

GUIDE D'ANIMATION

À CONSULTER AVANT L'ANIMATION

PRÉSENTATION DE L'OUTIL

OÙ TOMI ÇA ? est un outil d'animation de type jeu de société pour les intervenant-es en milieu jeunesse (12-17 ans) qui a pour but de faciliter les discussions sur des thématiques en lien avec le développement identitaire. Dans ce jeu, les jeunes sont amené-es à classer des situations typiques vécues à l'adolescence sur une échelle de la situation la plus facile à vivre à la situation la plus difficile à vivre. Les ados devront ensuite choisir une astuce pour amoindrir la situation évaluée comme la plus difficile à vivre.

QUELQUES RÈGLES GÉNÉRALES À TRANSMETTRE AUX PARTICIPANT-ES POUR LE BON DÉROULEMENT DU JEU

- 1 Le respect des autres :** pendant les discussions, vous devez respecter les limites des autres, leur droit de parole et le partage de leurs réflexions.
- 2 Le droit de participer :** vous participez si vous en avez envie et vous pouvez vous retirer à tout moment sans avoir à vous justifier.
- 3 Le respect de ses propres limites :** si vous ressentez un inconfort par rapport à une situation, vous n'êtes pas obligé-es de participer à la discussion.

LE RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE

- 1** L'animateur-rice doit se familiariser avec le dépliant [Règlements du jeu](#) et le [Guide d'animation](#) avant la première animation. Iel doit aussi lire l'ensemble des cartes Situation pour s'assurer qu'elles conviennent à son groupe et pour être prêt-e à rebondir sur les différents sujets abordés. L'animateur-rice peut choisir de retirer certaines cartes Situation au besoin.
- 2** En tout temps, l'animateur-rice doit porter attention à l'ambiance et à la dynamique du groupe.
- 3** L'animateur-rice est présent-e pour encadrer les discussions et pousser les réflexions des jeunes. Iel n'est pas là pour donner son opinion ou influencer leurs choix. La section *Types de questions pour alimenter* les échanges de ce guide offre des propositions de questions de relance pour faciliter le travail d'animation.



QUELLE POSTURE DOIT ADOPTER TOMI ?

À chaque tour, une nouvelle personne ou une nouvelle équipe aura le rôle de TOMI. Le rôle de TOMI est de classer les cartes Situation sur une échelle de la situation la plus facile à vivre à la situation la plus difficile à vivre. Pour faire son classement, TOMI peut choisir entre deux façons de réfléchir :

Posture générale : TOMI classe les situations selon ce qu'il croit que la majorité des ados feraient comme choix.

Posture personnelle : TOMI classe les situations selon ce qu'il pense, en fonction de son expérience et de son vécu.

L'animateur·rice peut permettre aux jeunes de choisir quelle posture adopter ou en conseiller une selon ses connaissances du groupe.

La posture générale permet de développer sa capacité à se mettre à la place des autres.

La posture personnelle permet d'apprendre à mieux se connaître, mais demande aux participant·es de s'exposer un peu plus.

Il est important de clarifier la posture adoptée avant de débiter chaque partie pour éviter toute confusion entre les joueur·euses.

CARTES SITUATION VERSION NUMÉRIQUE

Dans le cas où l'animateur·rice doit animer un groupe nombreux et qu'il a accès à un projecteur, il est possible d'utiliser l'outil Cartes Situation aléatoire. L'Équipe TOMI pourra activer l'outil et faire afficher les cartes Situation à évaluer.



Pour avoir accès à l'outil :
<https://www.alterados.org/les-outils/outomica>

CONCEPTS CLÉS À MAÎTRISER

IDENTITÉ

L'identité est un processus dynamique par lequel une personne se construit à la fois comme semblable et différente des autres. Elle se construit avec le temps à travers les expériences, les relations avec les autres et les groupes auxquels on appartient.

BESOIN DE RECONNAISSANCE

Le besoin de reconnaissance représente le besoin de se sentir vu·e et validé·e par les autres. Être reconnu·e permet de sentir que notre place est la bienvenue dans un groupe ou dans une société. C'est un élément essentiel pour développer une identité positive. À l'inverse, le manque de reconnaissance peut nuire au regard qu'on porte sur soi.

SENTIMENT D'APPARTENANCE

Le sentiment d'appartenance exprime le sentiment d'acceptation et de reconnaissance par un groupe. Il se développe par le partage d'intérêts, de valeurs, de goûts et de façons de faire avec les membres du groupe. Il contribue à la création de liens sociaux et la construction de l'identité.

BESOIN D'APPRÉCIATION

Le besoin d'appréciation renvoie au besoin de se sentir valorisé-e et accueilli-e dans ses relations personnelles. Ce besoin peut être comblé par des encouragements, de l'attention et de la validation émotionnelle. Il contribue à une bonne estime de soi et à un développement identitaire sain.

PEUR DU JUGEMENT

La peur du jugement renvoie à la crainte d'être évalué-e négativement par les autres, que ce soit en lien avec ses actions, son apparence ou son identité. Elle peut limiter notre désir d'expression et d'affirmation de soi. Cette peur peut avoir un impact négatif sur l'estime de soi et même générer de l'anxiété. Elle freine l'envie d'explorer de nouvelles choses ou de nouvelles relations ce qui nuit au développement personnel.

