets dans lesquels ils pourront écrire comme journal.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque parent dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse – invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

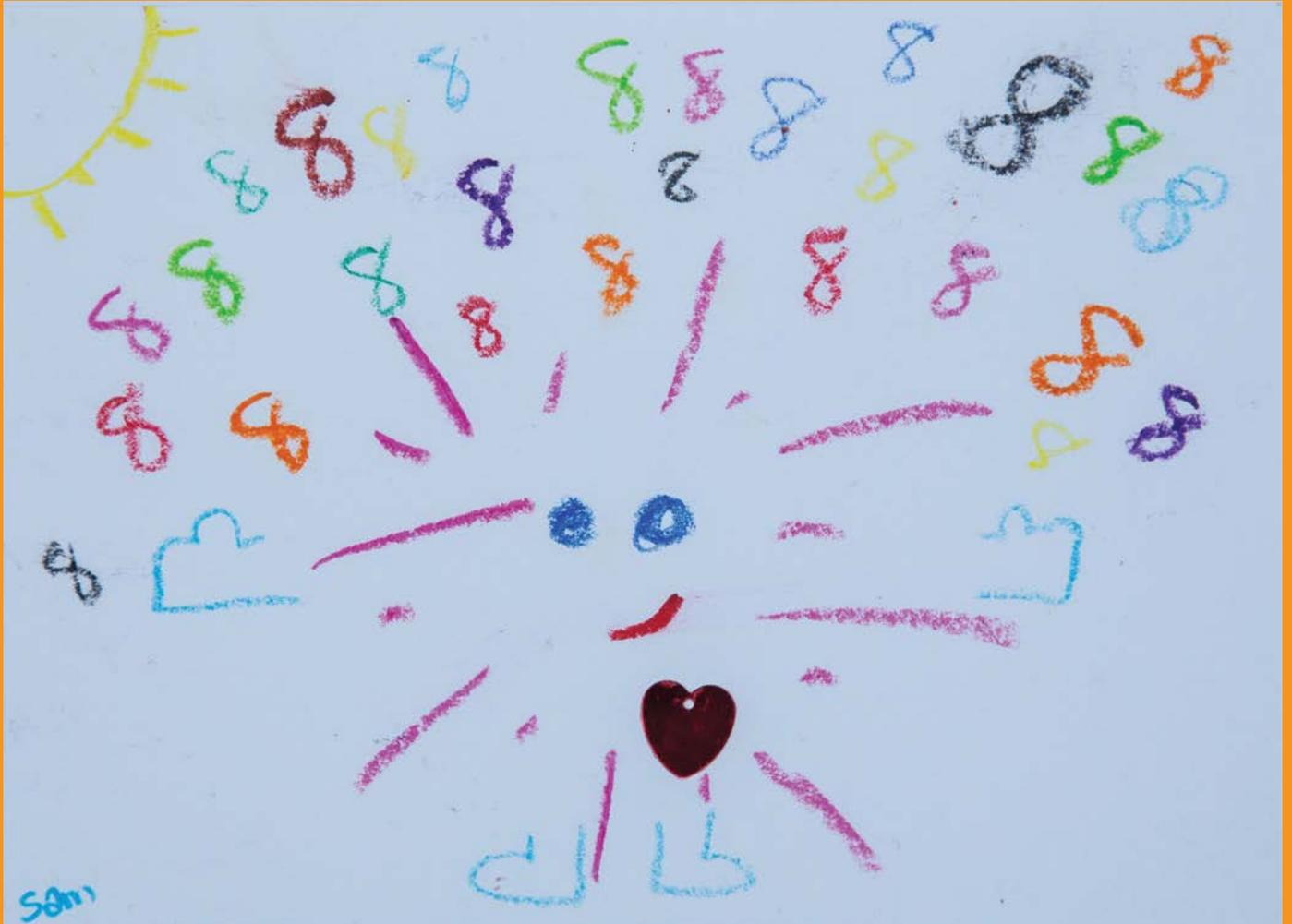
La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez des choses gentilles que vous et votre famille faites ou pouvez faire pour prendre soin de vos sentiments. Vos images et vos mots peuvent porter sur la façon dont vous prenez soin de vos propres sentiments et sur la façon dont vous prenez soin des sentiments des autres. »

Pleine conscience : Up and Down the Mountain (En haut et en bas de la montagne) : bouger le corps)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons faire le même exercice, mais cette fois-ci, nous allons le faire debout ou assis, en utilisant tout notre corps. Debout ou assis, aussi droit que possible, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps. Si vous le souhaitez, vous pouvez imaginer que vos pieds ont des racines qui s'enfoncent dans le sol. Inspirez en partant de la plante des pieds, en remontant le long du corps et en levant les bras jusqu'à ce que l'extrémité des doigts s'élève vers le plafond, comme un arbre qui s'élèverait vers le ciel. En expirant, pliez votre corps et tendez les bras vers le sol. Inspirez et tendez les bras vers le haut, expirez et tendez les bras vers le bas. Inspirez et tendez les bras sur le côté. Expirez et ramenez vos bras le long de votre corps pour vous faire un gros câlin. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »



ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 4 : Les grands sentiments

Nous sommes tous confrontés à de grandes émotions pour diverses raisons, et lorsque nous sommes confrontés à des sentiments accablants difficiles à gérer, nous pouvons être amenés à réagir d'une manière qui n'est pas forcément utile, ni pour nous ni pour ceux qui nous entourent. Ces émotions signalent souvent que notre système nerveux sympathique est activé, indiquant que quelque chose d'important est en train de se produire, ce qui peut submerger notre cerveau pensant et déclencher des réponses automatiques comme la lutte, la fuite et l'immobilisation. Heureusement, les pratiques axées sur la conscience du corps et les activités sensorielles artistiques peuvent contribuer à activer le système nerveux parasympathique, ce qui nous ramène à un sentiment de sécurité et de calme.



« Les temps difficiles ne durent pas... les gens difficiles durent ! »
– Parent

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : les émotions fortes essaient de communiquer avec nous ; les réactions activées lorsque nous sommes déclenchés sont appelées lutte, fuite et gel ; ces réactions sont normales lorsque le corps essaie de se protéger d'un danger ; il existe des outils de régulation émotionnelle que vous pouvez utiliser pour vous aider, vous et vos enfants, à revenir à un état d'esprit positif de sécurité.

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque participant ; journal pour chaque participant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires, *The Boy with Big, Big Feelings* (Le garçon aux grands sentiments) par Britney Winn Lee.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Presser et relâcher

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *The Boy with Big, Big Feelings* par Britney Winn Lee

Mouvement : Éveiller les sentiments et les sensations

Espace créatif : Capturer les sentiments et les sensations sur le papier.

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour, activité de compte à rebours

Nous souhaitons la bienvenue aux parents et passons brièvement en revue l'ordre du jour.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Press and Release (Presser et relâcher)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons faire Presser et relâcher. Cette respiration, cette pression et ce relâchement peuvent vous soutenir lorsque vous éprouvez de grandes émotions. Il est normal d'éprouver de grandes émotions, surtout après avoir vu ou entendu des combats à la maison. Commencez par vous asseoir ou vous tenir debout, en vous redressant doucement. Vous pouvez fermer les yeux ou baisser le regard. Pouvez-vous sentir l'endroit où vos pieds touchent le sol ? Essayez d'appuyer un pied sur le sol, puis l'autre. Ayez confiance dans le fait que le sol ou la chaise maintient doucement votre corps. Peut-être aimeriez-vous imaginer que vous envoyez une respiration jusqu'à la base de vos pieds et la pointe de vos orteils. Inspirez profondément et appuyez un pied sur le sol. En expirant, relâchez lentement votre pied. Répétez l'exercice avec l'autre pied. Faites cet exercice trois fois, à votre rythme. Ensuite, prenez vos mains et serrez-les l'une contre l'autre. Lors de votre prochaine inspiration, pressez vos mains l'une contre l'autre. Lors de votre prochaine expiration, relâchez lentement vos mains. Faites cela trois fois, à votre rythme. En ce qui concerne le visage, à l'inspiration suivante, contractez les muscles de votre visage aussi fort que possible et, à l'expiration, détendez votre visage. Faites cela trois fois à votre rythme. Après la dernière pression et le dernier relâchement, laissez toute l'énergie à l'intérieur de votre corps s'installer dans le calme. Dans le calme, comptez pour vous-même trois respirations. Remarquez comment votre corps se sent maintenant, simplement en étant debout ou assis sans bouger. »

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps après avoir pressé et relâché son corps de ces différentes manières ? Quels sont les pensées ou les sentiments que vous remarquez ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter pour vous aider à gérer vos sentiments, en particulier lorsque ces sentiments semblent importants et accablants ? »

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *The Boy with Big, Big Feelings* par Britney Winn Lee

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**Réflexion**

L'animateur : « Avez-vous déjà ressenti ce que ressent le garçon de l'histoire ? Quelle découverte le garçon a-t-il faite pour l'aider à accepter tous ses grands, grands sentiments ? Comment pouvez-vous utiliser les leçons du livre pour aider vos enfants qui peuvent éprouver de grands sentiments ? »

Mouvement : Éveiller les sentiments et les sensations

L'animateur : « Commencez par vous tenir debout, les jambes à peu près écartées de la largeur des hanches. Un par un, enfoncez vos pieds dans le sol et sentez que la surface soutient votre corps. Une fois que vous vous sentez à l'aise et soutenu, nous allons éveiller nos corps et nos sens. Commencez par vous pencher doucement pour tapoter légèrement vos pieds avec vos mains et remontez lentement le long de votre corps jusqu'à la tête (soyez particulièrement doux avec votre visage). Ensuite, commencez à rouler vos épaules vers l'arrière trois fois. Essayez de suivre votre respiration et de vous déplacer à votre propre rythme. Après la troisième rotation, changez de direction et roulez les épaules vers l'avant trois fois de plus. Pause. Ensuite, commencez à agiter vos bras un par un. Pause. Maintenant, secouez vos jambes une à une. Remarquez où l'énergie de votre corps veut se déplacer et bougez avec elle (mouvement libre). Une fois le mouvement terminé, revenez au calme et prenez un moment pour connecter votre respiration et l'énergie qui circule dans votre corps. Dans votre esprit, remarquez si vous pouvez identifier des sensations ou des sentiments importants dans votre corps. Si des sentiments importants vous sont révélés, réfléchissez à l'endroit du corps où se trouve l'émotion (par exemple, l'estomac, la poitrine, la gorge). »

Espace créatif : Sentiments et mouvement

L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale – les cartes de réflexion.

