

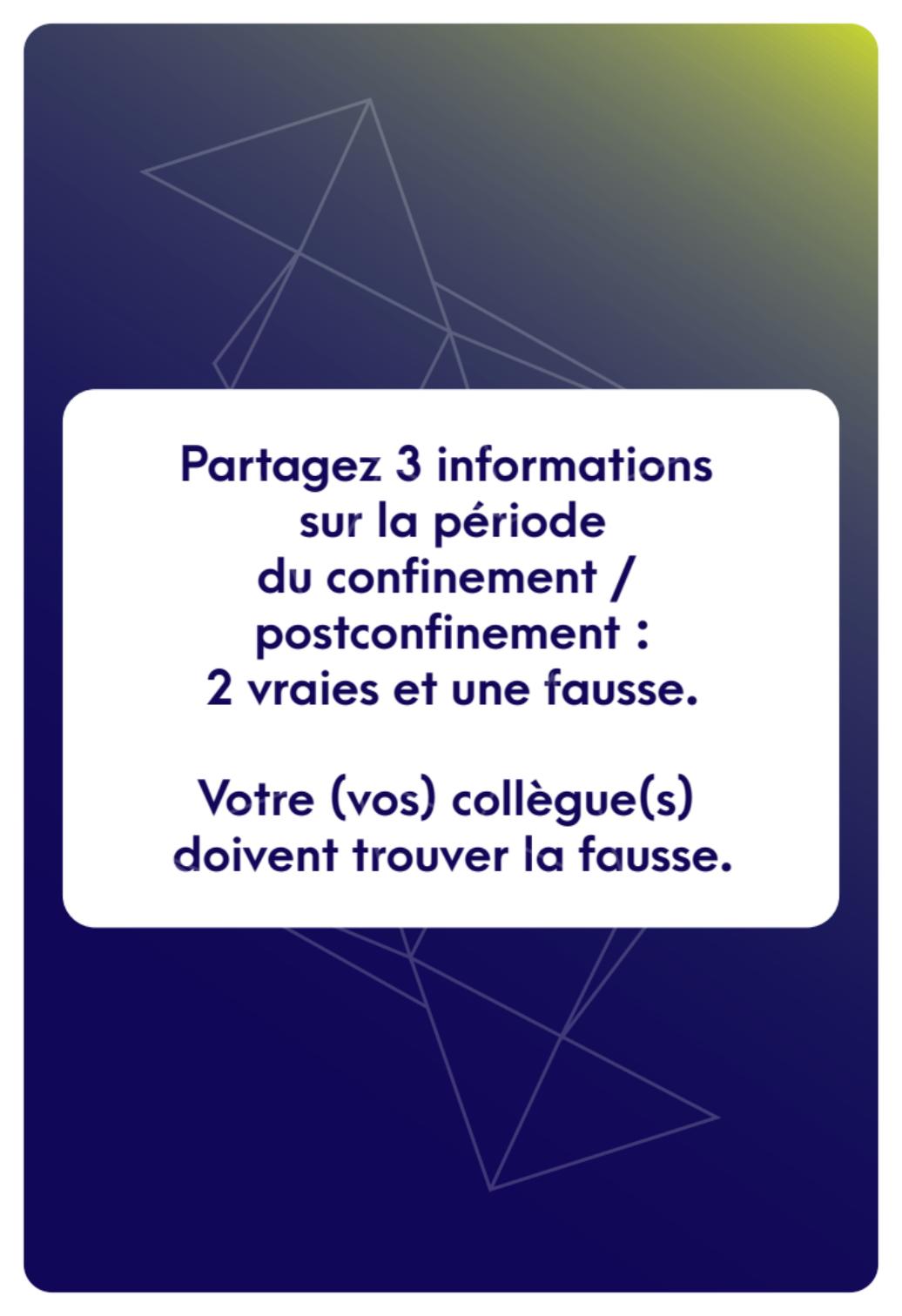


Kotkot
Covid

L'instané

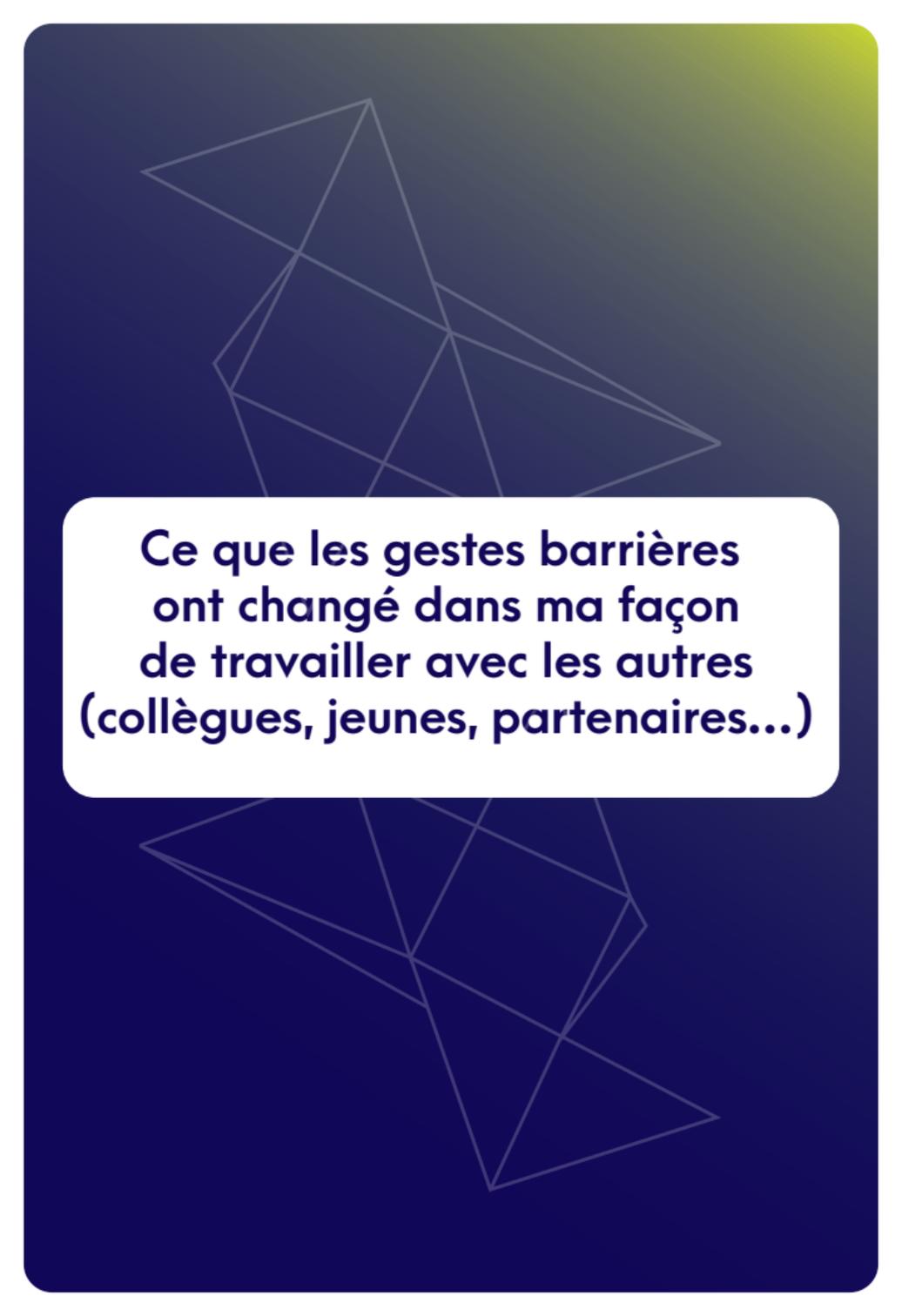


**Ma relation aux médias
pendant et après le confinement**

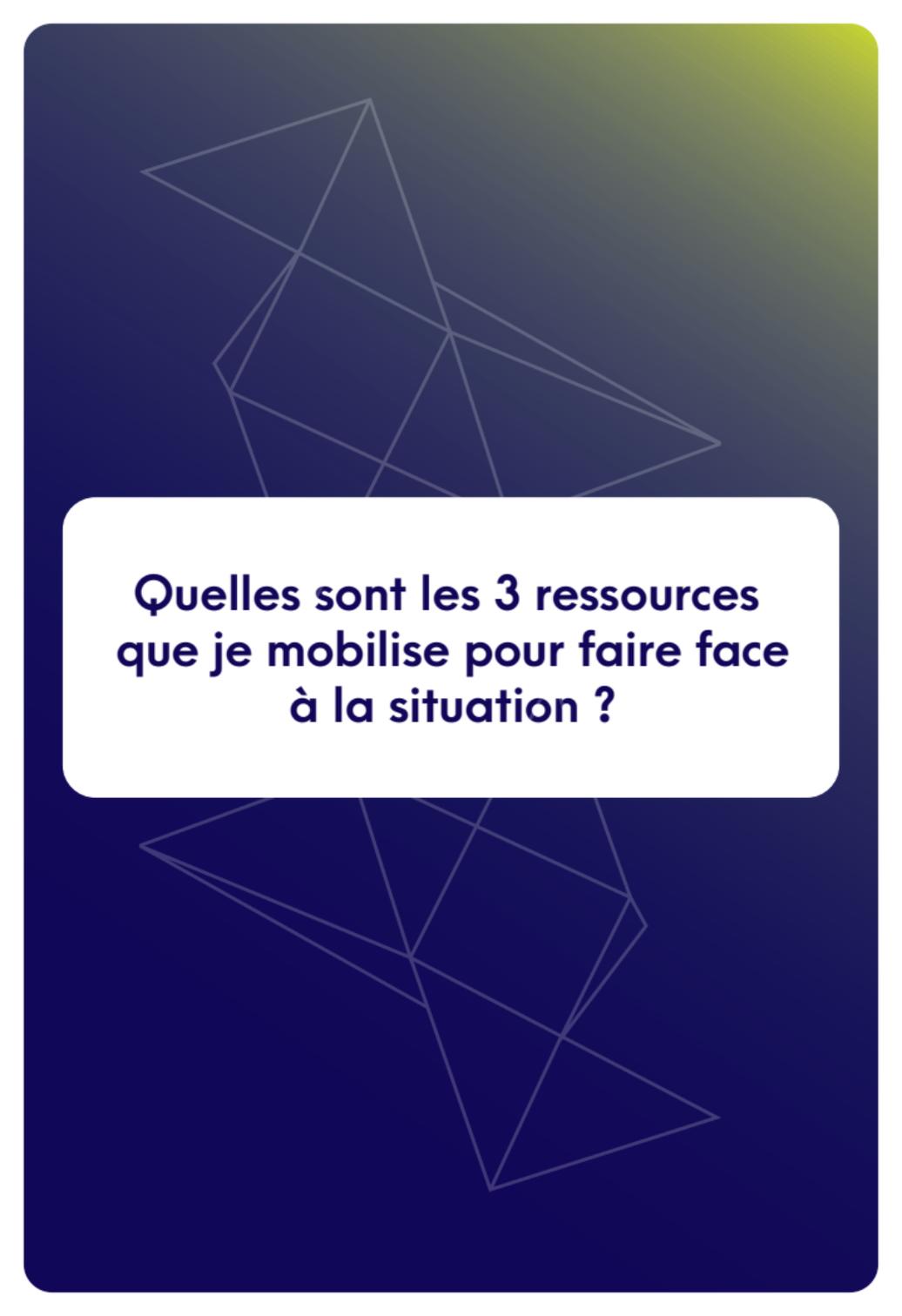


