



*Les projets de vie, l'avenir*

## Je peux le faire

|   |                              |
|---|------------------------------|
| <b>Durée de l'activité</b>              | De 1h à 1h30                 |
| <b>Nombre de participants</b>           | De 3 à 4                     |
| <b>Thématique</b>                       | Les projets de vie, l'avenir |
| <b>Compétence prioritaire mobilisée</b> | Se projeter dans l'avenir    |

### Note(s) pour l'intervenant

Les participants doivent savoir écrire.

### Objectif(s) spécifique(s)

À la fin de l'activité, les participants seront en mesure de se projeter dans l'avenir et de trouver des motivations pour accomplir leurs projets.

### Technique(s) d'animation

### Matériel nécessaire

- Stylos
- Paire de ciseaux
- Colle

### Support(s) utilisé(s)

- Fiche support participant : « Plateau de jeu »
- Fiche support participant : « Cartes Ressources/aides »
- Fiche support participant : « Cartes Obstacles/freins »
- Fiche support participant : « Cartes Solutions »



Les projets de vie, l'avenir

## Je peux le faire

### Mobilisation du groupe

3 min

Après avoir donné l'objectif de l'activité, l'intervenant explique que pour chaque objectif personnel que l'on se fixe dans la vie, il y a toujours des obstacles, mais aussi des ressources qui peuvent aider à y faire face pour avancer. Dans la vie avec la maladie, il y a des objectifs à atteindre pour chaque personne.

### Consignes et déroulement de l'activité

45 - 75 min

#### Temps 1 (5 min) :

L'intervenant explique les règles du jeu :  
« Après avoir défini un objectif, un projet, quelque chose que vous souhaitez faire dans l'avenir, nous allons essayer de voir quels éléments ressources, que vous avez en vous ou venant de l'extérieur, vous aideraient à l'atteindre ».

#### Temps 2 (5 min) :

L'intervenant distribue les plateaux et les cartes aux participants :  
1 fiche support participant « Plateau de jeu » par personne  
3 cartes obstacles/freins par participant (de la fiche support participant « Cartes obstacles/freins »)  
3 cartes ressource/aide par participant (de la fiche support participant « Cartes ressources/aides »)

#### Temps 3 (5 min) :

Chaque participant définit individuellement quelque chose qu'il aimerait faire dans l'avenir, et le note dans le cadre « projets, objectifs » de la fiche support participant « Plateau de jeu »

#### Temps 4 (20 min) :

Chaque participant réfléchit individuellement aux ressources (quelque chose qui vous aide à atteindre votre projet, en vous ou à l'extérieur) dont il dispose, et aux obstacles (quelque chose qui bloque la progression vers le projet). Il les inscrit sur les cartes ressources/aides et obstacles/freins et peut les coller sur son plateau.

#### Temps 5 (10 min) :

Un des participants, le participant A, exprime ce qu'il a écrit dans « projets/objectifs » et montre son plateau. L'intervenant demande au participant A de poser une carte obstacles/freins, puis d'essayer « d'annuler » chaque carte obstacles/freins à l'aide d'une carte ressources/aides disponible, en les disposant l'une à côté de l'autre sur le plateau. Il explique son choix aux autres participants. Lorsqu'il y a une carte obstacles/freins pour laquelle le participant n'arrive pas à trouver de carte ressources/aides, l'intervenant demande aux autres participants de l'aider. Ceux-ci proposent alors des idées en les écrivant sur les cartes « solutions » et en les donnant au participant A. Si une ressource ne correspond pas à un obstacle, elle peut être simplement valorisée.

**Temps 6 :** Ce temps 5 sera répété pour les participants le souhaitant.

### Transfert des acquis

5 min

L'intervenant demande, en faisant un tour de table, quelles sont les ressources que chaque participant a découvertes grâce à cette séance et en quoi cela peut l'aider dans sa vie avec la maladie.

### Conclusion

5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels. Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/échéances du programme d'éducation thérapeutique.



