

« Mieux se connaître »

Fiche 7/8

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3
- Feutres noirs fins
- Des feutres de couleurs

Objectif :

Cette 2ème session est à réaliser de manière assez rapprochée avec la première partie pour que tout soit encore frais dans l'esprit des participant·e·s.

L'enjeu de cette seconde partie est d'identifier à quelles notions les activités positives sont rattachées (parmi une liste donnée) afin d'en déduire le socle de la personne, sa base personnelle fondée sur 5 idées fortes et être en mesure de savoir si son quotidien actuel respecte ces notions ou demande un réalignement.

CE QUI ME NOURRIT (LA SUITE)



Étapes :

• Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Ce qui me nourrit, ce qui me pourrait ».

• Rappeler au groupe les activités du précédent atelier. Leur distribuer leurs listes du dernier atelier et les inviter à les relire.

• Distribuer la feuille avec la liste de termes. Inviter chaque personne à relire chaque activité de la liste «Ce qui me nourrit» et de chercher dans la liste des valeurs, l'émotion à laquelle cette activité est reliée. Ces termes sont à écrire dans la colonne de droite de la liste « Ce qui me nourrit », en regard des activités liées.

• Si des termes reviennent plusieurs fois pour plusieurs activités, c'est tout à fait normal et même bon signe.

• Passer voir chaque personne pour l'aider à relier les activités et les termes de la liste.

Bénéfices :

- Se sentir valorisé·e en se rappelant du nombre d'activités qu'on fait et donner envie de refaire des activités appréciées et oubliées
- Reconnaître qu'il y a des activités qui nous coûtent, et que c'est le cas pour tout le monde

• Leur distribuer la feuille 4 avec la fleur et demander au groupe de noter les 5 termes qui reviennent le plus souvent et les recopier sur chacun des pétales.

• Expliquer que ces 5 émotions sont propres à chacun.e et représentent notre base personnelle.

• Proposer à chaque personne de les lire au groupe et de se demander si son quotidien est en phase avec ces notions. Par exemple, si les termes majeurs sont «calme, détente, minutie», est-ce que ses activités suivent ?

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

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

Variante possible : Fabriquer une fleur en volume où chaque pétale serait un de leur mot important.

- Comprendre ce qui importe pour soi derrière chaque activité
- Faire le point sur l'adéquation ou l'inadéquation entre mes bases et mon quotidien et réajuster si besoin



CE QUI ME NOURRIT

Acceptation

Accomplissement

Adaptabilité

Affection

Altruisme

Ambition

Appartenance

Apprentissage

Assurance

Autonomie

Bienveillance

Calme

Communauté

Confiance

Confort

Connaissance

Convivialité

Courage

Créativité

Curiosité

Découverte

Dépassement de soi

Détente

Détermination

Dignité

Discipline

Diversité

Divertissement

Douceur

Dynamisme

Empathie

Encouragement

Endurance

Energie

Engagement

Enthousiasme

Equilibre

Espoir

Ethique

Expression de soi

Fidélité

Fierté

Flexibilité

Gaieté

Harmonie

Honnêteté

Humour

Imagination

Indépendance

Intimité

Introspection

Intuitivité

Liberté

Maîtrise de soi

Minutie

Modestie

Optimisme

Originalité

Ouverture d'esprit

Paix

Partage

Persévérance

Perspicacité

Reconnaissance

Simplicité

Sincérité

Solidarité

Spiritualité

Spontanéité

Stabilité

Tendresse

Volonté

« Mieux se connaître »

CE QUI ME NOURRIT

