Carte des relations

Quel est le but de cette activité?

Quelles sont les personnes les plus importantes de ta vie? Comment influencent-elles qui tu es et comment tu te sens?

Dans cette activité, tu exploreras tes relations avec quelques personnes importantes dans ta vie en dessinant une «carte de relation» de tes connexions avec eux.

De quoi aurez-vous besoin?

1. Un endroit où tu peux t'asseoir confortablement et dessiner, et une table ou une surface plane pour écrire.
2. Un morceau de papier, et un stylo ou un crayon.

Etape par étape

Commence par t'asseoir quelque part où tu es à l'aise et avoir une surface propre et dure pour écrire. Prépare ton papier et ton stylo ou ton crayon.

1. **Au milieu de ton papier, dessine une petite image de toi-même.**
Si tu préfères, tu peux dessiner un symbole qui te représente.
Laisse de l'espace autour de ton image pour plus d'écriture et de dessin.

2. **Ferme les yeux. Pense à six personnes très importantes dans ta vie.**
Il peut s'agir de personnes avec lesquelles tu passes du temps tous les jours, ou de personnes que tu ne vois pas souvent, mais qui sont importantes pour toi. Tu peux penser à des personnes qui sont utiles pour toi, et d'autres avec qui tu as des relations difficiles.

N'écris pas encore leurs noms - rappelles-toi les six personnes auxquelles tu as pensé.

3. **Commence par penser à l'une de ces six personnes.** Imagine un symbole/dessin qui les représente; cela pourrait être quelque chose qu'ils font pour toi, quelque chose qu'ils aiment, comment tu te sens à leur égard, ou comment ils te font sentir.

4

Dessine le symbole de cette personne quelque part sur ton papier.
Tu peux choisir n'importe où sur ton papier pour le dessiner, et essaies de le placer dans un endroit qui te paraît approprié. Par exemple, si tu admires beaucoup la personne, tu peux la dessiner près ou au-dessus de ta tête.

Remarque: Tu peux écrire le nom de la personne si tu le souhaite, mais essaie de la présenter sous forme de dessin en premier.

5

Dessine des symboles pour les cinq autres personnes importantes auxquelles tu as pensé. Dessine-les où tu le souhaites, en choisissant des endroits sur ton papier qui représentent votre relation avec personnes.

6

Si tu le souhaites, ajoute des lignes ou des dessins supplémentaires pour illustrer davantage tes relations avec les six personnes. Tu peux également tracer des lignes pour montrer comment elles sont connectées ou des lignes plus épaisses aux personnes avec lesquelles tu sens une connexion forte.

Créer plus

- **Continue à alimenter ta carte de relations. Tu peux ajouter des symboles pour représenter plus de personnes qui sont importantes pour toi ou ajouter des lignes ou d'autres dessins pour montrer et en dire plus sur tes relations avec eux.**
- **Écris une lettre à l'une des personnes importantes de ta vie. Dis-lui ce que tu as appris sur votre relation avec elle en dessinant ta carte relationnelle.**
- **Crée une nouvelle carte, un dessin, un poème ou un essai sur les personnes de ta vie.**

Partager

→ En ligne:

Envoie une photo de ta carte de relations et de tout ce que tu as créé au groupe de discussion.

Recherche d'autres messages de [adresse WhatsApp] pour voir ce que d'autres adolescents ont créé. Participe à une discussion!

→ Pour tout le monde (en ligne et hors connexion):

Garde ta carte quelque part où tu peux la regarder tous les jours. Par exemple, tu peux l'accrocher sur ton mur.

Si tu le souhaites, partage ta carte avec d'autres personnes de ton foyer. Mets la carte quelque part où ils seront en mesure de la voir et donne-leur quelques explications. Invite-les à te dire ce qu'ils apprennent au sujet de tes relations ou à te poser des questions. Ne te sens pas obligé de partager ta carte avec d'autres personnes si tu ne le souhaites pas.

Demande si d'autres personnes veulent participer à l'activité et partager leurs cartes. Remarque combien vos relations sont similaires et/ou différentes!

unicef

Carte des relations

Quel est le but de cette activité?

