



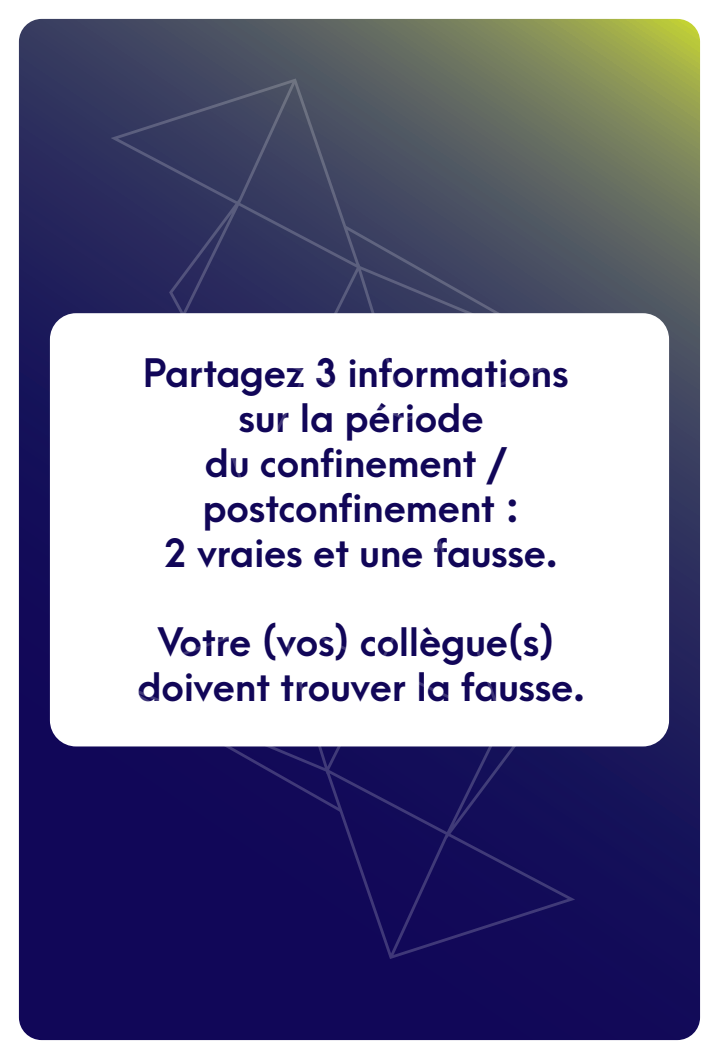
# KotKot

Covid

L'instané

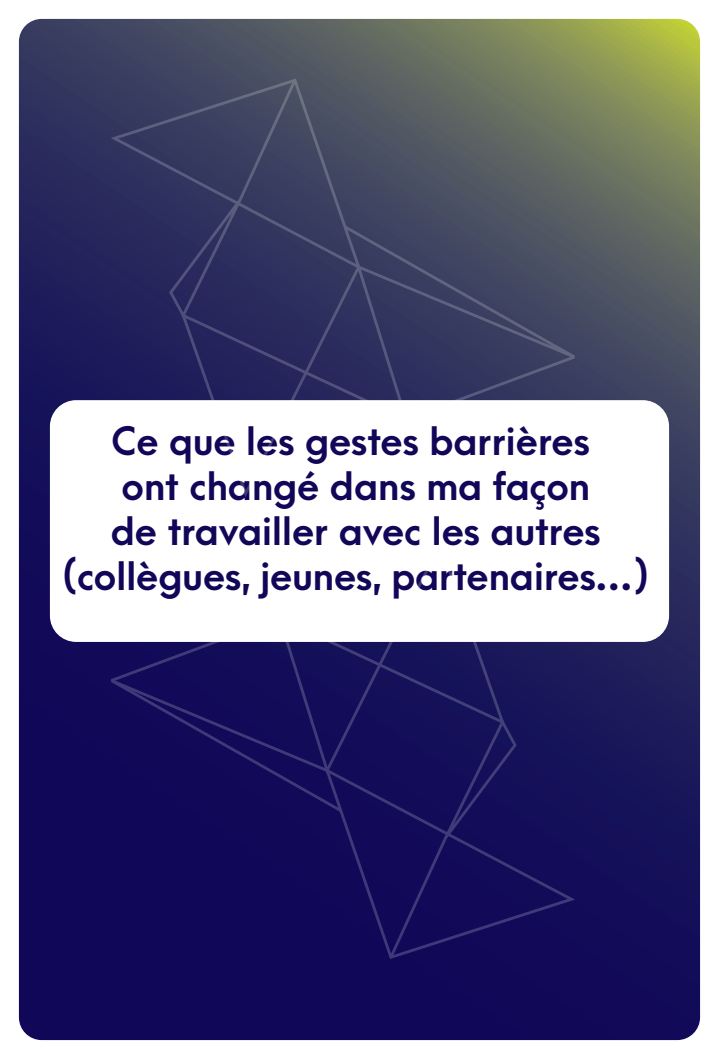


**Ma relation aux médias  
pendant et après le confinement**