L'animateur : « Prenez une feuille de papier kraft et, à l'aide de marqueurs, de crayons de couleur ou de pastels à l'huile, créez une image abstraite des sentiments et des sensations qui vous sont apparus au cours de vos mouvements. Comme dans l'histoire, montrez à quoi ressemblent ces sentiments et ces sensations en utilisant différentes couleurs, lignes et formes sur le papier. »

Réflexions

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager son art et préciser s'il a un titre ou un nom ? Qu'est-ce que cela vous a fait de bouger et de découvrir les différents sentiments et sensations de votre corps ? Quels sont les différents sentiments et sensations que vous avez remarqués ? Comment le mouvement et l'expression vous aident-ils à gérer les grands sentiments et les sensations ? »

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial**Cartes de réflexion**

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image de ce qui vous aide à faire face à de grands sentiments. Lorsque vous avez terminé, retournez la carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami ou un autre adulte. Pour votre message, vous pouvez écrire comment vous vous occupez des émotions fortes lorsqu'elles surviennent ou ce qui vous aide à soutenir vos enfants lorsqu'ils éprouvent des émotions fortes. C'est à vous de décider ce que vous mettez sur la carte. »



Pour les parents qui terminent rapidement leurs cartes, proposez des carnets dans lesquels ils pourront écrire comme journal.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque parent dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez ce que vous faites en famille pour vous occuper des grands sentiments lorsqu'ils se manifestent. Quelles sont les choses qui vous aident, vous et votre famille, à faire face aux grands sentiments ? »

Pleine conscience : Hand on Heart, Hand on Belly (Respirer la main sur le cœur, la main sur le ventre)

L'animateur : « Assis aussi droit que vous le pouvez à cet instant, remarquez où votre corps est relié au sol et sentez qu'il est soutenu par lui. Vous pouvez baisser le regard ou fermer les yeux, selon ce qui vous convient le mieux à ce moment-là. Placez une main sur votre cœur et une main sur votre ventre et commencez à observer votre respiration à l'inspiration et à l'expiration. Il n'est pas nécessaire de la modifier de quelque manière que ce soit. Il suffit d'inspirer et d'expirer. Remarquez la légère pression ou la chaleur de votre main sur votre cœur et de votre main sur votre ventre pendant que vous inspirez et expirez. Remarquez comment votre corps se dilate lorsque vous inspirez et comment il s'adoucit lorsque vous expirez. Continuez, une inspiration et une expiration. Inspirez et expirez. Remarquez à nouveau que votre corps est en contact avec le sol et qu'il est soutenu par lui. Restez immobile tout en comptant pour vous-même un, deux, trois, quatre. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

« La plupart du temps, lorsque vous êtes victime d'abus, et c'est très malheureux, je pense que l'abus persiste dans de nombreux cas, ce qui est mon cas, n'est-ce pas ? Cela se produit encore, même si nous sommes séparés depuis longtemps. Il m'est arrivé souvent de venir au groupe très, très bouleversée. Et le simple fait d'être là et de faire cela, vous savez, d'avoir cette communauté avec moi et, je ne sais pas, elle a cette énergie spéciale, n'est-ce pas ? Nous sommes tous généreux, nous donnons tout ce que nous pouvons et nous nous soutenons les uns les autres, et cela m'a vraiment aidée à traverser toutes ces épreuves. Par exemple, j'ai eu une situation horrible ce week-end, et je sais que je vais y aller aujourd'hui, et je me dis : Dieu merci, j'y vais aujourd'hui, parce que ça va m'aider, non ? Et ça aidera ma fille. »

– Parent

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 5 : Sécurité, limites et ressources

Le sentiment de sécurité est essentiel pour la santé mentale et le bien-être général, mais il peut être difficile d'y accéder, en particulier pour ceux qui ont subi des traumatismes. Dans cette session, les mères/parents de genres divers utiliseront leur voix, joueront et s'exprimeront de manière créative pour explorer et visualiser les sentiments de sécurité, de calme et de guérison.



« Le pouvoir des ressources. »

– Parent

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *se sentir en sécurité est un élément important du bien-être général ; il n'est pas toujours facile de se sentir en sécurité si l'on a subi un traumatisme et il est normal d'en parler à une personne de confiance lorsque l'on ne se sent pas en sécurité ; les activités créatives peuvent contribuer à rétablir un sentiment de sécurité et de calme.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque participant ; journal pour chaque participant ; matériel artistique varié : rouleau de papier supplémentaire, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : mouvement, espace créatif

Mouvement et espace créatif : Scribble Tag

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Nous souhaitons la bienvenue aux parents et passons brièvement en revue l'ordre du jour.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)



Faites comprendre aux participants qu'ils peuvent se sentir gênés ou maladroits au début de ces pratiques et qu'ils peuvent également éprouver des sentiments ou des sensations fortes. Il est important qu'ils prennent le temps de s'arrêter et de prendre soin d'eux.

L'animateur : « Cette semaine, nous allons faire le Fredonnement heureux. Il peut s'agir d'un tout petit ou d'un grand fredonnement. Nous pourrions essayer de faire des expériences avec des petits et des grands fredonnements afin que vous puissiez trouver celui qui vous convient le mieux aujourd'hui. Assis aussi droit que possible en ce moment, remarquez comment vos pieds sont reliés au sol et comment votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez fermer les yeux ou les laisser regarder vers le bas. Le mieux est de garder les lèvres fermées et de fredonner quelques notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous plaise. Nous allons maintenant fredonner ensemble. Inspirez profondément et, en expirant, fredonnez votre note. Inspirez. Expirez et fredonnez votre note. Répétez plusieurs fois. Si vous vous sentez à l'aise, placez vos mains sur votre poitrine et observez ce qui se passe lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez et fredonnez. Pendant que vous fredonnez, laissez votre fredonnement envoyer du calme dans votre cœur. À la fin de notre exercice de fredonnement, nous allons prendre trois respirations douces, lentes et attentives. »

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps après avoir respiré et fredonné ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter pour vous aider à créer des limites et à maintenir un espace sûr ? »

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

30 minutes : mouvement, espace créatif

Mouvement et espace créatif : Scribble Tag



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion.

Le Scribble est une variante du jeu de poursuite, mais il se joue sur du papier et comporte une image de l'espace de sécurité du participant comme base. Le fait de jouer et d'interagir avec d'autres personnes par le biais de ce jeu attire l'attention sur les idées des participants en matière de sécurité, de limites et de ressources. Les animateurs peuvent les inviter à choisir leur propre partenaire pour l'activité.

L'animateur : Invitez les deux participants de chaque paire à s'asseoir l'un à côté de l'autre pour cette activité. « À l'aide d'une longue feuille de papier, chacun d'entre vous va créer une petite image de ce à quoi ressemble son espace de sécurité ou de ce qu'il ressent aux deux extrémités de la feuille. Une fois votre image terminée, dessinez un cercle ou votre forme préférée autour d'elle pour représenter la frontière. Une fois votre base créée, choisissez un marqueur ou un crayon de couleur que vous utiliserez pour jouer au Scribble avec votre partenaire. Chaque binôme choisira une personne pour être elle et cette personne essaiera de marquer son partenaire. À l'aide de l'outil de marquage choisi, les deux joueurs commencent par se positionner dans leur propre base et, lorsque les animateurs leur donnent le signal de départ, ils commencent à courir autour du papier sans lever leur marqueur ou leur crayon (en créant des gribouillis). La personne qui est elle peut marquer son partenaire en tapant doucement sur l'outil de marquage de l'autre personne avec le sien. Si la personne qui essaie de ne pas se faire marquer retourne à sa base sans se faire marquer, elle doit respecter l'espace de sécurité de son partenaire et ne pourra pas le marquer tant qu'il sera là. Chaque tour se termine lorsque la personne qui est elle a tagué son partenaire ou que son partenaire a griffonné son chemin jusqu'à sa base sans se faire taguer. Jouez pendant trois tours, puis inversez les rôles. »

Réflexion

L'animateur : « Comment s'est déroulée la partie de Scribble tag ? Quelles sont les différentes pensées et les différents sentiments que vous avez remarqués en jouant ? »

**Questions de réflexion supplémentaires**

À quoi ressemble votre base d'accueil ?