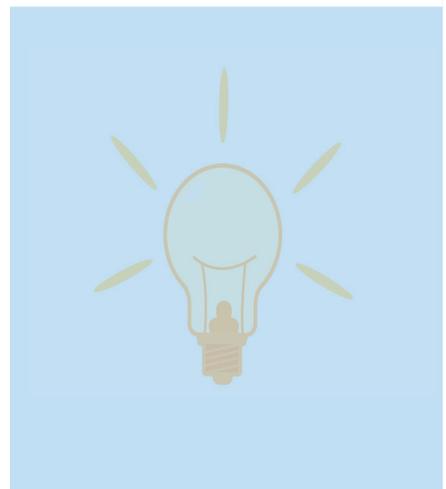
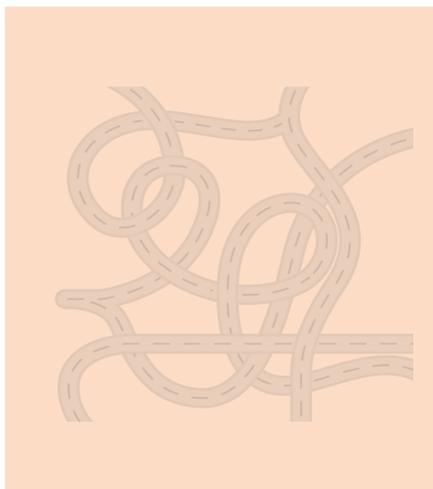
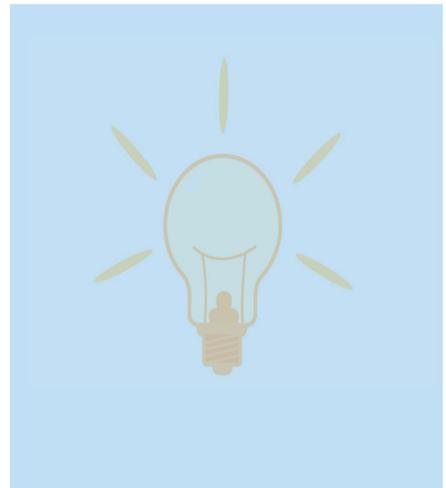
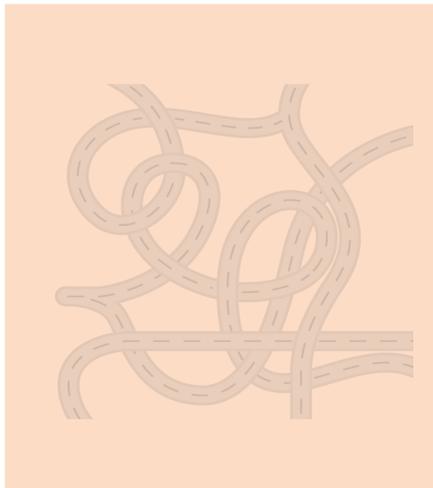
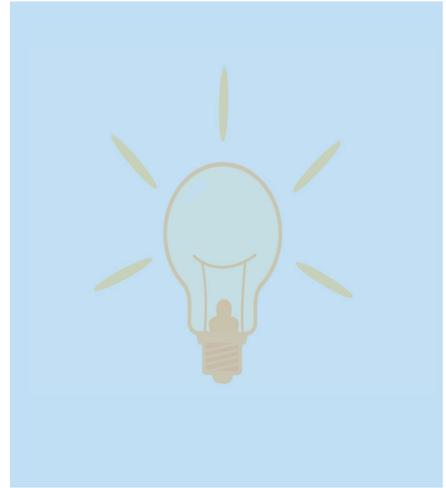
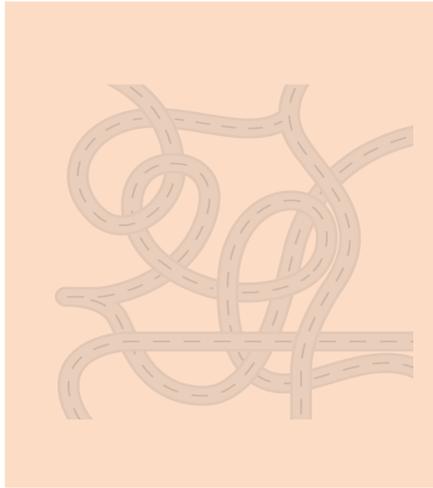
## Plateau de jeu

Projets / Objectifs : .....

