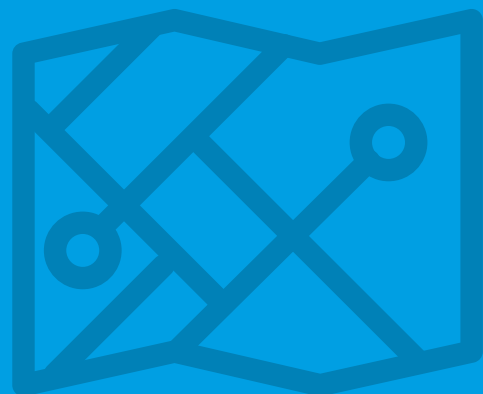


Les adolescents dessinent une carte qui représente leurs relations positives et négatives, avec les gens.

 2/5 1/5 2/5 30 min

## Aperçu de l'activité

### But

Faites un brainstorming sur les personnes qui sont utiles et peuvent être utiles dans la vie des participants.

### Objectifs

Les adolescents seront aptes à :

- ▶ Identifier et discuter sur leurs relations positives et négatives.

### Domaines de compétences

Résolution de problèmes et gestion de conflits ; identité et estime de soi.

### Fonctionne bien pour

Les adolescents qui se sentent confortables à travailler de manière individuelle, sur de simples projets.

### Phase

Se connaître soi-même.

### Avant

Cette session peut être suivie de l'activité : **Silhouettes**.

### Après

Les adolescents peuvent poursuivre avec des activités qui les aident à renforcer leurs relations positives, ainsi que pour améliorer leurs relations négatives.

### Préparation

Aucune nécessaire.



## Carte des relations

1

Donnez à chaque adolescent six fiches et une feuille à dessiner. (Optionnel : s'il s'agit d'un suivi de l'activité Silhouettes, les adolescents devraient amener leurs autoportraits).

2

### ||| L'animateur dit :

« Nous sommes tous affectés par les personnes se trouvant dans notre vie. Certaines personnes nous aident, et d'autres pas. Pensez à trois personnes dans votre vie qui vous aident, et trois personnes avec lesquelles vous avez une relation difficile dans votre vie. Cela ne pose pas de problème si vous choisissez les mêmes personnes pour les deux catégories ! »

3

### ||| L'animateur dit :

« Vous n'avez pas besoin de dire ou d'écrire le nom des personnes à qui vous pensez, mais si cela vous permet de vous en rappeler, vous pouvez les écrire sur un des côtés des fiches et retournez-les. »

4

### ||| L'animateur dit :

« Pensez à un symbole qui représente comment chacune de ces personnes est utile ou difficile. Par exemple, ma sœur est quelqu'un que je trouve utile. Elle me permet de toujours me sentir en sécurité et je me sens confortable, quand je suis avec elle. Je vais donc la dessiner comme un arbre avec des feuilles, parce que l'ombre de l'arbre me fait sentir frais et relaxé, tout comme elle. Quand vous êtes prêts, dessinez vos symboles sur la fiche. »

5

Donnez aux adolescents au moins 20 minutes pour travailler sur leurs dessins. Marchez dans la salle et encouragez-les pendant qu'ils dessinent.

6

### ||| L'animateur dit :

« Maintenant vous allez créer une carte qui démontre les relations, dans votre vie, celles

qui aident et celles qui sont difficiles. Sur votre morceau de papier, dessinez vous-même. Ensuite, mettez votre fiche à des endroits sur la carte, qui nous en disent plus sur ces relations positives et négatives. Par exemple, si j'utilise mon exemple à propos de ma sœur, je vais mettre le symbole que je choisis pour la représenter, (un arbre), au-dessus de moi, parce que même si elle est très loin, je peux sentir, qu'elle me protège. » (Une alternative : si les adolescents sont en train d'utiliser les autoportraits qu'ils ont utilisés lors de la précédente activité, ils peuvent placer les fiches sur leurs autoportraits.)

7

Distribuez du scotch ou de la colle en stique, pour que les adolescents puissent attacher les fiches à leurs dessins.

8

### Partage et acquis : explication :

Quand les adolescents ont terminé, demandez-leurs de se lever ou de s'asseoir confortablement en cercle avec leurs dessins. Chaque adolescent devra décrire et expliquer :

- ▶ Une relation importante, positive ou négative dans leur vie.
- ▶ Le symbole qu'ils ont choisi pour représenter cette relation.
- ▶ Pourquoi ils l'ont placé sur leur carte de la manière dont ils l'ont fait.

