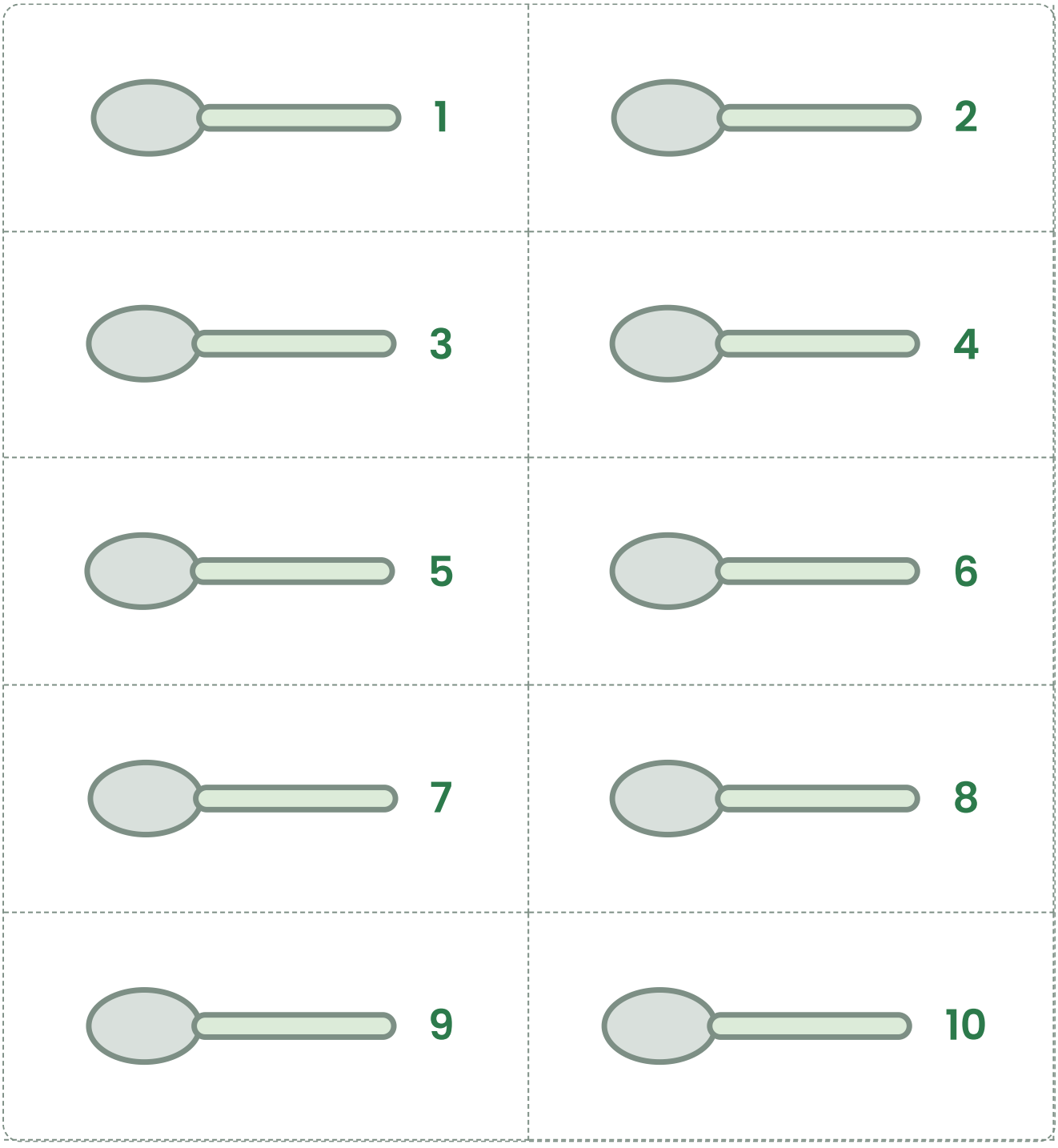
SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

LE JEU DES 10 CUILLÈRES

Mes 10 cuillères d'énergie

À découper le long des pointillés : une planche par participant.



Astuce : imprimez sur du papier épais, ou utilisez de vraies cuillères en plastique.

Tous droits réservés

SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

FICHE ANIMATEUR · 15 MINUTES

Le jeu des 10 cuillères

1. Donnez 10 cuillères à chaque participant.
2. Lisez chaque moment de la journée à voix haute. Chacun rend le nombre de cuillères indiqué.
3. Quand quelqu'un n'en a plus, arrêtez-vous et posez les questions du bas.

Une journée avec le SED

Moment de la journée	Cuillères
Se lever, avec des articulations raides	- 1
Prendre sa douche et s'habiller	- 2
Un petit-déjeuner, tout doucement	- 1
Faire les courses et porter les sacs	- 3
Préparer le repas, debout	- 2
Garder les petits-enfants l'après-midi	- 3
Le dîner, puis se préparer pour la nuit	- 2

Total : 14 cuillères pour 10 disponibles. Personne ne peut tout faire : c'est voulu.

Questions pour échanger

- Qu'avez-vous dû laisser tomber ? Comment vous sentez-vous ?
- Que feriez-vous demain, s'il vous restait moins de cuillères ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous en faire économiser : une aide, une chaise, une pause ?

La théorie des cuillères a été imaginée par Christine Miserandino en 2003.

Tous droits réservés