**Partagez 3 informations
sur la période
du confinement /
postconfinement :
2 vraies et une fausse.**

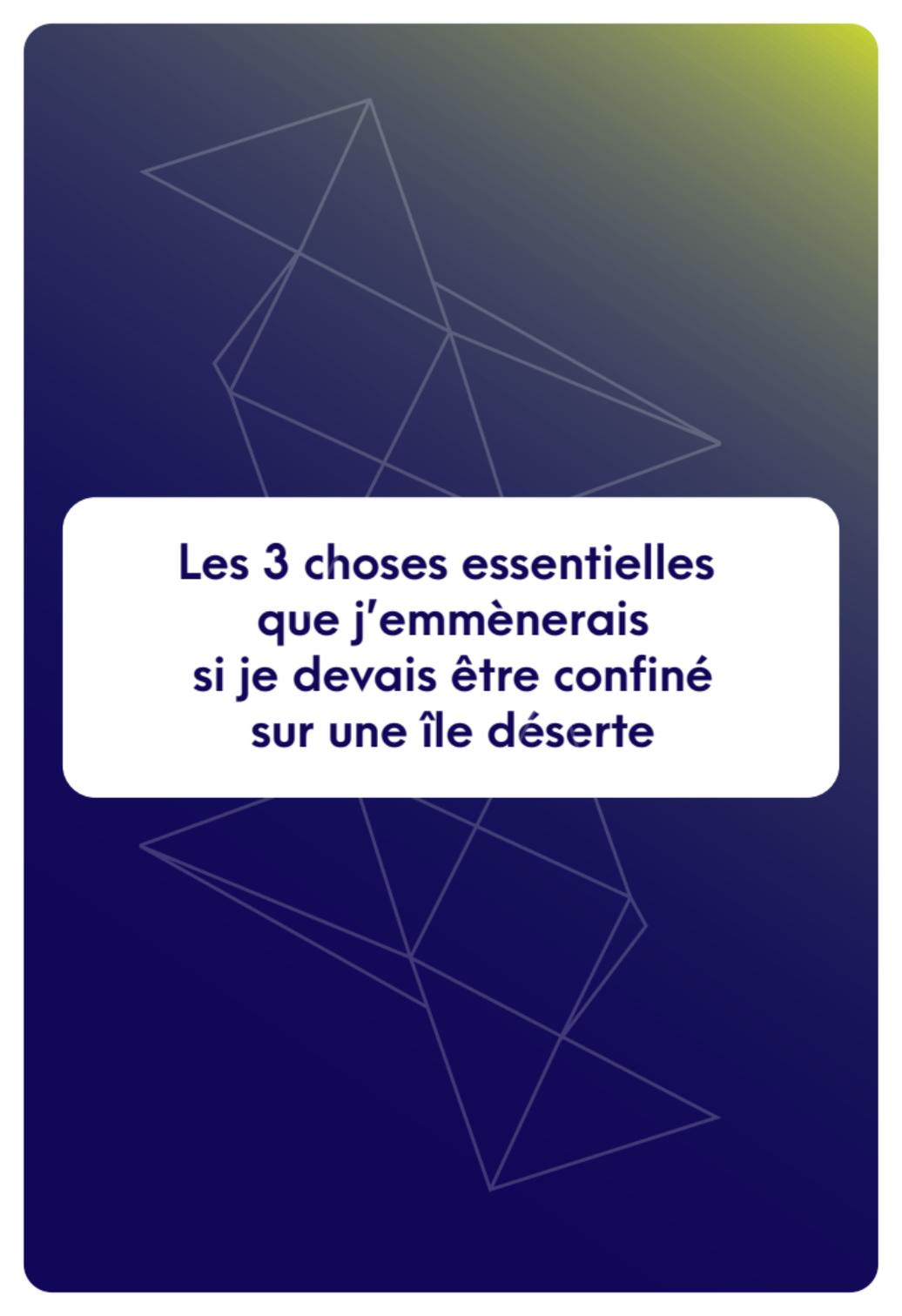
**Votre (vos) collègue(s)
doivent trouver la fausse.**