**Partagez 3 informations  
sur la période  
du confinement /  
postconfinement :  
2 vraies et une fausse.**

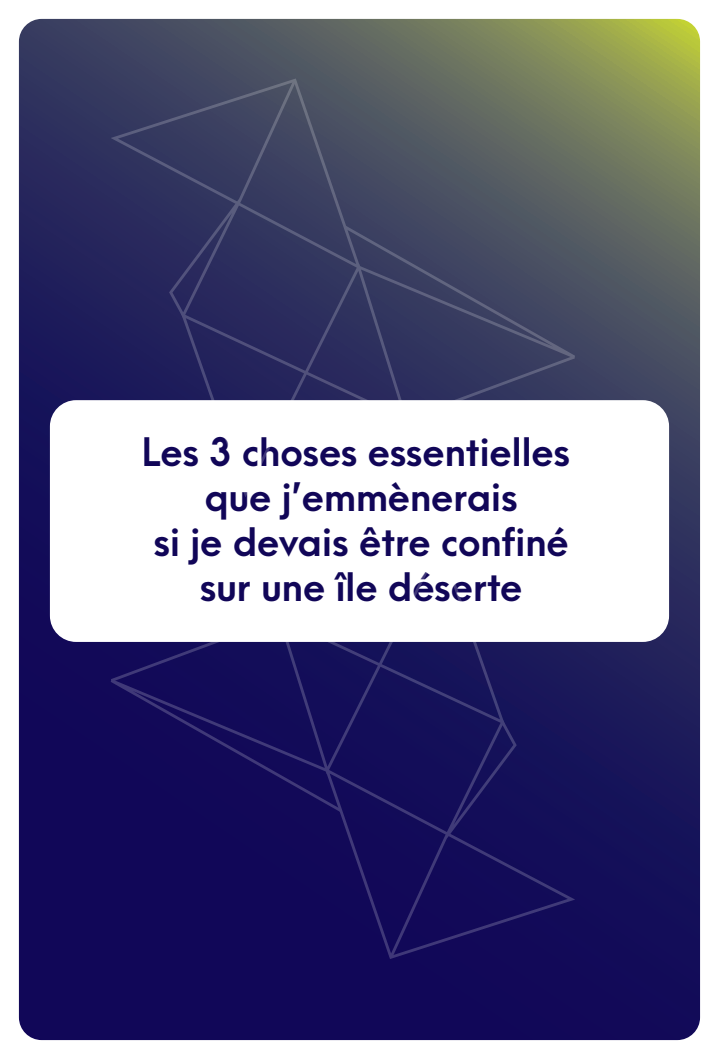
**Votre (vos) collègue(s)  
doivent trouver la fausse.**



