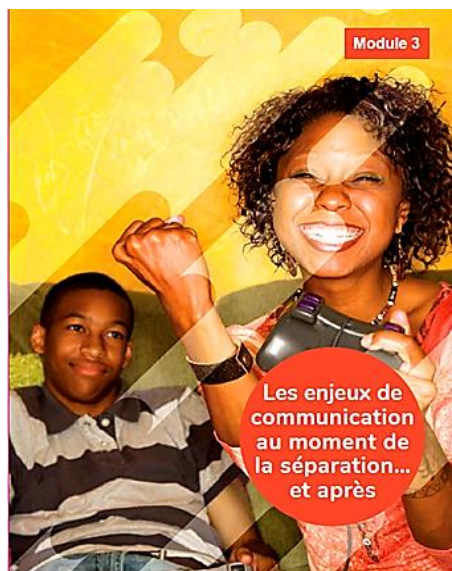


Cahier d'animation

# ON SE SÉPARE... MAIS PAS DE NOS ENFANTS !





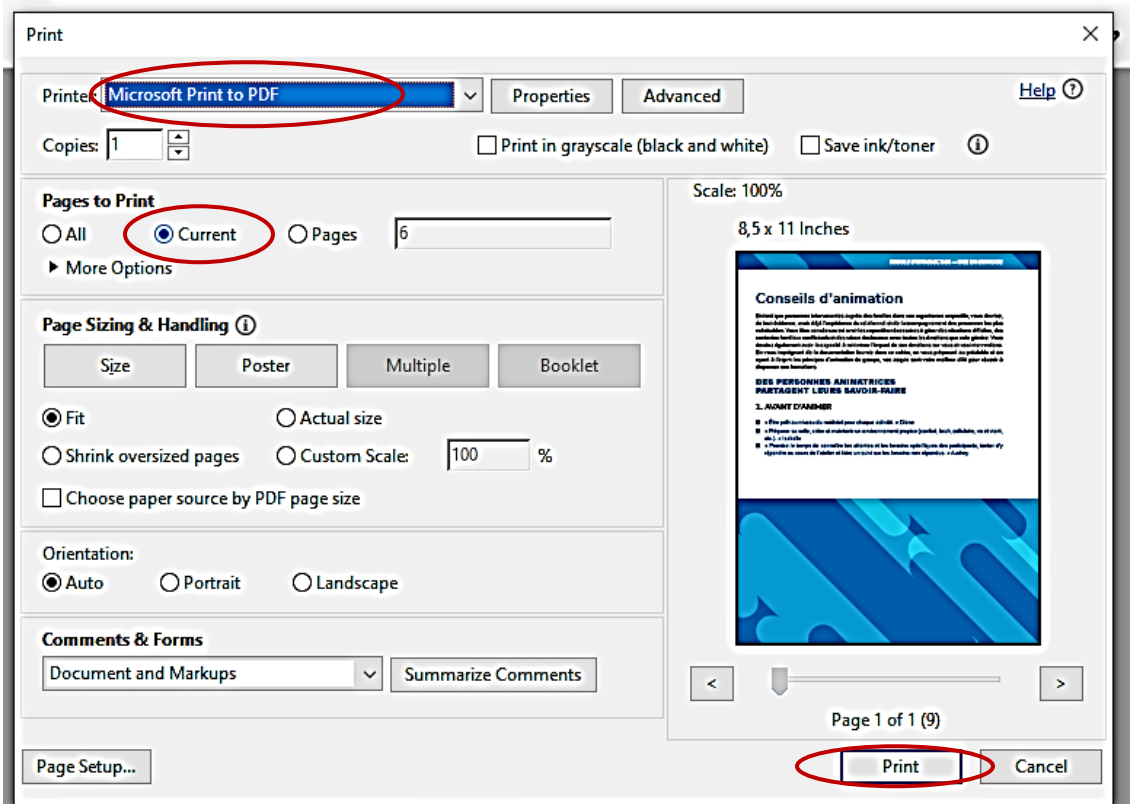


## RECOMMANDATIONS GLOBALES :

→ Transmettre les documents pour les parents participants par courriel avant l'atelier.

