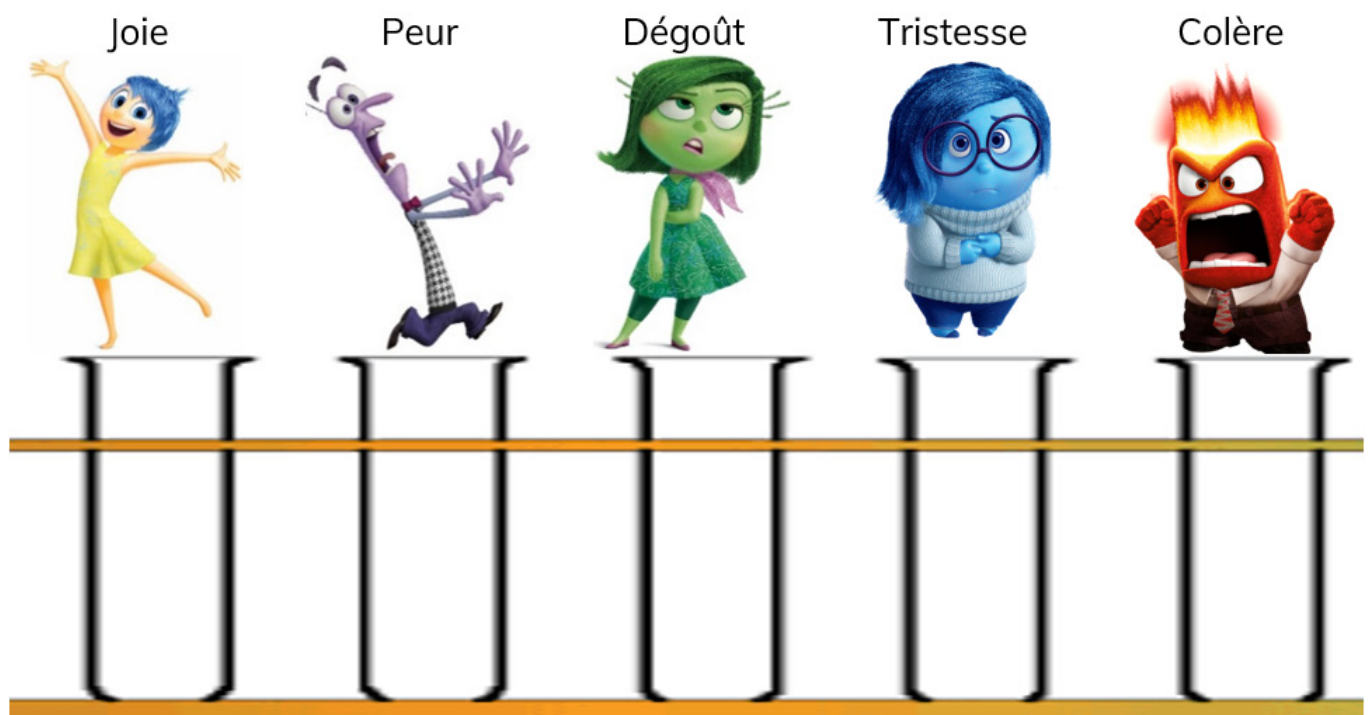
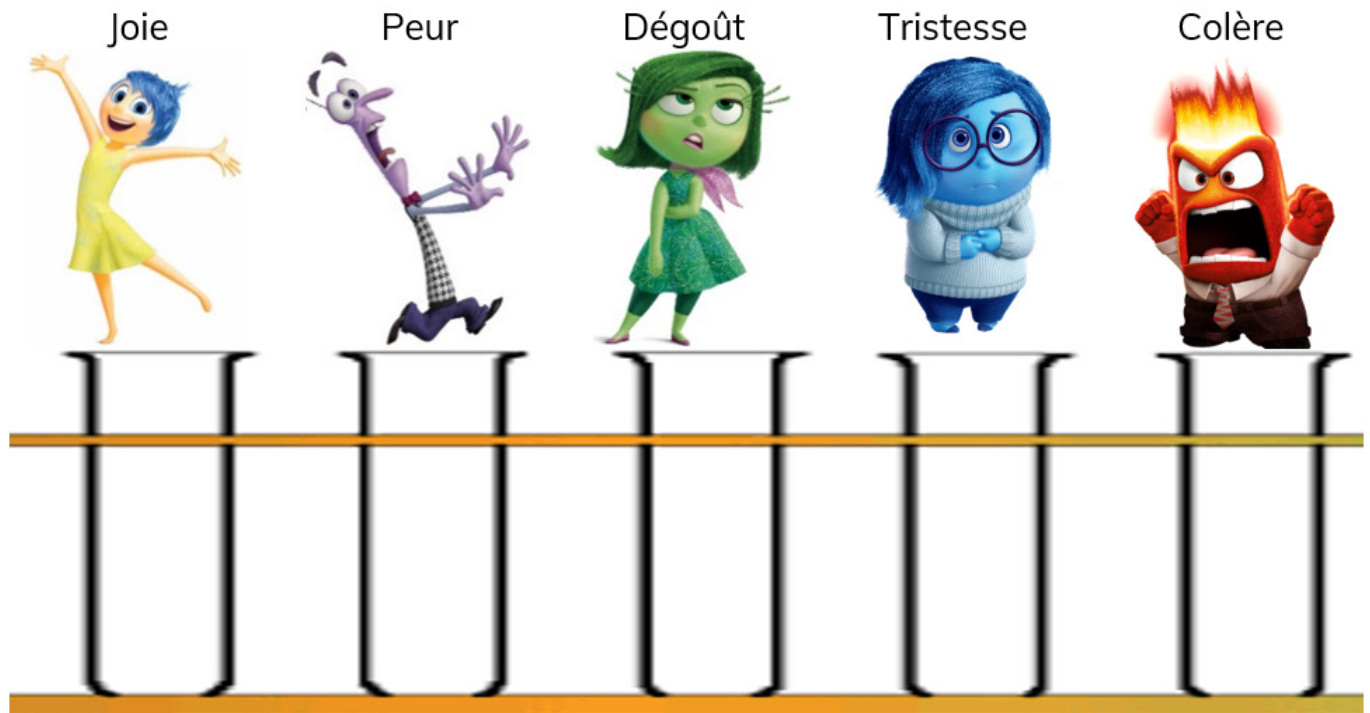


