



Guide d'animation pour les Tables rondes avec le Set « Corona »

Buts de la Table ronde :

Les participants/es...

- Parlent de leurs expériences pendant la période d'état d'urgence du coronavirus.
- Réalisent tout ce qu'ils/elles ont accompli pendant cette période.
- Discutent de ce qui aide à surmonter les difficultés vécues.
- Peuvent aborder des questions ouvertes et clarifier les incertitudes.

Préparation :

- Bien lire le texte d'introduction et le guide d'animation avant la Table ronde
- Imprimer, plier et coller les cartes d'animation
- Si vous connaissez le set « 10 pas pour la santé mentale » : relisez encore les informations qu'il donne
- Préparez avec l'hôtesse/hôte un emplacement au sol ou sur une table qui permette de bien disposer les cartes
- Veillez à respecter les directives officielles de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) : distance, taille du groupe et mesures d'hygiène

Déroulement de la Table ronde :

1. Accueil et introduction (15-20 min.)

- Saluez personnellement chaque participant/e (expliquer les règles de distance et d'hygiène)
- Présentez-vous
- Présentez brièvement Femmes-Tische / Hommes-Tische
- Remerciez l'hôte/esse
- Expliquez les règles de la Table ronde
- Faites un bref tour de présentation de toutes les personnes présentes

2. Introduction du thème (10 min.) (à votre manière ou en lisant le texte)

Nous venons tous de traverser une longue période d'inquiétude et de tension. Et même si la situation se détend, la vie n'est plus tout à fait la même depuis la pandémie de coronavirus. Nous avons dû faire face à bien des défis ces derniers temps. Notre famille a resserré ses liens ou n'a plus eu la possibilité de se voir. Nous avons soudain eu beaucoup plus de travail ou pas de travail du tout. Nos enfants n'ont pas pu aller à l'école et bien de lieux de garde ont été fermés. Nous avons craint pour notre santé et celle de nos enfants. Nous avons été inquiets pour les personnes qui font partie des groupes à risque.



femmesTISCHE

Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration

Kanton Solothurn

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn



Il y avait des changements chaque jour, et il y en a toujours. Aujourd'hui encore, nous devons continuer à nous adapter à de nouvelles situations. Nous avons tous fait des choses extraordinaires pendant cette période et pouvons en être fiers. Beaucoup se sontentraîdés, mettant de côté leurs propres besoins pour soutenir des personnes qui avaient besoin d'aide. Nous aimerions parler aujourd'hui de ce que nous avons vécu, de nos inquiétudes, mais aussi des bonnes expériences de cette période.

Pendant le confinement, ce n'était pas possible d'organiser des Tables rondes. Cela fait plaisir de pouvoir nous réunir à nouveau. Nous avons vécu beaucoup de choses et j'espère que nous pourrons parler aujourd'hui des expériences et de ce que nous avons vécu pendant la période de pandémie du Coronavirus.

3. Echanges au moyen des cartes photos (50 - 60 min.)

Posez une question et chacun/e choisit une carte en lien. Questions possibles :

- *Quelle image vous attire spontanément ?*
- *Quelle a été la chose la plus difficile pour vous pendant cette période ?*
- *Quelle est la chose la plus importante pour vous en ce moment ?*

Ensuite, à tour de rôle, chaque personne peut dire quelque chose sur sa carte (sans lire le verso de la carte, peu importe ce y est écrit).

Vous pouvez ensuite approfondir un ou deux thèmes. Par exemple, vous pouvez choisir ensemble avec les participants/es la carte dont vous voulez parler plus longuement. Vous pouvez aussi suggérer ou décider vous-même quelle carte traiter.

Vous pouvez lire le texte au dos de la carte et discuter des questions avec les participants/es.

4. Tour de conclusion (environ 10 min.)

Des questions possibles à l'ensemble des participants/es :

- *Qu'est-ce que vous reprenez, qu'est-ce que vous a apporté cette Table ronde ?*
- *Comment était-ce pour vous de parler de cette période ?*
- *De quoi vous réjouissez-vous, en pensant à l'avenir ?*

(Chaque personne peut par exemple choisir une photo pour répondre à l'une de ces questions et l'utiliser pour un tour de conclusion)

5. Fin et au revoir

(lire ou formuler vous-même)

Je vous remercie de votre venue à cette Table ronde et pour votre ouverture au cours des discussions. Un grand merci également à l'hôtesse/hôte pour son chaleureux accueil ici. C'était bien de parler ensemble de cette période. Nous pouvons tous être fiers de ce que nous avons accompli dans cette période et des bonnes idées que nous avons partagées ici. Il y a beaucoup de nouvelles offres d'aide et de conseils, également dans différentes langues. Si vous souhaitez obtenir du soutien, dites-le-moi. J'essaierai de trouver une adresse. Nous arrivons à la fin de cette Table ronde. C'était un grand plaisir de parler ensemble et d'échanger nos expériences. Je vous remercie et vous souhaite un bon retour chez vous !



Survol des 20 cartes d'animation :

| N° | Titre / Thème |
|----|---|
| 1 | S'informer |
| 2 | Être toujours à la maison |
| 3 | Partenaires |
| 4 | Stress & colère |
| 5 | Dépendances & addictions |
| 6 | Faire les achats |
| 7 | L'école à la maison |
| 8 | Garde d'enfants et partage des tâches |
| 9 | Vie professionnelle |
| 10 | Travail dans le domaine de la santé |
| 11 | Soucis financiers & perte d'emploi |
| 12 | Voyages & frontières |
| 13 | Ne plus pouvoir se déplacer librement |
| 14 | Rester en contact |
| 15 | Groupes vulnérables |
| 16 | Maladie & mort |
| 17 | Célébrer les fêtes & partir en vacances |
| 18 | Retour au quotidien |
| 19 | Garder espoir |
| 20 | ? – Carte |

Un sujet manque-t-il ? Un thème n'est-il plus d'actualité ?

→ Annoncez-le à votre responsable de centre. C'est possible de créer une carte supplémentaire que tous les centres pourront utiliser pour leurs Tables rondes.