■ Pour extraire une fiche parent du document PDF global du cartable :

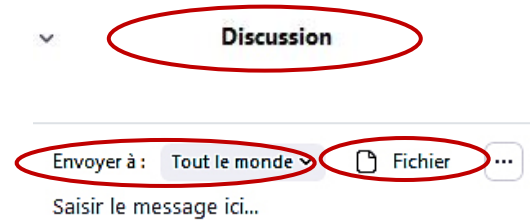
- ✚ Atteindre la fiche concernée;
- ✚ Dérouler le menu **fichier** dans le coin gauche en haut de votre document PDF;
- ✚ Cliquer sur **imprimer**;
- ✚ Dérouler le menu d'impression et sélectionner **Microsoft print to PDF**;
- ✚ **Cocher** page courante;
- ✚ Cliquer sur **imprimer**.



- ✚ Choisir l'emplacement où vous désirez **enregistrer la fiche**;
- ✚ **Nommer** votre fiche;
- ✚ **Enregistrer** là et le tour est joué !
- ✚ Votre fiche est finalement extraite du cartable et vous pouvez **l'envoyer individuellement** à vos parents participants.

■ Pour partager un document instantanément à tous les parents participants via Zoom :

- ✚ Ouvrir le volet discussion;
- ✚ Sélectionner envoyer à tout le monde;
- ✚ Cliquer sur fichier / sur cet ordinateur / parcourir et sélectionner le fichier désiré.



■ Pour créer des groupes et salles de réunion :

- ! Prendre connaissance de l'ensemble du matériel et de la documentation fournie avant d'animer une activité.
- ! Adapter le matériel, le déroulement, le nombre de parents participants et la durée de chaque activité en fonction de la réalité de votre groupe et à la réalité du virtuel.
- ! Adapter la durée des activités à un maximum de 2h. Au-delà de cette durée, il devient difficile de continuer à capter l'attention des parents participants (un aléa du virtuel, hélas).
- ! Préparer au préalable la liste des ressources de votre localité appropriées à la thématique abordée. À remettre par partage de fichier Zoom ou par courriel à la fin de chaque activité.
- ! Rassembler au préalable tous les documents (document du parent, support d'animation, références...) et outils nécessaires au bon déroulement de l'atelier dans un dossier facilement accessible sur votre ordinateur.
- ! Favoriser la co-animation tant que possible et nécessaire.

## MODULE 1 : LA SÉPARATION ÇA FAIT MAL... MAIS ON S'EN SORT !

### Activité brise-glace : Mes peurs et mes aspirations en me séparant (P 35)

- **Limitier le nombre de participants** à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.

#### ■ SUGGESTIONS DE DÉROULEMENT

##### PHASE 1 :

Remplacer les bandes de papier de deux couleurs différentes par :









- + **Option 1 :** Une simple feuille et un crayon que les parents devront avoir avec eux lors de l'atelier. Ils diviseront cette feuille en deux colonnes, une pour les peurs et l'autre pour les aspirations.
- + **Option 2 :** Chaque parent ouvre un document Word de deux colonnes au début de l'activité. La première pour y noter ses peurs et la seconde pour ses aspirations.

- Poursuivre le restant de l'activité tel que décrit dans le cartable.

##### PHASE 2 :

L'objectif étant d'amener les parents participants à visualiser leur niveau actuel d'affirmation de soi, la balance pourrait être remplacée par :

- + **Option 1 :** En **partage d'écran**, créez un **tableau à deux colonnes**, une pour les "+" et la seconde pour les "-". Pour chaque parent, **dessinez la même forme** (ex. gros cercle) dans la colonne correspondante pour chaque "+" et chaque "-" qu'il s'octroie en complétant son tableau du document du parent. Vous pouvez aussi utiliser des couleurs différentes...

Affirmation de soi	+	-
Parent 1	   	 
Parent 2...		

- + **Option 2 :** Chaque parent forme des **boulettes en papier** au nombre des "+" et des "-" obtenus dans son tableau de l'affirmation de soi et les déposer dans deux verres distincts afin de visualiser la différence de niveaux.

- **Poursuivre le restant** de l'activité tel que décrit dans le cartable.

## MODULE 1 : LA SÉPARATION ÇA FAIT MAL... MAIS ON S'EN SORT !

### Activité 1 : Annoncer la séparation (P 41)

- **Limiter le nombre de participants** à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.

#### ■ SUGGESTIONS DE DÉROULEMENT

##### ÉTAPE 1 :

##### **Les 5 niveaux d'annonce et cercles de relation**

- ✚ Reproduire le schéma des cercles de relations sur un PowerPoint (avec une apparition au clic de souris pour chaque anneau du cercle).
- ✚ Partager le PowerPoint via Zoom.
- ✚ Présenter les cinq niveaux d'annonce en les faisant apparaître un par un dans un ordre croissant.