Quelles sont les personnes les plus importantes de ta vie? Comment influencent-elles qui tu es et comment tu te sens?

Dans cette activité, tu exploreras tes relations avec quelques personnes importantes dans ta vie en dessinant une «carte de relation» de tes connexions avec eux.

De quoi aurez-vous besoin?

1. Un endroit où tu peux t'asseoir confortablement et dessiner, et une table ou une surface plane pour écrire.
2. Un morceau de papier, et un stylo ou un crayon.

Etape par étape

Commence par t'asseoir quelque part où tu es à l'aise et avoir une surface propre et dure pour écrire. Prépare ton papier et ton stylo ou ton crayon.

1. **Au milieu de ton papier, dessine une petite image de toi-même.** Si tu préfères, tu peux dessiner un symbole qui te représente. Laisse de l'espace autour de ton image pour plus d'écriture et de dessin.

2. **Ferme les yeux. Pense à six personnes très importantes dans ta vie.** Il peut s'agir de personnes avec lesquelles tu passes du temps tous les jours, ou de personnes que tu ne vois pas souvent, mais qui sont importantes pour toi. Tu peux penser à des personnes qui sont utiles pour toi, et d'autres avec qui tu as des relations difficiles.

   N'écris pas encore leurs noms - rappelles-toi les six personnes auxquelles tu as pensé.

3. **Commence par penser à l'une de ces six personnes.** Imagine un symbole/dessin qui les représente; cela pourrait être quelque chose qu'ils font pour toi, quelque chose qu'ils aiment, comment tu te sens à leur égard, ou comment ils te font sentir.

4. **Dessine le symbole de cette personne quelque part sur ton papier.** Tu peux choisir n'importe où sur ton papier pour le dessiner, et essaies de le placer dans un endroit qui te paraît approprié. Par exemple, si tu admires beaucoup la personne, tu peux la dessiner près ou au-dessus de ta tête.

   Remarque: Tu peux écrire le nom de la personne si tu le souhaite, mais essaie de la présenter sous forme de dessin en premier.

5. **Dessine des symboles pour les cinq autres personnes importantes auxquelles tu as pensé.** Dessine-les où tu le souhaites, en choisissant des endroits sur ton papier qui représentent votre relation avec personnes.

6. **Si tu le souhaites, ajoute des lignes ou des dessins supplémentaires pour illustrer davantage tes relations avec les six personnes.** Tu peux également tracer des lignes pour montrer comment elles sont connectées ou des lignes plus épaisses aux personnes avec lesquelles tu sens une connexion forte.

Créer plus

- **Continue à alimenter ta carte de relations. Tu peux ajouter des symboles pour représenter plus de personnes qui sont importantes pour toi ou ajouter des lignes ou d'autres dessins pour montrer et en dire plus sur tes relations avec eux.**
- **Écris une lettre à l'une des personnes importantes de ta vie. Dis-lui ce que tu as appris sur votre relation avec elle en dessinant ta carte relationnelle.**
- **Crée une nouvelle carte, un dessin, un poème ou un essai sur les personnes de ta vie.**

Partager

→ En ligne:

Envoie une photo de ta carte de relations et de tout ce que tu as créé au groupe de discussion.

Recherche d'autres messages de [adresse WhatsApp] pour voir ce que d'autres adolescents ont créé. Participe à une discussion!

→ Pour tout le monde (en ligne et hors connexion):

Garde ta carte quelque part où tu peux la regarder tous les jours. Par exemple, tu peux l'accrocher sur ton mur.

Si tu le souhaites, partage ta carte avec d'autres personnes de ton foyer. Mets la carte quelque part où ils seront en mesure de la voir et donne-leur quelques explications. Invite-les à te dire ce qu'ils apprennent au sujet de tes relations ou à te poser des questions. Ne te sens pas obligé de partager ta carte avec d'autres personnes si tu ne le souhaites pas.

