

« Mieux se connaître »

Fiche 6/8

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Les formats imprimés en A3
- Autant de feutres noirs fins que ce qu'il y a de participant.e.s
- Des feutres de couleurs

Objectif :

Cet atelier est à réaliser en 2 étapes et peut remplacer les «activités qui me font du bien». Il permet de faire un point sur les activités qui font du bien, qui font grandir les participant.e.s et les activités au contraire qui sont pénibles pour elle-ux, qui les ralentissent.

Puis de déterminer ce qui dans chacune des activités qui nous nourrit, qu'est-ce que cela vient faire vibrer.

CE QUI ME POURRIT, CE QUI ME NOURRIT I



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 pourrit ».

• Prévenir le groupe sur le fait que cet atelier sera fait en 2 sessions.

• Distribuer la feuille « Ce qui me pourrit » **format A3** et les inviter à noter les activités qui leur coûtent, leur sont difficiles, leur prennent de l'énergie, les ralentissent, leur causent de la pénibilité.

• Lancer alors le chronomètre et passer dans les rangs pour aider les personnes à identifier ce qui leur coûte, les ralentit. Quand 15min sonnent, les inviter à finir leur phrase et à poser le stylo.

• Distribuer ensuite au groupe un fond de «Ce qui me nourrit» **format A3** par personne. Leur expliquer que vous allez leur laisser 15 min pour noter toutes les activités qu'ils font facilement, qui leur font plaisir, qui leur donnent l'impression de se ressourcer.

Bénéfices :

- Se sentir valorisé.e en se rappelant du nombre d'activités qu'on fait
- Donner envie de refaire des activités appréciées et

• Passer dans les rangs pour les aider à se souvenir de ce qui les énergise, les ressource.

• Proposer aux personnes de présenter tout ou une partie de leur liste. Ce temps peut permettre de proposer des pistes de solutions collectives.

• 10-15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Est-ce qu'il y a des choses qui les ont étonné.e.s ? Des activités qu'ils pensaient apprécier et qui en fait leur prennent de l'énergie ? Ou l'inverse ?

Font-ils des activités en adéquation avec leurs envies ? Sinon, pour quelles raisons ?

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

Variantes : vous pouvez commencer cet atelier par un temps collectif en prévoyant de découper cette séance en deux.

oubliées

• Reconnaître qu'il y a des activités qui nous coûtent, et que c'est le cas pour tout le monde