##### ÉTAPE 2 :

##### **Remplissons notre panier de provisions !**

- ✚ Partager à l'écran le document du parent 'Les 5 niveaux d'annonce de la séparation : soi-même.'
- ✚ Parcourir ces 5 niveaux avec les parents participants, avant de les inviter à remplir leur panier individuellement.

- **Poursuivre le restant** de l'activité tel que décrit dans le cartable.




## MODULE 1 : LA SÉPARATION ÇA FAIT MAL... MAIS ON S'EN SORT !

### Activité 2 : La séparation m'est tombée dessus sans crier gare (P 51)



- **Limiter le nombre de participants** à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.

#### SUGGESTION D'ADAPTATION

##### → PRÉPARATION :

-  Extraire la note d'animation 4 : La courbe du deuil du PDF global des notes d'animations.

##### → DÉROULEMENT :

-  Partager le document sur Zoom lors de votre présentation du processus du deuil, afin que les parents participants puissent visualiser ses différentes phases.
-  Présenter les différentes phases du deuil.

- **Poursuivre le restant** de l'activité tel que décrit dans le cartable.



Avant de clore l'activité, inciter les parents participants à reprendre l'exercice de la courbe du deuil chez eux, une fois leur deuil amorcé et à se situer mensuellement sur la courbe du deuil afin de voir leur évolution. N'hésitez pas à faire des rappels afin qu'ils reviennent vers vous pour voir leur évolution.

## MODULE 1 : LA SÉPARATION ÇA FAIT MAL... MAIS ON S'EN SORT !






### Activité 3 : Retrouver l'équilibre : tout un casse-tête (P 55)

**!** Cette activité demande une préparation préalable en collaboration avec les parents participants


- Limiter la durée de l'activité à un maximum de 2 h.
- Limiter le nombre des parents participants à un maximum de 5 afin de faciliter les interactions et de maintenir leur intérêt.

#### SUGGESTION D'ADAPTATION






##### → PRÉPARATION :

-  Selon les thématiques abordées dans les cartes réponse, sonder les besoins des parents par courriel au préalable.
-  Former des groupes homogènes de 5 parents selon les besoins identifiés lors du sondage.
-  Sélectionner 10 questions pertinentes en fonction des besoins identifiés précédemment.
-  Numéroté les questions sélectionnées de 1 à 10.
-  Dessiner un nouveau tapis à 10 cases.

3	6	1	10	9
4	7	2	5	8

-  Former une boîte à pige avec les chiffres de 1 à 10.

##### → DÉROULEMENT :

-  Pour chaque parent participant, pigez un chiffre.
-  Lire l'énoncé de la carte correspondante.
-  À chaque carte, suite à la réponse du parent, présentez du contenu et favorisez l'échange.
-  Une fois le premier tour de question finalisé, refaire un deuxième tour d'écran avec les 5 questions restantes dans la boîte à pige.
-  À la fin du jeu de tapis, si le temps vous le permet, vous pourrez parcourir le restant des fiches questions.

- Poursuivre le restant de l'activité tel que décrit dans le cartable.



À chaque carte pignée, présentez du contenu et favorisez l'échange au sein du groupe (voir sur les cartes l'intitulé saviez-vous que ?).



## MODULE 2 : LES BESOINS DES ENFANTS, CEUX DES PARENTS




### Activité brise-glace : Quand le voyage ne se passe pas comme prévu (P 83)

**!** Cette activité demande une préparation préalable en collaboration avec les parents participants


→ Limiter le nombre des parents participants à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir leur intérêt.

#### SUGGESTIONS D'ADAPTATION

##### → PRÉPARATION :

-  Au préalable, expliquer par courriel le concept aux parents participants (voir l'introduction de l'activité).
-  Demander aux parents de préparer chacun ses 2 images destinations et ses 2 images moyens de transport et de les intégrer dans un document Word de 2 pages. La première page devrait comporter les 2 images de moyens de transport (avant/après) et la seconde les 2 images de destinations (avant/après).
-  Lors de la programmation de la réunion Zoom, autoriser le partage d'écran pour toutes les personnes participantes.

##### → DÉROULEMENT :

-  À tour de rôle, inviter chaque parent à se présenter et à partager à l'écran son document images.

→ Poursuivre le restant de l'activité tel que décrit dans le cartable.

