

« Cultiver ses envies »

Fiche 3/6

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3 «bilan»
- Feutres noirs fins ou stylos

Objectif :

La deuxième partie de cette activité permet de se projeter dans l'année qui arrive pour que chaque décision prise soit motivée par un objectif plus grand. On dit qu'on surestime ce que l'on peut faire en une journée, mais qu'on sous-estime ce que l'on peut faire en une année. Cette activité permet d'aller puiser dans les désirs des participant·e·s, de cultiver leurs envies et de projeter une intention sur l'année ou la période qui arrive.

Attention, cet atelier fait appel à la mémoire qui peut faire défaut chez certaines personnes. L'accompagner avec douceur et féliciter chaque élément qui émerge de l'année passée.

C'EST PARTI POUR L'ANNÉE À VENIR !



Étapes :

• Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table puis noter au tableau «C'est parti pour l'année à venir»

• Introduire l'atelier en expliquant au groupe qu'après l'activité précédente sur le bilan de la période passée, on va aujourd'hui se projeter sur la suite (période à adapter selon les personnes).

• Distribuer la ou les feuilles de projection dans la période à venir et les lire ensemble pour dissiper les éventuelles incompréhensions.

• Inviter ensuite chaque participant·e à remplir sa feuille de manière individuelle, en proposant de passer les voir pour les aider.

• Spécifier également que ce n'est pas grave si tout n'est pas rempli, mais que l'important est de se noter des idées, de faire naître des envies pour la période future.

Bénéfices :

- Se positionner comme décideur·euse et acteur·ice de la période à venir
- Se donner des caps à atteindre (et y arriver !)
- Échanger en groupe entier sur nos envies (et insuffler

• Suivre pas à pas les étapes de la projection.

• 20 min avant la fin, proposer à chaque personne de lire une partie ou la totalité de son bilan au groupe.

• 5 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils vécu l'atelier ? Qu'en ont-ils retenu ?

• Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel.

Variante possible :

Vous pouvez proposer aux participant·e·s de faire le bilan complet de l'année dernière et la projection sur l'année à venir en choisissant les versions courtes.

une dynamique positive)

- Identifier les désirs de chacun·e pour en reparler lors de futurs suivis par exemple



« Cultiver ses envies »

C'EST PARTI POUR L'ANNÉE À VENIR !

MES ASPIRATIONS

CE DONT JE RÊVE À LONG TERME, MON IDÉAL

Grid for writing long-term aspirations.

MES ACTIVITÉS

LES CHOSES À FAIRE POUR M'APPROCHER DE CET IDÉAL (3 MAXIMUM)

Grid for writing things to do to approach the ideal.

LES ACTIVITÉS AUXQUELLES JE VEUX ACCORDER PLUS DE TEMPS (3 MAXIMUM)

Grid for writing activities to spend more time on.

LES CHOSES QUE JE VOUDRAIS FAIRE SI JE N'AVAIS PAS PEUR (3 MAXIMUM)

Grid for writing things to do if not afraid.

« Cultiver ses envies »

C'EST PARTI POUR L'ANNÉE À VENIR !

POUR ME DONNER DU COURAGE

CE QUE JE FERAI QUAND J'AURAI BESOIN D'ÉNERGIE

CE SUR QUOI JE PEUX ME FAIRE D'AVANTAGE CONFIANCE

UNE RÉCOMPENSE À M'OFFRIR SI J'Y ARRIVE ?

NOTE À MOI-MÊME, À RELIRE SI JE ME DÉMOTIVE