RESSOURCES / AIDES

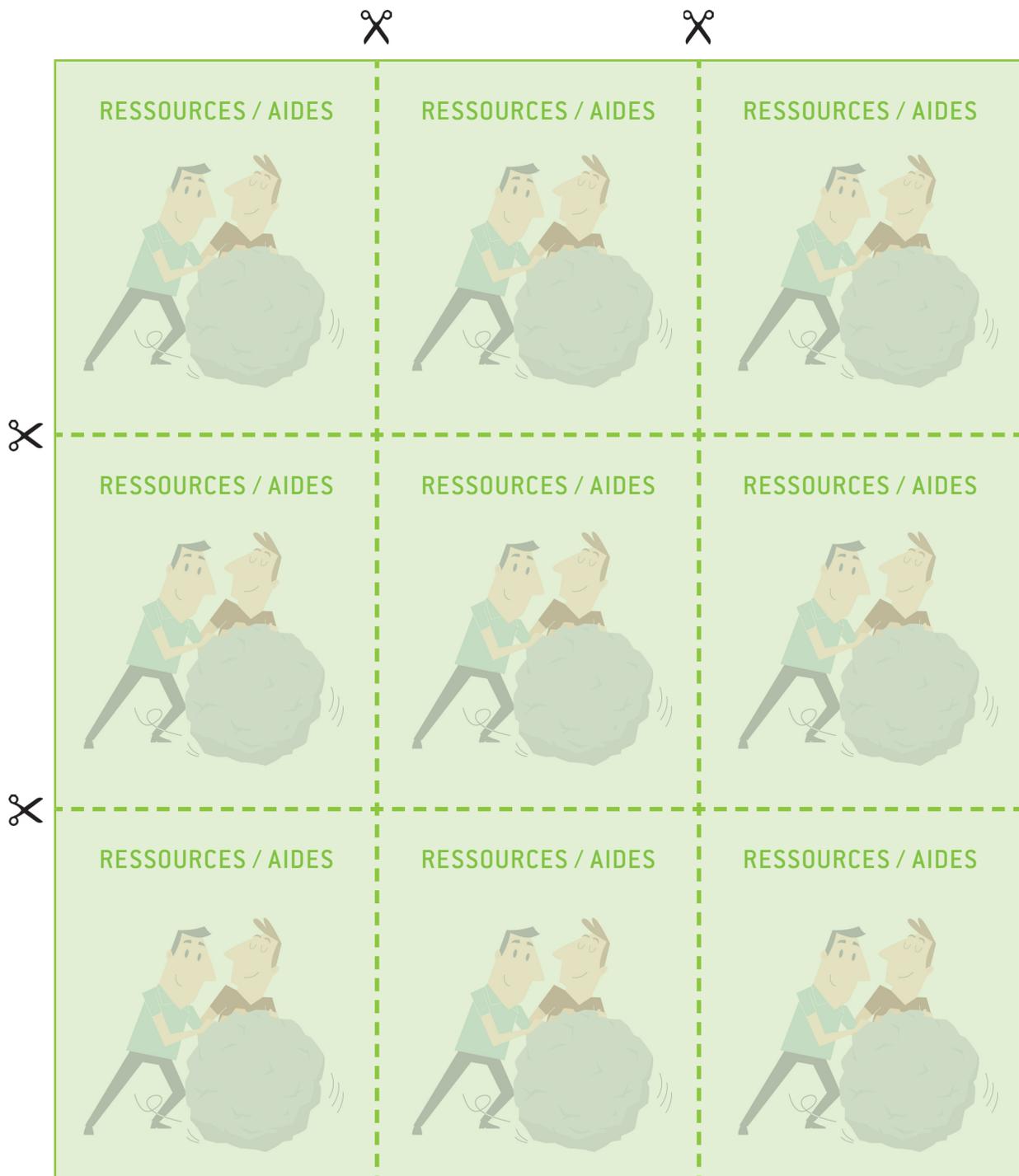
OBSTACLES / FREINS

SOLUTIONS



