

LIVRET INDIVIDUEL SUPPORT AUX FAMILLES

Dans le cadre de la pandémie du Covid-19

Ce livret a été pensé et élaboré dans le contexte de la crise sanitaire du covid-19. Il vous est destiné, à vous, et à tous les membres de votre famille, qui, dans ce contexte de confinement, devez faire face à une montée en puissance de chamboulements et d'exigences, qui peuvent nécessiter une réadaptation de votre vie de famille. Ce contexte, terreau de situations inédites, imprévues, favorise parfois les réactions de stress, d'anxiété, ainsi que les sentiments d'inquiétude, de découragement et d'impuissance face aux éléments sur lesquels nous n'avons pas de prise. Ces éléments sont appelés des **limitations**. Nous en avons déjà rencontrées par le passé (par exemple lors d'une mutation professionnelle, d'un déménagement, d'un deuil ou d'une maladie), et nous avons appris, plus ou moins consciemment, à nous y adapter. Pour cela, nous avons mobilisé des ressources et compétences que nous avons déjà à notre disposition ou que nous avons développées à cette occasion. Il peut être plus ou moins simple de les identifier.

Ce document est pensé, organisé sous forme d'un questionnaire. Son objectif est de vous outiller **afin de maintenir des conditions psychologiques favorables pour vous et pour chaque membre de votre famille, dans ce contexte de confinement**, qui, à ce jour, est un élément qui dicte notre quotidien.

Il s'appuie sur l'**Approche Centrée Solution**, modèle d'intervention systémique qui vise à permettre de **vous connecter de façon individuelle et collective à vos ressources, vos capacités de résilience** et à vos **valeurs personnelles et familiales**, afin d'amplifier ces dernières, et d'en découvrir de nouvelles. Dans ce contexte, il s'agit aussi de préserver et développer un **climat soutenant** pour vous-même, pour vos proches et pour tous ceux qui vous entourent. Amplifier vos ressources, connaissances, savoir-faire et qualités favorise **votre créativité et votre pouvoir d'agir** dans la gestion de crise et la construction de solutions.

Vous pouvez remplir ce support à votre rythme, individuellement et/ou lors de temps commun. Imaginé comme un outil, il vous propose un cheminement en 7 étapes. Le **partage en famille** de vos « réponses » à ce livret (selon les modalités que vous choisirez*), permettra de repérer les points d'appui à la fois familiaux, individuels et relationnels soutenant en cette période de confinement, ainsi qu'à identifier les ressources, les valeurs et les actions les plus utiles pour vous.

*des exemples de modalités sont à disposition dans un guide d'Accompagnement

Ce livret a été réalisé par V. Blanc, J-P. Durand, Y. Mestrallet, A. Muir-Pouille, M. Svitex
Collectif de professionnel.le.s travaillant en ACS et psychologie positive

