

« Mieux se connaître »

Activité 1/8

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

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

Objectif :

Voici une activité assez simple à mener qui propose aux participant-e-s d'identifier les activités qui les font aller bien.

Le principe est d'ouvrir le temps collectif en introduisant la notion de bien-être pour échanger sur ce qu'on met derrière ce concept, puis de les faire réfléchir aux activités concrètes qui peuvent les amener à cet état positif.

LES ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-e-s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Le bien-être ? »
- Demander au groupe de définir ce que c'est pour elles et eux le bien-être, le fait d'aller bien et noter petit à petit leurs propositions.
- Une fois que toutes les personnes qui le souhaitent ont pu partager leur vision du bien-être, féliciter le groupe pour cette production commune.
- Proposer ensuite une activité individuelle en demandant à chaque personne de se dessiner au centre d'une feuille puis de noter toutes les activités qui lui font du bien tout autour.
- Passer voir chaque participant-e pour échanger avec lui-elle à l'oral et l'aider à trouver des activités qu'il ou elle aime faire et réfléchir à la raison qui fait qu'elle leur fait du bien.

Bénéfices :

- Se remémorer les activités qui ont un impact positif
- S'inspirer mutuellement sur les activités à faire

• Si l'inspiration tarde à venir, ne pas hésiter à aller piocher dans la liste proposée dans l'ouvrage «Folie et oppressions» disponible en bibliographie.

• 10-15 min avant la fin, prendre un temps pour débriefer. Comment ont-ils vécu l'atelier ? Est-ce qu'il y a des activités qu'ils aiment faire et ne font pas ou pas souvent, pourquoi ?

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

Variantes possibles :

Selon les profils du groupe, on peut utiliser des images pour définir le bien-être par photolangage. On peut également s'appuyer sur des magazines à découper pour illustrer les activités qui font du bien.

• Faire un lien entre le bien-être et l'action

• Créer une occasion de cultiver une idée, de faire mûrir un petit projet chez un-e ou plusieurs participant-e-s



LES ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> M'entourer | <input type="checkbox"/> L'humour | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire de l'exercice | <input type="checkbox"/> Aider d'autres personnes | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Manger sainement | <input type="checkbox"/> Lire | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire du yoga | <input type="checkbox"/> Jouer avec un animal | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Expression créative | <input type="checkbox"/> Suivre une thérapie | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire une balade en vélo | <input type="checkbox"/> Faire des câlins | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire des étirements | <input type="checkbox"/> Avoir une routine | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Méditer | <input type="checkbox"/> Parler ouvertement | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Rire | <input type="checkbox"/> Danser | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Dessiner | <input type="checkbox"/> Faire de la photographie | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Aller me promener en nature | <input type="checkbox"/> Faire, écouter de la musique | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Écrire | <input type="checkbox"/> Prendre soin de moi | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire partie d'une communauté | <input type="checkbox"/> Admettre quand ça ne va pas | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Apprendre des choses | <input type="checkbox"/> Mieux me connaître | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Soutien entre pair-es | <input type="checkbox"/> Organiser, ranger | <input type="checkbox"/> _____ |