Qu'avez-vous appris sur la sécurité et les limites dans ce jeu ?

Pouvez-vous trouver une image dans les gribouillis que vous et votre partenaire avez créés ?

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial**Cartes de réflexion**

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image qui vous apporte le calme et un sentiment de sécurité. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui et qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami ou un autre adulte. Pour votre message, vous pouvez écrire sur le fait de se sentir en sécurité et de fixer des limites, ou sur ce que vous avez appris sur vous-même et qui vous a aidé dans votre rôle de parent et dans votre relation avec votre enfant. C'est à vous de décider ce que vous voulez mettre sur la carte. »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS



Pour les parents qui terminent rapidement leurs cartes, proposez des carnets dans lesquels ils pourront écrire comme journal.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque parent dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - inviter les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez des choses gentilles que vous et votre famille faites ou pouvez faire pour vous occuper de vos limites personnelles et respecter les limites des autres membres de la famille. »

Pleine conscience : Happy Hum (Fredonnement heureux)

L'animateur : « Assis aussi droit que possible à cet instant, remarquez que vos pieds sont en contact avec le sol et que votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez fermer les yeux ou les laisser regarder vers le bas. Le mieux est de garder les lèvres fermées et de fredonner quelques notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous plaise. Maintenant, nous allons fredonner ensemble. Inspirez profondément et, en expirant, fredonnez votre note. Inspirez. Expirez et fredonnez votre note. Répétez plusieurs fois. Si vous vous sentez à l'aise, placez vos mains sur votre poitrine et observez ce qui se passe lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez et fredonnez. Pendant que vous fredonnez, laissez votre fredonnement envoyer du calme dans votre cœur. À la fin de notre exercice de fredonnement, nous allons prendre trois respirations douces, lentes et attentives. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

« Je suis plus à l'aise quand il s'agit d'utiliser l'art au lieu de ma voix, plus de créativité que l'on peut voir à travers l'art, les couleurs et les formes, et cela a fait ressortir des traumatismes que l'on peut guérir parce qu'on les a exprimés à travers l'art. Et c'est ce qui a été le plus important pour moi, c'est que j'ai fait ça et que tout est sorti, en moi et sans utiliser de mots, et c'est magnifique. »

– Parent

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 6 : L'histoire de la résilience

Le développement de la résilience est un processus crucial qui nous donne les outils et les compétences nécessaires pour naviguer et gérer les pensées et les émotions accablantes dans les moments difficiles. Au cours de cette session, les mères/parents de genres divers participeront à des activités de pleine conscience, de mouvement et de création conçues pour renforcer leur résilience et les aider à soutenir leur bien-être émotionnel et celui de leurs enfants.



*« Chaque jour est un nouveau jour. Peut-être qu'aujourd'hui est un mauvais jour,
mais demain sera un meilleur jour. »*

– Parent

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : le développement et le maintien de la résilience lors d'expériences difficiles peuvent vous aider à gérer les émotions fortes lorsqu'elles surviennent ; les enfants ne sont pas responsables des disputes qui se sont produites à la maison ; nous disposons de ressources internes qui peuvent nous aider à surmonter les expériences difficiles.

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque participant ; journal pour chaque participant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires, *I Am Courage: A Book of Resilience* (*Je suis courageux : Un livre de résilience*) par Susan Verde.

Matériel spécial nécessaire : un tambour à main



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hums to Long Tones (Fredonnements heureux aux sons longs)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : histoire, mouvement

Histoire : *I Am Courage: A Book of Resilience* par Susan Verde

Mouvement : Rooted Trees Gathering Water (Les arbres enracinés recueillent de l'eau)

En restant enracinés dans le sol, même au fil des saisons, les participants s'appuient sur le mouvement et la voix pour exprimer et reconnaître leur résilience.

Espace créatif : Créer une image de votre arbre

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Nous souhaitons la bienvenue aux parents et passons brièvement en revue l'ordre du jour.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Happy Hums to Long Tones (Fredonnements heureux aux sons longs)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons à nouveau commencer par le Fredonnement heureux, mais en ouvrant la bouche afin de produire une note plus forte, chacun sur sa propre respiration. Tenez-vous debout ou asseyez-vous aussi droit que vous le pouvez à cet instant, remarquez comment vos pieds sont en contact avec le sol et, si vous êtes assis, comment votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez fermer les yeux ou les laisser regarder vers le bas. Le mieux est de garder les lèvres fermées et de fredonner quelques notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous plaise. Maintenant, nous allons fredonner ensemble. Inspirez profondément et, en expirant, fredonnez votre note. Inspirez. Expirez et fredonnez votre note. Cette fois-ci, inspirez et, si vous vous sentez à l'aise, ouvrez la bouche et envoyez votre note sur l'océan - si cela vous aide, faites le son ahhhhh avec votre note. Inspirez à nouveau et, sur l'expiration, envoyez votre note ahhhhh sur l'océan. Placez vos mains sur votre poitrine, inspirez et, à l'expiration, envoyez votre note ahhhhh au-dessus de l'océan. Prenez trois autres respirations silencieuses, à votre rythme, et trouvez le calme. »

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps lorsqu'il fredonne ? Des pensées ou des sentiments ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter pour montrer ce qui vous aide à surmonter les moments difficiles de la vie ? »

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *I Am Courage: A Book of Resilience* par Susan Verde

Réflexion

L'animateur : « Être courageux ne signifie pas toujours être sans peur. Cela signifie que nous pouvons avoir peur mais faire face à nos défis personnels malgré tout. Quelles sont les choses qui vous aident à développer votre courage et votre résilience ? Comment pouvons-nous aider nos enfants à se sentir plus résilients ? »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Mouvement : Rooted Trees Gathering Water (Les arbres enracinés recueillent de l'eau) avec voix et tambour à main



Les animateurs peuvent accompagner doucement le mouvement avec le tambour à main, en gardant un rythme doux mais régulier. Ils peuvent suivre les participants. Certains arbres ont des branches qui poussent vers le haut puis se courbent vers le sol, comme les saules pleureurs. Les saules sont très souples. Leurs racines sont profondes et solides.

L'animateur : « Mettez-vous debout ou asseyez-vous dans un endroit où vous avez suffisamment d'espace pour balancer vos bras sur le côté sans heurter personne. Commençons par imaginer que nous sommes des arbres dont les racines descendent dans la terre jusqu'à l'endroit où se trouve l'eau. Nous pouvons descendre jusqu'au sol, ramasser de l'eau, l'inspirer, la faire remonter le long de notre corps et l'élever jusqu'au ciel. Une petite brise fait voltiger nos feuilles et oscille légèrement l'arbre d'un côté à l'autre. Tendons de nouveau la main vers le bas et faisons remonter de l'eau dans notre corps jusqu'à ce que nos bras et le bout de nos doigts atteignent le ciel alors que nos racines sont encore bien ancrées dans le sol. L'arbre se plie d'un côté à l'autre, balayant le sol, nos bras/branches balayant d'un côté à l'autre. Lorsque le vent ou le tambour s'arrête, nous restons tous immobiles. Lorsque le soleil apparaît, nous nous penchons et ramassons à nouveau de l'eau, en la faisant remonter dans notre corps, en tendant le bout de nos doigts vers le ciel, en inspirant et en expirant, en envoyant notre note ahhhhh vers l'océan. En ramenant les bras le long du corps, prenons encore trois respirations dans le silence et l'immobilité. »

Réflexion

L'animateur : « Notez ce que vous pensez ou ressentez en ce moment. Quelqu'un souhaite-t-il le partager ? »

Espace créatif : Créer une image de votre arbre



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion.