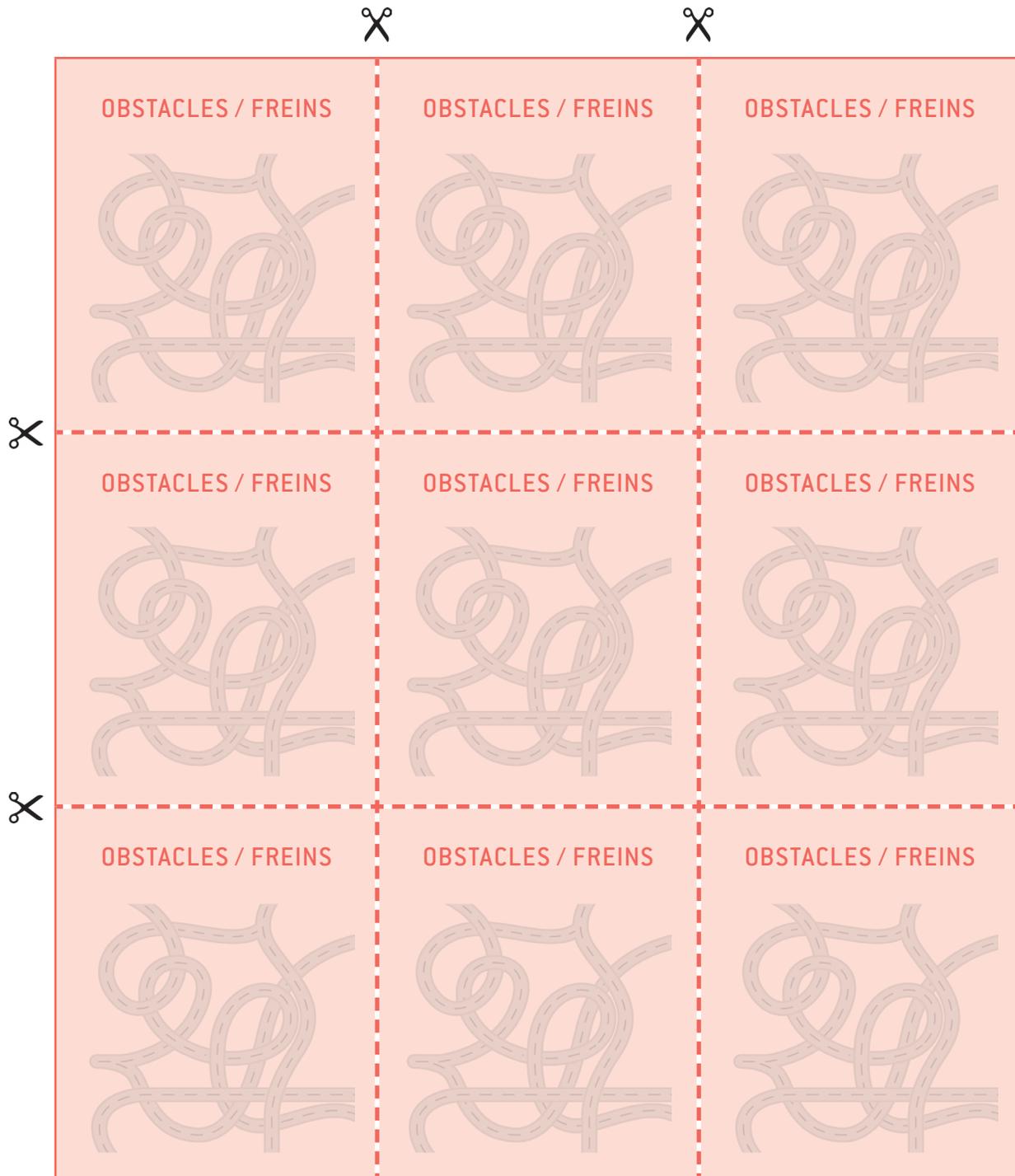


## Cartes ressources / aides





## Cartes obstacles / freins





## Cartes solutions

