

« Être son propre ami »

Fiche 4/5

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- De l'argile auto durcissante
- Des feutres fins ou stylos
- Des pinceaux pour faire les trous
- Des fiches « Une dose de bonne humeur »

Objectif :

Ce petit atelier est une variante de l'atelier « Une dose de bonne humeur » mais davantage axée sur des phrases d'ancrage, comme des mantras, à avoir en tête lorsque le cerveau s'emballe pour pouvoir se recentrer.

LES PHRASES D'ANCRAGE



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Les phrases d'ancrage ».
- Demander aux personnes si elles ont à l'esprit des phrases toutes simples à se dire pour relativiser, pour souffler un coup lorsqu'elles se sentent anxieuses.
- Il est possible de proposer des exemples tirés de la fiche « Les phrases d'ancrage » ou de son imagination, si le groupe ne décolle pas.
- Distribuer ensuite à chaque participant·e le visuel « Les phrases d'ancrage ».
- Inviter chaque personne à s'inspirer des phrases inscrites au tableau, de celles proposées sur la fiche ou d'en noter de toutes nouvelles pour préparer des petites bandelettes de papier. Pour présenter la partie «Grigris», vous pouvez utiliser la page de consigne du journal personnel (p.55) mise à votre disposition.
- Laisser du temps à chaque personne pour écrire ses phrases et passer dans les rangs les aider si besoin.
- Inviter les participant·e·s à partager leur phrase préférée en la lisant à voix haute puis de la rouler tout serré.
- Distribuer à chaque participant·e une petite boule de pâte auto durcissante de la taille d'une grosse olive et leur proposer d'y faire un trou pour y glisser son petit papier roulé. Refermer ensuite les petites boules et proposer aux personnes d'y faire 2 petits yeux.
- Expliquer au groupe que ce petit grigri contient leur intention positive et que quand ils auront besoin de s'ancrez, il leur suffira de l'avoir avec eux.
- Ne pas oublier de prendre des photos !

Bénéfices :

- Équiper les personnes d'un outil positif et concret qui permet d'entretenir la bienveillance envers soi-même
- Réfléchir ensemble à des pensées positives
- Trouver l'occasion de préparer un cadeau éventuel pour quelqu'un d'autre et donner ainsi à la personne l'occasion de sortir du statut d'aidé.e pour aider à son tour



Variante : Il est possible de faire des grigris de plein de manières différentes. Les petites boules peuvent être peintes lorsque l'argile sèche par exemple.

« Être son propre ami »

LES PHRASES D'ANCRAGES



Note ici tes propres phrases :



Demain sera un autre jour

Il n'y a pas mort d'homme

Je ne joue pas ma vie

Rien ne dure

La perfection n'existe pas

Ce n'est pas si grave

Rien n'est une fin