

**Objectif** : définir des tiers-lieux pour permettre de se décaler du groupe

**Prévoir :**

- 2 lieux/tentes/cabanes en retrait
- Un/des picto « Volcan » et « Refuge »



**Marche à suivre :**

**1** Prendre un temps avec le groupe pour présenter ces deux espaces distincts :

- Le premier sera **un refuge** : pour les personnes qui ont besoin de calme/tranquillité, où l'on pourra venir se détendre et passer un bon moment à l'écart du groupe.
- Le second sera un lieu où l'on pourra venir décharger sa colère, se défouler ou juste se calmer, dit "**le coin volcan**".

**2 Définir les lieux et leurs règles.** (Ces lieux peuvent être commun à tout le groupe, il est également possible de choisir un lieu par personne si l'espace est suffisamment grand, et le groupe restreint).

**3 Aménager le lieu « volcan » et le lieu « refuge ».**

Ce temps peut être fait en groupe si le lieu est commun ou personnalisé individuellement si chacun·e trouve son propre lieu.



- Le lieu « volcan » peut contenir, du papier à bulle pour se défouler, des coussins pour hurler, du carton à déchirer, un tambour ou une batterie sur laquelle taper, des coloriages pour se calmer, de l'eau pour se désaltérer. Soyez créatif-ves !!

## LE PUNCHING BALL : BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?



Bonne question ! En tout cas ça fait débat :

Les pour : ça défoule vraiment, on fait pas semblant ; c'est facile à s'approprier ; c'est moins bruyant qu'une batterie ou un tambour ; c'est l'occasion de donner un cadre aux envies de violence physique...

Les contres : ça perpétue l'idée que la colère passe par la violence physique ; c'est important d'apprendre à taper et d'avoir du matériel adapté à chacun-e pour éviter de se blesser donc on n'est pas assuré que ce cadre soit toujours bien respecté...

**A retenir** : pas de punching ball sans un cadre d'utilisation très clair et stricte, sans surveillance d'un-e responsable et sans transmission des bons gestes, en amont, à chacun-e !



- Le lieu « refuge » peut contenir un fauteuil, un pouf, un tapis de sol ou encore des coussins ; des livres, des coloriages ; un duvet ; de l'eau pour se désaltérer, des puzzle, des jeux de construction, de la musique.... En bref n'importe quoi qui permette de se relaxer.

Attention même si on suppose que le coin refuge est un espace calme et moins "dangereux" que le coin volcan, il nécessite quand-même une attention et une vigilance des adultes responsables.

## Les petits plus qui font toute la différence pour les tiers lieux :

- **prévoir un accueil avec un bilan des émotions et des besoins** : identifier avec la personne ce qui l'amène ici et de quoi elle a besoin pour se sentir mieux (cf. *Banque à pictogramme : notices émotions et besoins ; memory des émotions et besoins...*)
- **prévoir une durée limitée pour amorcer, dès l'arrivée dans le lieu, le retour dans le groupe**. Afin d'éviter que ces lieux n'entretiennent une mise à l'écart du groupe trop fréquente et trop longue !