FICHE MÉTHODO' : ATELIERS D'AUTO-SANTÉ

IDENTIFICATION DE L'ATELIER

Intitulé : Santé mentale (et migration)
Thématique : Pratiques d'auto-soin et partage d'expériences autour de la santé mentale, avec un focus sur le contexte migratoire.
Objectif(s) : Permettre un espace de parole, échanger sur les manières d'aller mieux.

INFOS PRATIQUES

- **Nombre de participant·es** : par groupe de 15
- **Durée de l'atelier** : 2h
- **Matériel nécessaire** : Feuilles grand format collées + dessin silhouette, feutres, post-it, valise + objets, photolangage émotions, baffle, coussins/tapis/chaises + snacks et boissons
- **Disposition de la salle** : Espace pour disposer les grandes feuilles et que les participantes puissent s'installer confortablement autour, lieu sans passage, accueillant, confortable





FACILITATION

- **Nombre de facilitateur·ices** : 2
- **Rôles complémentaires** : Gardien·ne du temps, scribe, support logistique
- **Temps de préparation** : 2h-3h estimées (rassembler la matériel, penser le déroulé, trouver un lieu, lancer les inscriptions, etc.)
- **Méthode d'évaluation** : Les "cartes de couleurs", 4 couleurs différentes, 4 questions, les participant·es répondent au choix : "ce que j'ai apprécié", "ce qui m'a manqué", "ce que je retiens", "ce que je voudrais creuser", ou évaluation orale (appréciation)

NE PAS OUBLIER

- Liste de présences
- Méthodes de traduction
- Méthode d'évaluation
- Panneaux d'indication du lieu + aide pour l'itinéraire
- Outils à distribuer

CADRE DE CONFIANCE

- Je parle vers/avec le collectif et j'écoute les autres avec attention.
- La diversité est un atout pour le groupe. Chaque parole a sa valeur.
- Je parle de ce qui me préoccupe et je ne m'exprime pas pour les autres.
- Bienveillance : une idée n'est à priori ni bonne ni mauvaise. Je ne juge ni les intentions, ni la parole de l'autre.
- Je suis libre et responsable de ce que je souhaite partager.
- Confidentialité : ce qui est partagé au groupe reste dans le groupe.

Temps	Étapes	Précisions	Facilitation
20 min	Accueil	Présentation rapide des facilitateur·ices et de l'atelier + brise glace (en cercle : "ce que j'aime", chacun·e avance si iel est d'accord) + charte	
10 min	Division du groupe + charte	Si grand groupe : diviser en groupes de 15 personnes, utiliser le système des post-it de couleur pour constituer les groupes + charte (poser le cadre de l'atelier, demander aux participant·es ce dont iels ont besoin)	
30 min	1ère partie Santé mentale : quelle forme ça prend chez moi?	**Consigne** : « Vous représenter ce qui se passe chez vous quand vous ne vous sentez pas bien. Vous ne devez pas seulement dessiner et représenter mais indiquer qu'est ce qui se passe dans un endroit spécifique de votre corps. Qu'est qu'il y a dans cet endroit ? ». Si besoin : cartes "sensations". **Objectif** : Les participantes visualisent et représentent ce qui se passe à différents endroits du corps (ex : quand je ne vais pas bien, j'ai des tensions dans mes trapèzes c'est comme si c'était une pelote de laine emmêlée, ça brule, ça tiraille, ça pèse...). Cet exercice permet de se connecter à son corps. Les facilitateur·ices peuvent poser des questions pour guider. • Réflexion individuelle (5 min) • Retour en groupe (20 min) : partage des manifestations du mal-être, tout le monde dessine sur une silhouette géante	
A définir	Pause		
30 min	2ème partie : Qu'est-ce que je fais pour aller mieux ?	• Laisser les participantes réfléchir « aux choses » qu'elles peuvent mettre dans leur valise individuelle pour aller mieux + chacune peut choisir un objet qu'elle veut mettre dans la valise (± 10 min) • Ensuite mise en commun des réponses dans chacun des 2 groupes (20 min)	
20 min	Clôture	Tour de parole et partages supplémentaires	
10 min	Evaluation	Impressions/évaluation (orale ou avec les cartes couleurs) + exercice de clôture (danse ou retour au corps)	