



Activité 1

Attention: dragons!

Sur la planète Oda, Tombac et ses amis ont vécu beaucoup d'épreuves. En lisant l'histoire, tu as probablement compris que les dragons sont le symbole de ces situations. Toi, as-tu rencontré des « dragons » sur ton chemin? Si tu veux, prends un moment pour regarder cette liste: elle pourrait t'aider à identifier des événements difficiles que tu as vécus dans ta vie. Peut-être en as-tu vécu d'autres? Tu peux les ajouter dans les espaces libres.



Être témoin
de violence
dans la
communauté.



Vivre de
la trahison.



Ne pas manger
à ma faim.



Vivre des
violences
sexuelles.



Devoir quitter
mon pays.



Avoir des
parents qui ne
prennent pas
soin de moi.



Subir une
catastrophe
naturelle.



Subir des abus
physiques.



Avoir un grave
accident
de voiture.



Être victime
d'intimidation.



Voir
quelqu'un être
blessé ou mourir.



Ne pas avoir
reçu de protection
des adultes.



Vivre de
l'isolement,
de l'abandon.





Activité 1

Attention: dragons!

Tout le monde peut vivre des événements difficiles : adulte, parent, jeune, etc. Les personnes à qui ça arrive en subissent des effets indésirables, mais elles ont aussi des forces qui leur permettent d'y faire face.

Pense à une personne qui a vécu une situation vraiment difficile et essaie de répondre aux questions. Ça peut être une personne que tu connais ou encore un personnage dans un film ou dans un livre. Tu peux aussi t'inspirer des personnages qui vivent sur la planète Oda ou penser à ton vécu.

Quels sont les **effets négatifs** pour cette personne ?

Quelles sont les **forces** qui lui ont permis d'y faire face ?



Rappelle-toi que tu n'es pas tout seul ou toute seule et que tu n'es pas responsable de ton passé.

Tu rencontreras sur ta route des personnes qui pourront t'aider à comprendre ton histoire et à développer des stratégies pour te sentir mieux.



Activité 2

Stratégies de survie

Sur la planète Oda, les dragons surgissent à tout moment. Tombac et sa bande se défendent de leur mieux face à cette menace. Toi, quand tu vis une situation difficile, à qui as-tu l'impression de ressembler? Lorsque tu vis de l'inconfort ou que tu te sens en danger...



...comme Tombac, est-ce qu'il t'arrive de **combattre**?

...comme Ruffi, est-ce que tu prends la **fuite**?



...comme Immo, as-tu tendance à **figer** ou aimerais-tu **disparaître**?

...comme Missou, essaies-tu de te **conformer**, d'**obéir** ou de **plaire**?



...comme Panic Man, est-ce qu'il t'arrive de **perdre tes moyens**?



Activité 2

Stratégies de survie





Tous les humains ont en eux ce qu'on peut appeler un «système d'alarme». Quand un danger est présent dans l'environnement, le cerveau déclenche vite des stratégies de survie pour l'affronter. C'est très utile!



Quand des **dragons** surgissent, les stratégies de Tombac et de ses amis se déclenchent en une fraction de seconde: ils peuvent **combattre**, **fuir**, **s'immobiliser** ou tenter d'**amadouer** le dragon. Ces stratégies leur ont permis de survivre aux attaques.

Les jeunes qui ont vécu des expériences difficiles ont un système d'alarme très sensible. Parfois, un déclencheur l'active même s'il n'y a pas de menace réelle. C'est normal, puisque ces jeunes ont eu à se protéger ou se défendre souvent au cours de leur vie.

Il arrive que des **déclencheurs** activent les stratégies de survie des personnages de l'histoire dans des situations qui rappellent la présence des dragons... Souviens-toi:

- Rufi disparaît dès qu'elle entend le bruit de la sonnette de la porte.
- Tombac attaque quand il voit une ombre sur le mur de sa chambre.

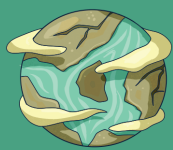
Ces réactions leur causent parfois des problèmes.

Toi, est-ce qu'il t'arrive que tes stratégies de survie se déclenchent même s'il n'y a pas de réel danger?

