

## Introduction du thème



### Animateur principal à toute la salle

Comment garder le moral et préserver notre famille dans la morosité ambiante ?

Nous sommes ici pour partager des astuces concrètes et expérimentées à la maison sur cette question.

Le but de la soirée est de s'enrichir mutuellement, de repartir avec de nouvelles idées et de prendre conscience de nos réussites.



Ensuite, pour lancer la conversation, sur un temps court vous pouvez faire intervenir un expert ou projeter une vidéo (cf. annexes).

## Temps 1 : Faisons connaissance



### Animateur de table

Je vous propose un tour de table pour faire connaissance. Chacun peut présenter sa famille, son activité principale, sa passion. Je vais commencer puis je vous laisserai prendre la suite.



- L'animateur commence le tour de table pour donner le format et libérer la parole. (max 1 minute)
- Si une personne n'a pas d'enfants, la rassurer, lui proposer d'évoquer des jeunes de son entourage (famille, voisins, collègues...)
- Technique pour écourter afin de bien limiter la durée de parole à 1 minute : "Excusez-moi, je vais devoir vous interrompre pour respecter le temps. Mais nous pourrons y revenir plus tard"
- Pensez à bien remercier après chaque intervention

VOUS POUVEZ NOTER ICI LES PRENOMS DES PARTICIPANTS



## Temps 2 : Parlons du thème

Animateur de table

Par moment, tout paraît morose à cause des mauvaises annonces des media, du pessimisme ambiant sur l'avenir ou alors d'un évènement majeur national ou international récent.

Quel a été l'impact sur votre famille ? Est ce que cela a joué sur le moral de vos enfants ? Avec qui en avez-vous parlé et comment ?



- Si la discussion ne démarre pas, l'animateur peut donner un exemple (catastrophe naturelle récente, guerre, conséquences du réchauffement climatique..)
- Si une personne n'a rien à dire, ne pas la forcer à parler. Mais ne pas hésiter à lui redonner la parole à la fin de l'échange "Après tous ces échanges, est-ce que toi X tu veux ajouter quelque chose (ne pas trop insister) ?"
- Dès que le groupe part sur une discussion trop générale, rappeler la charte et ramener au vécu de chacun "je me permets de vous couper, on cherche à partager des expériences concrètes."

## ESPACE DE NOTES



## Temps 3: Partageons nos réussites



DETAILLER LES  
TRUCS ET ASTUCES  
MIS EN OEUVRE

Animateur de table

En revenant sur les expériences que nous venons de partager, qu'est-ce qui vous a permis de traverser ces moments ? qu'est-ce qui vous a aidé ?  
qu'est-ce qui a aidé vos enfants à reprendre confiance dans l'avenir ?

Avez-vous des petits trucs, des devises familiales... ?

IMPORTANT!

Bien faire détailler comment elles s'y prennent

**Où, quand, comment, avec qui...?**

Poser régulièrement la question

**"qu'est-ce qui fait que cela a marché ?"**

Idées de questions relances à utiliser si la discussion stagne

- Qu'est ce qui vous fait vivre, vous fait tenir ? La famille, les enfants... ?
- Avez-vous des trucs et astuces pour remettre joie et bonne humeur dans la maison ? Donnez un exemple précis, racontez la scène en détails.
- Et vous, quand vous n'avez pas le moral, que faites-vous ? Que vous dites-vous ? Qu'est-ce qui est efficace pour vous redonner le moral (prendre un bain, chanter, marcher, téléphoner à une copine...)?
- Que dites-vous à vos enfants quand ils n'ont pas le moral, quand ils sont découragés ? Quels trucs et astuces pour encourager vos enfants ? Pour les soutenir dans leurs études, leur travail, etc ?

ESPACE DE NOTES



## Temps 4: Identifions les pépites



VALORISER - TRANSMETTRE  
ET S'APPROPRIER DES  
SAVOIR-FAIRE CONCRETS

Animateur de table

Parmi les expériences partagées, vous avez sans doute été plus sensible à l'une ou l'autre astuce. J'invite chacune à les citer en recherchant la "pépite" de cette astuce, le petit truc qui répond à la question : qu'est-ce qui fait que cela a marché?

J'invite chacun de vous à nous dire ce qui a fait écho et qu'il a envie d'expérimenter à la maison.

**IMPORTANT!** A la fin de chaque partage, posez la question :  
Dans cette histoire, que pouvons-nous appeler la pépite ?



Pour une bonne mémorisation, vous pouvez demander au groupe de donner un titre court qui résume la pépite choisie (une parole, un geste, une attitude...).

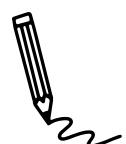
Animateur de table

Parmi toutes ces pépites, laquelle souhaitons-nous partager avec la salle ?

Qui veut la présenter à tous ?

Toutes les autres pépites sont intéressantes et merci de les avoir partagées.

ESPACE DE NOTES



## PRESENTATION DES PEPITES EN PLENIERE CLOTURE