

« Mieux se connaître »

Fiche 2/8

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

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

Objectif :

Cette activité ludique et visuelle permet de rappeler aux participant·e·s qu'ils ne se limitent pas à leur statut de personnes accompagnées mais à se rappeler leur complexité et la richesse de leur identité.

Point de vigilance :

Dans cet atelier, vous allez aborder les différentes couches de personnalité. Restez éventuellement vigilant·e concernant les personnes ayant des problèmes de perception d'eux-mêmes en tant qu'individu

QUI SUIS-JE ?



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Qui suis-je ? »
- Demander au groupe ce qui constitue l'identité de quelqu'un. Si le lancement est compliqué, proposer des choses simples : le prénom, l'âge, la couleur des cheveux, etc.
- Leur distribuer une feuille A3 et leur proposer de dessiner une grande silhouette de 15-20cm qui les représente.
- En s'inspirant des idées proposées au tableau, les inviter à représenter les différentes épaisseurs qui constituent leur identité en choisissant celles qui leur semblent le plus importantes.
- Pour cela, leur demander de choisir une couleur de feutre, de tracer une ligne tout autour de leur silhouette et de noter la caractéristique (par exemple : bretonne).

Bénéfices :

- Aborder la notion d'identité autrement que par le statut de patient ou la santé mentale
- Créer un support coloré et visuel qui permet de

• Les inviter à poursuivre en changeant de couleur de feutre et de caractéristiques.

• Une fois que les silhouettes sont entourées de plein de lignes colorées et de caractéristiques variées, les inviter à présenter leur dessin.

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

• Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel. Ne pas oublier de photographier les productions !

Variante possible :

Pour faciliter la première étape, on peut proposer une forme déjà dessinée de silhouette.

se représenter soi-même de manière positive

• Préparer un atelier sur des notions plus délicates de stigmatisation, discrimination



« Mieux se connaître »

QUI SUIS-JE ?