9

### ||| L'animateur dit :

« Lors de notre prochaine session, souhaitez-vous continuer avec plus d'activités pour explorer les relations positives et négatives dans votre vie ? »

10

Convenez d'un plan pour la prochaine session avec les adolescents.



## Carte des relations

### A faire et à ne pas faire

- ✓ Soyez attentif à comment les adolescents décrivent les relations dans leur vie. Si vous voyez des signes qu'ils auraient été victime de violence, séparés de leur famille, ou font face à d'autres risques, prenez des mesures appropriées pour intervenir ou mettez-les en contact avec le soutien dont ils ont besoin.
- ✓ Donnez aux adolescents un suivi d'activités qui peuvent les aider à renforcer leurs relations positives et pour renforcer leurs relations difficiles (s'ils le souhaitent).
- ✗ Demandez aux adolescents de nommer les personnes se trouvant sur leurs dessins.
- ✗ Suggérez une relation spécifique que les adolescents devraient représenter dans leurs dessins (tels que les parents ou frères et sœurs) – gardez en tête que les adolescents, spécialement ceux qui ont traversés des crises, pourraient ne pas vivre dans un cadre familial traditionnel.
- ✗ Pousser les adolescents à parler de leurs relations (particulièrement les difficiles), ou de dessiner s'ils ne le souhaitent pas.

### Adaptation

**Handicap** : si un des adolescents, ou plus, se trouvant dans le cercle, est mal-voyant, utilisez de la poésie ou des métaphores au lieu de dessins, pour explorer les relations. (Regardez le point Improvisez plus loin.)

**Bien-être et rétablissement psychosocial** : si les adolescents ne sont pas prêts ou intéressés de parler de relations difficiles, concentrez-vous sur la carte des relations positives.

**Concentrez-vous plus sur des domaines de compétences tels que l'Empathie et respect et Leadership et influence.**

Au lieu de dessiner une carte des personnes qu'ils trouvent faciles ou difficiles, les adolescents peuvent dessiner une carte des manières dont ils influencent les personnes autour d'eux de façon positive et négative. Poursuivez avec les activités pour promouvoir la sensibilisation sur les contributions que les adolescents font, et les stratégies pour les aider à s'engager de manière positive auprès de ceux qui les entourent.

### Environnement

Espace à l'intérieur ou à l'extérieur.

### Fournitures

- ▶ Une feuille de papier à dessiner.
- ▶ Six fiches par adolescent.
- ▶ Marqueurs ou crayons de couleurs.

### Improvisez

Au lieu de dessin, les adolescents peuvent utiliser des poèmes ou des métaphores pour décrire les relations qu'ils ont dans leur vie. Ils peuvent commencer avec la phrase « **j'ai un...** » et la compléter six fois, chaque fois cela représente une relation. Par exemple :

- ▶ J'ai un arbre. Je me sens en sécurité et au frais quand je suis près de l'arbre, et cela me donne du réconfort et me donne refuge.
- ▶ J'ai une paire de chaussures qui sont trop petites. Elles me donnent l'impression d'être maladroit, et elles me donnent mal aux pieds, et m'empêchent de marcher et de courir aussi vite que je le souhaite.

### Continuez

Les adolescents peuvent continuer à travailler sur la carte de leurs relations s'ils veulent pratiquer leurs compétences en dessin.

Donnez aux adolescents un suivi des activités pour explorer des manières de renforcer leurs relations positives et améliorer leurs relations difficiles. Par exemple :

- ▶ Ils peuvent écrire des lettres aux personnes importantes dans leur vie. Pour leurs exprimer l'appréciation qu'ils ont pour les choses positives qu'ils font, ou pour suggérer des façons dont ils pourraient être plus utiles. (Ils n'ont pas nécessairement besoin de délivrer les lettres, mais l'exercice d'écriture peut les aider à pratiquer les compétences interpersonnelles et de communication.)
- ▶ Les adolescents peuvent utiliser les jeux de rôle, pour explorer les stratégies pour améliorer les relations dans leur vie. Voyez **Ce que nous faisons** pour un suivi de l'activité.