

## « Être son propre ami »

Fiche 5/5

Durée : 1h30

### Matériel nécessaire :

- Des feutres fins ou stylos
- Des feuilles blanches
- Des fiches «Se parler avec douceur»

### Objectif :

Inspiré de la citation de Frédéric Fanget « Comporte-toi avec toi-même comme tu te comporterais avec ton ou ta meilleur·e ami·e », cet exercice va chercher dans la mise à distance et la programmation neurolinguistique pour apprendre petit à petit à se parler avec plus de patience et de gentillesse.

Il est à faire en complément de l'atelier « Déjouer l'anxiété » qui utilise les mêmes mécanismes sans avoir le même objectif.

# SE PARLER AVEC DOUCEUR



### Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Se parler avec douceur ».
- Introduire en demandant aux personnes si elles considèrent qu'elles sont amies avec elles-mêmes. Leur demander ensuite si elles ont remarqué qu'on se parle toujours avec moins de douceur que lorsqu'on parle à un·e ami·e.
- Proposer au groupe de partager ce qu'ils se disent lorsqu'il·elle·s sont maladroit·e·s, qu'ils ont fait une erreur et noter les phrases au tableau.
- Inviter ensuite chaque personne à partager la phrase qu'elle aurait dite si c'est un·e ami·e qui avait fait la bêtise. Il est possible de leur demander pourquoi on se parle moins gentiment que quand on échange avec un·e proche. Noter les remarques au tableau si cela semble pertinent.
- Expliquer alors que l'exercice à venir permet d'apprendre à se parler comme à son·sa propre ami·e

### Bénéfices :

- Parler du fait qu'on est toujours le juge le plus dur avec nous-même et que cela a un réel impact sur notre moral

pour petit à petit, prendre le réflexe de se juger moins durement.

- Distribuer la fiche « Se parler avec douceur ».
- Inviter les participant·e·s à noter quelques phrases dures qu'il·elle·s peuvent se dire.
- Puis leur proposer de passer du «je» (exemple : je suis bête) au «tu». Inviter le groupe à remarquer que déjà, les phrases sont moins agressives.
- Puis demander au groupe de noter dans la colonne de droite, les phrases à formuler lorsqu'on parle à un·e ami·e.
- Expliquer au groupe que ce changement est long à faire. La prochaine fois qu'ils se surprennent à se dire une phrase négative, les inviter à la noter et à essayer de la reformuler plus gentiment.
- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils vécu l'atelier ?

- Aborder avec douceur le phénomène d'auto stigmatisation
- Donner une astuce pratique pour apprendre à se parler différemment et devenir son·sa propre ami·e



« Être ton propre ami »

# SE PARLER AVEC DOUCEUR

"COMPORTE-TOI AVEC TOI-MÊME COMME TU TE COMPORTERAI  
AVEC TON OU TA MEILLEUR.E AMI.E"  
Frederic Fanget

La phrase telle qu'elle m'est venue à l'esprit lorsque je me suis trompé, j'ai été maladroit-e	La phrase telle que je la dirais à mon ou ma meilleur-e ami-e
	