

MON **LIVRET** D'ACCOMPAGNEMENT

Le petit guide de tous les jours
pour t'aider à passer ce moment.



Yvelines
Le Département

Ce livret est un petit guide
pour t'accompagner pendant ton accueil.

Il t'aide à comprendre tes besoins pour bien grandir,
à connaître les personnes autour de toi et à réfléchir
à tes relations.

N'oublie jamais que ce qui t'arrive n'est pas ta faute,
et que des personnes sont là pour t'aider.

Il propose aussi des activités pour t'aider à mieux
te connaître et exprimer ce qui est important pour toi.

Tu peux le lire et le compléter quand tu veux,
et choisir de faire ce qui t'aide à te sentir mieux.

C'est ton livret, c'est toi qui décides !

Ce livret a été conçu spécialement pour toi.
En voici les différentes parties, que tu peux lire
dans l'ordre que tu préfères.

Moi, mes besoins..... p. 2 à 5

Mes relations, ceux qui m'entourent..... p. 6 à 9

Ma situation, ce que je comprends..... p. 10 à 13

Mes émotions, ce que je ressens..... p. 14 à 21

Mes rêves pour demain..... p. 22 à 24

Mon livret

C'est moi !

NOM :

PRÉNOM :

ÂGE :

JOUR D'ANNIVERSAIRE :

Colle ta photo
ou dessine-toi.

Qui suis-je ?

T'es-tu déjà posé cette question ? Ce n'est pas facile d'y répondre. Mais tu peux commencer par apprendre à mieux te connaître ! Explore qui tu es avec ces petits jeux et, si tu en as envie, partage-les avec ceux qui t'entourent (ta famille, tes amis, ta famille d'accueil, tes éducateurs...).

Si j'étais un chiffre, je serais

Si j'étais un sport, je serais

Si j'étais un plat, je serais

Si j'étais un animal, je serais

Si j'étais une fleur, je serais

Si j'étais une couleur, je serais

1

MON PORTRAIT CHINOIS

Si j'étais un objet, je serais

Si j'étais un fruit, je serais

Si j'étais un métier, je serais

Si j'étais un héros ou une héroïne, je serais



2

LES BONNES QUESTIONS

Te poser des questions sur toi-même va t'aider à réfléchir à qui tu es. Essaie de répondre à celles-ci par exemple. Puis, si tu veux, pose-toi tes propres questions.

QUELLE EST MA PLUS GRANDE PEUR ?

QUEL EST LE PETIT TRUC QUI FAIT QUE JE SUIS UNIQUE ?

QUELLES SONT MES VACANCES PRÉFÉRÉES ?

QUEL EST LE CADEAU QUI ME FERAIT LE PLUS PLAISIR ?

QUEL EST MON PLAT FAVORI ?

3

J'AIME

J'AIME pas

Il y a parfois des façons d'être ou des attitudes qui t'énervent et d'autres que tu trouves super.

Quelles sont les qualités qui comptent le plus à tes yeux ?

■ La gentillesse

■ Le respect

■ Le courage

■ L'écoute

■ La patience

■ Le dynamisme

■ _____

■ _____

Et quels sont les défauts que tu détestes le plus ?

■ Le mensonge

■ La violence

■ L'impatience

■ L'agressivité

■ L'égoïsme

■ L'indifférence

■ _____

■ _____

Mon monde

Autour de toi, il y a plein de personnes, avec qui tu as des liens et des relations différentes.

MES RELATIONS

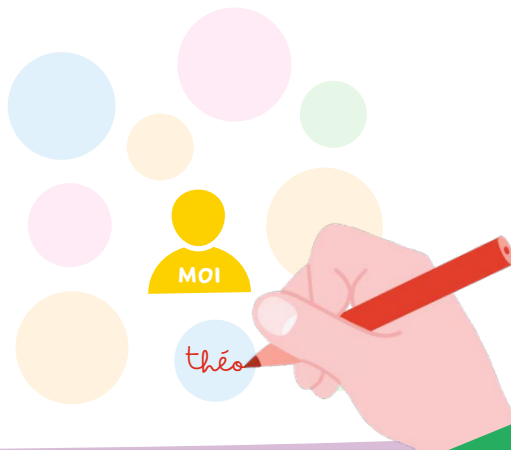
Cela peut être ta famille, tes amis, tes enseignants, ton entraîneur ou encore ton éducateur.

Avec eux, tu as des relations plus ou moins proches, parfois joyeuses, parfois conflictuelles, certaines comptent beaucoup pour toi, d'autres moins...