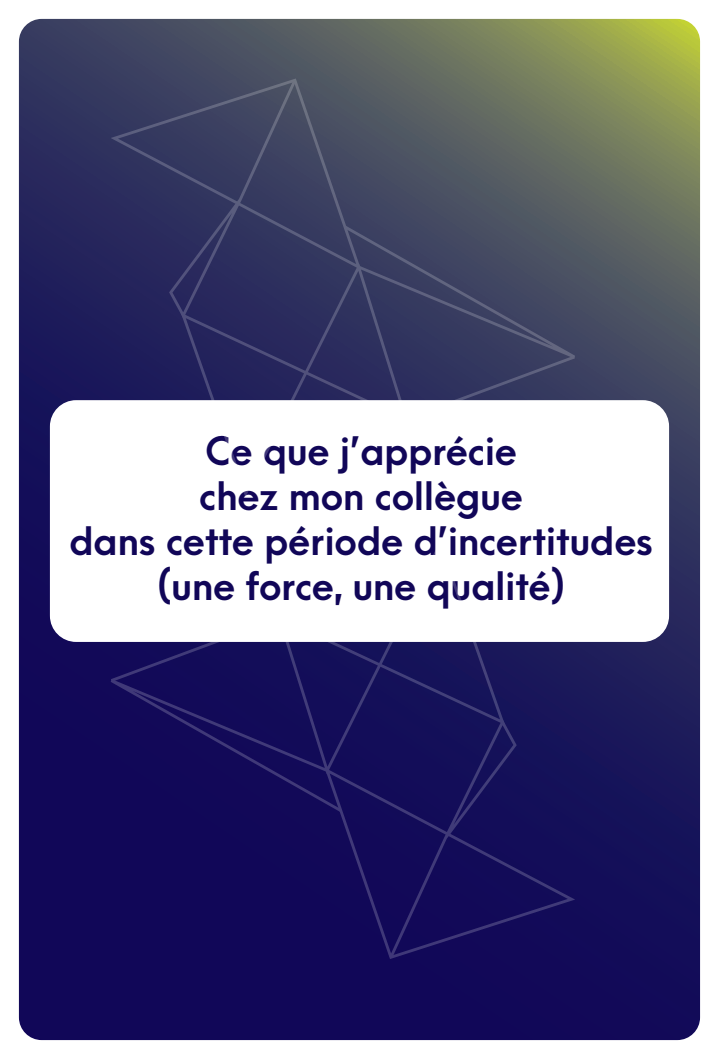
**Ce que les gestes barrières  
ont changé dans ma façon  
de travailler avec les autres  
(collègues, jeunes, partenaires...)**



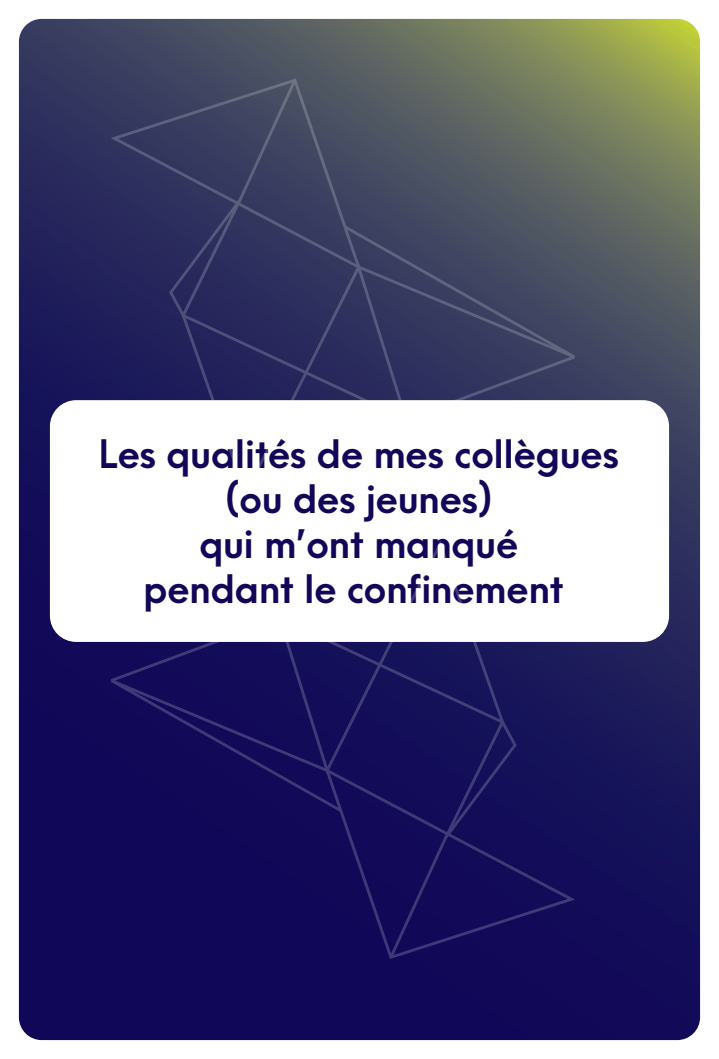
**Quelles sont les 3 ressources  
que je mobilise pour faire face  
à la situation ?**



