

Exercice 1 : La carte du réseau de mes ressources

Objectifs d'apprentissage	Aider les élèves à prendre conscience de leur réseau de ressources pour chercher du soutien et explorer leurs stratégies de recherche d'informations sur les thématiques de santé.
Durée	30 minutes
Méthode d'animation	En petits groupes, en individuel ou en binôme

Préparation

- ☐ Imprimez une fiche d'exercice "Où chercher des informations sur ma santé ?" pour chaque élève ou par groupe en fonction de l'option sélectionnée

Déroulement

1 Introduction (2 minutes)

- Expliquez l'objectif de l'exercice en termes simples :

Par exemple : "Aujourd'hui, nous allons explorer ensemble les personnes et les endroits où vous pouvez trouver des informations sur votre santé et sur toutes les thématiques qui vous concernent et vous préoccupent. C'est comme préparer un voyage et repérer avant les lieux où on pourra se restaurer, réparer notre véhicule, rencontrer d'autres voyageurs·se·s sur notre trajet.

Imaginez que vous avez une question sur votre santé. Vers qui pourriez-vous vous tourner ? Où pourriez-vous chercher des informations, du soutien, de l'aide ? Nous allons découvrir toutes vos options et voir ce qui est bien ou moins adapté pour chacune d'elles."

2 Travail individuel ou en binôme (10 minutes)

- Distribuez les fiches d'exercice
- Expliquez comment utiliser la fiche d'exercice :
 - Indiquez sur la fiche d'exercice qui dans votre réseau est dans cette ressource
 - Dans les plus, notez un ou des aspects positifs de la ressource en question
 - Dans les moins, notez un ou des freins (ou aspects négatifs) de la ressource en question

3 Mise en commun (15 minutes)

- Invitez les élèves qui le souhaitent à partager les aspects positifs et négatifs qu'ils-elles ont identifiés pour chaque ressource sur leur fiche d'exercice
- Notez au tableau, pour chaque ressource, les éléments mentionnés (avantages et limites)
- Animez une discussion en vous appuyant sur les apports des élèves et en posant des questions pour approfondir :
 - À quels types de besoins cette ressource répond-elle (information, échange, prise en charge, etc.) ?
 - Est-elle adaptée à des sujets personnels ou intimes ? Y a-t-il besoin d'anonymat ?
 - Dans quelle mesure est-elle utile en cas d'urgence (perçue ou réelle) ?

4 Conclusion (2 minutes)

- Résumez les points clés appris durant l'exercice.
- Rappelez que les fonctions ressources des écoles ainsi que ciao.ch s'occupent de la santé globale (physique, mentale et sociale)
- Faites le lien avec la suite de l'animation et la présentation de la ressource ciao.ch

Conseils pour l'animation

- Toutes les contributions sont valorisées et encouragées, il n'y a pas de mauvaise réponse
- Certains sujets pouvant être sensibles, vous pouvez indiquer que vous restez à disposition à la fin de l'atelier si des élèves souhaitent vous parler en privé, ou leur dire comment ils-elles peuvent vous contacter