L'animateur : « Prenez un morceau du grand papier kraft et choisissez des pastels à l'huile, de la peinture, des crayons de couleur ou des marqueurs et créez une image ou une photo de votre arbre. »

Réflexions

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager son œuvre d'art et si elle a un titre ou un nom ? Qu'est-ce que cela fait de se déplacer comme un arbre fort et résistant ? Comment l'avez-vous capturé dans votre image ? »

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image qui illustre ce que la résilience signifie pour vous. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami ou un autre adulte. Pour ton message, tu peux écrire ce qui t'aide à surmonter les difficultés et à grandir grâce à tes expériences. C'est à toi de décider ce que tu inscriras sur ta carte. »



Pour les parents qui terminent rapidement leurs cartes, proposez des carnets dans lesquels ils pourront écrire comme journal.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque parent dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez ce qui vous aide, vous et votre famille, à rester enracinés et à grandir à travers les défis de la vie. »

Mindfulness: Happy Hums to Long Tones (Fredonnements heureux aux sons longs)

L'animateur : « Tenez-vous debout ou asseyez-vous aussi droit que possible à cet instant, remarquez comment vos pieds sont reliés au sol et, si vous êtes assis, comment votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez fermer les yeux ou les laisser regarder vers le bas. Le mieux est de garder les lèvres fermées et de fredonner quelques notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous plaise. Nous allons maintenant fredonner ensemble. Inspirez profondément et, en expirant, fredonnez votre note. Inspirez. Expirez et fredonnez votre note. Cette fois-ci, inspirez et, si vous vous sentez à l'aise, ouvrez la bouche et envoyez votre note sur l'océan - si cela vous aide, faites le son ahhhhh avec votre note. Inspirez à nouveau et, sur l'expiration, envoyez votre note ahhhhh sur l'océan. Placez vos mains sur votre poitrine, inspirez et, à l'expiration, envoyez votre note ahhhhh au-dessus de l'océan. Prenez trois autres respirations silencieuses, à votre rythme, et trouvez le calme. »

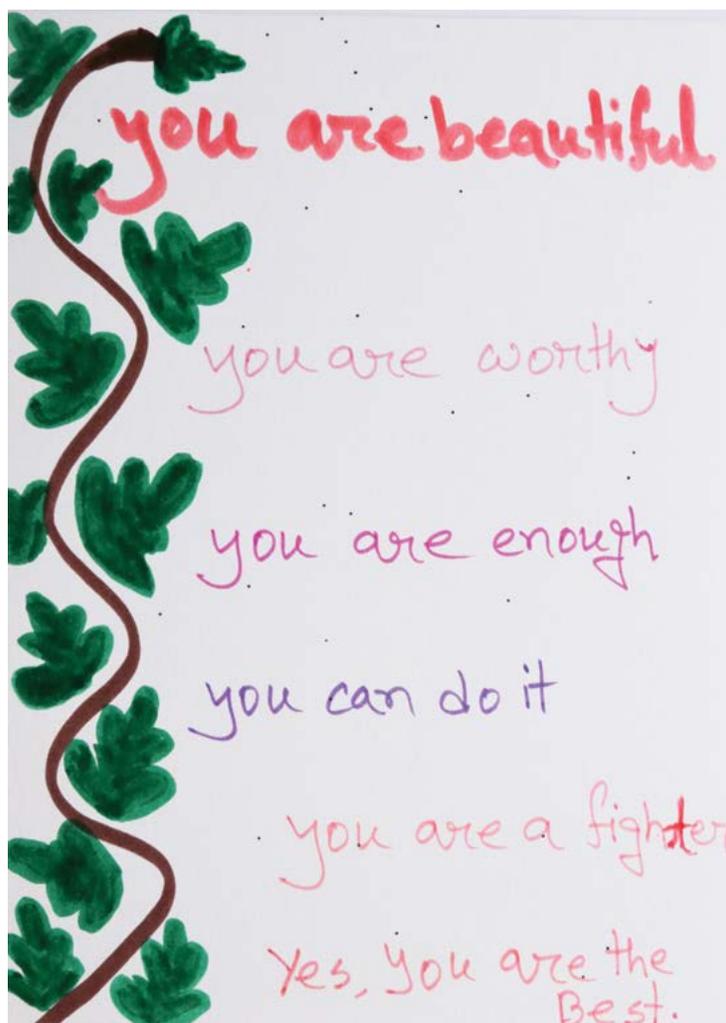
L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »



ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 7 : Comprendre la colère - Sentiments de colère vs. des actions

La colère est une émotion puissante qui, si elle n'est pas reconnue ou explorée, peut avoir un impact sur nous-mêmes et sur ceux qui nous entourent. Au cours de cette session, les mères/parents de genres divers auront l'occasion d'explorer et de traiter en toute sécurité l'intensité de ce sentiment par le biais d'activités somatiques, tout en apprenant des stratégies pour reconnaître les signaux physiques dans leur corps qui favorisent l'autorégulation et le contrôle émotionnel.



« Si vous avez le choix entre avoir raison ou être gentil, choisissez toujours d'être gentil. »

– Parent

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *se sentir en colère est une réaction émotionnelle normale ; il est normal de reconnaître les sentiments de colère chez vos enfants ; il existe des stratégies que vous pouvez apprendre pour gérer les sentiments de colère afin qu'ils ne vous nuisent pas ou ne nuisent pas aux autres.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque participant ; journal pour chaque participant ; matériel artistique varié : magie des modèles, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, plumes, cure-pipes, autres objets de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience: Handshake or Squeeze Hands and Release (Poignée de main ou serrer les mains et relâcher)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : mouvement, espace créatif

Mouvement : Étirements dans toutes les directions

Espace créatif : Maquette de marionnettes magiques

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Nous souhaitons la bienvenue aux parents et passons brièvement en revue l'ordre du jour.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Handshake or Squeeze Hands and Release (Poignée de main ou serrer les mains et relâcher)

L'animateur : « Cette semaine, nous allons serrer nos mains et les relâcher. Si nous en avons le temps, nous essaierons de le faire avec tout notre corps. Assis ou debout, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez comment votre corps est soutenu par la chaise sur laquelle vous êtes assis ou le sol sur lequel vous êtes debout. Observez votre corps à l'inspiration et à l'expiration. À la prochaine inspiration, serrez vos mains en un poing aussi fort que possible. En expirant, laissez vos mains s'assouplir et s'ouvrir. À l'inspiration, serrez vos mains en un poing aussi fort que possible. En expirant, laissez vos mains s'assouplir et s'ouvrir. Inspirez et serrez fort. Expirez et assouplissez. Remarquez ce que ressent votre corps lorsque vos poings sont serrés. Remarquez ce que votre corps ressent lorsque vos mains s'assouplissent. »



Invitez les participants à presser et à relâcher d'autres parties du corps :

Orteils et pieds

Épaules

Visage

L'animateur : « Terminez la pratique par une légère secousse du corps, puis imaginez que toute l'énergie se dépose calmement dans votre corps et dans le sol. Respirez encore deux fois. »

Réflexion

L'animateur : « Cette respiration, cette compression et ce relâchement peuvent vous aider lorsque vous vous sentez frustré ou en colère. Que remarquez-vous en vous après avoir fait ce type de respiration et de mouvement ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter pour vous aider à calmer les sentiments de colère ? »

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

30 minutes : mouvement, espace créatif

Mouvement : Étirements dans toutes les directions

L'animateur : « *Debout, assis ou couché, faites-vous aussi petit que possible, puis, en étirant vos doigts et vos orteils dans des directions opposées, faites-vous aussi grand que possible. Répétez ce mouvement. À la troisième répétition, voyez si vous pouvez trouver une autre direction pour vous étirer, puis revenez à votre position normale, debout, assis ou couché, et inspirez profondément et expirez longuement.* »

Espace créatif : Maquette de marionnettes magiques



L'espace créatif est conçu comme une activité d'échauffement rapide avant l'activité artistique principale – les cartes de réflexion.

L'animateur : « *Vous arrive-t-il d'avoir une de ces journées où rien ne se passe comme vous le souhaitez ? Peut-être ne trouvez-vous pas votre pull préféré parce qu'il est en train d'être lavé, les clés de la maison ont disparu et les céréales se sont renversées sur le sol ? Quelqu'un a-t-il des exemples de situations où les choses ne se passent pas comme on le voudrait ? Comment vous sentez-vous lorsque cela se produit ? Que ressentez-vous dans votre corps (chaud, tendu, tremblant, etc.) ?* »



Les animateurs peuvent ajouter d'autres sentiments tels que la tristesse, la frustration, la colère, etc. si ces sentiments ne sont pas partagés par les participants.

L'animateur : « *Fabriquez un modèle de marionnette magique qui tient sur votre pouce ou votre doigt et qui montre ce que vous ressentez dans votre corps lorsque rien ne se passe comme vous le souhaitez et que vous vous sentez en colère ou frustré. Vous pouvez ajouter d'autres matériaux artistiques à votre marionnette. Elle peut également être peinte.* »

Réflexions:

Jeu de rôle avec des marionnettes magiques : Les animateurs peuvent présenter le scénario suivant et engager les parents dans une conversation sur les sentiments de colère par rapport aux actes, par le biais de leur création de marionnettes :

L'animateur : « *Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il a fabriqué ? Votre marionnette a-t-elle un nom ? Votre marionnette _____ (nom) veut-elle dire quelque chose sur les sentiments de colère ? Y a-t-il quelque chose que _____ peut faire lorsqu'il/elle se sent en colère et qui ne fera de mal à personne ?* »

L'animateur : « *Qu'est-ce qui aiderait votre marionnette à se calmer ou à revenir à un état neutre ? Ajoutez d'autres matériaux artistiques à votre marionnette pour montrer comment elle pourrait transformer les sentiments de colère.* »



Concluez l'activité en partageant d'autres moyens de gérer les sentiments de colère :

Parler à un ami de confiance ou à un conseiller.

Exercez-vous à expirer comme si vous faisiez des bulles.

Serrez les mains pour former un poing, puis laissez-les s'assouplir.

Frottez vos pieds sur le sol ou remarquez la surface sur laquelle vous êtes assis.