## MODULE 2 : LES BESOINS DES ENFANTS, CEUX DES PARENTS





### Activité 1 : Il faut refaire les bagages ! (P 85)

- Limiter le nombre des parents participants à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir leur intérêt.

#### SUGGESTIONS DE DÉROULEMENT

##### PARTIE 1 :

##### Refaire sa valise


-  Partager un document vierge à l'écran.
-  Lire avec les parents participants les 5 éléments de la valise du document du parent (un par un).
-  Pour chaque élément, demander aux parents respectivement de ses pertes et ses gains.
-  Notez-les au fur à mesure à l'écran sur votre document Word partagé.

- Poursuivre le restant de l'activité tel que décrit dans le cartable.



##### PARTIE 2 :

##### Le sac à dos de mon enfant

##### → PRÉPARATION :

-  Préparer au préalable de l'atelier un document où seront énumérés les différents objets contenus du sac à dos de l'enfant.

##### → DÉROULEMENT :

-  Partager le document à l'écran et inviter les parents participants à tour de rôle à présenter un objet dans le document.
-  Le groupe doit déterminer si cet objet peut rester ou non dans le sac à dos et pourquoi ?

- Poursuivre le restant de l'activité tel que décrit dans le cartable.

## MODULE 2 : LES BESOINS DES ENFANTS, CEUX DES PARENTS

### Activité 2 : J'allège le sac à dos de mon enfant (P 93)

→ Limiter le nombre des parents participants à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir leur intérêt.


**!** La co-animation est fortement recommandée pour cette activité.

#### SUGGESTIONS DE DÉROULEMENT




##### PARTIE 1 :

##### Le sac à dos de notre enfant

##### → PRÉPARATION :

-  Extraire au préalable une 15aine d'attitudes/affirmations négatives du support d'animation (P97) et créer un PowerPoint avec une apparition au clic de souris pour chaque attitude/affirmation sectionnée.

##### → DÉROULEMENT :

-  Lors de l'activité, partager à l'écran Zoom le PowerPoint et faire apparaître les affirmations/attitudes une par une.
-  Chaque parent aura à lire l'affirmation/attitude qui s'affiche lors de son tour de parole.
-  Amorcer une discussion de groupe sur ce qu'elle pourrait provoquer comme sentiment chez l'enfant : anxiété, culpabilité, responsabilisation, parentification, conflit de loyauté...



→ Poursuivre le restant de l'activité tel que décrit dans le cartable.



**Autre option :** Partager à l'écran Zoom un document Word vierge et y noter les attitudes/affirmations une par une pour chaque parent lors de son tour de prise de parole.

##### PARTIE 2 :

##### Exercices

-  Envoyer au préalable par courriel le document du parent à toutes les personnes participantes ou le partager à tous au début de l'atelier via le volet discussion de Zoom.
-  Former des équipes en utilisant l'option d'attribution de salles de réunion de Zoom.


→ Poursuivre le restant de l'activité tel que décrit dans le cartable.

## MODULE 2 : LES BESOINS DES ENFANTS, CEUX DES PARENTS



### Activité 3 : Trouver du plaisir à notre nouvelle vie (P 107)

- Limiter le nombre des parents participants à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir leur intérêt.

#### SUGGESTIONS DE DÉROULEMENT

-  Demander aux parents participants de configurer l'affichage de leur écran Zoom sur intervenant.



-  Orienter votre caméra vers le plan de la démonstration.
  -  Remettre l'objectif de la caméra sur vous lors des phases de discussions et d'exercices.
- Réaliser l'activité telle que décrite dans le cartable.

## MODULE 3 : LES ENJEUX DE COMMUNICATION AU MOMENT DE LA SÉPARATION... ET APRÈS

### Activité brise-glace : Au-delà des perceptions (P 123)

- **Limiter le nombre de participants** à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.



Parfois, il suffirait amplement de se contenter de décrire oralement le concept aux parents participants lors de l'atelier et de le renforcer par des exemples concrets.

#### ■ SUGGESTION DE DÉROULEMENT

Expliquer aux parents participants en début d'activité le concept de l'angle de vu qui détermine la perception du 6 ou du 9. Vous pouvez enrichir visuellement la discussion en leur demandant d'écrire un grand 6 sur une feuille blanche et de se positionner respectivement de chaque bord de table et visualiser la transformation du 6 au 9 et respectivement !

- Poursuivre le restant de l'activité tel que décrit dans le cartable.