7 étapes pour prendre soin de nous

3. Pour servir quoi :
le Sens

2. Nos ressources
mobilisées

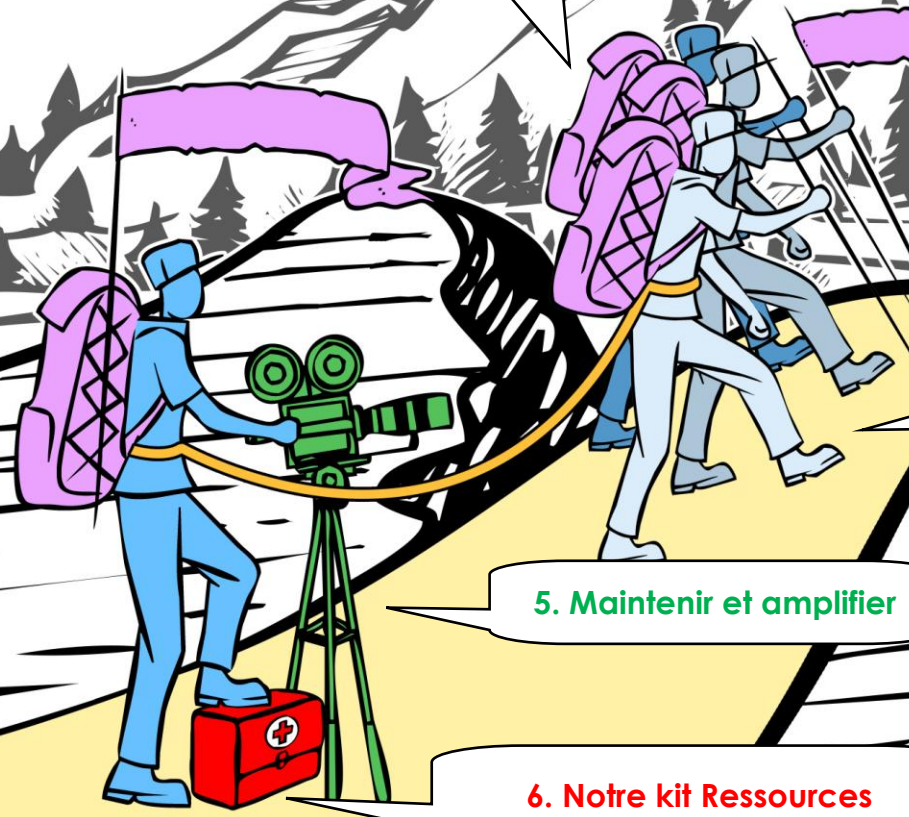
4. Prendre soin
de nous et de
moi

1. Nous en action

5. Maintenir et amplifier

6. Notre kit Ressources

7. Dans
un an...





1. NOUS EN ACTION

Dans cette période de confinement, que faisons-nous actuellement, qui nous aide à vivre au mieux cette situation?

D'un point de vue de l'organisation du quotidien, quelles sont les 3 choses que nous faisons qui nous aident le plus?

D'un point de vue individuel, quelles sont les 3 choses que je fais qui m'aident le plus?

D'un point de vue de nos relations (familiale, conjugale, parent/enfant) quelles sont les 3 choses que nous faisons qui nous aident le plus?

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

2. LES RESSOURCES QUE NOUS MOBILISONS

Pour faire cela (cf. « 1. *Nous en action* »), **quelles sont les ressources* que nous mobilisons?**

**Sont appelées ressources toutes choses qui servent de point d'appui : nos connaissances, nos savoir-faire, nos qualités, notre organisation du quotidien, nos rituels, les personnes autour de nous ...*

Quelles sont les 3 plus importantes **ressources que notre famille mobilise** qui nous permettent de faire cela ?

Quelles sont les 3 plus importantes **ressources que je mobilise** et qui me permettent d'y contribuer?

✓

✓

✓

✓

✓

✓

Notre devise : qu'est-ce que nous nous disons qui nous donne le plus d'énergie et de courage pour avancer ?

Ma devise : parmi ce que je me dis, quelle est la pensée qui me motive le plus, qui me donne le plus d'énergie et de courage pour avancer?



3. POUR SERVIR QUOI : LE SENS

Pour quoi est-il important d'utiliser nos ressources comme nous le faisons...

...avec chacun d'entre nous?	...pour moi-même?	...avec d'autres proches?

Qu'est-ce que cela dit des valeurs qui sont importantes pour nous ?

Par exemple, quand je prends 30 minutes tous les soirs pour lire une histoire à mon enfant, je mobilise de la patience, voire même de la créativité (pour prendre des voix différentes), et cela vient servir l'amour et la bienveillance.

4. PRENDRE SOIN DE NOUS TOUS ET DE MOI

Quelles sont les trois choses les plus utiles ...