**Les 3 choses essentielles  
que j'emmènerais  
si je devais être confiné  
sur une île déserte**

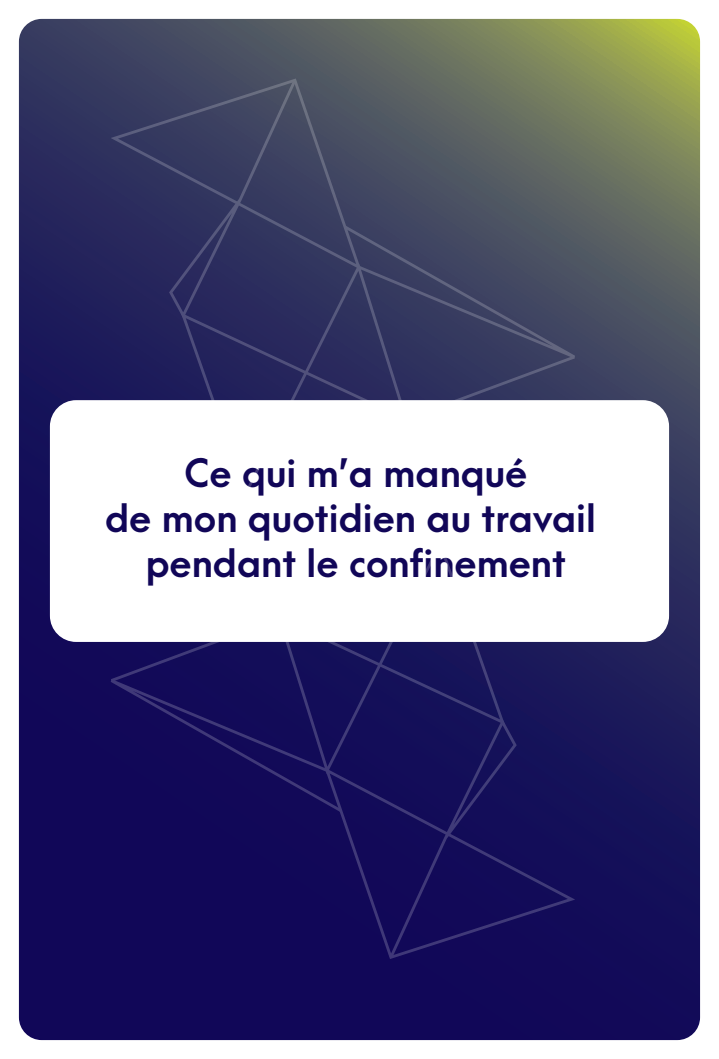


**Ce que j'apprécie  
chez mon collègue  
dans cette période d'incertitudes  
(une force, une qualité)**

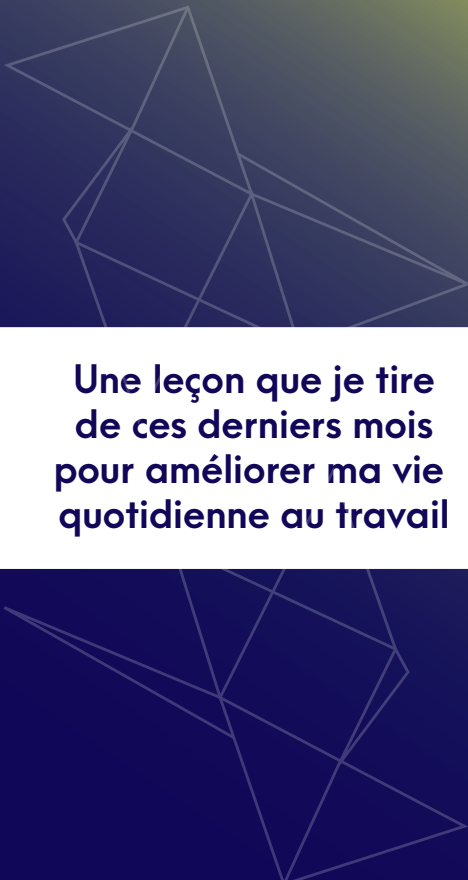


**Les qualités de mes collègues  
(ou des jeunes)  
qui m'ont manqué  
pendant le confinement**

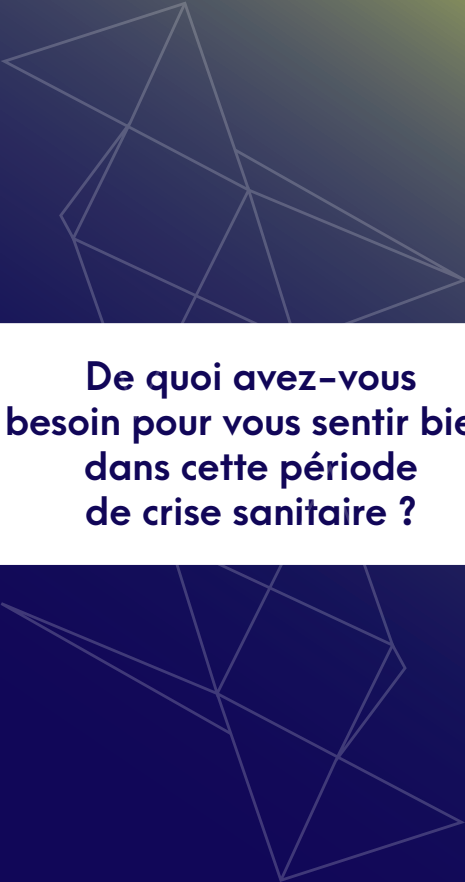




**Ce qui m'a manqué  
de mon quotidien au travail  
pendant le confinement**

The background features a dark blue gradient with a yellow-green highlight at the top right. Overlaid on this are several