ANNEXE 6A : SUPPORT DE RETOUR SUR SOI « VICE VERSA »

Consigne pour le formateur : « Imprime un dessin par participant. Distribue-les, puis demande aux participants de colorier chaque jauge pour exprimer leur ressenti face à ce que vous venez de vivre ensemble. »

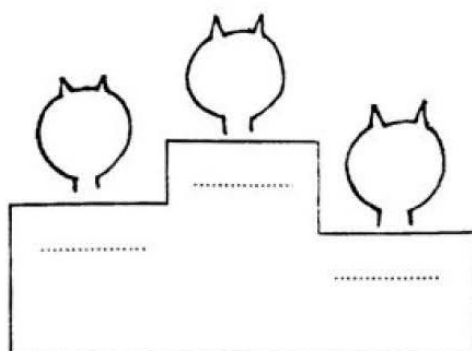


ANNEXE 6B : SUPPORT DE RETOUR SUR SOI

« COMMENT CHAT VA ? »

Consigne pour le formateur : « Imprime un dessin par participant ou projette cette illustration.
Demande à chaque participant de choisir trois chats dont le qualificatif est adapté à son ressenti. »

COMMENT CHAT VA ?



EN UNE PHRASE,
EXPLIQUEZ VOTRE CHOIX :

.....

.....

.....

.....

ANNEXE 6C : SUPPORT DE RETOUR SUR SOI

« # »

Consigne pour le formateur : « Découpe ces étiquettes et place-les sur une table (double ou triple le nombre d'étiquettes si votre groupe est nombreux). Chaque participant en choisit (au moins) une (la même étiquette peut être choisie par plusieurs personnes). »

#TousDehors	#PasEnvie
#TropTard	#YEnAMarre
#Fantastique	#LaVitaEBella
#TooLate	#PleinLeDos
#FunFunFun	#Bienveillance
#BeProud	#Free
#ToujoursPret	#DeNotreMieux

ANNEXE 6C : SUPPORT DE RETOUR SUR SOI

« # »