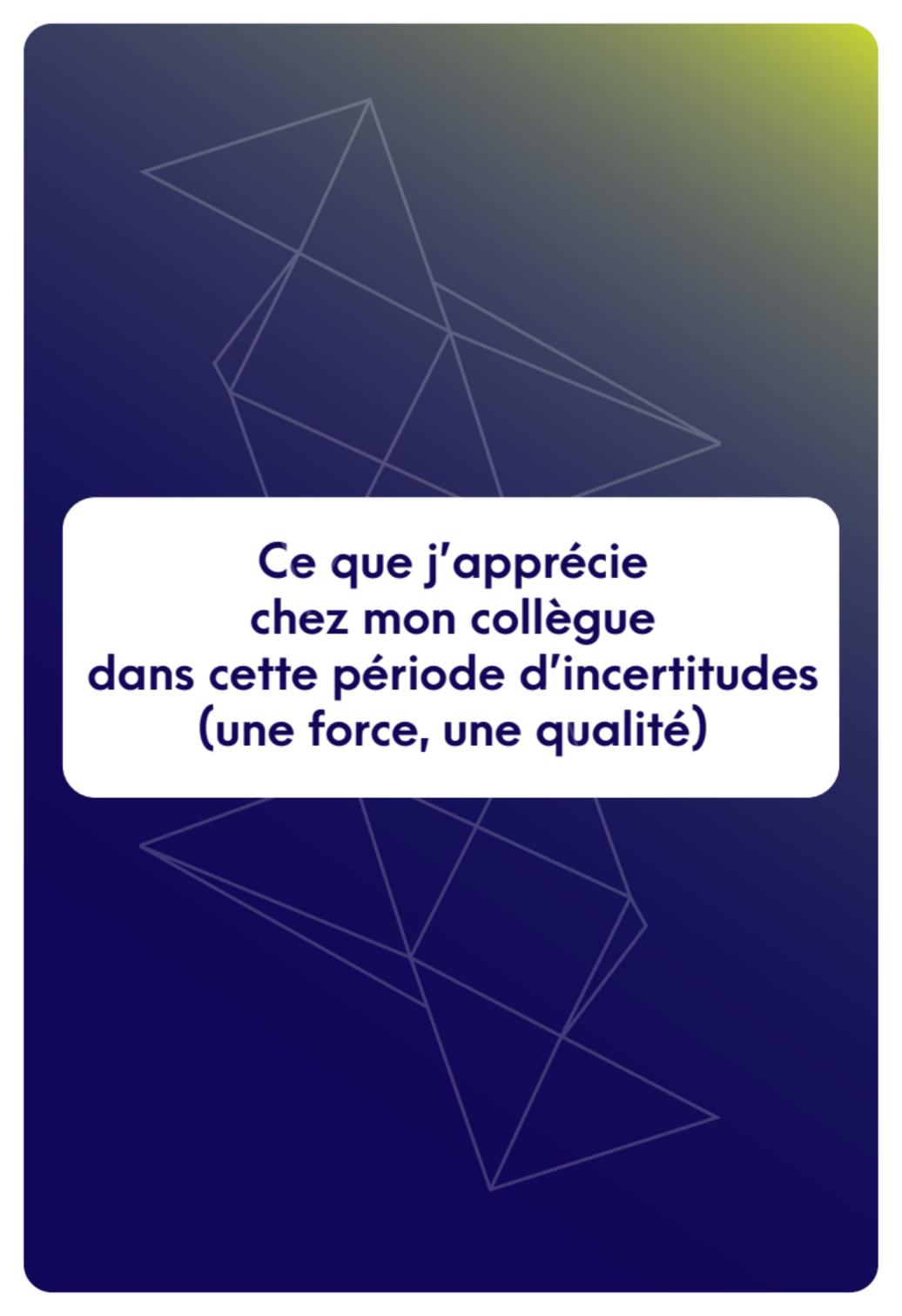
**Ce que les gestes barrières
ont changé dans ma façon
de travailler avec les autres
(collègues, jeunes, partenaires...)**



