

5 jours de Protection psychologique

Un jeu pour aider les **managers** et les **parents** à offrir une protection psychologique quotidienne. Il s'agit d'identifier et de réaliser une action simple chaque jour pour soutenir son **équipe** ou ses **enfants**.

Karine ADAM





Objectif du jeu

Identification

Identifier des actions simples pour offrir une **protection psychologique**.

Réalisation

Mettre en œuvre une action chaque jour de la semaine.

Soutien

Apporter un soutien quotidien à son équipe ou à ses enfants.

Matériel nécessaire

1 Cahier

Un cahier pour noter les actions quotidiennes.

2 Crayon

Un crayon pour écrire dans le cahier.

3 Grille à dessiner dans le cahier

Une grille de 5 jours avec une action par jour.



Préparation (dimanche)

1

Réflexion

Réfléchir aux actions concrètes pour la semaine.

2

Personnalisation

Adapter les actions aux besoins de l'équipe ou des enfants.

3

Planification

Noter les cinq jours de la semaine dans le cahier.





Déroulement quotidien

1

Consultation

Consulter le cahier et l'action prévue pour la journée.

2

Réalisation

Accomplir l'action avant la fin de la journée.

3

Réflexion

Écrire une note sur le déroulement et les reactions :

- Ce qui était positif, négatif
- Comment renouveler l'action...

Exemple pour un manager : Lundi à Mardi

1

Lundi

Complimenter un membre de l'équipe pour son travail spécifique.

2

Mardi

Organiser une courte réunion pour vérifier le bien-être de chacun.



Exemple pour un manager : Mercredi à Vendredi

3

Mercredi

Proposer une pause collective pour réduire le stress.

4

Jeudi

Rassurer un membre en difficulté avec un soutien concret.

5

Vendredi

Envoyer un message de remerciement à l'équipe.



Exemple de grille pour un manager

| Jour | Action prévue | Résultat de l'action (à noter après réalisation) |
|-----------------|---|---|
| Lundi | Complimenter un membre de l'équipe pour un travail bien fait, en soulignant un effort précis. | Ex. : X a apprécié le compliment et semblait plus motivé pour la journée. |
| Mardi | Organiser un point rapide en début de journée pour demander comment chacun se sent. | Ex. : Un collaborateur a mentionné une surcharge, je vais réajuster. |
| Mercredi | Proposer une pause collective pour discuter ou partager un café. | Ex. : La pause a créé une bonne ambiance, l'équipe a échangé plus facilement. |
| Jeudi | Rassurer un membre de l'équipe sur un projet difficile et offrir du soutien (conseils, réajustement). | Ex. : Y s'est senti plus confiant après avoir discuté du projet. |
| Vendredi | Envoyer un message de remerciement personnalisé à l'équipe pour les efforts de la semaine. | Ex. : L'équipe a répondu positivement et se sentait valorisée. |

Exemple pour un parent : Lundi à Mardi

1

Lundi

Dire à l'enfant combien il est spécial et important.

2

Mardi

Proposer un moment calme ensemble pour renforcer la sécurité.



Exemple pour un parent : Mercredi à Vendredi

3

Mercredi

Valider les émotions de l'enfant et expliquer comment les gérer.

4

Jeudi

Créer un rituel de protection avant le coucher.

5

Vendredi

Faire une activité renforçant la confiance, avec des encouragements.



Exemple de grille pour un parent

| Jour | Action prévue | Résultat de l'action (à noter après réalisation) |
|-----------------|---|---|
| Lundi | Dire à l'enfant à quel point il est spécial pour vous, avec un câlin. | Ex. : Mon enfant était visiblement content et s'est montré plus affectueux. |
| Mardi | Proposer un moment calme ensemble (lecture, jeu) pour créer un espace sécurisant. | Ex. : On a lu ensemble, il était détendu avant de dormir. |
| Mercredi | Valider une émotion (colère, tristesse) et expliquer que c'est normal, en parlant de la gestion de cette émotion. | Ex. : Il a compris que c'est normal d'être triste, et on a parlé de solutions. |
| Jeudi | Créer un rituel rassurant avant de dormir (câlin, histoire) pour renforcer le sentiment de sécurité. | Ex. : Après notre histoire, il s'est endormi sereinement. |
| Vendredi | Faire ensemble une activité qui renforce sa confiance (dessin, cuisine) en valorisant ses efforts. | Ex. : Il était fier de ce qu'il a accompli et m'a demandé de refaire l'activité ensemble. |

Variante : Bonus du week-end famille

Samedi

Proposer une action supplémentaire, comme un moment en nature.

Dimanche

Organiser une activité en famille ou en équipe pour renforcer les liens.



Variante : Version collaborative : parents, managers

1 Invitation

Inviter l'équipe ou les enfants à proposer des actions.

2 Participation

Intégrer leurs idées dans la planification hebdomadaire.

3 Engagement

Renforcer l'implication de tous dans le processus.



Suivi hebdomadaire

1

Révision

Revoir le cahier à la fin de la semaine.

2

Évaluation

Évaluer l'impact des actions réalisées.

3

Amélioration

Noter les points forts et les axes d'amélioration.



Bénéfices pour les managers



Cohésion d'équipe

Renforcer les liens au sein de l'équipe.



Productivité

Améliorer l'efficacité grâce à un meilleur bien-être.



Communication

Favoriser des échanges plus ouverts et constructifs.





Bénéfices pour les parents



Lien affectif

Renforcer la relation parent-enfant.



Sécurité émotionnelle

Créer un environnement rassurant pour l'enfant.



Développement

Favoriser l'épanouissement et la confiance de l'enfant.



Conclusion

Routine positive

Établir une habitude de soutien psychologique quotidien.

Adaptabilité

Ajuster les actions selon les besoins spécifiques de chacun.

Impact durable

Créer un environnement plus sain et épanouissant pour tous.