Demande si d'autres personnes veulent participer à l'activité et partager leurs cartes. Remarque combien vos relations sont similaires et/ou différentes!

Guide pour les parents et les tuteurs

1 Avant que votre adolescent ne commence l'activité

- Lisez le guide d'activité pour la carte des relations afin que vous compreniez les étapes et ce que les adolescents sont invités à faire.
- Aidez votre adolescent à trouver un endroit calme où il peut dessiner sans interruption ou sans que personne ne regarde ce qu'il fait.
- Demandez à d'autres membres de votre foyer de donner à votre adolescent l'espace et le temps de participer à l'activité sans interruption
- **Demandez à votre adolescent comment il aimerait travailler sur cette activité:**
  - → *Souhaitez-vous essayer cette activité seul, ou préférez-vous l'essayer avec moi, ou avec d'autres personnes dans notre ménage?*

Acceptez et soutenez leurs réponses à ces questions. Une fois qu'ils vous ont dit leurs préférences ne les poussez pas à essayer l'activité d'une autre façon.

2 Pendant que l'adolescent travaille cette activité

- Selon ce qu'ils préfèrent, donnez-leur du temps et de l'espace pour travailler sur l'activité dans un espace calme.

S'ils sont confus sur la façon de faire l'activité, et souhaitent avoir votre aide:

- Lisez le guide d'activité et essayez d'expliquer les instructions dans vos propres mots.
- Encouragez-les à réessayer l'activité, ou autant de fois qu'ils le souhaitent.
- Rappelez-leur qu'il n'y a pas de «bonne» ou de «mauvaise» façon de faire l'activité, et qu'ils ne devraient pas s'inquiéter de savoir s'ils sont «bons» ou «mauvais» pour dessiner. Le but de l'activité est de les aider à se souvenir de leurs relations et d'expérimenter une nouvelle manière d'expression.
- Suggérez quelques exemples de personnes qu'ils pourraient vouloir inclure dans leurs cartes, et les symboles qu'ils pourraient utiliser pour représenter ces personnes. Ou, suggérez des exemples de personnes que vous pourriez inclure si vous dessiniez une carte de relation et des symboles que vous pourriez utiliser. Toutefois, ne poussez pas votre adolescent à inclure les personnes ou à dessiner des symboles que vous avez suggérés à titre d'exemples.

S'ils ont besoin de plus d'encouragement ou d'inspiration, demandez:

- *Qui de la famille et de la communauté est important pour vous?*
- *Quels mots ou quels sentiments font écho avec ces personnes? Comment pourriez-vous représenter ces mots ou ces sentiments dans un symbole ou un dessin?*
- *Comment vous-vous sentez à cause de ces personnes? De quelle façon vous sentez-vous connecté avec elles? Que pourriez-vous dessiner ou écrire sur votre carte de relation pour exprimer ces sentiments ou décrire ces connexions?*

3 Après que l'adolescent ait fini avec l'activité

- Demandez si votre adolescent veut partager sa carte de la relation avec vous. S'ils le font, partagez des mots encourageants sur ce qu'ils ont créé. Ne les corrigez jamais et ne soyez jamais en désaccord avec les choix qu'ils ont inclus dans leur carte de relation.
- Invitez-les à vous en dire plus sur leurs cartes relationnelles.
  - → Demandez-leur de vous en dire plus sur qui ils ont inclus et pourquoi.
  - → Demandez-leur d'expliquer les symboles qu'ils ont choisis pour représenter ces personnes.
  - → Demandez-leur de vous en dire plus sur les raisons pour lesquelles ils ont créé leur carte comme ils l'ont fait, et comment leur carte exprime leurs sentiments et leurs connexions aux autres.
- Si vous ou d'autres personnes de votre foyer participez en créant vos propres cartes relationnelles, partagez-les les unes avec les autres et discutez de vos propres expériences. Vous pourriez discuter de:
  - → Similitudes et différences dans vos cartes.
  - → Comment vos relations les uns avec les autres, ou avec les autres, façonnent vos identités respectives et vos sentiments.
- Établissez un plan d'action pour tisser des liens forts et positifs les uns avec les autres, par exemple en partageant des mots encourageants ou reconnaissants les uns avec les autres chaque jour.