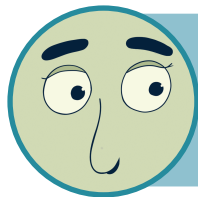


Activité 3

Dragons ou déclencheurs?



Les déclencheurs peuvent être différents pour chaque personne. Ils sont influencés par ce qu'elle a vécu. Toi, connais-tu tes déclencheurs? Cette liste t'aidera à les identifier.



Quelqu'un ou quelque chose qui me rappelle des souvenirs difficiles : une personne (par ex. : vêtement, silhouette, cheveux, regard), un lieu clos, une couleur, la noirceur, etc.



Des cris, un coup de poing sur la table, un bruit soudain, quelqu'un qui pleure, une sirène de police, le bruit des clés, des mots violents, etc.



Une odeur : tabac, alcool, chocolat, odeur corporelle, parfum, etc.



Être trop près des autres, me faire toucher, même gentiment (par ex. : câlin), recevoir un bisou, etc.



Une saveur ou encore un aliment associés à un mauvais souvenir, etc.



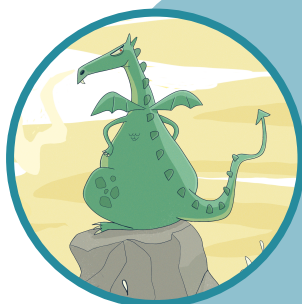
La solitude, un imprévu, un refus, une critique, un sentiment de dévalorisation ou d'humiliation, l'attente, etc.



La faim, la maladie, la fatigue, ne pas me sentir bien, etc.

Activité 4

Le spectre des dragons



Même quand le danger n'est plus là, ou qu'il est moins présent, les personnes qui habitent la planète Oda restent sur le qui-vive. C'est normal : elles ont vécu si longtemps avec les dragons que, pour elles, le monde demeure menaçant. D'une certaine façon, elles sont hantées par le spectre des dragons.

Dans ta vie, c'est peut-être la même chose : tes pensées et tes émotions peuvent encore être influencées par les événements du passé. Te reconnais-tu dans les phrases suivantes ? Est-ce qu'il t'arrive de penser comme ça ?

Je ne peux
faire confiance
à personne.

Je ne vauds rien,
je suis minable.

Je fais du mal
aux autres, même
à ceux que j'aime.

Je ne comprends
pas mes comportements.

Je voudrais disparaître,
ne plus exister.

Je n'y arriverai
jamais !

Je vais exploser !

J'ai peur !

Je dois séduire
pour avoir ce que
je veux.

Je n'ai aucun
contrôle
sur ma vie.

J'en ai assez,
je veux juste dormir.

Je provoque
toujours des
malaises.

Tout m'agresse !

J'ai envie de
me faire mal.

Je ne
ressens rien.

J'ai mal !

J'ai envie de
boire de l'alcool,
de fumer.

J'ai besoin de
sentir qu'on m'aime.

La manière dont tu te sens pourrait s'expliquer par le fait que tu as rencontré des « dragons » sur ton chemin. Peut-être que tu en rencontres encore. Des stratégies existent pour t'aider à te sentir mieux.



Activité 4

Le spectre des dragons

Quand tu vis un stress ou que ça ne va pas, il existe des stratégies qui peuvent t'aider. Choisis quelques cartes et place-les sur les cases.

Stratégies qui
m'aident à
me sentir mieux.

Stratégies qui
m'aident à
me sentir mieux,
mais qui peuvent
me causer des
problèmes.

Nouvelles
stratégies
que j'aimerais
essayer.

Identifie deux nouvelles stratégies que tu as envie d'essayer dès maintenant pour te sentir mieux. Place les cartes plus bas et réponds aux questions.

Rappelle-toi : essayer de nouvelles stratégies demande du temps et de la pratique. Pour augmenter tes chances de succès, demande à une personne de confiance de t'aider.

Nouvelle
stratégie

Quand l'utiliser ?

Avec qui ?

Ça marche ?



Nouvelle
stratégie

Quand l'utiliser ?

Avec qui ?

Ça marche ?