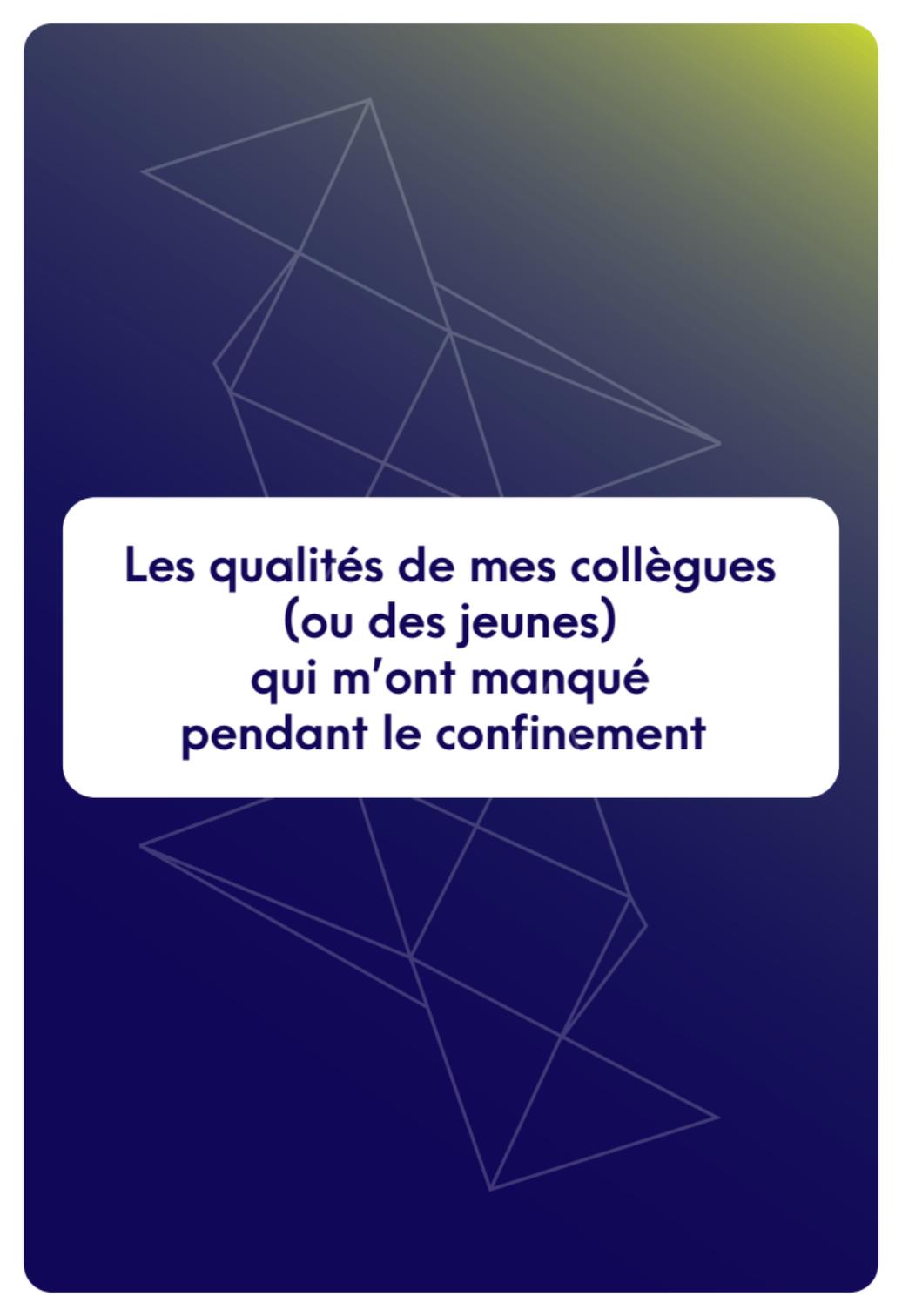
**Quelles sont les 3 ressources
que je mobilise pour faire face
à la situation ?**



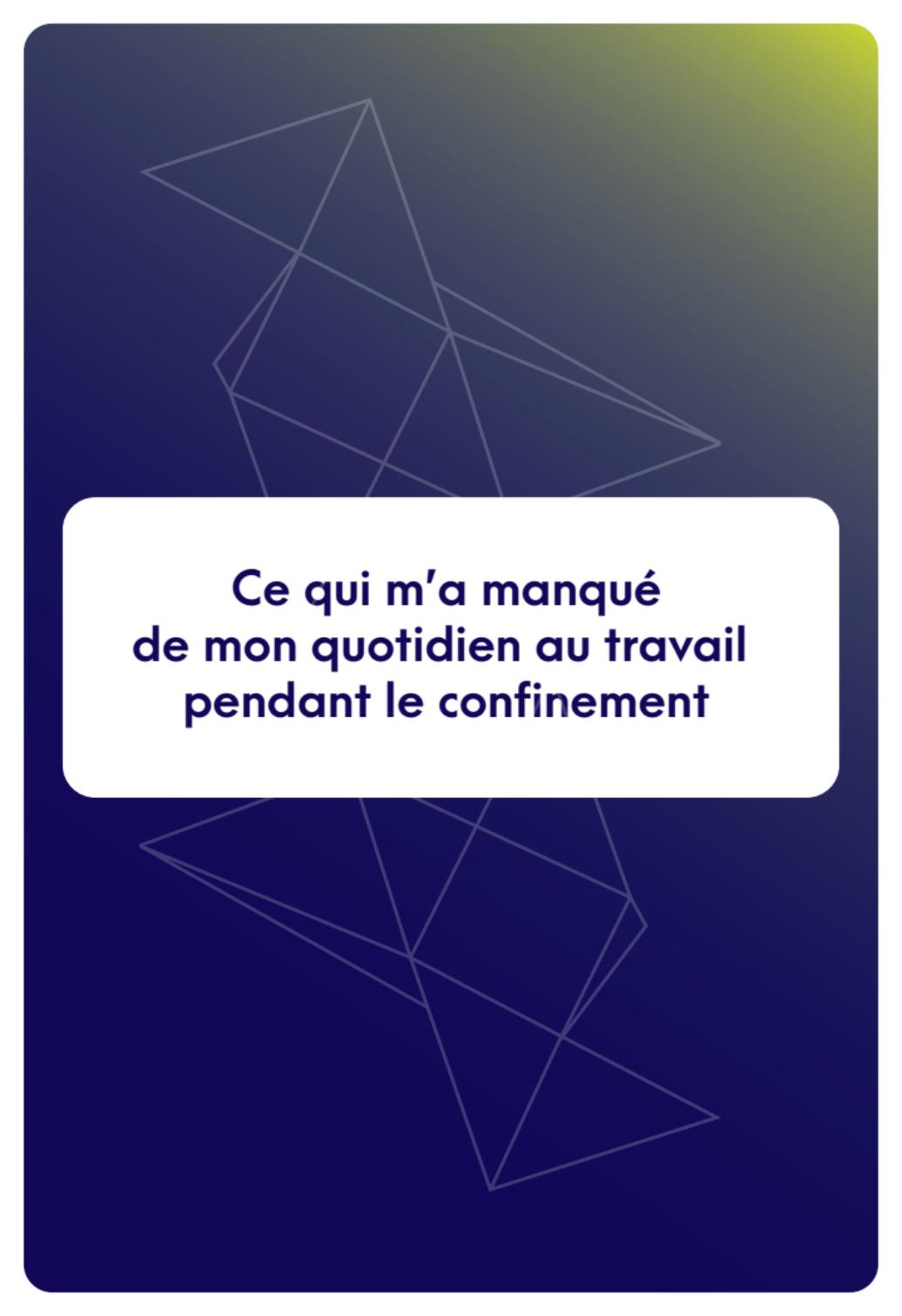
**Les 3 choses essentielles
que j'emmènerais
si je devais être confiné
sur une île déserte**