## MODULE 3 : LES ENJEUX DE COMMUNICATION AU MOMENT DE LA SÉPARATION... ET APRÈS

### Activité 1 : Faire passer son message (P 125)

→ Limiter le nombre de participants à un maximum de 6 pour un bon déroulement de l'impro CLAP.

#### ■ SUGGESTIONS DE DÉROULEMENT

##### PARTIE 1 :

##### Les quatre principes de base de la communication

- ✚ Extraire au préalable le document du parent.
- ✚ L'envoyer par courriel au début de l'activité ou le partager à tous les parents participants via le volet discussion de Zoom.

→ Poursuivre le restant de cette partie de l'activité tel que décrit dans le cartable.

##### PARTIE 2 :

##### Impro CLAP

- ✚ Former 3 équipes de 2 parents participants.
- ✚ Afficher en partage d'écran ou partager dans via la zone discussion de Zoom les 4 mises en situation.
- ✚ Laisser un temps aux parents participants pour les noter.
- ✚ Expliquez aux parents que chaque équipe aura à jouer les 4 mises en situation soit de façon conflictuelle ou de façon positive.
- ✚ Attribuer à chaque équipe une salle de réunion Zoom.
- ✚ Laisser 2 à 3 minutes de réflexion/concertation aux équipes.
- ✚ Faire le tour des salles pour répondre aux interrogations des équipes s'il y a lieu.
- ✚ Revenir en plénière en fermant les 3 salles de réunion Zoom.
- ✚ Désigner la 1<sup>re</sup> équipe qui débutera (mise en situation1 conflictuelle) et l'équipe adverse (+).
- ✚ L'équipe 1 commence l'improvisation.



→ Poursuivre le restant de cette partie de l'activité tel que décrit dans le cartable.

## MODULE 3 : LES ENJEUX DE COMMUNICATION AU MOMENT DE LA SÉPARATION... ET APRÈS

### Activité 2 : Le forfait à la carte (P 137)

- Limiter le nombre de participants à un maximum de 8 afin de donner le temps à tous les parents participants de créer leur propre forfait dans les temps.

#### SUGGESTION DE DÉROULEMENT

-  Extraire au préalable le document du parent et l'envoyer par courriel aux personnes participantes.
  -  Remplacer le tableau par un document Word vierge partagé à l'écran.
- Suivre le déroulement de l'activité tel que décrit dans le cartable.

## MODULE 3 : LES ENJEUX DE COMMUNICATION AU MOMENT DE LA SÉPARATION... ET APRÈS

### Activité 3 : La 3<sup>e</sup> guerre mondiale (P 149)

→ Limiter le nombre de participants à un maximum de 10 pour un bon déroulement de l'impro CLAP.

#### ■ SUGGESTIONS DE DÉROULEMENT

##### PARTIE 1 :

##### Le plus petit pas possible

- ✚ Extraire au préalable le document du parent.
- ✚ L'envoyer par courriel au début de l'activité ou le partager à tous les parents participants via le volet discussion de Zoom.

→ Suivre le déroulement de l'activité tel que décrit dans le cartable.

##### PARTIE 2 :

##### La 3<sup>e</sup> guerre mondiale et ses dommages collatéraux

**! Cette partie de l'activité demande une préparation préalable de la part des parents participants**

- ✚ Demander aux parents participants de visionner le documentaire au préalable et de noter leurs passages marquants, leurs ressentis, leurs ressemblances...
- ✚ Faire un tour de table au début de l'activité afin qu'ils partagent leurs notes autour du film.
- ✚ Animer la discussion autour des points prédominants ressortis.
- ✚ Aborder les points de discussion listés aux pages 150-151 du cartable.

→ Poursuivre le restant de cette partie de l'activité tel que décrit dans le cartable en abordant les points de discussion listés aux pages 150-151.

## MODULE 4 : S'ORGANISER APRÈS LA SÉPARATION



### Activité brise-glace : Réorganiser son coffre à outils (P 163)

→ Limiter le nombre de participants à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.




**!** Cette activité demande une préparation préalable de la part des parents participants

#### SUGGESTION DE DÉROULEMENT

##### → PRÉPARATION :

-  Inviter les parents, au préalable, à penser à un outil qui correspondrait le plus à une compétence, un savoir-faire, une ressource ou une solution qu'ils ont trouvée pour répondre à leur nouvelle réalité. Exemples : négocier, signer un bail, reprendre les commandes des comptes bancaires, cuisiner, réparer une fuite d'eau, planifier des vacances selon un petit budget, reprendre les études, se réorienter professionnellement, etc.
-  Leur demander de trouver une image de l'outil choisi afin qu'ils puissent le partager à l'écran le jour de l'activité.

