

# BIEN-ÊTRE

## DES ANIMATEURS

Tu le sais, être animateur est une expérience super enrichissante. Ton investissement, ta motivation, ton énergie sont les bases d'une plaine ou d'un séjour réussi. Chacun, avec sa personnalité, peut trouver sa place et apporter sa touche au sein d'un staff et de l'animation.

Bien sûr, être animateur, c'est aussi être sur tous les fronts! Tu dois t'occuper des enfants, répondre aux questions des parents, gérer les animations, être avec le staff... Par moment, c'est la course. Mais pas de panique, on pense aussi à ton bien-être et on te donne quelques trucs et astuces pour que tu puisses au mieux te ressourcer quand tu en ressens le besoin.

### AVANT LE SÉJOUR/ LA PLAINE

Lors de la préparation du séjour ou de la plaine, aborde le sujet avec ton staff. Comment garantir le bien-être de chacun durant le séjour/la plaine? Qu'est-ce qu'on met en place si un animateur se sent moins bien? S'il y a des tensions? Cette mise en place préalable permettra de vivre sereinement le séjour/la plaine, sans avoir à créer quelque-chose dans l'urgence et/ou dans les moments de tension.

**Il existe un tas d'astuces qui permettent de limiter les problèmes:**

- Prévoir un tableau des tâches ensemble.
- Se prévoir des moments de staff: préparation d'une veillée par quelques animateurs, défis entre animateurs à réaliser sur le séjour ou sur la plaine, jeu de la cacahuète entre animateurs...
- Permettre à chacun d'être référent d'un enfant porteur d'un handicap avec lequel il se sent à l'aise, et être à l'écoute des éventuelles appréhensions face à certains types de handicap. C'est souvent le rôle du coordinateur de prévoir ça mais, en tant qu'animateur, tu peux également proposer des pistes.

### PENDANT LE SÉJOUR/ LA PLAINE

**Un esprit sain dans un corps sain**

Tu le sais sûrement, le bien-être commence par la satisfaction des besoins vitaux: manger équilibré, boire assez d'eau, dormir suffisamment.

**N'hésite pas avec ton staff à mettre quelques balises en début de séjour ou de plaine:**

- Quels types de 5<sup>èmes</sup> prévois-t-on? En essayant de garder un bon équilibre entre repas sains et moments de plaisir.
- Equilibrer les soirées de la semaine entre moments de repos, temps de staff et moments de fête.
- Remplir sa gourde en début et milieu de journée.

Lorsque la fatigue s'installe, tu pourrais avoir tendance à te tourner vers les boissons énergisantes et caféinées, mais elles ne font que retarder, voire empirer le problème: irritabilité, nervosité, insomnies, troubles cardiaques, hypertension, difficultés de concentration, maux de ventre...



## PENDANT LE SÉJOUR/LA PLAINE

### Se connaître et se respecter

Tout le monde peut avoir un petit coup de mou. Si ça t'arrive, ne t'inquiète pas, on réagit tous différemment à la fatigue ou à d'éventuelles tensions.

**Voici quelques astuces qui te permettront de te sentir mieux:**

- **Bois un grand verre d'eau.**
- **Respire un grand coup** par le nez et souffle par la bouche, plusieurs fois si nécessaire.
- **Sors**, fais quelques pas dehors pour t'aérer même s'il pleut.
- **Communique:** exprime ton ressenti aux membres de ton staff dans un moment adéquat (lors d'une réunion par exemple). Essaie de prendre du recul pour dire les choses correctement. Si tu en parles aux autres animateurs en pleine activité, la discussion risque de ne pas être constructive.
- **Prends un peu de temps pour toi:** si le moment est opportun et que tu en ressens le besoin, prends un petit temps pour toi (15 minutes par exemple). Dessiner, lire, écouter de la musique, marcher, faire du yoga... sont autant d'activités que tu peux facilement faire lorsque tu es en séjour. Lors d'une plaine, avec l'accord de ton staff, tu peux aller faire quelques pas pour prendre le temps de respirer et t'aérer l'esprit.
- **Ne reste pas seul:** les enfants et les jeunes ont le super pouvoir de te changer les idées... Au lieu de t'isoler, il est parfois plus efficace de se rapprocher de tes participants. Il va de soi que tu ne dois pas les mêler à tes préoccupations, ni par ton attitude (garde le sourire), ni en leur en parlant.
- **Sois bienveillant:** d'autres membres de ton staff peuvent également se sentir moins bien par moment, accompagne-les pour qu'ils se sentent mieux.
- **Demande de l'aide:** si ça ne va vraiment pas, fais appel à ton coordinateur. Il t'aidera à trouver des solutions à ton problème.

### Des parcours de vie parfois difficiles

S'occuper d'enfants porteurs de handicap peut s'avérer parfois particulièrement difficile. Tu pourrais être touché par certains vécus, par des moments de crise ou par certains comportements particuliers. Il est important d'organiser, pendant le séjour/la plaine et avec ton staff, des moments de dialogue, de relais, où chacun peut déposer son ressenti, sa difficulté et ses demandes d'aide. Les solutions doivent se construire tous ensemble, il est important que ton staff et toi formiez une équipe où chacun doit être soutenu dans ses difficultés.

## CONCLUSION

Ton bien-être est tout aussi important que celui des participants. Si tu vas bien, les parents et les enfants le sentiront et le séjour/la plaine se déroulera d'autant mieux.

La nervosité et l'agacement risquent d'engendrer des crises et des conflits avec un public porteur de handicap particulièrement sensible et qui a du mal à s'exprimer sur ce qu'il ressent. Ta responsabilité d'animateur est de pouvoir passer le relais si tu en ressens le besoin.