Mettez de la musique et dansez ou chantez en même temps.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image qui vous aiderait à calmer vos sentiments de colère lorsque tu la regardes. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami ou un autre adulte. Pour ton message, tu peux écrire ce qui t'aide à faire face aux sentiments de colère, en particulier lorsqu'ils te paraissent importants et écrasants. C'est à toi de décider ce que tu inscriras sur la carte. »



Pour les parents qui terminent rapidement leurs cartes, proposez des carnets dans lesquels ils pourront écrire comme journal.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque parent dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Option **Respiration silencieuse – invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.**

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

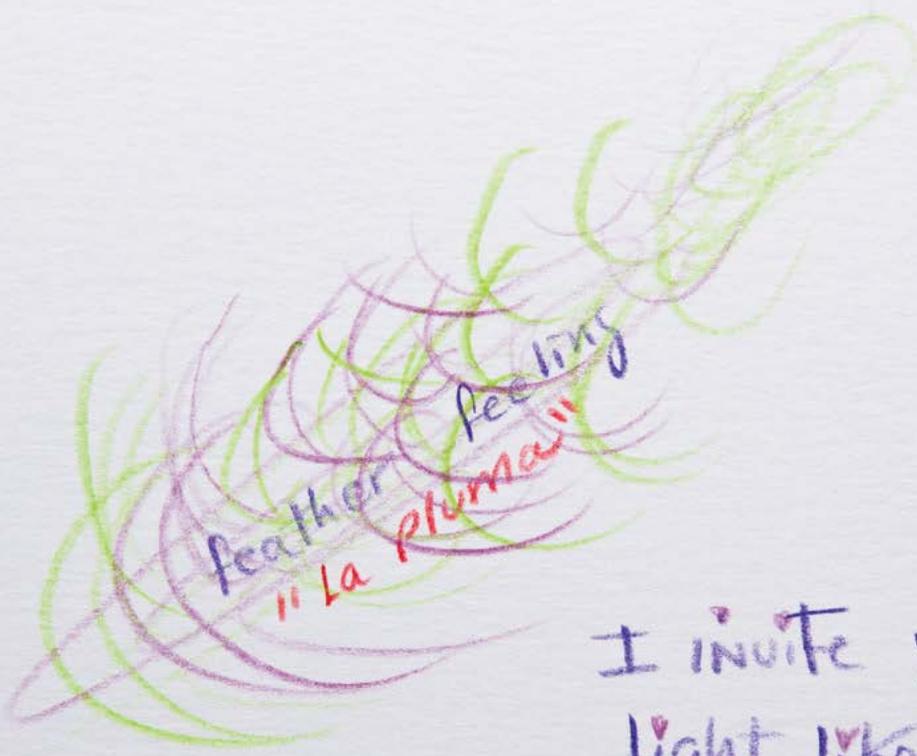
La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez ce que vous faites en famille pour gérer la colère lorsqu'elle se manifeste. Dans votre famille, quelles sont les choses qui vous aident à gérer le sentiment de colère ? »

Pleine conscience : Handshake or Squeeze Hands and Release (Poignée de main ou serrer les mains et relâcher)

L'animateur : « Assis ou debout, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, remarquez comment votre corps est soutenu par la chaise sur laquelle vous êtes assis ou le sol sur lequel vous êtes debout. Observez votre corps à l'inspiration et à l'expiration. À la prochaine inspiration, serrez vos mains en un poing aussi fort que possible. En expirant, laissez vos mains s'assouplir et s'ouvrir. À l'inspiration, serrez vos mains en un poing aussi fort que possible. En expirant, laissez vos mains s'assouplir et s'ouvrir. Inspirez et serrez fort. Expirez et assouplissez. Remarquez ce que ressent votre corps lorsque vos poings sont serrés. Remarquez ce que votre corps ressent lorsque vos mains s'assouplissent. »

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »



feather feeling
"La pluma"

I invite you to feel
light like a feather on
every situation.
Let it Flow (o)

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 8 : Se faire des amis avec l'inquiétude

L'inquiétude est une réaction naturelle qui survient lorsque nous sommes incertains du passé ou que nous avons peur de ce que l'avenir nous réserve. Les participants au groupe auront l'occasion d'explorer le sentiment d'inquiétude par le biais de la pleine conscience, du mouvement, de la création artistique et de la discussion. Ces interventions créatives les aideront à reconnaître les sensations d'inquiétude, tout en leur proposant des outils pour gérer et apaiser ces inquiétudes.



« *Laissez tomber vos soucis !* »

– Parent

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *se sentir inquiet à propos du passé ou du présent est un sentiment normal pour de nombreuses personnes ; partager nos inquiétudes avec quelqu'un en qui nous avons confiance peut nous aider à nous sentir mieux ; il existe des outils créatifs que nous pouvons utiliser pour nous aider à atténuer le sentiment d'inquiétude.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque participant ; journal pour chaque participant ; matériel artistique varié : Play-Doh, grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, pastels à l'huile, peinture, plumes, cure-pipes, éléments de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Play-Doh Meditation (Méditation en pâte à modeler)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *My Magic Breath: Finding Calm Through Mindful Breathing* par Nick Ortner et Alison Taylor

Mouvement : Balayer l'air en huit (adapté de www.barefootbooks.com)

Espace créatif : Gribouiller des huit

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Nous souhaitons la bienvenue aux parents et passons brièvement en revue l'ordre du jour.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Play-Doh Meditation (Méditation en pâte à modeler)

L'animateur : Invitez les participants à choisir une couleur de Play-Doh qui les attire. Invitez-les à placer le récipient non ouvert devant eux et à commencer l'activité de pleine conscience. « Assis confortablement, remarquez le lien entre vos pieds et le sol, ou entre votre corps et la chaise sur laquelle vous êtes assis. Inspirez profondément par le nez, en sentant vos poumons et votre ventre se remplir d'air, puis expirez par la bouche. Répétez l'exercice deux fois de plus. Prenez maintenant votre Play-Doh et ouvrez le récipient. Prenez la pâte à modeler dans vos mains et commencez à la remarquer. Remarquez sa texture et la sensation qu'elle procure lorsque vous la pressez. Remarquez la température de la pâte à modeler : est-elle chaude ou froide ? Remarquez si la pâte à modeler a une odeur. Remarquez si la pâte à modeler est lourde ou légère dans vos mains. Respirez à nouveau profondément et commencez à modeler la pâte à modeler pour lui donner une forme qui illustre ce que vous ressentez face à l'inquiétude. Laissez quelques minutes aux participants pour travailler sur leur figurine en pâte à modeler. »

Réflexion

L'animateur : « Est-ce que quelqu'un voudrait partager ce que l'inquiétude lui fait ressentir ou ce qu'il remarque dans son corps lorsqu'il travaille avec la pâte à modeler ? »

Après le partage, invitez les participants à rouler leur Play-Doh pour lui redonner la forme d'une boule « neutre », à la replacer dans le récipient et à refermer le couvercle.

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Pouvez-vous écrire ou dessiner quelque chose qui vous aide à rester dans le moment présent ? »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

30 minutes : histoire, mouvement, espace créatif

Histoire : *My Magic Breath: Finding Calm Through Mindful Breathing* par Nick Ortner et Alison Taylor

Réflexion

L'animateur : « Que se passe-t-il lorsque nous pratiquons la respiration en pleine conscience ? Comment vous sentez-vous après avoir respiré en pleine conscience ? Comment pouvez-vous encourager vos enfants à utiliser leur respiration magique ? »

Mouvement : Balayer l'air en huit (adapté de Mindful Kids www.barefootbooks.com)

L'animateur : « Assis, debout ou allongé, aussi grand que vous pouvez l'être en ce moment, prenez un doigt et faites le plus petit huit en l'air devant vous ; commencez à faire un plus grand huit ; en utilisant une main, faites un huit beaucoup plus grand en l'air au-dessus de vous, devant vous, en bas ; utilisez maintenant vos deux mains et tout votre bras pour faire des huit ; essayez d'utiliser un pied, ou si vous êtes assis ou allongé, les deux pieds ; puis revenez à votre façon normale de vous asseoir ou de vous tenir debout et prenez trois respirations et remarquez comment votre corps se sent après avoir bougé de la sorte. »

Réflexion

L'animateur : « Notez ce que vous ressentez ou pensez en ce moment. Quelqu'un souhaite-t-il le partager ? »

Espace créatif : ribouiller des huit



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale – les cartes de réflexion.