thin, light-colored lines forming abstract, overlapping geometric shapes, including triangles and polygons, some of which are tilted or rotated.

**Une leçon que je tire  
de ces derniers mois  
pour améliorer ma vie  
quotidienne au travail**

The background features a dark blue gradient with a yellow-green highlight at the top right. Overlaid on this are several thin, light-colored lines forming abstract, overlapping geometric shapes, including triangles and polygons, some of which are tilted or rotated.

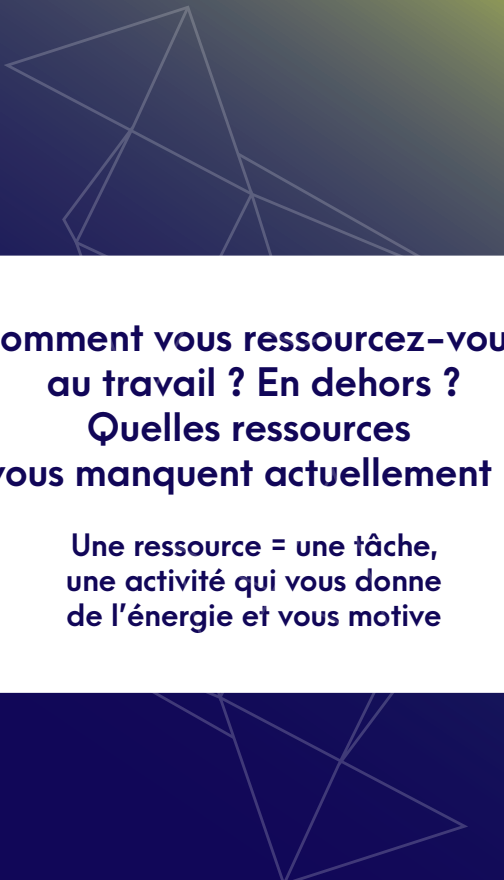
**De quoi avez-vous  
besoin pour vous sentir bien  
dans cette période  
de crise sanitaire ?**