##### → DÉROULEMENT :

-  Partager et présenter le document du parent.
-  Inviter chaque parent à partager à l'écran l'image de l'outil qu'il a choisi.
-  Demandez-lui de présenter au groupe ce qu'il signifie pour lui dans sa nouvelle vie (en quoi et comment il l'aide à répondre à ses nouveaux besoins).

→ Poursuivre le restant de l'activité tel que décrit dans le cartable.




## MODULE 4 : S'ORGANISER APRÈS LA SÉPARATION

### Activité 1 : Troc et trucs (P 169)

- **Limitier le nombre de participants** à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.
- Étant donné la situation sanitaire, nous allons nous contenter **de la partie truc** de l'activité.

**!** Cette activité demande une préparation préalable de la part des parents participants

#### ■ SUGGESTION DE DÉROULEMENT

-  Demander aux parents participants de préparer **au préalable** la liste des différentes ressources à moindres coûts qu'ils connaissent ou fréquentent et leurs coordonnées (coiffure, restauration, alimentation, réparation, ainsi que divers professionnels).
  -  **Aller directement à la partie 2 : Les trucs.**
  -  Pour former les sous-groupes, utilisez la division en salle de réunions de Zoom.
- Réaliser l'activité telle que décrite dans le cartable.



## MODULE 4 : S'ORGANISER APRÈS LA SÉPARATION

### Activité 2 : Tout sur la garde et la pension (P 173)

**!** Vu l'aspect technique-juridique de l'activité, la co-animation est recommandée

- Limiter le nombre de participants à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.
- Limiter la durée à un maximum de 2h.
- Remplacer le tableau par un document Word en écran Zoom partagé pour y noter les termes juridiques à aborder et en limiter le nombre si nécessaire.
- Réaliser l'activité telle que décrite dans le cartable.

## MODULE 4 : S'ORGANISER APRÈS LA SÉPARATION

### Activité 3 : Improviser la suite (P 181)

→ Limiter le nombre de participants à un maximum de 6 pour un bon déroulement des improvisations.

#### ■ SUGGESTION DE DÉROULEMENT

À venir bientôt !

## **MODULE 5 : RECONFIGURATION FAMILIALE : DES ACQUIS À PRÉSERVER, DES DÉFIS À RELEVER**

### **Activité brise-glace : Famille 2.0 et diversité des modèles familiaux (P 197)**

- **Limiter le nombre de participants** à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.
- Envoyer par courriel en début d'activité le document du parent à toutes les personnes participantes ou le partager via le volet discussion de Zoom.
- Former les groupes, au moment opportun, en utilisant l'attribution aux salles de réunion de Zoom tel que détaillé plus haut.
- Réaliser l'activité telle que décrite dans le cartable.

## MODULE 5 : RECONFIGURATION FAMILIALE : DES ACQUIS À PRÉSERVER, DES DÉFIS À RELEVER

### Activité 1 : Les écharpes relationnelles (P 205)

- Limiter le nombre de participants à un maximum de 8 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.

#### SUGGESTION DE DÉROULEMENT





À venir bientôt !

## MODULE 5 : RECONFIGURATION FAMILIALE : DES ACQUIS À PRÉSERVER, DES DÉFIS À RELEVER

### Activité 2 : Amour et argent peuvent faire bon ménage ! (P211)

→ Limiter le nombre de participants à un maximum de 10 afin de faciliter les interactions et de maintenir l'intérêt des parents participants.

**!** Cette partie de l'activité demande une préparation préalable de la part des parents participants

-  Demander aux parents participants de visionner le documentaire au préalable et de noter leurs passages marquants, leurs ressentis, leurs ressemblances...
-  Faire un tour de table au début de l'activité afin qu'ils partagent leurs notes autour du film.
-  Animer la discussion autour des points prédominants ressortis.
-  Débuter la partie exercice en envoyant par courriel le document du parent à tout le groupe ou en le partageant via le volet discussion de Zoom.

→ Poursuivre l'activité telle que décrite dans le cartable.



## **MODULE 5 : RECONFIGURATION FAMILIALE : DES ACQUIS À PRÉSERVER, DES DÉFIS À RELEVER**

### **Activité 3 : Conseil de famille (P221)**

- Limiter le nombre de participants à un maximum de 6.
- Réaliser l'activité telle que décrite dans le cartable.