



CPAS  
**CHARLEROI**  
PRÉVENTION  
& SANTÉ MENTALE



## LA BOÎTE À FARDEAUX

Outil développé par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé  
de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence sociale  
du CPAS de Charleroi

EDITEUR RESPONSABLE : OLIVIER JUSNIAUX, 13, BLD JOSEPH II, 6000 CHARLEROI



CPAS  
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

## Concept :

Outil de psychologie positive et de travail de l'intelligence émotionnelle.

## Objectif :

Permettre aux individus concernés par une situation problématique de prendre du recul par rapport à leur vécu et de se libérer symboliquement d'un « fardeau » difficile à porter et handicapant.

## Public cible :

Tous les professionnels de l'action psychosocioéducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs, ...) qui souhaitent travailler le renforcement des compétences psychosociales (travail de groupe).

## Public final :

Adolescents/Adultes.

## Principe :

- ◆ Chaque individu qui le souhaite peut prendre le temps d'écrire un « fardeau » dont il désire se délester. Cette action ne résoudra pas son problème, mais la symbolique de souhaiter s'en libérer représente déjà un pas évolutif.
- ◆ A la fin des séances de groupe, la boîte à fardeaux sera détruite (brulée, enterrée, ...) symboliquement en présence de tous pour faire disparaître à jamais tous ces aspects négatifs pesants.

## Matériel/contenu :

- ✓ Une image « logo » à coller sur une boîte aux lettres en carton (à concevoir).



✓ Des feuillets types à dupliquer et à distribuer aux participants qui souhaitent inscrire un fardeau à déposer dans la boîte.



## Méthodologie :

- ◆ Expliquer au groupe l'objectif de la boîte à fardeaux.
- ◆ Concevoir la boîte à fardeaux (dans un matériau destructible type carton ou bois), si possible avec le groupe pour les impliquer dans le processus.
- ◆ Garantir une règle de sécurité pour obtenir la confiance des participants. Tous les fardeaux déposés dans la boîte doivent rester confidentiels (sauf si la personne souhaite délibérément partager son fardeau avec le groupe).
- ◆ Proposer un espace de parole individuel aux personnes qui souhaiteraient être écoutées sur leurs difficultés et/ou les orienter vers une prise en charge (si nécessaire).

## Précautions d'utilisation :

- ◆ Ne pas utiliser cet outil pédagogique avec un groupe qui se connaît peu. Une relation de confiance doit s'être préalablement installée.
- ◆ Être éventuellement formé et/ou suffisamment à l'aise avec les concepts de l'estime de soi, de la communication non-violente, de la psychologie positive.

## Où se le procurer ?

- ◆ Auprès de l'équipe Prévention et Promotion de la Santé de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence sociale du CPAS de Charleroi. [pps@cpascharleroi.be](mailto:pps@cpascharleroi.be)
- ◆ A télécharger à l'adresse suivante : [www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante](http://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante)

Cet outil pédagogique est protégé par les licences des Creative commons : <http://creativecommons.fr/licences/>

Attribution / Pas d'utilisation commerciale / Partage dans les mêmes conditions



CPAS  
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>