...que nous faisons pour nous soutenir, pour prendre soin de nous tous?	...que nous faisons pour prendre soin de nos relations?	...que je fais pour prendre soin de moi?
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓

Nos messages de gratitude

En repensant aux dernières semaines ou aux derniers jours qui viennent de passer, j'ai envie de **compléter ces phrases de cette manière:**

De la même manière que vous pouvez remplir ces post-it dessinés sur cette feuille, vous pouvez également utiliser de vrais post-it ou des feuilles de papier. Vous pourrez alors les offrir, les afficher dans la cuisine, dans la pièce principale de vie, sur un mur aux yeux de tous et toutes, etc.

Merci à notre famille pour :

Merci à
(la/les personne(s) de mon choix)
pour:

Merci à notre famille pour :

Merci à
(la/les personne(s) de mon choix)
pour:

Merci à _____ pour:

Merci à notre famille pour :

Merci à
(la/les personne(s) de mon choix)
pour:



5. MAINTENIR ET AMPLIFIER

Parmi toutes les choses que je viens de repérer, quelles sont les 3 choses que je trouve les plus importantes et utiles de continuer à faire pour :

Permettre à notre famille de vivre au mieux cette situation?

- ✓
- ✓
- ✓

Si on les maintient, comment cela nous aidera pour demain?

Me permettre de vivre au mieux cette situation ?

- ✓
- ✓
- ✓

Si je les maintiens, comment cela m'aidera pour demain ?

Pour continuer à vivre au mieux cette situation, est-ce qu'il y a **autre chose d'utile**, à quoi je pense maintenant, que nous n'avons pas encore mis en place et que **je souhaiterais partager** avec notre famille?

Quelque chose que je pourrais faire ?

Quelque chose que nous pourrions faire tous ensemble ou à plusieurs?



6. NOTRE KIT RESSOURCES

Si dans les prochains jours ou semaines, j'étais, ou nous étions, confronté.s à une même (ou autre) difficulté, quelles sont les ressources...

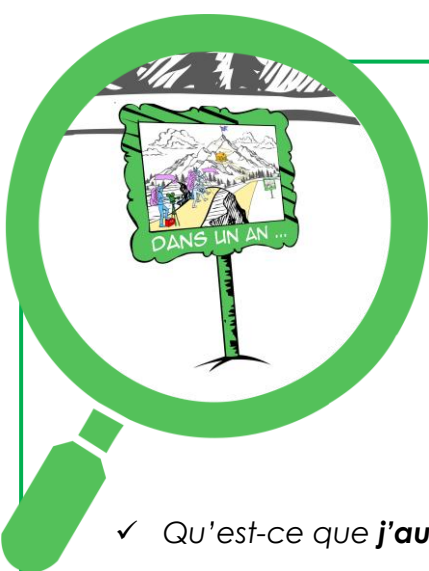
*dont je dispose,
dont nous disposons,*

*qui **seront les plus utiles à mobiliser ou à mettre en place**, pour faire face et pour continuer à avancer, malgré tout ?*

Celles dont je dispose et qui seront les plus utiles

Celles dont notre famille dispose et qui seront les plus utiles

Par exemple, si vous vous retrouviez au milieu d'un gros orage au cours d'une randonnée familiale, quelles sont les choses les plus importantes à vous souvenir de faire ou de dire, afin que tous les membres de votre famille puissent continuer à avancer de la manière la plus sécurisée possible ?



7. DANS UN AN...

Lorsque tout cela sera derrière moi (nous), qu'est-ce que j'aimerais pouvoir me dire de cela :

- ✓ *Qu'est-ce que **j'aurai appris sur moi-même** de précieux du fait de ce confinement, de quoi serai-je le.la plus fier.e ?*

- ✓ *Qu'est-ce que notre famille **aura appris sur elle-même** de précieux du fait de ce confinement, de quoi sera-t-elle la plus fière?*

- ✓ ***Quelles valeurs** les plus importantes pour moi auront été mises en lumière, et auront été les plus soutenantes ?*