L'animateur : « Pensez à la façon dont vous ressentez l'inquiétude dans votre corps et, à l'aide des pastels à l'huile et d'une grande feuille de papier, vous pouvez gribouiller ou faire des petits et des grands huit sur toute la feuille. Lorsque vous aurez terminé vos gribouillages, prenez vos couleurs de peinture ou de crayon préférées et commencez à remplir les espaces entre les gribouillages ; certains espaces seront très petits, d'autres plus grands. Quel que soit le résultat de votre dessin, tout ira bien. »

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image de quelque chose qui aide à calmer les sentiments d'inquiétude. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec une amie ou une autre mère. Pour votre message, vous pouvez écrire : "Qu'est-ce qui aide à calmer l'inquiétude ? C'est à vous de décider ce que vous mettez sur la carte. »



Pour les parents qui terminent rapidement leurs cartes, proposez des carnets dans lesquels ils pourront écrire comme journal.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Réflexion

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? »

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque parent dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »



Respiration silencieuse - invitez les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, ajoutez ce qui vous aide, vous et votre famille, à calmer les inquiétudes, à prendre soin des inquiétudes. »

Pleine conscience : Mind Bubbles: Breathe Your Worries Free (Les bulles de l'esprit : Respirez sans soucis)

(adaptée de Mindful Kids www.barefootbooks.com)

L'animateur : « Assis ou debout, aussi grand que possible, remarquez où vos pieds sont reliés au sol, ou où votre corps est relié à la chaise sur laquelle vous êtes assis. Imaginez que vous tenez une baguette à bulles, inspirez aussi profondément que vous le pouvez et, en expirant, imaginez que vous soufflez une bulle à travers la baguette, que vous la regardez flotter dans l'air puis disparaître. Inspirez à nouveau et si vous avez un petit souci, imaginez à quoi il ressemble, expirez et soufflez votre souci à travers votre baguette à bulles, imaginez qu'il forme une bulle qui flotte dans l'air, éclate et disparaît. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'inquiétude soit dissipée et que votre corps se sente calme. »

Réflexion:

L'animateur : « Alors que nous nous préparons à nous dire au revoir, quelqu'un aimerait-il partager ce dont il est conscient en ce moment : un sentiment, une pensée, ou quelque chose dans son corps ? »



ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 9 : Espoirs et rêves

Les espoirs et les rêves sont des motivations puissantes qui nous aident à relever les différents défis de la vie. Les participants au groupe exploreront et réfléchiront aux changements significatifs qui se sont produits au sein de leur famille en utilisant des pratiques conscientes et créatives. Grâce à ces activités, les mères/parents de genres divers apprendront à faire face aux transitions tout en renforçant le lien et l'attachement entre eux et leurs enfants.



« Partagez tout ce que vous avez vécu, ressenti, vu avec votre ou vos proches. Le fait de pouvoir en parler vous rendra plus léger, plus optimiste. Votre voix et vos expériences comptent ! »

– Parent

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *de nombreuses familles ont connu des changements, petits ou grands ; les changements peuvent être positifs, négatifs, neutres ou une combinaison de ces résultats ; nous réagissons tous différemment au changement ; les espoirs et les rêves nous aident à rester motivés et à travailler à la réalisation de nos objectifs.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque participant ; journal pour chaque participant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, papier d'aluminium, marqueurs, crayons de couleur, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.

Matériel spécial nécessaire : un instrument de musique pour l'animateur et un pour chaque participant. Les instruments de musique peuvent être des tambours, des shakers, des tambourins, des bâtons de pluie, des triangles, des cloches, des carillons, etc.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Music Making in Community (Faire de la musique en communauté)
Écouter et valoriser l'importance de chaque personne dans le processus de groupe.

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : espace créatif, voix et mouvement

Espace créatif : Impression

Voix et mouvement : Réponse à chaque peinture.

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Nous souhaitons la bienvenue aux parents et passons brièvement en revue l'ordre du jour.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Music Making in Community (Faire de la musique en communauté)

L'animateur : « Assis ou debout, aussi haut que possible, remarquez où vos pieds sont reliés au sol, ou où votre corps est relié à la chaise sur laquelle vous êtes assis. Remarquez l'instrument de musique que vous tenez dans vos mains. Observez sa couleur : est-elle lisse ou rugueuse, lourde ou légère ? Inspirez et expirez à l'adresse. Une personne (qui pourrait être l'animateur) commencera par créer un rythme simple avec son instrument. La personne qui commence signale ensuite à son voisin que c'est à son tour de se joindre à elle en se tournant vers lui et en le regardant dans les yeux. La personne à côté d'elle se joint à elle, puis la suivante, jusqu'à ce que tous les membres du cercle jouent ensemble. Ensuite, la personne qui a commencé s'arrête de jouer, puis la personne à côté d'elle s'arrête de jouer, puis la suivante, tout autour du cercle. »

Nous voulons être en mesure d'entendre ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne se joint au sien, ce qui se passe lorsque tout le monde joue ensemble et ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne s'achève.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps ? Des pensées ou des sentiments ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »



Si la fresque doit être complétée, les questions suivantes peuvent faciliter le processus :

L'animateur : « Y a-t-il quelque chose de nouveau à ajouter cette semaine sur la façon dont nous pouvons nous traiter les uns les autres ou sur l'espace dans lequel nous nous trouvons ? Quels sont les mots et les images qui représentent vos espoirs et vos rêves ? »

30 minutes : espace créatif, voix et mouvement

Espace créatif : Impression



L'espace créatif est conçu comme une brève activité d'échauffement avant l'activité artistique principale - les cartes de réflexion.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Alors que la session aborde des sujets importants tels que les changements familiaux, les espoirs et les rêves, cette activité artistique invite le groupe à être témoin du processus de transformation et à l'accepter.

L'animateur : « Chacun dispose d'une feuille d'aluminium et d'une feuille de papier. À l'aide des peintures fournies, ajoutez les couleurs de votre choix sur la feuille d'aluminium, de la manière qui vous semble la plus appropriée. Avant que la peinture ne sèche, placez votre feuille d'aluminium peinte sur la feuille de papier vierge (côté peinture vers le bas). Frottez, tapotez ou appuyez doucement sur la feuille d'aluminium pour transférer votre peinture sur le papier. Soulevez délicatement la feuille pour révéler votre nouvelle image. » Encouragez les participants à choisir d'autres couleurs ou matériaux qui les rendent calmes et heureux et invitez-les à ajouter ces matériaux à leur œuvre d'art imprimée.

Réflexion

L'animateur : « En pensant aux changements familiaux et à vos espoirs et rêves pour aujourd'hui, demain ou dans un an, il est important de se rappeler que, tout comme chaque impression que chacun d'entre vous a créée est issue de votre dernière image, nous avançons toujours dans chaque nouvelle expérience à partir de la dernière - parfois des surprises nous attendent, parfois nous n'aimons pas toujours ce qui nous attend, ou peut-être que nous l'aimons ! Quelle que soit l'apparence de notre nouvelle expérience, nous pouvons transformer la façon dont nous ressentons un moment en utilisant des éléments qui nous aident à nous sentir en sécurité, calmes, enracinés et heureux. »

Réponse de la voix et du mouvement

L'animateur : « Nous allons visiter l'œuvre d'art de chaque personne et, ensemble, nous allons utiliser nos voix pour envoyer une tonalité ou un fredonnement à la peinture. Inspirez et, en expirant, envoyez votre fredonnement ou votre tonalité à la peinture. Continuez ensemble pendant quelques respirations. En groupe, passez au tableau suivant. »



Invitez le groupe à partager un mouvement qui montre comment chaque peinture les touche.

Réflexion

L'animateur : « Comment s'est déroulée la réalisation de ce tableau ? Comment s'est passé le fait que le groupe propose un son ou un mouvement pour votre peinture ? »

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image qui reflète vos espoirs et vos rêves. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami ou un autre adulte. Pour ton message, tu peux écrire ce que tu as appris sur les espoirs et les rêves. C'est à toi de décider ce que tu vas mettre sur ta carte. »



Pour les parents qui terminent rapidement leurs cartes, proposez des carnets dans lesquels ils pourront écrire comme journal.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous la carte qu'il a fabriquée aujourd'hui ? »

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Une fois l'activité terminée, les animateurs placent la carte de chaque parent dans l'enveloppe correspondante.

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

Option

Respiration silencieuse - inviter les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse, ajoutez cette semaine ce que sont vos espoirs et vos rêves, ou ce que sont vos espoirs et vos rêves en tant que famille. »

Activité de pleine conscience : Music Making in Community (Faire de la musique en communauté)

L'animateur : « Assis ou debout, aussi haut que possible, remarquez où vos pieds sont reliés au sol, ou où votre corps est relié à la chaise sur laquelle vous êtes assis. Remarquez l'instrument de musique que vous tenez dans vos mains. Remarquez sa couleur : est-elle lisse ou rugueuse, lourde ou légère, et inspirez et expirez. Une personne (qui pourrait être l'animateur) commencera par créer un rythme simple avec son instrument. La personne qui commence signale ensuite à son voisin que c'est à son tour de se joindre à elle en se tournant vers lui et en le regardant dans les yeux. La personne à côté d'elle se joint à elle, puis la suivante, jusqu'à ce que tout le monde dans le cercle joue ensemble, puis la personne qui a commencé s'arrête de jouer, puis la personne à côté d'elle s'arrête de jouer, puis la suivante, et ainsi de suite tout autour du cercle. »

Nous voulons être en mesure d'entendre ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne se joint au sien, ce qui se passe lorsque tout le monde joue ensemble et ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne s'achève.

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »



ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 10 : Regarder en arrière, regarder en avant

Cette semaine, les mères et les parents issus de la diversité sexuelle réfléchiront à leur parcours dans le programme et sélectionneront les cartes qu'ils souhaitent ajouter au jeu de cartes de la communauté.



« L'avenir est radieux ! La rivière ne peut pas revenir en arrière. »

– Parent

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**EN UN COUP D'ŒIL :**

Messages clés aux parents : *il n'y a pas de mal à ressentir des émotions fortes à la fin du groupe ; il est important de réfléchir à ce que nous avons appris dans le groupe et à ce que nous avons aimé et que nous voulons emporter avec nous dans le cadre du programme.*

Matériel nécessaire : fresque de la Communauté de la gentillesse ; cartes 5 x 7 pour chaque participant ; enveloppe 8,5 x 11 pour chaque participant ; journal pour chaque participant ; matériel artistique varié : grand papier kraft, marqueurs, crayons de couleur, peinture, matériel de collage, ciseaux, colle, etc. ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille.

