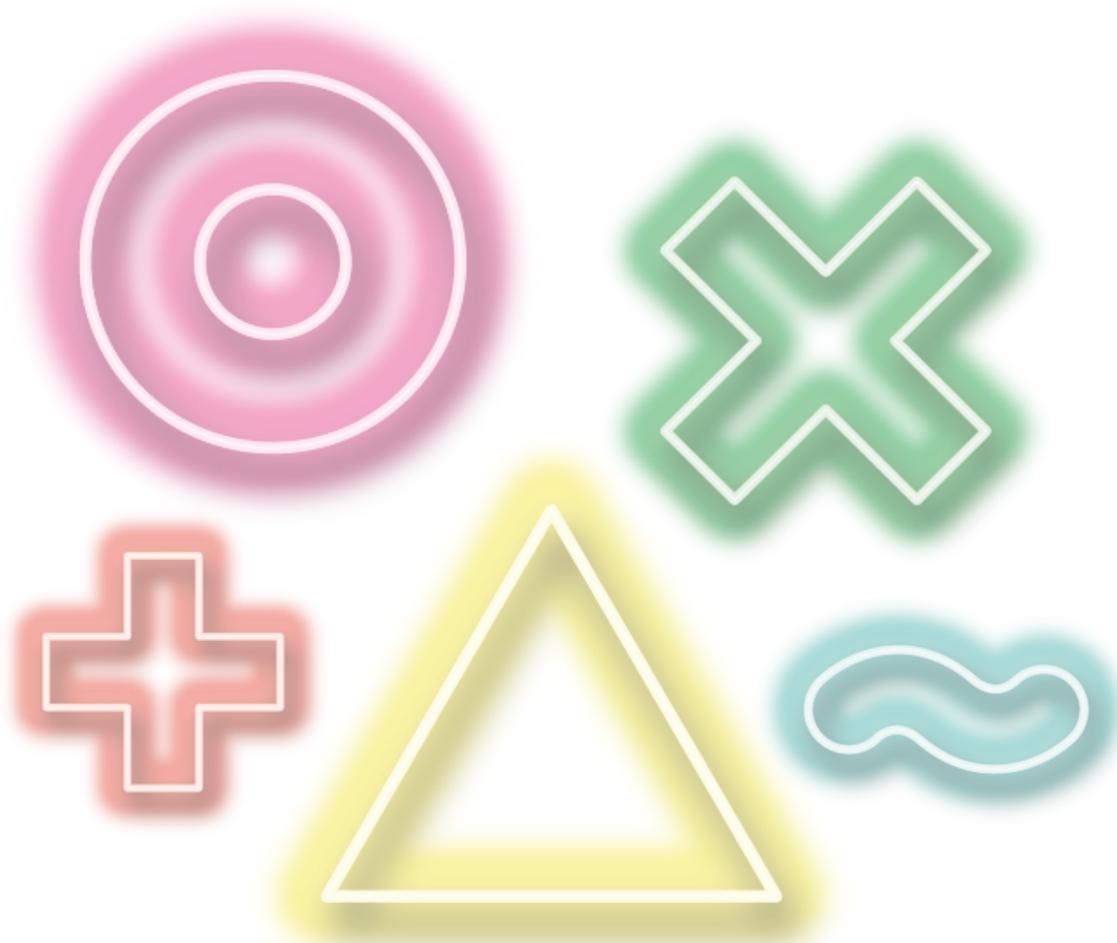


ATELIER

# JE SUIS LÀ

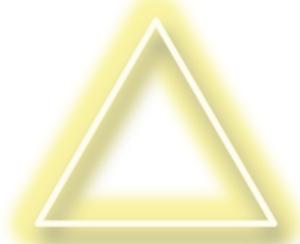
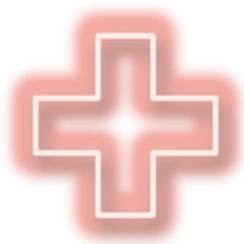
Vivre la bienveillance.



Femmes et Égalité  
des genres Canada

Women and Gender  
Equality Canada

YWCA  
QUÉBEC



# L'Atelier

**Temps :** 60 minutes

**Matériel :** Des bandeaux pour couvrir les yeux, des ballons, un obstacle tel un petit banc, des cuillères et des perles ou billes rondes, de la corde, crayons et papiers, une grande salle.

**Préparation :** Lire le guide de l'animateur.  
Prendre conscience de notre cadre de pratique.  
Lire les recommandations 4, 5 et 6 de notre document de recommandation.  
Préparer le rallye avec les différents défis.

**Nombre d'animateur.trice :** 2 personnes, dont une est une intervenante, psychologue, psychoéducatrice ou tout autre profession connexe.

**Objectifs :** Reconnaître l'importance d'être solidaire.  
Développer la bienveillance.  
Comprendre la réalité de différentes personnes.

