

« Mieux se connaître »

Fiche 3/8

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

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

Objectif :

Cet atelier est à réaliser juste après l'exercice précédent « Qui suis-je ? ».

Il permet d'aborder les notions de stigmatisation, de harcèlement passé ou actuel, de discrimination.

Il est donc à mettre en regard assez rapidement avec une autre vision de soi-même plus réaliste et positive pour venir s'y substituer.

Point de vigilance :

Attention, sujet sensible qui peut faire remonter des moments d'enfance ou d'adolescence difficiles. Présentez les choses avec douceur.

OUBLIER LES PRÉJUGÉS



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant-e-s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Oublier les préjugés ».
- Commencer par prévenir le groupe du fait que vous allez aborder des sujets délicats comme le harcèlement, les moqueries qui peuvent être prononcées par les autres.
- Une fois le groupe averti, demander si quelqu'un.e sait ce que signifie « stigmatisation » ou encore « préjugé » (plus accessible). Noter les propositions au tableau.
- Une fois que chaque personne le souhaitant s'est exprimée, rappeler que ces méchancetés ne sont pas fondées et viennent de l'ignorance, de la peur.
- Distribuer à chaque personne un visuel du puits en format A3. Proposer à chaque personne de noter des méchancetés qui ont été formulées à son égard (ou qu'il pense que les gens disent) au centre du puits.

Bénéfices :

- Avoir un espace de confiance pour aborder le sujet douloureux des moqueries, de la stigmatisation

- Si certaines personnes le souhaitent, les inviter à partager ces mots durs ou à les garder pour soi.

- Ressortir les visuels réalisés lors de l'atelier « Qui suis-je » pour que chaque personne ait en tête une image de soi plus réaliste et positive.

- Proposer ensuite de déchirer la feuille du puits en petits morceaux ou la rouler en boule pour matérialiser la destruction de ces préjugés.

- 10-15 min avant la fin, prendre un temps pour débriefer. Comment ont-ils vécu l'atelier ? Que retiennent-ils ?

Variante possible :

Vous pouvez proposer à chaque participant-e de prononcer une phrase à l'attention d'autrui. Les messages proposés sont souvent très pacifiques et inspirants.

- Échanger sur ces expériences négatives passées et actuelles et recueillir du réconfort de la part du groupe



« Mieux se connaître »

OUBLIER LES PRÉJUGÉS