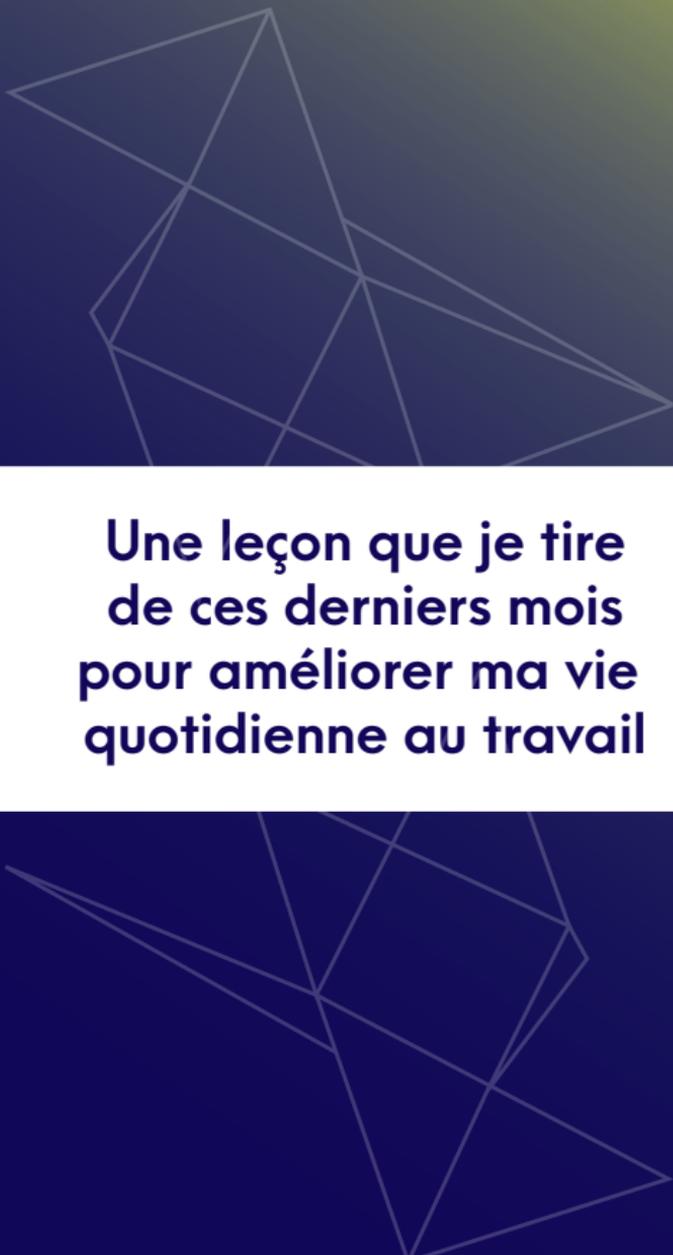
**Ce que j'apprécie
chez mon collègue
dans cette période d'incertitudes
(une force, une qualité)**



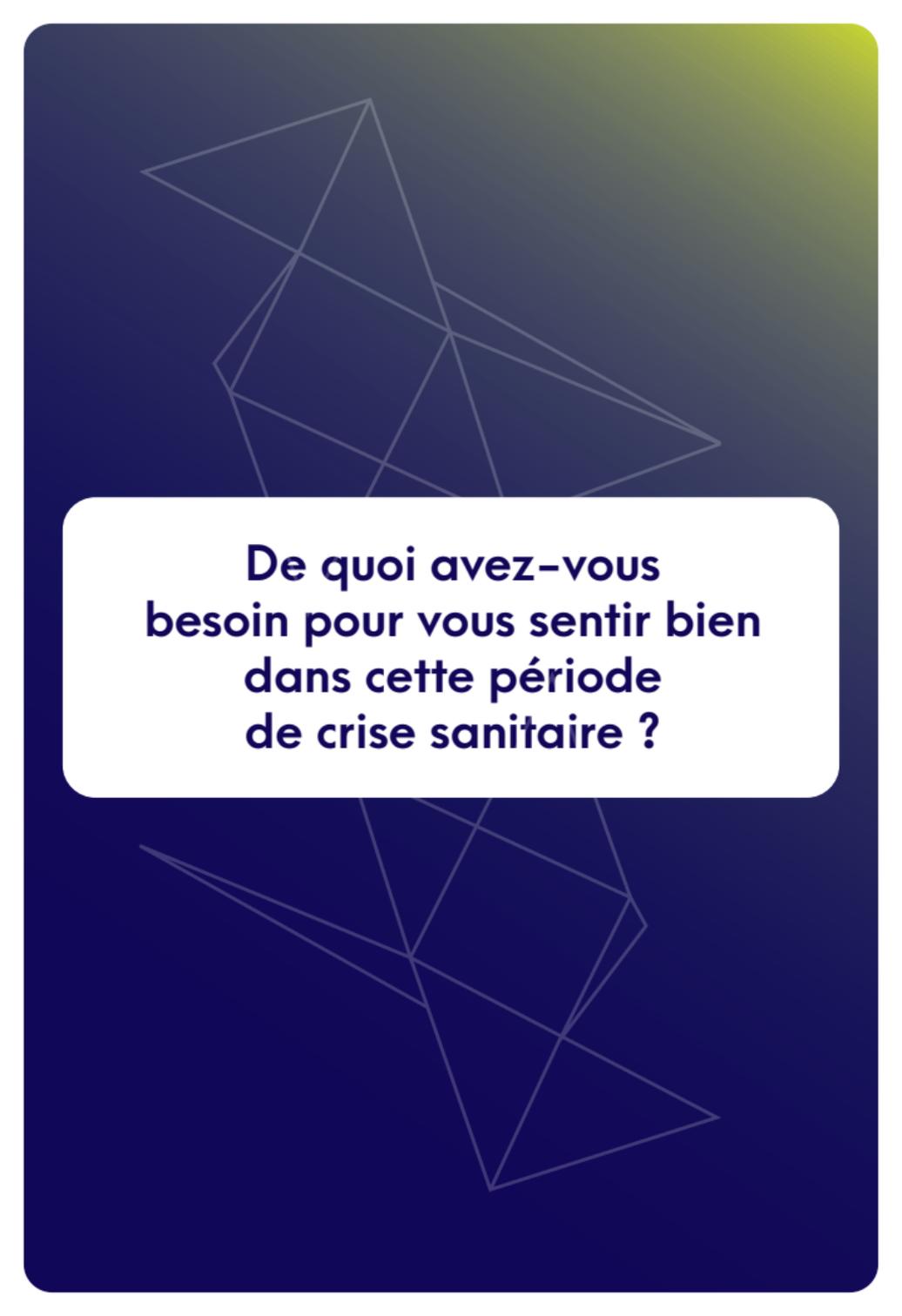
**Les qualités de mes collègues
(ou des jeunes)
qui m'ont manqué
pendant le confinement**



