« Cultiver ses envies »
Fiche 2/6

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3 «bilan»
- Feutres noirs fins ou stylos

Objectif :

Ce bilan est inspiré de celui proposé par Charlotte Appietto (référence en bibliographie). Il est à animer à un moment clé, en début d'année, ou après l'été par exemple. Il permet de poser un oeil sur l'année qui vient de s'écouler, de se remémorer les aspects positifs, les réussites et les points à améliorer.

Attention, cet atelier est fort en émotions. L'accompagner avec douceur et féliciter chaque éléments qui émerge de l'année passée. Il peut être assez éprouvant pour les participant·e·s. Rappeler que les échanges qui ont lieu durant l'atelier n'en sortent pas, et que les participant·e·s ne sont pas obligé·e·s de tout partager au groupe.

RETOUR SUR L'ANNÉE PASSÉE

Étapes :

• Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Retour sur l'année passée ».

• Introduire l'atelier en expliquant au groupe qu'on va profiter de ce moment de l'année (début de l'année, fin de l'été) pour se poser un petit moment et essayer de se rappeler la période qui vient de se passer et que ce n'est pas grave si on ne se rappelle pas tout ! Enfin, expliquer que l'atelier va se dérouler en 2 temps.

• Distribuer la feuille «Bilan de l'année dernière» et la lire ensemble pour dissiper les éventuelles incompréhensions.

• Inviter ensuite chaque participant·e à remplir sa feuille de manière individuelle, en proposant de passer les voir pour les aider.

• Spécifier également que ce n'est pas grave si tout n'est pas rempli, mais que l'important est de se rappeler les moments positifs et négatifs et tirer des constats de ces derniers.

• Suivre pas à pas les étapes du bilan.

• Proposer à chaque personne de lire une partie ou la totalité de son bilan au groupe.

• 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils vécu l'atelier ? Qu'en ont-ils·elles retenu ?

• Noter éventuellement les remarques à faire remonter ou à aborder en rendez-vous individuel. Dans la mesure où cet atelier va chercher dans des éléments personnels, il est préférable de demander aux participant·e·s de repartir avec leur bilan et de choisir eux-même ce qu'ils en feront.

Variante possible :

Vous pouvez choisir de commencer par les difficultés et de finir par les réussites si le groupe est plus à l'aise avec cet ordre-là.

Bénéfices :

• Se rappeler les moments précieux de l'année / la période passée
• Faire travailler sa mémoire
• Avoir un espace pour évoquer les moments difficiles
• Partager avec le groupe des souvenirs positifs ou des astuces pour surmonter les épreuves
• Tirer des enseignements des obstacles

RETOUR SUR L'ANNÉE PASSÉE

MES RÉUSSITES

3 CHOSES DONT JE SUIS FIER·E

3 MEILLEURS SOUVENIRS OU RENCONTRES

3 CHOSES (situations, événements, personnes) envers lesquels je suis reconnaissant.e

MES DIFFICULTÉS

3 DIFFICULTÉS PRINCIPALES QUE J'AI RENCONTRÉES

LES RAISONS POUR LESQUELLES J'AI EU CES DIFFICULTÉS

LES REGRETS/REMORDS QUE J'AI

LA GRANDE LEÇON QUE JE TIRE DE CES DIFFICUTÉS :