Matériel spécial nécessaire : un tambour à main



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Steady and Strong Like a Mountain (Stable et fort comme une montagne)

La fresque de la Communauté de la gentillesse

30 minutes : mouvement

Mouvement : Dance Freeze with Drum (Arrêt sur image avec tambour)

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial

Cartes de réflexion : Création et choix des cartes pour le jeu de cartes de la communauté.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Nous souhaitons la bienvenue aux parents et passons brièvement en revue l'ordre du jour.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Steady and Strong Like a Mountain (Stable et fort comme une montagne)

L'animateur : « Commencez par vous asseoir ou vous tenir debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, de manière à ce que le sommet de votre tête et vos pieds forment un triangle. Remarquez que votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis ou debout, en sentant vos pieds reliés au sol. Vous pouvez choisir de poser vos bras sur vos genoux ou de les détendre à vos côtés. Les yeux peuvent être fermés ou regarder vers le bas. Inspirez et expirez lentement et évoquez l'image d'une montagne. Imaginez que cette montagne est reliée à la terre pendant que vous inspirez et expirez. Imaginez cette montagne au printemps et en été, lorsque les fleurs sauvages, les oiseaux et les animaux viennent la visiter, que la pluie tombe, que le vent souffle et que la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez ; imaginez la montagne en automne, lorsque les feuilles changent, et en hiver, lorsque les flocons de neige commencent à tomber et à la recouvrir d'une neige blanche et craquante, et que la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez. À travers toutes les tempêtes, petites et grandes, la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez encore une fois profondément. Lorsque vous serez prêt, ouvrez lentement les yeux et commencez à remarquer la pièce dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui et les personnes qui vous entourent. »

Option

Cette activité peut être réalisée sous la forme d'une méditation artistique. Les animateurs peuvent inviter les parents à dessiner une image de leur montagne et à y ajouter tout autre élément qu'ils souhaiteraient ajouter à leur image.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps ? Des pensées ou des sentiments ? »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Si la fresque ne sera pas complétée, les animateurs l'accrochent à l'endroit choisi au cours de la semaine 2.

L'animateur : « Regardons notre fresque de la Communauté de la gentillesse. Rappelez-vous que la fresque montrera comment nous pouvons nous traiter les uns les autres et être gentils les uns envers les autres pendant que nous sommes ici dans le groupe. Regardons ce que nous avons déjà sur la fresque. »

« Qu'est-ce que cela fait de réfléchir à cette fresque et de voir ce que vous avez créé avec le groupe ? »

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

30 minutes : mouvement

Mouvement : Dance Freeze with Drum (Arrêt sur image avec tambour)

L'animateur : « En tant que groupe, écoutez le tambour et le tambour indiquera à votre corps comment bouger. Il peut être doux et lent, ou rapide et hérissé. Votre corps peut vouloir se déplacer au ras du sol, sur le côté, en hauteur ou tout autour. Lorsque le tambour s'arrête, immobilisez-vous pour faire une statue. Lorsque le tambour reprend, recommencez à bouger en écoutant le tambour. Lorsqu'il s'arrête, immobilisez-vous pour faire une statue. »



Selon le groupe, les animateurs peuvent inviter chaque participant à jouer du tambour à tour de rôle pour le reste du groupe.

Réflexion

L'animateur : « Que remarquez-vous dans votre corps après avoir arrêté la danse ? »

**Question de réflexion supplémentaire**

Comment était-ce de jouer du tambour pour le reste du groupe ?

40 minutes : cartes de réflexion, transition vers le temps familial**Cartes de réflexion**

L'animateur : « En utilisant une ou deux des cartes 5 x 7, créez une image sur le temps que vous avez passé en groupe. Lorsque vous avez terminé, retournez votre carte et écrivez quelque chose que vous avez appris aujourd'hui, qui vous semble important et que vous pouvez partager avec un ami ou un autre adulte. Pour ton message, tu peux écrire ce que tu as appris en venant dans ce groupe. C'est à toi de décider ce que tu inscriras sur la carte. Lorsque tu as fini d'écrire ton message, retourne la carte et crée une image qui représente tes mots. »

Examiner et choisir les cartes de réflexion

Les animateurs invitent les parents à consulter l'enveloppe de leur carte de réflexion et à choisir une ou deux cartes qu'ils souhaiteraient partager et inclure dans le jeu de cartes de la communauté Adventures in Sharing (Aventures de partage). Ils les invitent à terminer les cartes qu'ils ont choisies, en veillant à ce que l'image et les mots reflètent des messages appropriés à partager avec d'autres familles qui ont peut-être vécu des expériences similaires.

L'animateur : « Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous les cartes qu'il a choisies ? »

Les animateurs collectent les cartes choisies et les placent dans l'enveloppe correspondante. Les parents conservent et ramènent à la maison les cartes qu'ils n'ont pas choisi d'inclure dans le jeu de cartes de la communauté.

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

Transition vers le temps familial

L'animateur : « Avant d'aller rejoindre nos enfants, prenons trois respirations. Vous êtes prêts ? Inspirez par le nez et expirez par la bouche, inspirez par le nez et expirez par la bouche ; et la dernière fois, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche. »

Option

Respiration silencieuse - inviter les participants à inspirer et, lorsqu'ils expirent, à s'efforcer de ne pas faire de bruit.

30 minutes : temps en famille, pleine conscience, au revoir

La fresque de la gentillesse familiale

L'animateur : « Sur votre fresque de la gentillesse cette semaine, ajoutez ce qui est le plus important pour vous et votre famille. »

Activité de pleine conscience : Steady and Strong Like a Mountain (Stable et fort comme une montagne)

L'animateur : « Commencez par vous asseoir ou vous tenir debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, de manière à ce que le sommet de votre tête et vos pieds forment un triangle. Remarquez que votre corps est soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis ou debout, en sentant vos pieds reliés au sol. Vous pouvez choisir de poser vos bras sur vos genoux ou de les détendre à vos côtés. Les yeux peuvent être fermés ou regarder vers le bas. Inspirez et expirez lentement et évoquez l'image d'une montagne. Imaginez que cette montagne est reliée à la terre, tout en inspirant et en expirant. Imaginez cette montagne au printemps et en été, lorsque les fleurs sauvages, les oiseaux et les animaux viennent la visiter, que la pluie tombe, que le vent souffle et que la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez. Imaginez la montagne à l'automne, lorsque les feuilles changent, et en hiver, lorsque les flocons de neige commencent à tomber et à la recouvrir d'une neige blanche et craquante, et que la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez. À travers toutes les tempêtes, grandes et petites, la montagne reste stable et forte. Inspirez et expirez encore une fois profondément. Lorsque vous serez prêt, ouvrez lentement les yeux et commencez à remarquer la pièce dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui et les personnes qui vous entourent. »

Option

Les animateurs peuvent choisir leur propre activité de pleine conscience des semaines précédentes.

L'animateur : « Alors que nous nous apprêtons à nous dire au revoir, quel est le mot qui nous dit ce dont vous êtes conscient en ce moment ? Il peut s'agir d'une émotion, d'une pensée ou d'une sensation dans votre corps. »

« L'élément le plus important auquel je reviens toujours en pensant à mon traumatisme, c'est que je ne suis plus la personne que j'étais, et la personne que j'étais était très portée sur l'art et la créativité, comme j'étais maquilleuse avant. À l'école, j'obtenais toujours le prix d'art. J'étais une personne très créative, et tous les traumatismes que j'ai subis m'ont vraiment enlevé cela, et je commence à en poser à nouveau les bases grâce à ces programmes, en me rappelant simplement que je peux encore être une personne créative, que je peux encore réfléchir, que je peux encore être consciente de moi-même. J'avais une grande confiance en moi et c'était grâce à ma créativité auparavant. Cela m'aide donc à poser à nouveau ce cadre. À chaque séance, je dirais oui, parce que c'est l'endroit où j'ai l'impression de reconstruire des parties de l'ancien moi. »

– Parent

ADVENTURES IN SHARING (AVENTURES DE PARTAGE)

Semaine 11 : Célébration

Les familles se réunissent pour célébrer leur voyage et réfléchir à ce qu'elles ont appris et à ce qu'elles retiendront de ce programme.



*« Tout ce que vous voulez se trouve de l'autre côté de la peur.
Il suffit d'être courageux et de continuer à avancer. »*

– Parent

GRUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

EN UN COUP D'ŒIL :

Messages clés aux parents : *la fin peut susciter des sentiments et des émotions contradictoires ; vous pouvez être triste que le groupe se termine, mais fier de ce que vous avez accompli en cours de route ; il faut se réjouir d'avoir eu le courage de partager ses expériences pendant le programme ; les adieux sont l'occasion de commencer quelque chose de nouveau et d'excitant.*

Matériel nécessaire : fresque Communauté de la gentillesse ; fresque de la gentillesse familiale pour chaque famille ; livre d'histoires : *The Invisible String (La Corde invisible)* par Patrice Karst.

Matériel spécial nécessaire : un tambour à main et un instrument de musique pour chaque animateur et chaque participant. Les instruments de musique peuvent être des tambours, des shakers, des tambourins, des bâtons de pluie, des triangles, des cloches, des carillons, etc.