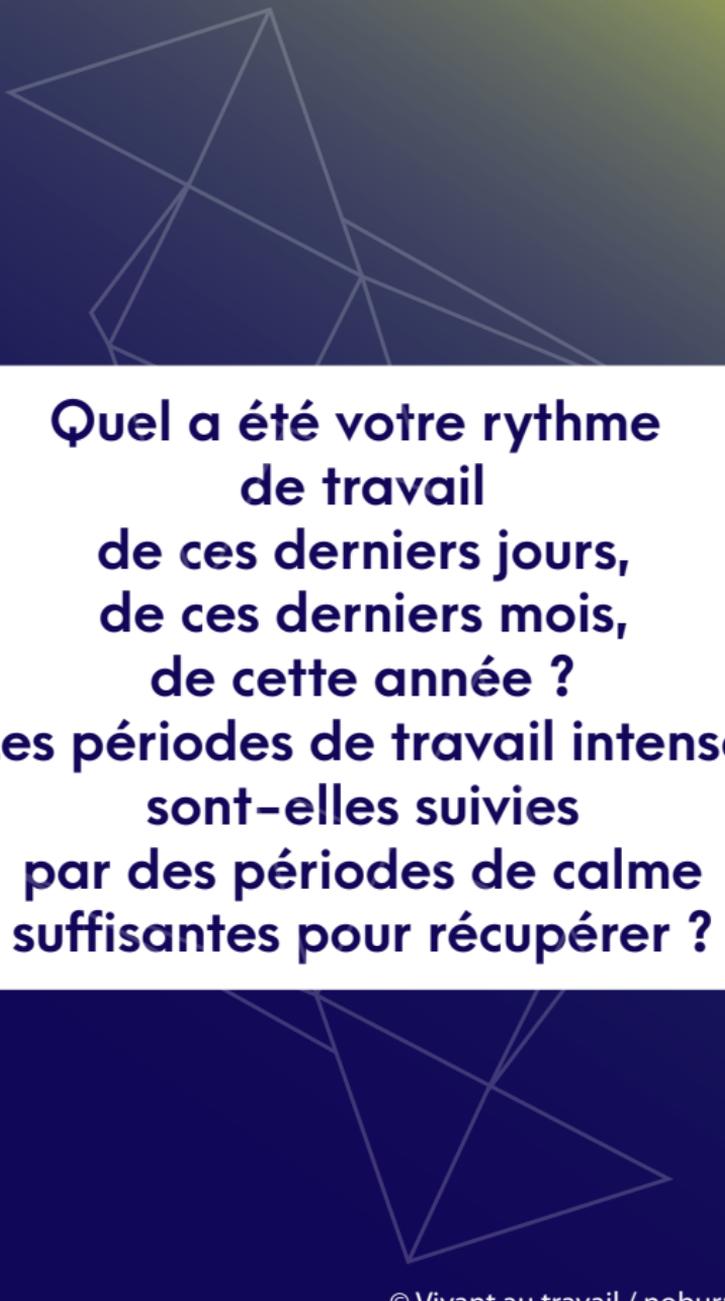
**Ce qui m'a manqué
de mon quotidien au travail
pendant le confinement**

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 skewed.

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



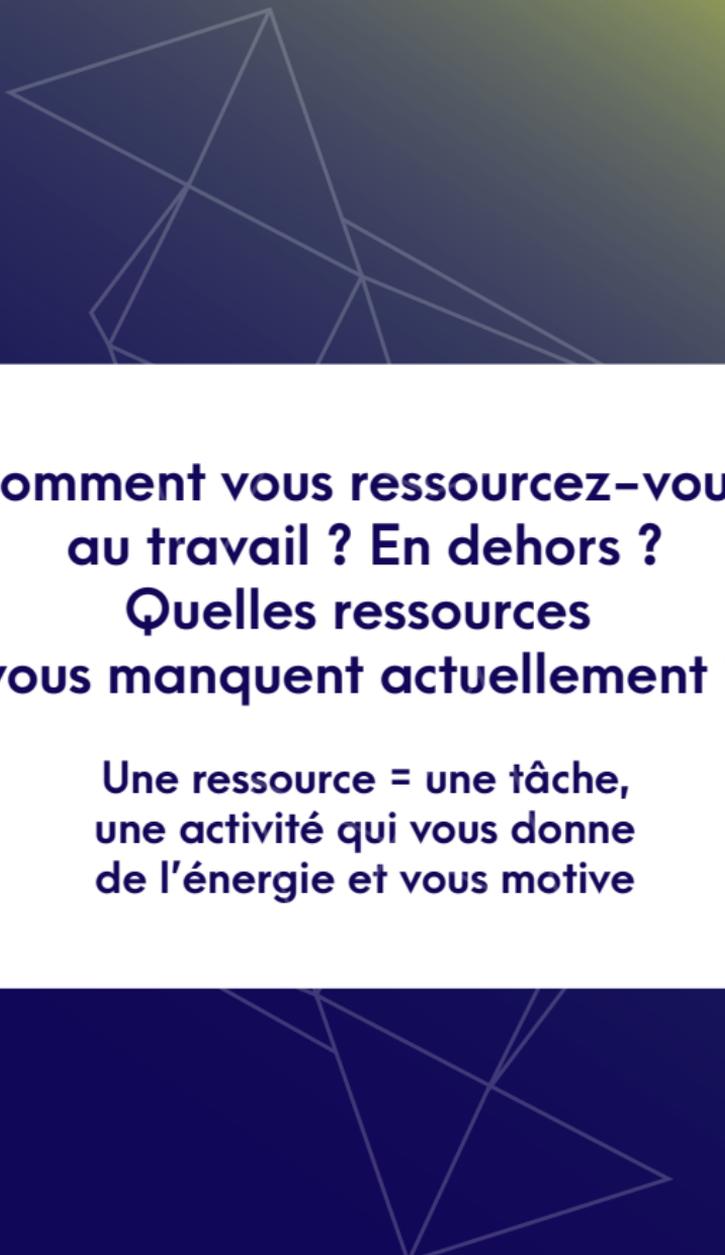
**De quoi avez-vous
besoin pour vous sentir bien
dans cette période
de crise sanitaire ?**