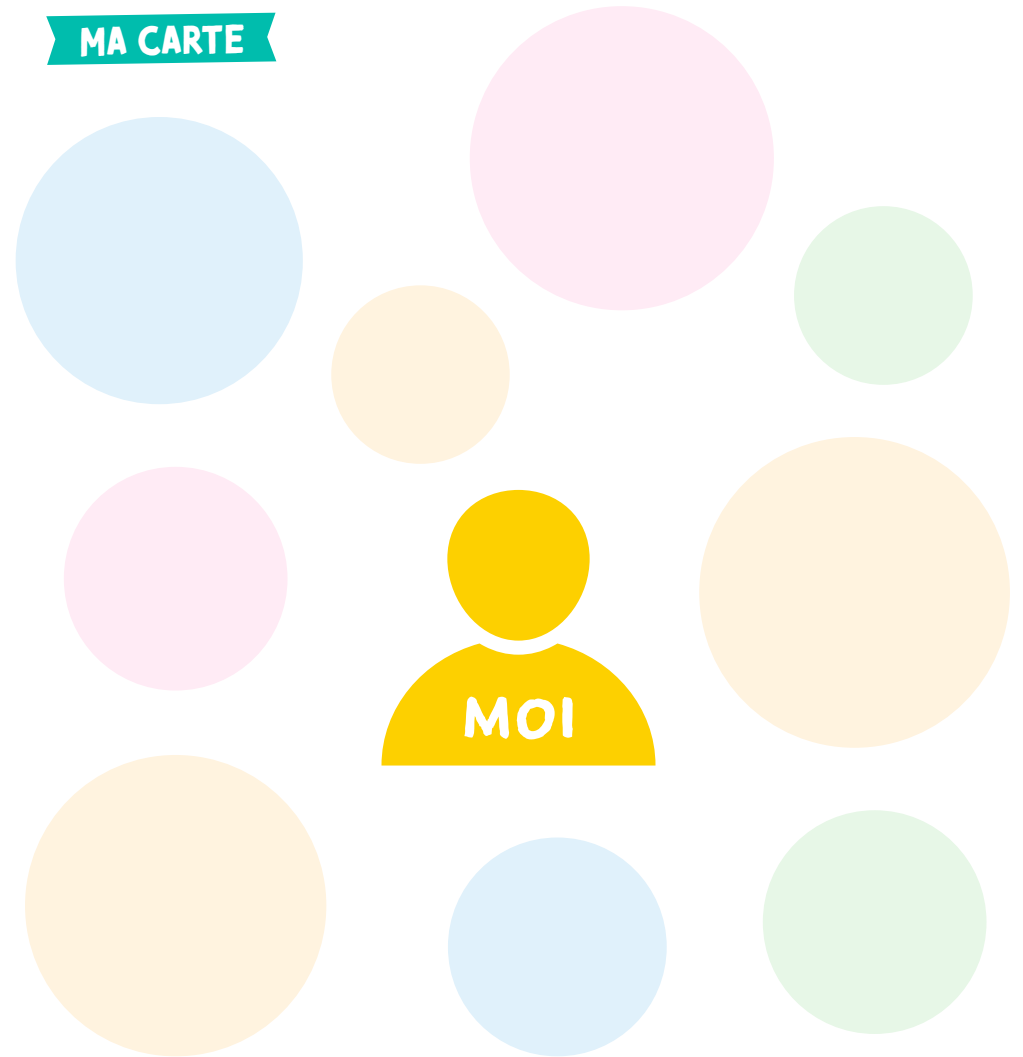
Toutes influencent ta vie, d'où l'importance de les connaître et de les décrire, par exemple avec une carte de tes relations.

Pense aux personnes importantes pour toi aujourd'hui, dans ta famille, à l'école et dans tes activités. Réfléchis aussi à vos liens : les vois-tu souvent ou rarement ? Quand vous vous voyez, est-ce facile, tendu ou difficile ?

Avec un crayon ou un stylo effaçable, écris le nom de ces personnes dans les bulles autour de toi et dessine un lien selon la relation que tu as avec chacune.



MA CARTE



TES LIENS :

Tu vois la personne souvent et tu te sens bien avec elle.

Tu vois la personne souvent, tu te sens bien avec elle et votre relation est très forte.

- - - - -
Tu vois peu la personne, même si elle compte beaucoup pour toi.

