

« Mieux se connaître »

Fiche 8/8

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles A3
- Autant de feutres noirs fins que ce qu'il y a de participant.e.s
- Des feutres de couleurs

Objectif :

Cet atelier est à réaliser en complément ou en remplacement de l'activité «Les activités qui me font du bien».

Il permet à la personne de visualiser ses besoins en termes de temps de solitude et de temps en collectif, voir si ses journées sont alignées avec ses besoins spécifiques.

Attention, la solitude peut être un sujet douloureux pour certain.e.s qui la subissent malgré eux. Prendre le temps d'écouter les personnes quitte à découper l'atelier en 2 sessions de 1h15.

SEUL·E OU EN COMPAGNIE ?



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant.e.s à prendre place autour de la table puis noter au tableau « Seul·e ou en compagnie ».
- Expliquer au groupe que les thèmes abordés seront la solitude et la compagnie et que chaque personne a des besoins différents de son voisin.
- Distribuer au groupe une feuille A3 par personne et les inviter à dessiner une fleur au centre de la feuille qui les représente de manière imagée.
- Demander ensuite à chacun·e de noter les activités qu'il.elle.s aiment faire lorsqu'il-elle-s sont seul·e-s.
- Distribuer une nouvelle feuille A3 et inviter les personnes à représenter plusieurs fleurs (2 ou 3 c'est déjà suffisant) qui les représentent avec d'autres personnes.
- Inviter les participant.e.s à écrire les activités qu'ils aiment faire en compagnie.
- Proposer un tour de table pour que chacun·e puisse

Bénéfices :

- Faire comprendre aux participant.e.s que chaque personne a ses propres besoins en termes de temps à passer seul·e-s ou avec des gens
- Identifier pour chacun·e ce qui les ressource

présenter ses activités dans les 2 situations.

- Distribuer le document «seul·e ou en compagnie» et les inviter à représenter l'équilibre parfait entre solitude et de compagnie : en imaginant que le cercle représente leur temps, quelle et la part de temps où il-elle-s souhaitent être seul·e-s / en compagnie d'autres personnes (ami·e-s, famille, entourage personnel, etc.). Ces parts peuvent être représentées sous la forme de portions de camembert en s'aidant de la légende.

- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Que font-ils lorsqu'ils sont seuls et qu'ils souhaitent s'entourer ? Ou l'inverse ? Est-ce que leur quotidien ressemble à ce camembert ?

Variante possible :

Vous pouvez vous appuyer sur la liste des activités qui leur font du bien et l'enrichir.

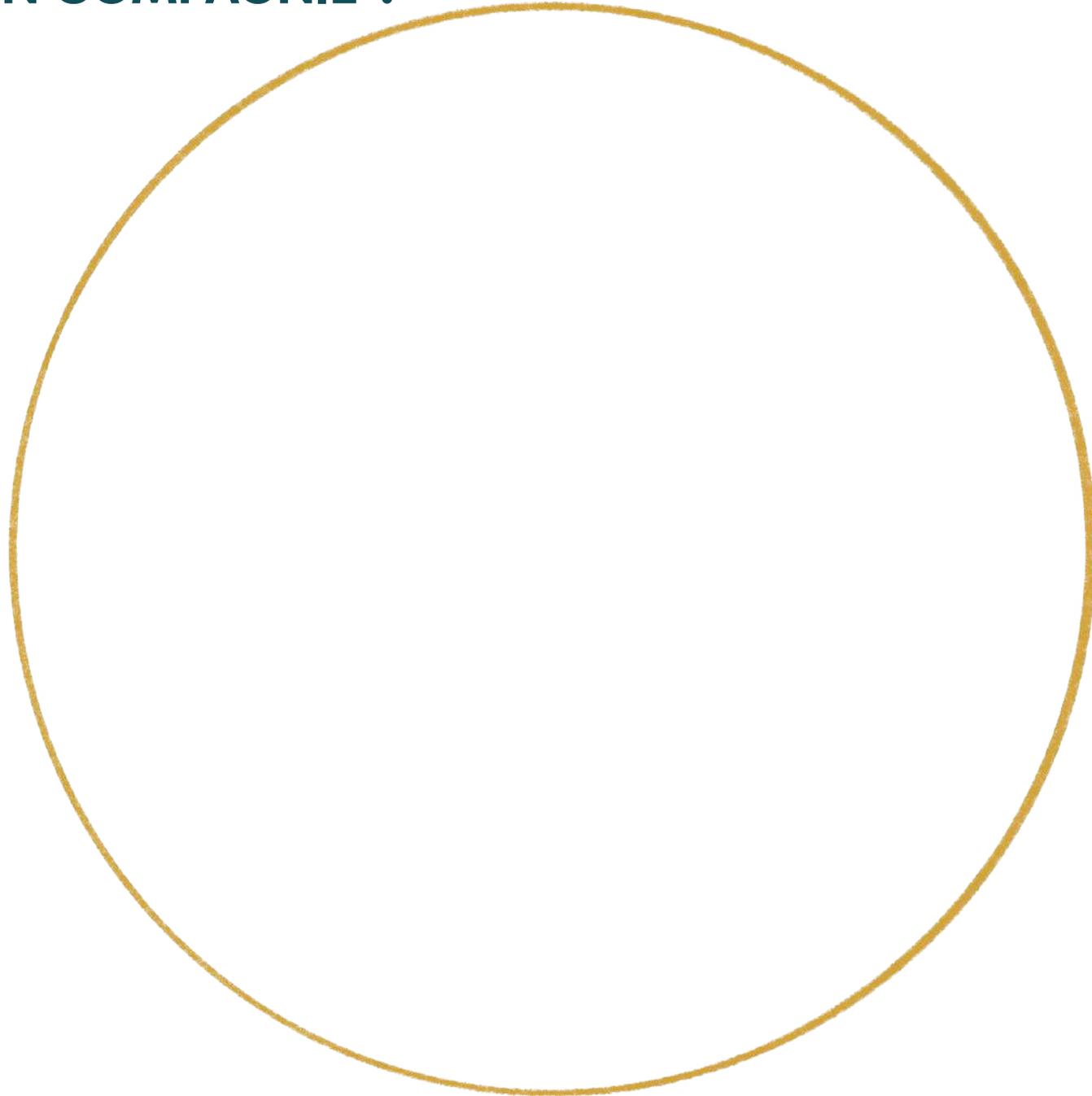
Au lieu de dessiner les fleurs, on peut les réaliser avec du papier crépon pour les pétales et une ligne au

- Réfléchir ensemble à la notion d'équilibre dans la relation aux autres : savoir écouter son envie de compagnie mais aussi savoir exprimer son besoin de s'isoler



« Mieux se connaître »

SEUL·E OU EN COMPAGNIE ?



Solitude



Compagnie