

BOÎTE À OUTILS POUR DES MILIEUX DE VIE DE QUALITÉ



ATELIER : RESPECTER LE RYTHME

PUBLIC CIBLE

- Prestataires de services (groupe entre 6 et 12 personnes maximum).

TYPE D'ATELIER

- Expérientiel.

OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance d'adapter les soins, les activités et les interventions au rythme propre de chaque personne hébergée, afin de préserver sa dignité, son autonomie et son bien-être.

MATÉRIEL REQUIS

- Feuille d'activité avec les mises en situation.
- Feuilles blanches et crayons.
- Aliments : biscuits, compote ou yogourt.

DURÉE

- 25 à 30 minutes.

PRÉPARATION

- Imprimer la feuille d'activité avec les 3 mises en situation (dernière page du document) et découper chaque mise en situation.
- Séparer le matériel en 3 stations avec la feuille de la mise en situation correspondante.

CONSEILS

1. Positionner dès le départ le contexte de réflexion, d'apprentissage et de bienveillance de l'activité.
2. Exprimer les attentes par rapport à la participation :
 - **Participation** : Chacun est invité à contribuer à sa façon et d'exprimer librement sa pensée.
 - **Écoute et respect** : Les idées de tous ont leur place.
 - **Collaboration** : Ensemble, nous construisons la richesse de l'atelier.

Contexte

Chaque personne a son propre rythme de vie : sommeil, repas, déplacements, façon de communiquer... Et dans notre rôle d'accompagnant, il est facile d'oublier que ce rythme n'est pas toujours le nôtre. Alors, je vous pose cette question : Que se passe-t-il quand on impose notre rythme à quelqu'un d'autre?

ATELIER : RESPECTER LE RYTHME

Déroulement et consignes

1. Expliquer vos attentes et le contexte de l'atelier (page précédente).
2. Séparer le groupe en 3 sous-groupes de 2 à 4 personnes maximum.
3. Diriger chaque groupe à une station. Laisser le groupe 5 minutes pour réaliser chaque station et passer ensuite à la suivante.

Discussion et rétroaction



Partager vos réflexions face au rythme imposé et au contrôle extérieur même sur des gestes simples comme dans les mises en situation.

- Questions à poser :
 - Comment vous êtes-vous sentis pendant l'exercice avec un rythme imposé?
 - Qu'est-ce que ça vous rappelle concernant la vie des personnes hébergées?
- Discussion sur des situations vécues dans leur milieu :
 - Que se passe-t-il pour nos personnes hébergées quand nous :
 - Les levons trop tôt ou trop tard?
 - Accélérons les repas?
 - Les pressons lors des déplacements?
 - Coupons la parole ou terminons les phrases?

Par exemple :

- Perturbation du rythme naturel.
- Ressentir un manque de contrôle.
- Risque d'accident : étouffement, chute.
- Atteinte à la dignité.
- Non-respect des besoins.

Respecter le rythme de la personne hébergée, c'est reconnaître qu'elle est chez elle et que notre rôle est d'accompagner, non d'imposer.

ATELIER : RESPECTER LE RYTHME

Feuille d'activité

Mise en situation 1 – Écriture

Rôles :

- Un animateur ou une animatrice.
- Les autres personnes participantes écriront sur la feuille avec leur main non dominante selon les instructions de l'animateur.

Matériel :

- Feuilles et crayons.

Consignes :

- L'animateur donne la phrase suivante à écrire : J'aime beaucoup le chocolat au lait.
- L'animateur dicte le rythme d'écriture : Parfois vite, parfois lent, parfois arrêté.

Mise en situation 2 – Déplacement

Rôles :

- Un animateur ou une animatrice.
- Les autres personnes participantes se déplaceront selon les instructions de l'animateur.

Consignes :

- L'animateur demande de se lever, de s'assoir, de marcher rapidement, lentement ou de rester immobile.

Mise en situation 3 – Repas

Rôles :

- Un animateur ou une animatrice.
- Les autres personnes participantes mangeront les aliments devant eux (ou faire manger l'autre).

Matériel :

- Compote, yogourt ou biscuits avec les ustensiles nécessaires.

Consignes :

- L'animateur demande de manger rapidement, lentement, de petites ou de grosses bouchées.