Pas de trait
Tu ne vois jamais la personne, même si elle compte beaucoup pour toi.

~~~~~  
La relation est difficile, il y a beaucoup de disputes.

Au fil du temps, tes relations avec ces personnes vont peut-être changer et tu vas en rencontrer de nouvelles. Tu pourras alors modifier ta carte pour qu'elle te corresponde mieux.

## Mon parcours

Durant ton parcours de placement, voici les personnes que tu as déjà ou que tu vas peut-être rencontrer ; toutes sont là pour t'aider.



### LE JUGE DES ENFANTS

Ta santé, ta sécurité, ton bien-être ont été menacés. Cela a représenté un danger suffisamment important pour que le juge qui s'occupe des enfants décide que tu avais besoin d'être éloigné de ta famille et protégé.



### LE COORDONNATEUR de l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE)

Tu as été confié à l'Aide Sociale à l'Enfance, représentée par ton coordonnateur de parcours. Cette personne suit tout ce qui te concerne, et elle est en lien avec toi, ta famille et d'autres professionnels. Elle t'accompagne à chaque étape importante et aide ta famille à surmonter les difficultés.



### L'ÉDUCATEUR RÉFÉRENT

L'éducateur référent est là pour te faire visiter ton lieu d'accueil (foyer, maison d'enfants, famille d'accueil), et t'aider à t'y sentir bien. Il te fait visiter et te présente les personnes qui seront là pour t'accompagner pendant ton séjour.



#### En foyer ou maison d'enfants

Des éducateurs et éducatrices veillent à ce que ta vie quotidienne se passe au mieux.



#### En famille d'accueil

L'assistant familial t'accueille chez lui, te fait à manger, s'occupe de toi et écoute tes histoires.

### Tu pourras aussi rencontrer :

- Un **psychologue**, pour t'écouter et t'aider à comprendre ta situation.
- Un **infirmier**, à qui te confier si tu en as besoin.
- Un **veilleur de nuit**, qui s'occupe de toi la nuit et à qui raconter tes cauchemars si tu te réveilles.

Sur ce fil du temps, tu peux écrire les événements importants pour toi, qui se sont déjà passés ou qui vont bientôt avoir lieu (par exemple : la rencontre avec ta famille d'accueil, ton anniversaire au foyer, l'audience avec le juge, une visite avec ta famille...).

Date :

Date :

Date :

Date :

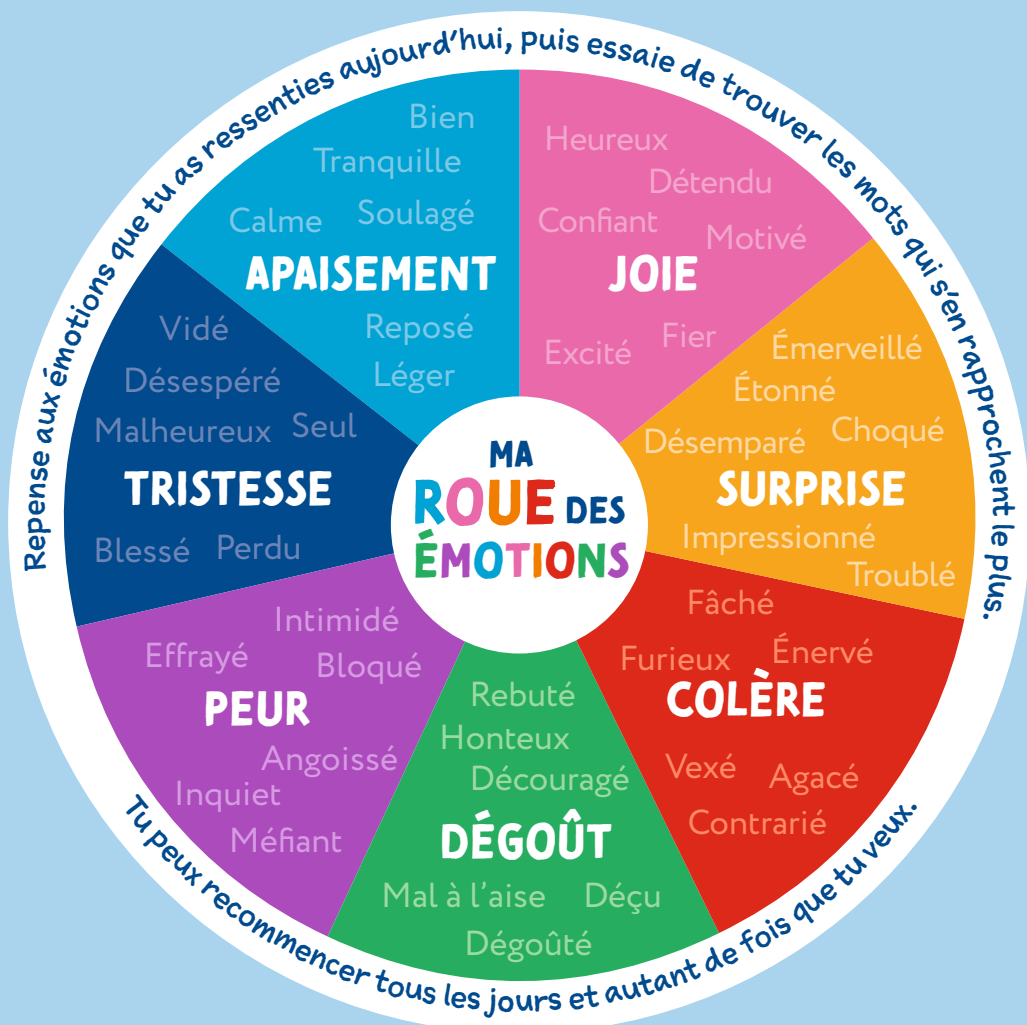
Date :

Date :

Date :

# Connaître mes émotions

Tes émotions peuvent être positives, négatives, ou tu ne sais pas trop, car elles sont nouvelles pour toi. Voici quelques astuces pour t'aider à mieux les reconnaître et les différencier.