The background features a dark blue gradient with faint, light-colored geometric lines forming overlapping triangles and polygons.

**Quel a été votre rythme  
de travail**

**de ces derniers jours,  
de ces derniers mois,  
de cette année ?**

**Les périodes de travail intense  
sont-elles suivies  
par des périodes de calme  
suffisantes pour récupérer ?**



**Comment vous ressentez-vous,  
au travail ? En dehors ?  
Quelles ressources  
vous manquent actuellement ?**

**Une ressource = une tâche,  
une activité qui vous donne  
de l'énergie et vous motive**

The background features a dark blue gradient with a yellow-green highlight at the top right. Overlaid on this are several thin, light-colored lines forming abstract, overlapping geometric shapes, including triangles and quadrilaterals, some of which are tilted or skewed.

**L'impact du confinement  
sur ma relation avec les jeunes  
et les familles**

The background features a dark blue gradient with a yellow-green highlight at the top right. Overlaid on this are several thin, light-colored lines forming abstract geometric shapes, including triangles and polygons, some of which are partially obscured by the white text box.

**Quelle stratégie et  
quels outils seront nécessaires  
pour vous protéger du stress  
dans les prochains mois ?**

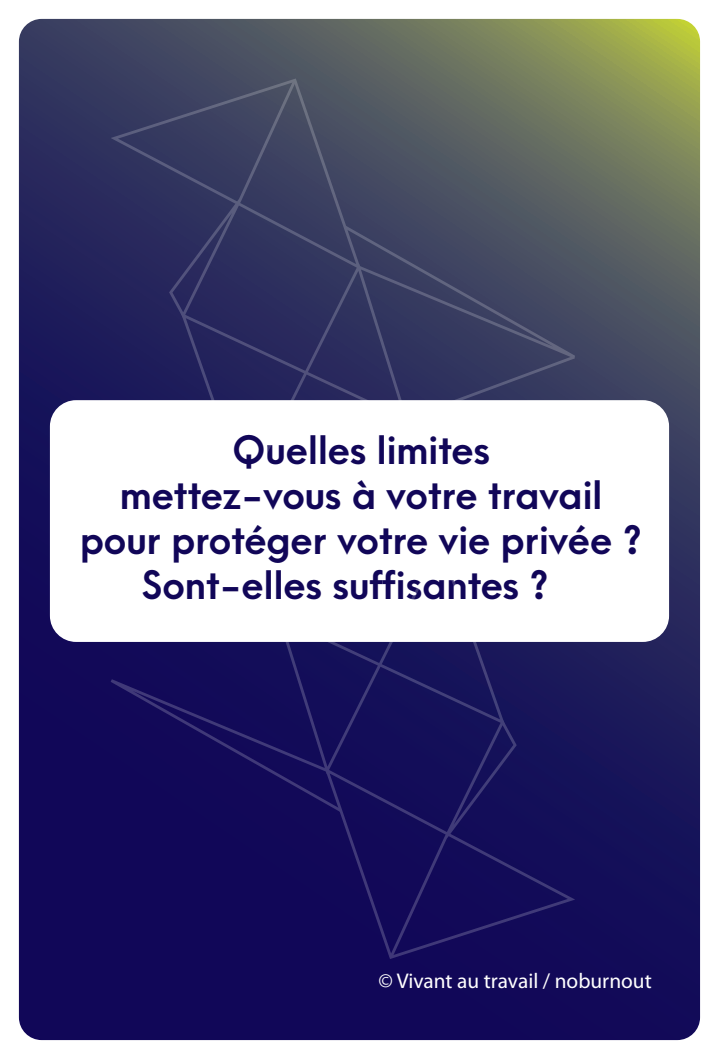
**En tenant compte des conditions  
de travail à venir...**

