

ACTIVITÉ CLÉS EN MAIN

Le sac de roche

 **Objectif :** Illustrer le vécu d'une personne qui vit de la détresse et faire ressortir des façons de l'aider.

 **Durée approximative :** 1h30

Matériels suggérés

- Sac de tout genre, assez grand pour y mettre des objets lourds (ex : sac à dos, sac réutilisable, etc.)
- Objets lourds : Soit des roches, des livres, etc. Il n'est pas obligatoire que ce soit des roches.

Conseils d'animation

- Bien qu'il puisse être tentant de passer beaucoup de temps dans l'activité d'échauffement, ce moment ne devrait pas être plus long que l'activité discussion. L'objectif est de faire ressortir, auprès des participants, des idées concrètes de manière d'aider une personne qui vit de la détresse.
- Restez vigilant à détecter si l'activité fait ressortir de la détresse.

DÉROULEMENT

Activité d'échauffement

 10 min.

1. Présenter un sac aux participants.
2. Proposer aux participants s'ils veulent explorer le sac ou le faire passer à travers les participants afin qu'ils puissent le peser et regarder à l'intérieur.
3. Puis, demander à une personne volontaire de garder le sac à bout de bras (Bras tendu devant soi) avec les règles ne pas lâcher le sac ni baisser les bras, peu importe ce qu'il se passe.
4. L'animateur.rice s'intéresse à sa réalité.
 - i. Exemple de questions : Qu'est-ce qu'il ressent? Comment vont ses bras? Est-ce que c'est lourd? Est-ce que tu pourrais garder la position longtemps?
5. L'animateur.rice reflète que même s'iel est capable de soulever le sac ainsi depuis quelques minutes, à un moment, le sac va devenir très lourd et ça va devenir difficile pour lui de garder ses bras tendus.
6. Inviter les participants à proposer des solutions pour soutenir la personne qui soulève le sac sans changer les règles imposées au volontaire.
 - i. Plusieurs solutions sont possibles, si elles ne sont pas nommées, vous pouvez vous-mêmes les proposer : ils peuvent soulever le fond du sac pour soulager les bras du volontaire, ils peuvent enlever quelques objets du sac ou même guider la personne vers une table pour qu'elle appuie le sac.

ACTIVITÉ CLÉS EN MAIN

Le sac de roche

DÉROULEMENT - SUITE

 **Objectif :** Illustrer le vécu d'une personne qui vit de la détresse et faire ressortir des façons de l'aider.

 **Durée approximative :** 1h30

Activité discussion

 70 min.

1. Explorer les constats de la personne qui soulevait le sac et des personnes qui ont proposé les façons de l'aider. (20 minutes)

Exemple de questions : à quoi l'activité leur fait penser? Quel était l'objectif selon eux? Quelle est la symbolique des objets utilisés en préambule?

Indices suivant la métaphore :

- i. Tout le monde porte un sac.
- ii. Selon la personne, son sac n'est pas rempli des mêmes choses ni de la même quantité de choses. Certains ont plus d'objets lourds et d'autres en ont moins. D'autres ont de façon équilibrée des objets lourds et légers.
- iii. Lorsqu'on enlève un objet lourd, il y a plus de place pour y ajouter quelque chose de plus léger.

2. Si ce n'est pas déjà fait, faire ressortir les constats suivants : (5 minutes)

- i. Les éléments qui composent le sac représentent les éléments vécus et accumulés au courant de la vie.

Par exemple, les objets lourds peuvent représenter des événements douloureux et souffrants (Rupture, deuil, séparation de ses parents, rechute, etc.).

ii. Les éléments plus légers peuvent représenter des événements heureux ou moins souffrants (Une amitié solide, une oreille qui nous écoute, un dessin réussi, etc.)

Il y a des périodes où notre sac est très lourd, on ne va pas bien et on n'arrive pas à s'alléger par soi-même.

3. Suggestion de questions pour alimenter la discussion : (20 minutes)

- i. Quelles actions peut-on poser pour soulager une personne qui vit une période lourde et difficile?
- ii. Lorsqu'un ami, une personne de ta famille, un collègue... semble avoir un sac trop lourd, qu'est-ce que vous faites pour enlever un peu de poids à son sac? Qu'est-ce qui peut alléger la journée de cette personne?
- iii. Qu'est-ce que vous faites lorsque vos journées ne sont pas faciles pour les alléger?

Fin de l'activité

 10 min.

1. Finalement, qu'est-ce que cette activité vous incite à faire? Qu'est-ce qu'elle vous donne le goût de faire différemment? Qu'est-ce que vous avez appris sur vous-même?

2. Remercier d'avoir participé à l'activité et rappeler que si une personne sent que son sac est trop lourd ou que le sac est trop lourd pour une autre personne, ne pas hésiter à venir vous en parler. L'important c'est de ne pas rester seul.

3. Informer sur les ressources disponibles en prévention du suicide :

- a. Parler avec un·e intervenant·e au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553),
- b. Clavarder avec un·e intervenant·e sur le site de [suicide.ca](https://www.suicide.ca),
- c. Texter avec un intervenant·e au 535353.