## ZOOM sur la peur



Il y a des petites et des grosses peurs.  
Peur de certaines choses, d'animaux, de situations...  
Choisis celles qui te correspondent.  
Tu peux aussi ajouter tes propres peurs.

- ☐ Peur d'être seul
- ☐ Peur du noir
- ☐ Peur des punitions
- ☐ Peur des chiens
- ☐ Peur de ne pas revoir ma famille
- ☐ Peur des monstres
- ☐ Peur des gens qui crient
- ☐ Peur d'aller à l'école
- ☐ Peur des piqûres



Sur une feuille ou un carton, dessine ta plus grande peur : écris, peins, colorie, gribouille... Utilise ce que tu veux : feutres, peinture, épluchures, sable, papier...

**L'objectif : mieux comprendre ta peur et la rendre moins effrayante à tes yeux.**

Tu peux recommencer plus tard avec une autre peur si cela t'aide.

### MES AUTRES PEURS...

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

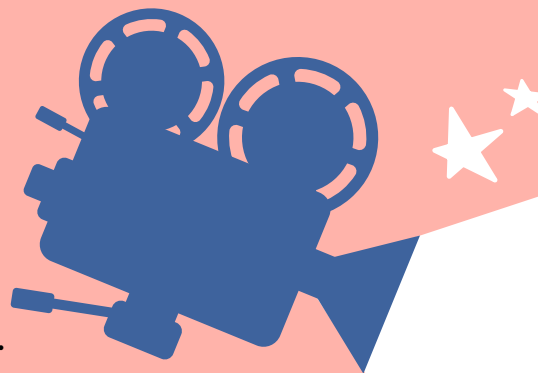
## Rêver, ça fait du bien

Il y a sûrement plein de choses que tu rêves de faire. Y penser régulièrement est doux et réconfortant. Cela te donne de la force et de l'énergie. Fais un tour de tes rêves en te servant de ces petits jeux.

### QUELS SONT MES RÊVES ?

Choisis les propositions qui te correspondent et complète la liste avec tout ce que tu veux réaliser.

- ☐ Avoir plein de jouets
- ☐ Aller dans l'espace
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ Rencontrer mon chanteur préféré
- ☐ Faire le tour du monde
- ☐ Retrouver ma famille
- ☐ Avoir un chien, un chat ou un lapin
- ☐ Voler comme un oiseau
- ☐ Rentrer chez moi
- ☐ \_\_\_\_\_



### COMME DANS UN FILM

Choisis un rêve, ferme les yeux et essaie de lui donner vie, comme si tu y étais vraiment.

Imagine le plus de détails possible en t'aidant de ces questions :

Où est-ce que cela se passe ?

Avec qui je suis ?

Qu'est-ce que je fais ?

Quels sont les sons, les couleurs, les odeurs qui m'entourent ?

Qu'est-ce qui se dit ?

Une fois ton rêve en tête, demande-toi comment tu te sens et ce que cela t'apporte : du bonheur, de la douceur, de la bonne humeur...

### EN TABLEAU

Voici une autre façon de donner vie à tes rêves : sur une feuille, crée un tableau qui représente ce que tu souhaites le plus. Découpe des images dans des magazines, ajoute des décorations (comme des coquillages, des fleurs séchées ou des paillettes), des mots, des dessins ou des photos. Garde ce tableau près de toi et regarde-le souvent.

