

Mon sac à dos invisible



Je suis moi

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

Je suis moi

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.

Je suis moi