#LeCerveauQuiFume

#AFondLesBallons

#EncoreUnMatin

#Don'tWorryBeHappy

#WaikikiCoconut

#AllYouNeedIsLove

#AuBoutDeSaVie

#PasEnvieDEnParler

#ToujoursCopains

#PourquoiFaire

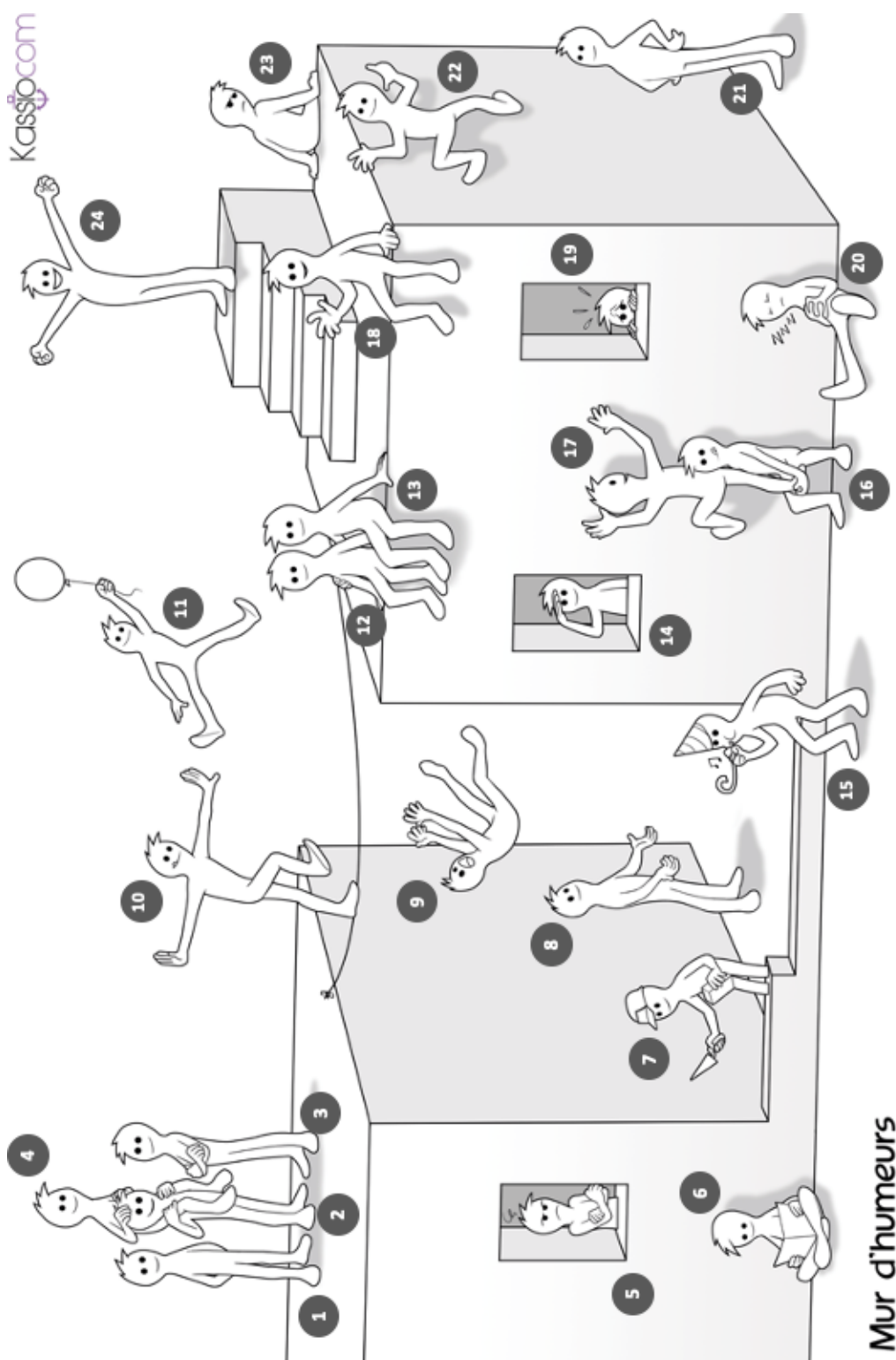
#BesoinDUnBonCafe

#EnsembleOnEstMieux

ANNEXE 6D : SUPPORT DE RETOUR SUR SOI

« MUR D'HUMEURS »


Consigne pour le formateur : « Imprime un dessin par participant ou projette cette illustration. Demande à chaque participant de choisir (au moins) un bonhomme dont l'attitude représente son ressenti (le même bonhomme peut être choisi par plusieurs personnes). »



ANNEXE 6E : SUPPORT DE RETOUR SUR SOI « GYMNASTIQUE DES SENTIMENTS »

Consigne pour le formateur : « Projette cette illustration ou montre ces différents mouvements qui ont chacun une signification émotionnelle. Installe le groupe debout, en cercle, et invite chaque participant à fermer les yeux, à sentir ce qu'il éprouve et à prendre la position qui y correspond. Demande-leur ensuite d'ouvrir les yeux et d'observer la position prise par chacun. Propose à ceux qui le souhaite de s'expliquer ou interpelle les participants dont la position a clairement montré une émotion plus forte que la moyenne. »

Source : <https://www.gira-coli.be/>

<p>Lever les bras en l'air et agiter les mains</p>		<p>« Tout va très bien, je suis dans une forme excellente. »</p>
<p>Poser les mains sur la tête et la tapoter doucement</p>		<p>« Je vais bien, sans plus. »</p>
<p>Poser les mains sur les épaules</p>		<p>« Je vais bien mais je suis un peu fatigué. »</p>
<p>Mettre les mains sur le ventre</p>		<p>« Il y a quelque chose qui me tracasse, qui m'inquiète, qui m'attriste. »</p>
<p>Se pencher et toucher ses pieds</p>		<p>« Ça ne va pas du tout. »</p>

stand by Kirill Kolchenko
from the Noun Project

Head pain by Gan Khoon Lay
from the Noun Project

Barapapa

Stomach Pain by Gan Khoon Lay
from the Noun Project

yoga by Claire Jones
from the Noun Project