S'ils participent à une discussion avec un animateur et d'autres adolescents à l'aide de leur appareil mobile:

- → Remind and encourage them to share their maps. However, do not force them to share if they do not wish to.
- → Encourage them to participate in the conversation with the facilitator and the other adolescents.

Guide de l'animateur

But de l'activité

Dans cette activité, les adolescents exploreront et illustreront les relations importantes dans leur vie en dessinant une carte relationnelle. Ils pratiqueront les compétences liées à l'identité et à l'estime de soi, ainsi qu'à la résolution de problèmes et à la gestion des conflits.

1 Préparation des adolescents et des familles

- Quelques jours à l'avance, annoncer que les adolescents recevront un guide pour cette activité. Encouragez les adolescents à s'amuser et à essayer l'activité!
- Expliquez que l'activité donnera aux adolescents une chance d'explorer les relations importantes dans leur vie, et comment ces relations influencent qui ils sont, et comment ils se sentent. Rappelez-leur que l'activité est destinée à les aider à établir des relations encore plus fortes et positives avec les autres.
- Rappelez aux parents/tuteurs qu'ils peuvent soutenir leurs adolescents en examinant le guide d'activité et leur propre guide.
- Expliquez que les adolescents auront besoin d'un morceau de papier et d'un stylo ou d'un crayon, et d'une surface sur laquelle écrire.
- Informez-les de la date à laquelle ils doivent terminer l'activité et de la façon dont ils doivent partager ce qu'ils ont créé.

2 Lorsque vous partagez le guide d'activité:

- Répétez l'information ci-dessus afin que les adolescents (et les parents/tuteurs) comprennent comment participer à l'activité et ce qu'il faut faire ensuite.
- Expliquez aux adolescents (et aux parents/tuteurs) comment ils peuvent communiquer avec vous pour poser toutes les questions qu'ils peuvent avoir.
- Envoyez des messages encourageants pour rappeler aux adolescents (et aux parents/tuteurs) que vous espérez qu'ils apprécient l'activité et que vous avez hâte d'entendre parler de leurs expériences.

3 Après l'activité:

- Rappelez aux adolescents de partager une photo de leur carte relationnelle. Expliquez comment ils peuvent les partager avec vous.
- Lorsque certains adolescents commencent à partager leurs cartes de relation, envoyez des rappels encourageants aux autres pour faire de même.
- Partagez des exemples des premières cartes relationnelles que vous recevez en intégrant des commentaires positifs, afin d'encourager les autres adolescents à partager leurs cartes relationnelles, aussi.
- Invitez les adolescents à répondre aux questions suivantes, une à la fois:
  - Qui sont les personnes les plus importantes de ta vie? Quelles sont les façons les plus importantes qu'elles influencent qui tu es, ou comment tu te sens?
  - As-tu partagé ta carte de relation avec quelqu'un d'autre? Avez-vous appris quelque chose de nouveau l'un sur l'autre? Dis-nous en plus!
  - Quelle carte de relation as-tu appréciée qui a été partagée dans le groupe de discussion? Dis à la personne qui l'a faite ce que tu as aimé à ce sujet!
  - En regardant les cartes de relation que d'autres ont partagées, est-ce que l'une d'entre elles est similaire à la tienne?
  - Fais preuve de créativité! Comment peux-tu créer un autre diagramme, dessin, collage de photos, ou vidéo pour décrire les relations importantes dans ta vie? Partagez ce que vous créé!

Prévoyez un certain temps (peut-être un jour ou deux) entre chaque question afin que les adolescents aient le temps de répondre.

- Envoyez un message de clôture les remerciant d'avoir participé. Félicitez-les pour leurs messages et leur travail créatif. Si vous partagez leurs messages et leurs œuvres créatives d'une autre manière, informez-les de cela et demandez-leur la permission de le faire. Faites-leur savoir s'ils doivent s'attendre à une autre activité.