Consigne animateur.trice

Consigne participant.e.s



## Déroulement

### Préparation du rallye

- Préparer les défis suivants. Avoir le matériel nécessaire pour le nombre d'équipes que vous allez créer. Chaque équipe est composée de 3 jeunes.
- Station 1 : dribbler avec les pieds un ballon sur une distance définit.
- Station 2 : prendre une cuillère et y déposer une bille ou une perle ronde. Les jeunes doivent parcourir une distance définit sans faire tomber la bille ou la perle.
- Station 3 : les deux animateur.trice.s tiennent une corde à la hauteur des hanches. Les jeunes doivent passer en dessous.
- Station 4 : dribbler avec les mains un ballon sur une distance définit.
- Station 5 : passer par-dessus un obstacle, exemple un petit banc.

### Introduction, 10 minutes :

- Se présenter et nommer une action positive que vous avez fait pour quelqu'un dernièrement.
- Ensuite inviter les jeunes à faire de même.
- Après les présentations, passer à l'encadré suivant. Demander les questions suivantes aux jeunes pour définir la bienveillance.

- Qu'est-ce qui définit une action positive?
- Lorsque vous accomplissez une action positive pour quelqu'un d'autre attendez-vous quelque chose en retour? Avez-vous des exemples?
- Portez-vous attention au bonheur des autres? Comment faites-vous cela?
- Qu'est-ce que la bienveillance?

- Après avoir répondu aux questions et définit ce qu'est la bienveillance avec les jeunes, demandez aux jeunes en quoi la bienveillance contribue à des relations harmonieuses et respectueuses?
- Quel est l'avantage d'être bienveillant?



### **Activité no.1, Rallye no.1 - 35 minutes**

- Expliquer aux jeunes chaque station du rallye.
- Demander aux jeunes de répéter les instructions de chaque station pour s'assurer de la compréhension.
- Remettre aux jeunes l'une des 3 couleurs pour créer les équipes. (jaune, rouge, orange).
- Expliquer ce que signifie chaque couleur et la contrainte qu'ils auront.
  - Jaune : les yeux seront bandés, vous perdez la vue.
  - Rouge : vous n'avez pas de contrainte.
  - Orange : vous perdez l'usage d'une jambe.
- Préparer les jeunes. Remettre les bandeaux à ceux et celles qui perdent la vue.
- Expliquer que le rallye doit être complété en équipe, personne ne peut être laissé derrière. Les jeunes auront besoin de collaborer pour compléter le rallye.
- Lors du rallye, surveiller pour s'assurer que tout le monde respecte les règles.

### **Activité no.1, Retour**

- Demander aux jeunes comment ils ont vécu l'expérience.
- Comment ils se sont sentis?
- Quels défis ils ont rencontré?
- La personne qui n'avait pas de contrainte, comment elle se sentait d'être le pilier?
- La personne qui n'avait pas la vue, comment elle se sentait?
- La personne qui n'avait plus une jambe, quels étaient les défis?

### **Activité no.1, Suite**

- Les jeunes échangent leur contrainte et reprennent le rallye. Le rallye sera complété 3 fois pour que chaque jeune vive l'expérience de chaque contrainte.

- Faire un retour après chaque rallye. Vous référez aux questions précédentes.
- Vous pouvez demander les différences que les jeunes remarquent.



## Activité no.1, Suite

- Les jeunes échangent leur contrainte et reprennent le rallye. Le rallye sera complété 3 fois pour que chaque jeune vive l'expérience de chaque contrainte.

- Faire un retour après chaque rallye. Vous référez aux questions précédentes.
- Vous pouvez demander les différences que les jeunes remarquent.

## Conclusion, 10 minutes

- Revenir sur la définition de la bienveillance donné au début de l'atelier. Est-ce que les jeunes souhaitent modifier quelque chose?
- Faire un tour de table pour connaître ce que les jeunes ont appris.

- Demander aux jeunes d'écrire sur un papier, Action de bienveillance. Ensuite, les jeunes écrivent une action de bienveillance qu'ils souhaitent accomplir cette semaine.
- Lorsqu'ils ont accompli l'action de bienveillance, ils peuvent remettre le papier à une personne de la classe, pour que cette personne accomplisse à son tour l'action de bienveillance.
- Si vous revoyez les jeunes, faire un retour sur les actions de bienveillance qui ont été accomplies.



## Révision des acquis

Nous vous invitons à prendre un bref moment avec les jeunes pour prendre conscience des acquis.

Je reconnais que la bienveillance peut apporter du bonheur aux autres.

Je suis en accord.

Je suis en désaccord.

Je ne sais pas

Si je fais une action bienveillante, je ne m'entends pas à quelque chose en retour.

Je suis en accord.

Je suis en désaccord.

Je ne sais pas

La bienveillance est essentielle pour des relations harmonieuses et respectueuses.

Je suis en accord.

Je suis en désaccord.

Je ne sais pas

**Commentaires :**