The background features a dark blue gradient with a yellow-green highlight at the top right. Overlaid on this are several thin, light-colored lines forming abstract geometric shapes, including triangles and polygons, some of which are partially obscured by the white text box.


## **Qui sont vos alliés dans votre travail ?**

**Pour vous écouter, pour vous aider  
à trouver de nouvelles idées,  
pour vous soutenir et vous encourager,  
ou sur qui vous pouvez compter  
en cas de surcharge de travail**



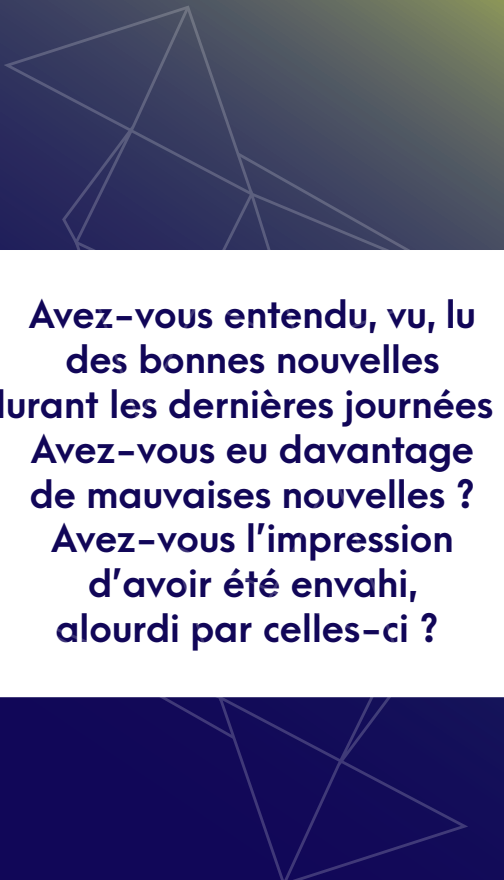


**Quelles limites  
mettez-vous à votre travail  
pour protéger votre vie privée ?  
Sont-elles suffisantes ?**

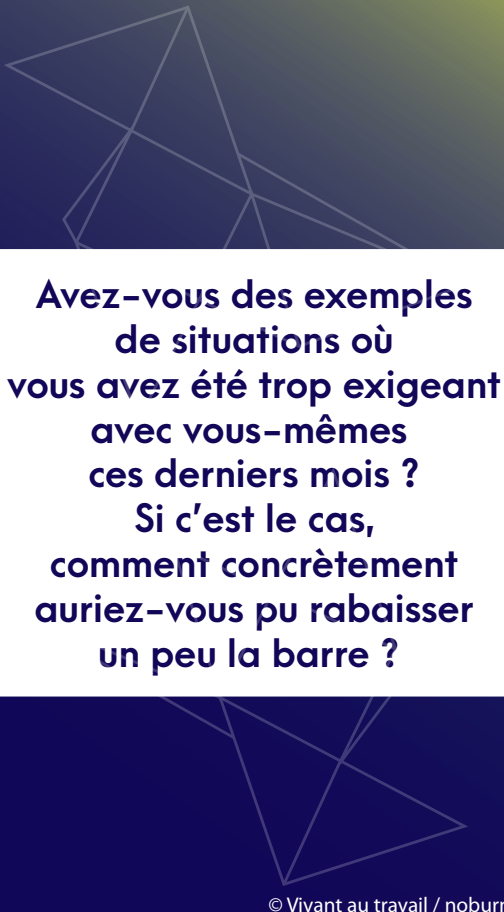


**Est-ce qu'il vous reste assez  
de disponibilité intérieure  
et d'énergie pour être créatif(ve)  
dans la vie professionnelle  
et personnelle ?**

**Créatif = trouver de nouvelles idées  
ou de nouvelles solutions  
pour résoudre des problèmes  
du quotidien autrement que d'habitude**

The background features a dark blue gradient with faint, light-colored geometric lines forming overlapping triangles and polygons. A white rounded rectangle is centered on the page, containing the text.