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

**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 ?**

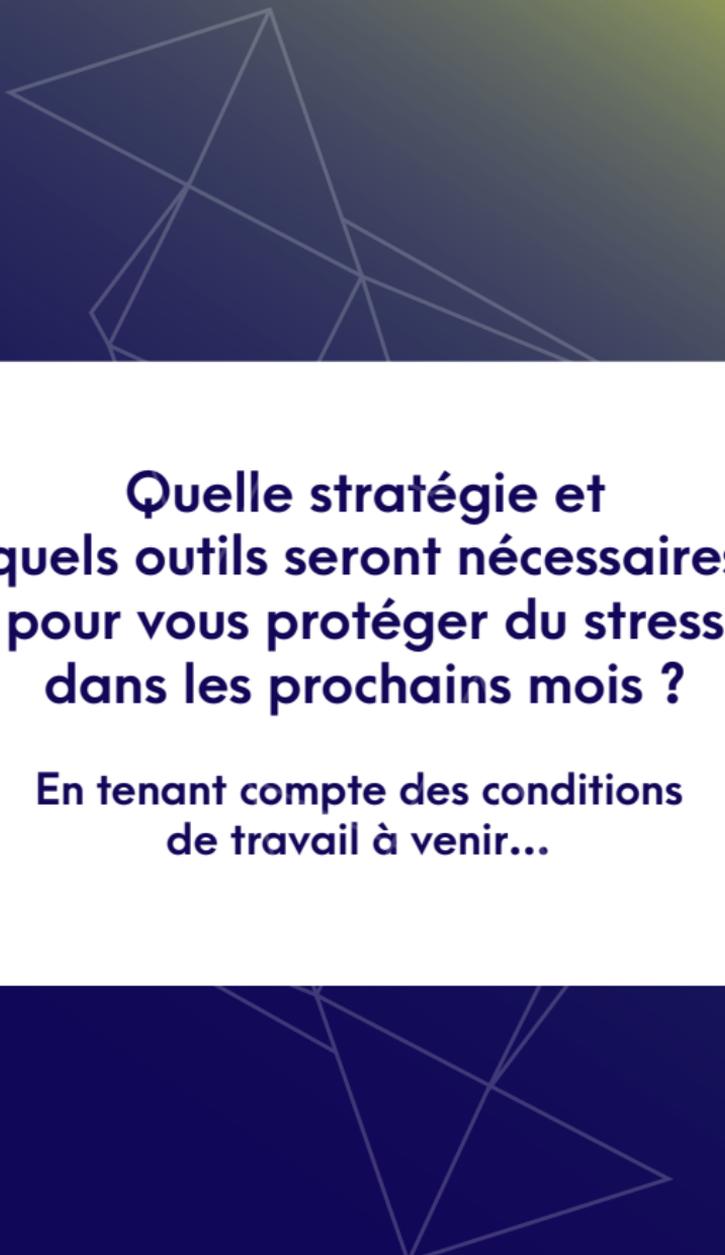


**Comment vous ressentez-vous,
au travail ? En dehors ?
Quelles ressources
vous manquent actuellement ?**

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

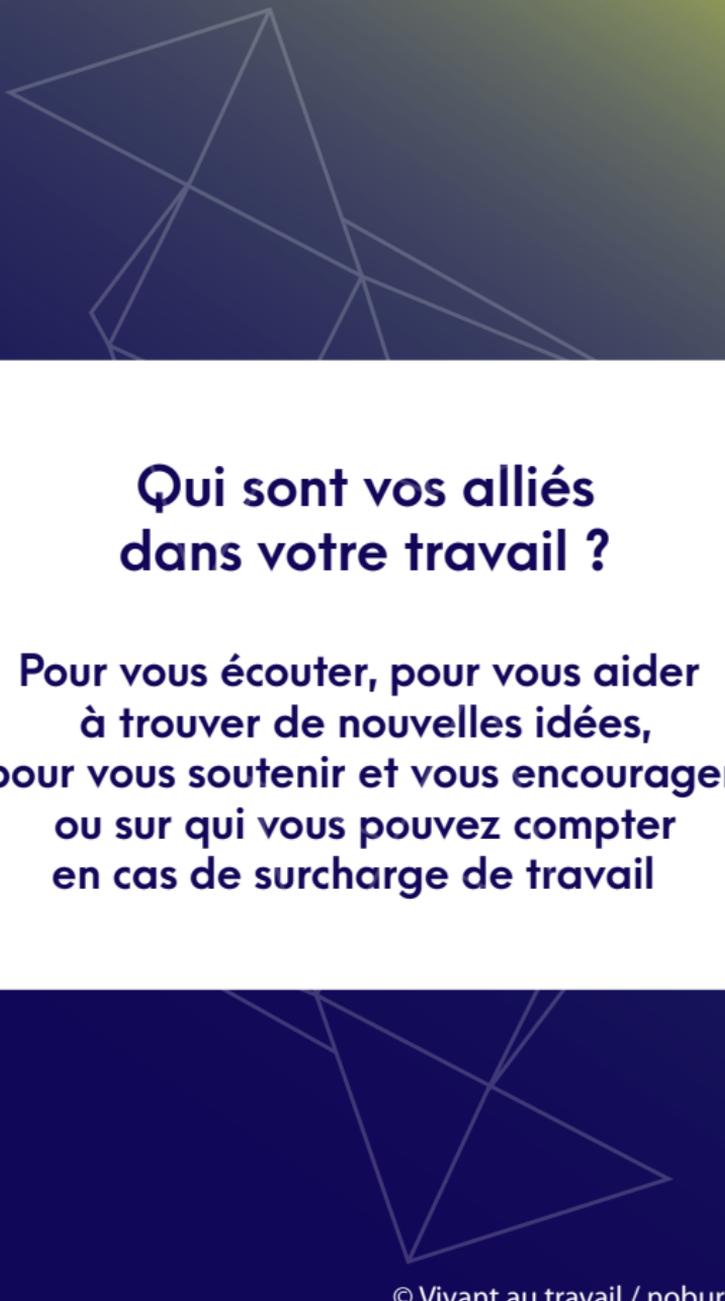
The background features a dark blue gradient with a yellow-green highlight at the top right. Overlaid on this are several thin, light-colored lines forming abstract, overlapping geometric shapes, including triangles and quadrilaterals, some of which are tilted or skewed.

**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.

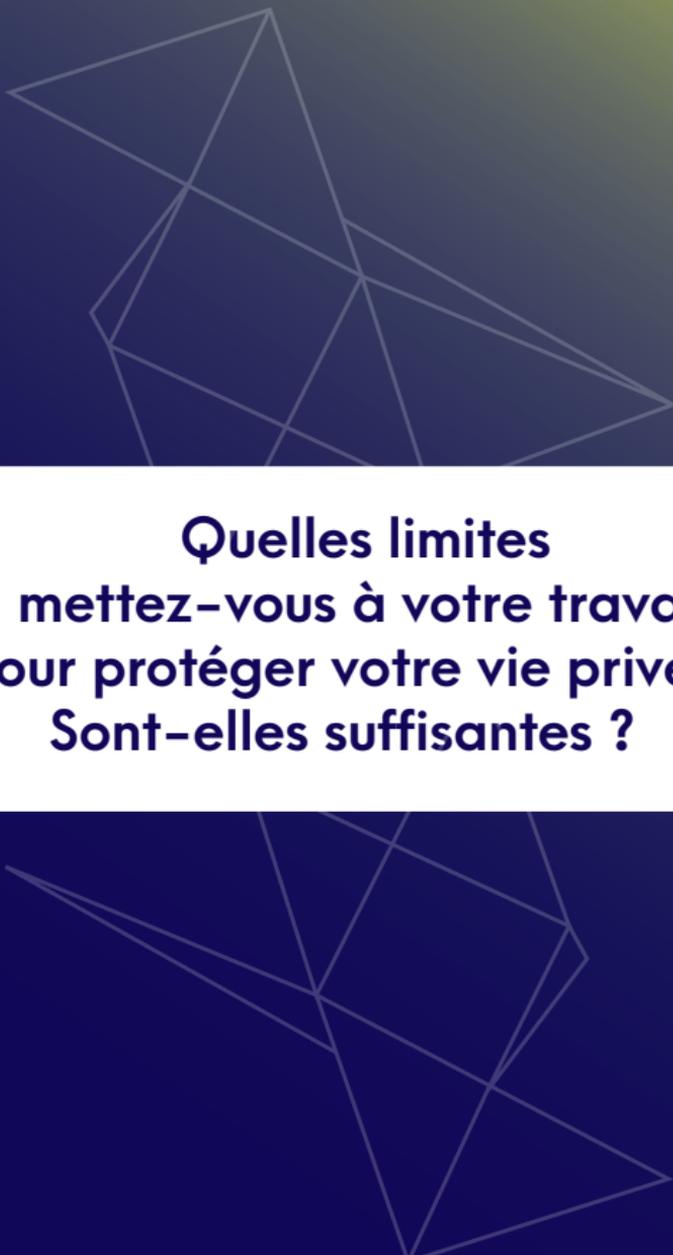
**Quelle stratégie et
quels outils seront nécessaires
pour vous protéger du stress
dans les prochains mois ?**