Les délais sont une estimation générale du temps pour chaque activité.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

30 minutes : pleine conscience, fresque de la Communauté de la gentillesse

Pleine conscience : Une activité de pleine conscience préférée du programme.

La fresque de la Communauté de la gentillesse : réflexion sur ce que signifie la gentillesse

30 minutes : histoire, mouvement

Histoire : *The Invisible String* par Patrice Karst

Une heure : célébration, clôture en pleine conscience

À la fin de cette dernière session, les familles emportent chacune leur fresque de la gentillesse familiale ainsi que leurs certificats et les carnets des parents.

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS**ORDRE DU JOUR PRINCIPAL :**

Les textes de l'agenda sont un guide. Utilisez les mots qui vous conviennent.

20 minutes : accueil, examen de l'ordre du jour

Nous souhaitons la bienvenue aux parents et passons brièvement en revue l'ordre du jour.

30 minutes : pleine conscience, Communauté de la gentillesse**La pleine conscience**

Les animateurs et les participants au groupe peuvent choisir une activité de pleine conscience préférée des semaines précédentes.

Réflexion

L'animateur : « *Quelqu'un souhaite-t-il partager ce qu'il remarque dans son corps ? Des pensées ou des sentiments ?* »

La fresque de la Communauté de la gentillesse

Les animateurs accrochent la fresque à l'endroit choisi au cours de la semaine 2. Les parents peuvent lire ce qui figure déjà sur la fresque de la Communauté de la gentillesse, avec l'aide des animateurs, et réfléchir à ce que signifie être gentil.

Réflexion

L'animateur : « *Y a-t-il des mots ou des images qui ressortent de cette fresque ? Que signifie être gentil pour vous ?* »

30 minutes : histoire, mouvement**Histoire :** *The Invisible String* par Patrice Karst

En guise d'adieu final avec les autres participants du groupe, lisez *The Invisible String*. Après l'histoire, demandez aux participants du groupe de s'engager dans une activité de mouvement, en réfléchissant à la manière dont la corde invisible les maintient en contact, même lorsqu'ils ne sont pas ensemble. Les animateurs participent également à cette activité. Il peut s'agir d'un mouvement de danse ou d'un très petit mouvement, chaque participant choisissant ce qui lui convient. Une fois que chaque personne a fait un mouvement, celui-ci est répété plus rapidement, ce qui crée un flux, un peu comme une « vague » dans les stades. Adaptez cette activité aux participants de votre groupe.

L'animateur : « *Aujourd'hui, nous allons célébrer le temps que nous passons ensemble. Par le biais d'un mouvement, nous partagerons la manière dont la corde invisible nous maintient connectés, même lorsque nous ne nous voyons pas. Si votre corde pouvait danser ou bouger, à quoi ressemblerait-elle ? Nous allons faire le tour du cercle et chaque personne aura l'occasion de créer un mouvement.* »

GROUPE DE MÈRES/PARENTS DE GENRES DIVERS

L'animateur : « Qu'est-ce que cela vous a fait de bouger de cette manière ? Y a-t-il un message dans votre mouvement que vous aimeriez partager ? »

Une heure : célébration de la famille et clôture en pleine conscience

Les familles se réunissent pour une célébration. Chaque participant reçoit un certificat d'achèvement et est reconnu pour sa participation au programme. À la fin de cette dernière session, les familles emportent chacune leur fresque de la gentillesse familiale ainsi que leurs certificats et les carnets des parents.

Clôture de la pleine conscience : Music Making in Community (Faire de la musique en communauté)

L'animateur : « Assis ou debout, aussi haut que possible, remarquez où vos pieds sont reliés au sol, ou où votre corps est relié à la chaise sur laquelle vous êtes assis. Remarquez l'instrument de musique que vous tenez dans vos mains. Remarquez sa couleur ; est-il lisse ou rugueux ; lourd ou léger ; et inspirez et expirez. » En utilisant le tambour à main, l'animateur commencera par créer un rythme simple avec l'instrument. L'animateur qui commence signale ensuite à chaque famille que c'est à son tour de participer en se tournant vers elle et en établissant un contact visuel. Il répète ce processus jusqu'à ce que toutes les familles aient participé avec l'instrument de musique de leur choix et que tout le monde joue ensemble sur le site. L'animateur indiquera ensuite à chaque famille quand arrêter de jouer de son instrument jusqu'à ce que le son final du tambour à main mette fin à la pratique.

Nous voulons être en mesure d'entendre ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne se joint au sien, ce qui se passe lorsque tout le monde joue ensemble et ce qui se passe lorsque le rythme de chaque personne s'achève.

LISTE DE RÉFÉRENCES : HERE TO HELP ET ADVENTURES IN SHARING

- Alber, Diane. *A Little Spot's Anger Shield: A Story About How Anger Hides Other Emotions*. U.S.A: Diane Alber Art LLC, 2023.
- Alber, Diane. *A Little SPOT Emotion Coach*. U.S.A: Diane Albert Art LLC, 2023.
- Brankovic, Lidia. *The Grand Hotel of Feelings*. London, U.K: Cicada Books, 2023.
- Canadian Centre for Child Protection. *Big Feelings Come and Go*. Canada: New Directions, 2018.
- Clayton, Michelle. *The Anger Inside*. Farmington, CT: Green Heart Living Press, 2022.
- Garcia, Gabi. *Listening to My Body*. Austin, TX: Skinned Knee Publishing, 2016.
- Garcia, Gabi. *Listening with My Heart: A Story of Kindness and Self-Compassion*. Austin, TX: Skinned Knee Publishing, 2017.
- Garcia, Laia. "Inside Out: Guessing the Feelings." June 6, 2016. <https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFns>
- Garcia, Gabi. *The Friend I Need*. Austin, TX: Skinned Knee Publishing, 2020.
- Go Noodle | Get Moving. "How to Be Kind to Yourself | Guided Meditation for Kids | Breathing Exercises | GoNoodle." August 22, 2016. <https://youtu.be/CEk9KvPXKEQ?si=vu-SeHUQ6U8SKKb4>
- Hall, Michael. *Perfect Square*. New York, NY: Greenwillow Books, 2011.
- Hamanaka, Sheila. *All the Colors of the Earth*. New York, NY: Morrow Junior Books, 1994.
- Herman, Steve. *Help Your Dragon Deal with Change*. Wilmington, DE: Digital Golden Solutions LLC, 2019.
- Institute of Behavioral Science. *Let's Connect Group Implementation Guide - v2* (Module 1, p. 6). Boulder, CO: University of Colorado at Boulder, 2020.
- JeopardyLabs. "Create and play online Jeopardy games." <https://jeopardylabs.com/>
- Karst, Patrice. *The Invisible String*. New York, NY: Little, Brown and Company, 2018.
- KIDZEN - Music For Kids. "Relaxing Music for Children - Be Calm and Focused (cute animals) 3 Hours Extended Mix." November 15, 2021. <https://youtu.be/XgxRHa26JLo?si=2N17vT4rqZM5v2ch>
- Lee, Winn Britney. *The Boy with Big, Big Feelings*. Minneapolis, MA: Beaming Books. 2019.
- Long, Loren. *Little Tree*. New York, NY: Penguin Putnam Inc, 2016.

Marlowe, Sara. *My New Best Friend*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2016.

McLerran, Alice. *The Mountain That Loved a Bird*. New Jersey: Aladdin Paperbacks, 1985.

Ortner, Nick., & Taylor, Alison. *My Magic Breath: Finding Calm Through Mindful Breathing*. New York, NY: HarperCollins Publishers, 2018.

Percival, Tom. *Ruby Finds a Worry*. New York, NY: Bloomsbury Publishing PLC, 2021.

Sanders, Jayneen., & Coleman, Fizer Stephanie. *How Big Are Your Worries Little Bear?* Victoria, AUS: UpLoad Publishing Pty Ltd, 2018.

Sesame Workshop. "Big Bird's Comfy-Cozy Nest." November 4, 2019.

https://youtu.be/ciGL9fCa8uk?si=uvlZwlQCse_ovw5D

Stewart, Whitney. "Mind Bubbles: Breathe Your Worries Free. In *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus, and Calm*." Barefoot Books. <https://www.barefootbooks.com/mindful-kids>

Stewart, Whitney. "Sweeping in the Air in Figure Eights. In *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus, and Calm*." Barefoot Books. <https://www.barefootbooks.com/mindful-kids>

Sura-Liddell, Lisa., & Jenney, Angelique. *The Children's Star*. Toronto, ON: Child Development Institute.

The LearningStation - Kids Songs and Nursery Rhymes. "Brain Breaks - Action Songs for Children - Move and Freeze - Kids Songs by The Learning Station." May 13, 2015.

<https://youtu.be/388Q44ReOWE?si=3tOzHLPYw9o4FhO5>

Verde, Susan. *I Am Courage: A Book of Resilience*. New York, NY: Abrams Books for Young Readers, 2021.

Witek, Jo. *In My Heart: A Book of Feelings*. New York City, NY: Abrams Appleseed, 2013.

Take away your
grey and give
your self some
COLOR
macaiah



YWCA
TORONTO

NATIONAL ADVOCACY.
COMMUNITY ACTION.



United Way
Greater Toronto
FUNDED AGENCY