ESTIME DE SOI

L'estime de soi est la façon dont une personne se perçoit et estime sa valeur. Elle repose sur le fait d'être reconnu-e à sa juste valeur par les autres, sur la croyance en ses qualités personnelles et sur la capacité d'être soi-même. Elle se construit par des expériences et des relations valorisantes avec les autres. Elle sert à construire une identité solide et positive.

CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi est la croyance qu'une personne a en sa capacité à accomplir des actions, relever des défis et faire face aux situations de la vie. Elle est liée à la perception de ses compétences et aux expériences de réussite. Elle permet d'agir avec assurance et autonomie. Cette confiance est essentielle pour oser essayer, prendre des initiatives et se sentir capable au quotidien.

AFFIRMATION DE SOI

L'affirmation de soi est la capacité à exprimer ses pensées, ses émotions et ses besoins. Elle permet à un individu de prendre sa place et de mettre ses limites, tout en restant fidèle à sa personne et dans le respect des autres. Elle joue un rôle clé dans le développement de l'identité.



TYPES DE QUESTIONS POUR ALIMENTER LES ÉCHANGES OU REBONDIR SUR LES DÉCISIONS PRISES

PENDANT LA PHASE 1 DU JEU :

- Comment cette situation te fait sentir ?
- Qu'est-ce qui rend cette situation plus difficile qu'une autre ?
- Sur quelles valeurs cette situation vient-elle jouer ?
- Quelle(s) émotion(s) fait ressortir cette situation ?
- À quoi penses-tu quand tu dis que cette situation est « pire » qu'une autre ?
- Qu'est-ce qui influence ton classement de cette situation ?
- Est-ce que tout le monde vivrait cette situation de la même façon ?
- Pour qui cette situation pourrait être plus difficile à vivre ?
- Qu'est-ce qui te fait hésiter entre ces deux situations ?

PENDANT LA PHASE 2 DU JEU :

- Pourquoi avez-vous fait le choix de cette astuce ?
- Qu'est-ce qui ferait une vraie différence pour quelqu'un qui vit ça ?
- À quelle(s) besoin(s) cette solution répond-t-elle ?
- Est-ce qu'il existe une autre astuce encore plus efficace selon vous ?
- Dans quelle situation cette solution pourrait moins bien fonctionner ?
- Pour appliquer cette solution, quels types d'habiletés personnelles doit-on avoir ? (confiance en soi, capacité d'affirmation, courage, bonne communication, etc.)

LORSQUE LES RÉPONSES SONT DÉVOILÉES :

- Laquelle de ces situations risque de laisser plus de traces sur la personne à long terme ?
- Avez-vous déjà été témoin d'une de ces situations ? Comment l'avez-vous vécu ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile à vivre : ce qu'on vit à l'intérieur ou ce que les autres voient ? Pourquoi ?
- Pourquoi le regard des autres influence la façon dont on classe ces situations ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus surpris dans le classement ?
- Maintenant que vous avez entendu le raisonnement des autres joueur·euses, est-ce que vous classeriez les situations différemment ?
- Est-ce que certaines situations peuvent jouer sur la confiance en soi d'une personne ? Lesquelles ?
- Est-ce qu'il y a des situations qu'on minimise parfois, mais qui peuvent être très difficiles ? Lesquelles et pourquoi ?
- Qu'est-ce que ce jeu vous apprend sur la façon dont on juge les difficultés des autres ?



LEXIQUE

La définition des mots avec un astérisque* sur les cartes Situation se trouvent juste ici.

Liker : Indiquer que l'on apprécie (un contenu) sur Internet en cliquant sur le bouton prévu à cet effet.

Fitter : Anglicisme québécois qui signifie "convenir" ou "ajuster".

Ghoster : Rompre soudainement tout contact avec quelqu'un sans fournir d'explication, spécialement dans les relations amoureuses.

Cringe : Qui suscite beaucoup de gêne ou d'embarras.

Fake : Une personne qui n'est pas elle-même avec les autres.

Crush : Désigne l'attirance physique pour une personne ou un coup de cœur sur une personnalité, ou encore une attirance passagère pour quelqu'un.

Stalker : Épier les faits et gestes de quelqu'un sur Internet, notamment sur les réseaux sociaux.



Pour accéder aux références
des définitions

RESSOURCES

Pour trouver une maison des jeunes
près de chez soi :

rmjq.org/liste-des-maisons-de-jeunes/

Tel-Jeunes

Tél. : 1 800 263-2266 Texto : 514 600-1002

teljeunes.com

Jeunesse, j'écoute :

Tél. : 1 800 668-6868

Texto : envoie le mot PARLER au 686868

jeunessejecoute.ca

Centre de prévention du suicide

cpsmontreal.ca

Tél. : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

**Les centres d'aide et de lutte contre les agressions
à caractère sexuel (CALACS)**

rqcalacs.qc.ca

Info-aide violence sexuelle

Tél. : 1 888 933-9007 (24/7, gratuit et confidentiel).

Bien dans sa tête, bien dans sa peau

equilibre.ca/intervenantes/adolescence/

Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne (Le C.I.E.L.)

leciel.ca/programme-de-prevention

CAPSANA

pausetonecran.com

Fondation jeunes en tête

fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes

Deuil jeunesse

Tél. : 1-855-889-3666

deuil-jeunesse.com/services-professionnels

**Centre de prévention de la radicalisation
menant à la violence**

Tél. : 1-877-687-7141, poste 116

info-radical.org/fr