**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

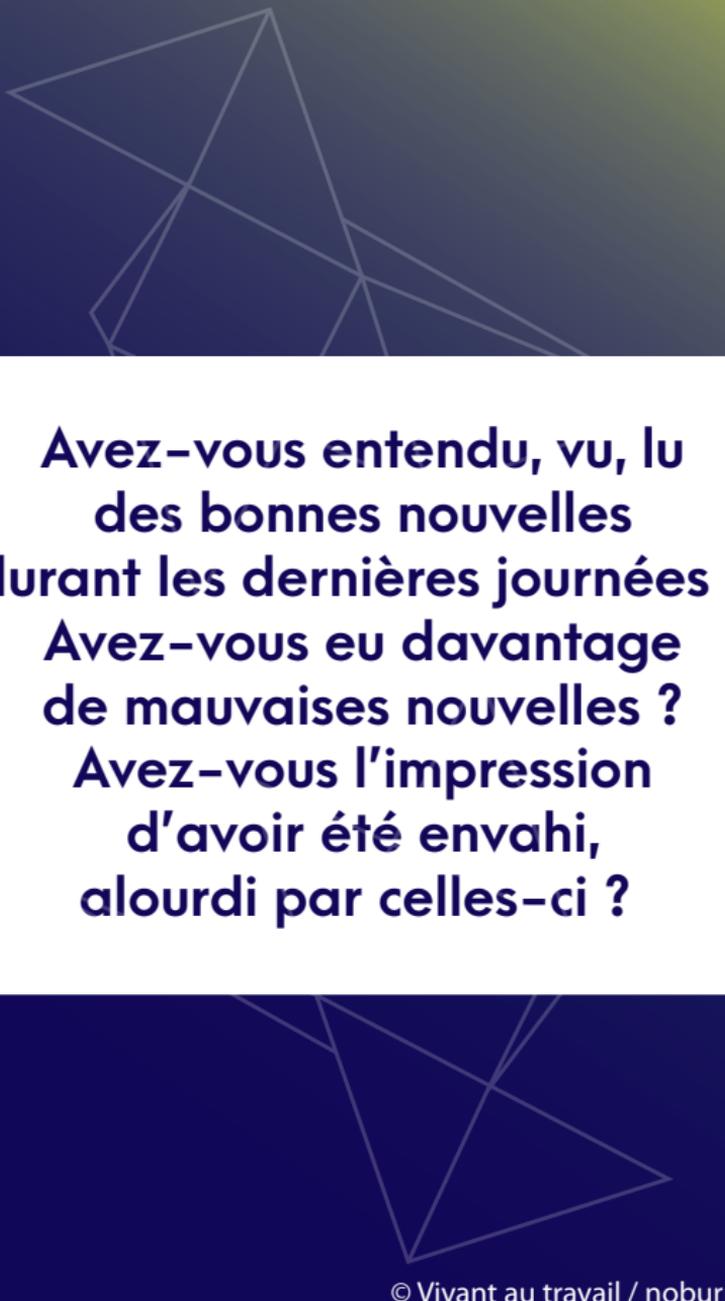
The background features a dark blue gradient with a yellow-green highlight at the top right. Overlaid on this are several thin, light-colored lines forming a complex, overlapping geometric pattern of triangles and polygons.

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

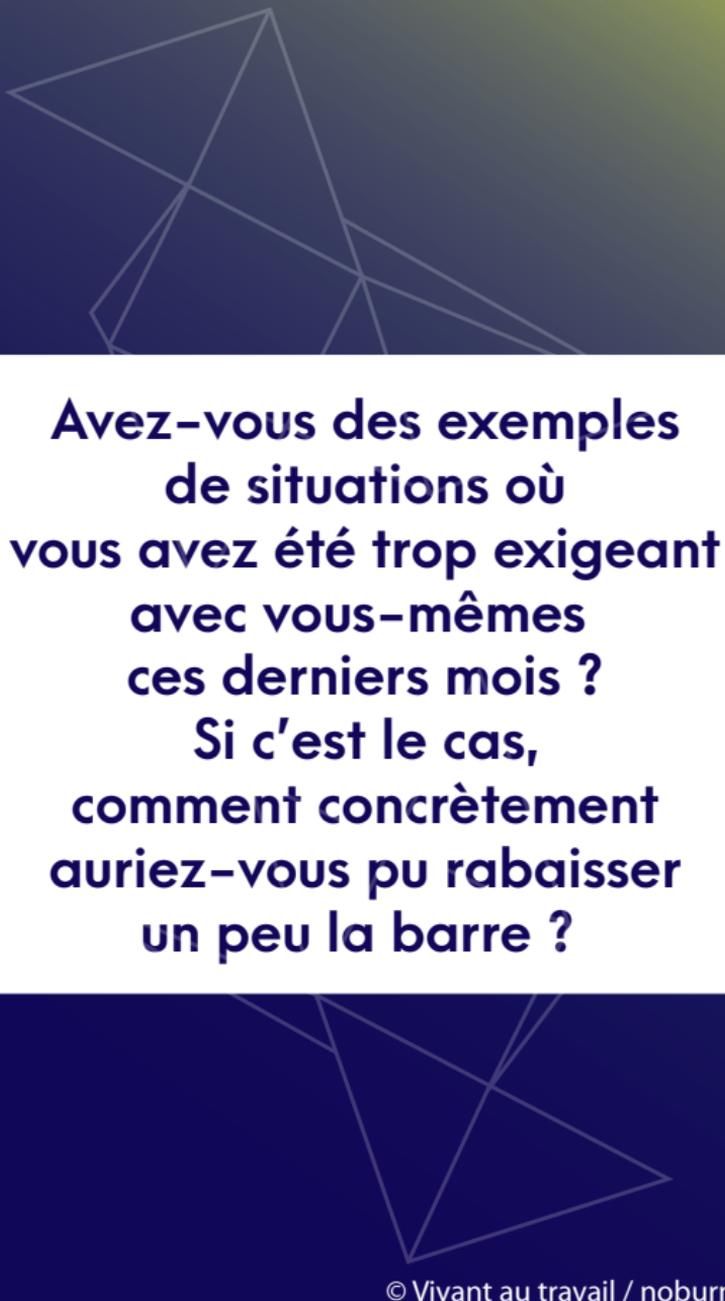


**Est-ce qu'il vous reste assez
de disponibilité intérieure
et d'énergie pour être créatif(ve)
dans la vie professionnelle
et personnelle ?**

**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 of the slide features a dark blue gradient with a white-to-green gradient at the top. 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 central text box.

**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)

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

Ce jeu a été conçu par :



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

