

Mon sac à dos invisible



Mon sac à dos invisible

La peur
de
décevoir

Vouloir
être
parfait

Comparer
ses résultats
aux autres

La peur de
faire une
erreur

Le stress
avant un
examen

La peur
de
l'échec

La
pression
de réussir

La peur
de ne plus
être "le
meilleur"

La
peur qu'on
remarque mes
erreurs

Vouloir
aller plus vite
que mon
rythme.

La
peur de
me tromper
devant les
autres

Vouloir
rendre les
adultes fiers
à tout prix.

Croire
que je n'ai pas
droit de me
tromper.

La peur
de ne pas
être à la
hauteur

Avoir
l'impression
de ne jamais
en faire
assez.

Avoir
toujours
besoin de
bien faire

Oublier de
jouer parce
qu'il faut
réussir

Ne pas
s'autoriser à
échouer

Se
mettre la
barre trop
haute

Avoir
de la
difficulté à se
reposer

*Découper chaque roche

Comment utiliser l'outil

Le sac à dos invisible est un outil symbolique qui aide l'enfant à mettre des mots sur la pression qu'il ressent et à s'en libérer doucement, sans devoir tout expliquer. Les "roches" représentent les pensées lourdes, les attentes, les inquiétudes ou la pression intérieure que l'enfant porte parfois sans le dire.

Préparation de l'outil

- Découpez chaque roche une par une.
- Chaque roche représente une pensée lourde ou une pression que l'enfant peut porter à l'intérieur de lui.
- Pour plus de durabilité, vous pouvez :
 - plastifier les roches et le sac à dos,
 - ajouter des velcros (scratch) au dos,

Cette étape peut déjà devenir un moment d'échange et de discussion.

Utilisation de l'outil avec l'enfant

- Demandez à l'enfant de choisir les roches qui représentent ce qu'il porte en ce moment.
- Placez-les ensemble dans le sac.
- Puis dites doucement :
 - « Regarde tout ce que tu portes... c'est normal que ce soit lourd. »
- Prenez un moment pour nommer :
 - la fatigue,
 - la pression,
 - le besoin de repos ou de réconfort.
- Ensuite, vous pouvez retirer les roches une à une, en expliquant que l'enfant n'est pas obligé de tout porter seul.



Évitez de minimiser ou de raisonner.
Accueillez simplement ce qui est nommé :
« Je comprends. »
« Ça fait beaucoup pour un enfant. »
« Tu n'es pas obligé de porter ça seul. »



Répéter au besoin

Cet outil peut être utilisé souvent :
après l'école, avant un examen, au coucher
ou lors d'un moment difficile.