**Avez-vous entendu, vu, lu  
des bonnes nouvelles  
durant les dernières journées ?  
Avez-vous eu davantage  
de mauvaises nouvelles ?  
Avez-vous l'impression  
d'avoir été envahi,  
alourdi par celles-ci ?**

The background features a dark blue gradient with faint, light-colored geometric lines forming overlapping triangles and polygons. A white rounded rectangle is centered on the page, containing the text.

**Avez-vous des exemples  
de situations où  
vous avez été trop exigeant  
avec vous-mêmes  
ces derniers mois ?**

**Si c'est le cas,  
comment concrètement  
auriez-vous pu rabaisser  
un peu la barre ?**

# Guide d'utilisation

## Objectifs

La crise sanitaire a un impact fort sur notre vie professionnelle comme personnelle. La nécessité de faire face aux incertitudes et à des situations d'urgence peut engendrer du stress, de l'inquiétude et altérer notre qualité de vie au travail.

Ce kit composé de 20 cartes et 3 « cocottes » a été imaginé spécifiquement pour accompagner les professionnels de la PJJ dans le contexte actuel, en complément des ressources à destination des jeunes. Il a été conçu pour vous permettre de partager vos réflexions, votre vécu et votre ressenti de la crise sanitaire, et de ses conséquences sur votre travail.

Vous pourrez ainsi identifier vos besoins, mais aussi vos propres ressources et les stratégies qui vous aideront à y répondre, individuellement et collectivement.

## Recommandations

À partir de 2 joueurs, sur un temps de pause ou sur des temps plus formels en équipe.

### ***Durée : adaptable en fonction de vos possibilités.***

Installez-vous dans un endroit calme pour éviter d'être interrompu. Instaurez un cadre de confiance pour faciliter l'expression de chacun :

- Ce qui est dit reste entre vous.
- Non jugement, bienveillance et respect sont les fondements de ce jeu.
- Chacun a le droit de ne pas s'exprimer simplement en disant : « Joker ».

## Déroulement du jeu

Chaque joueur tire une carte à tour de rôle et lit la question / proposition aux autres. Il répond dans un temps maximum de 1 minute. Puis les autres joueurs répondent à la même question, avant de passer à une nouvelle carte.

Rôle des joueurs qui écoutent : prolonger la discussion en posant des questions complémentaires, recentrer sur la question si besoin. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, ni de « solution » à trouver, l'essentiel étant de laisser la réflexion ouverte.

## Cocottes

Mettez vos pouces et vos index à travers les rabats de couleur. Demandez à un des joueurs de dire un nombre. Ouvrez et fermez latéralement la cocotte en comptant le nombre donné. Puis demandez-lui un chiffre en fonction de ceux qui apparaissent. Soulevez, lisez la phrase et écoutez sa réponse. Echangez et faites tourner la cocotte !

*(Adapté de la mallette CPS déconfinement du collectif Covid' ailes. [www.covidailles.fr](http://www.covidailles.fr))*

## Variante

Seul ou à plusieurs, tirez une carte ou faites un tour de cocotte en arrivant le matin. Lisez la question / proposition et fixez-vous un moment plus tard dans la journée ou le lendemain pour y répondre.

*Avec l'aimable autorisation de Catherine Vasey, créatrice du jeu noburnout. [www.noburnout.ch](http://www.noburnout.ch)*

Ce jeu a été conçu par :



Direction interrégionale de  
la protection judiciaire  
de la jeunesse  
Grand-Centre

