

## Les objectifs

- Apprendre à écouter l'autre.
- Identifier et apprivoiser ce que je suis.

Avant de se tourner vers le groupe, il est important que le jeune puisse prendre un moment pour se questionner et s'évaluer. Identifier ses forces et ses faiblesses et les accepter sont des étapes fondamentales pour se construire. Cet exercice n'est pas aisé et comporte plusieurs dérives possibles telles que la diabolisation de sa personne, notamment en découvrant ses propres défauts et le mépris de celle-ci. Il est donc important de bien accompagner tes animés et de les sortir, le cas échéant, de cette spirale négative pour leur montrer leurs points forts.

Le jeune est aussi à la recherche d'écoute, il a besoin d'être entendu et de savoir qu'il est écouté ; tu proposeras donc à ton groupe des activités pour apprendre à écouter et être attentif à ce qu'une personne dit.

Indirectement, apprendre à écouter l'autre dans un groupe permettra au groupe d'écouter le jeune. Et celui-ci saura que dans son groupe, des personnes sont attentives à son vécu, ses idées, ses questionnements.

## Envie d'aller plus loin ?

UNIVERSITE DE PAIX, *Jeux coopératifs pour bâtir la paix*. Chronique Sociale et UP, Namur, 2005, 275 pages.

→ Du côté de chez soi



## Fiche 1 → L'ambassadeur

### Objectif

Apprendre à écouter l'autre et restituer fidèlement son message.

### Matériel

Préparer des fiches sur une situation de la vie de tous les jours, une énigme, une réflexion selon votre imagination. Exemple : racontez votre dernier rêve ; racontez votre dernière dispute ; votre dernier fou rire.

### Déroulement

Le groupe est réparti en sous-groupe de 4/5 animés. Chaque sous-groupe choisit un ambassadeur.

L'ambassadeur ira vers l'animateur et recevra une situation, énigme, sujet de réflexion... transmis par voie orale.

Il retourne alors dans son groupe et explique ce qui lui a été transmis. Le groupe réfléchit sur le sujet. Quand ils aboutissent à une réponse ou une idée, c'est l'ambassadeur qui va apporter le fruit de la réflexion à l'animateur.

Tu décides si c'est valide ou pas. Après quoi, tu transmets un autre message.

Tu peux demander de changer régulièrement d'ambassadeur.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 2 → Speed dating de l'écoute

### Objectif

Apprendre à écouter l'autre et à restituer fidèlement son message.

### Matériel

Aucun.

### Déroulement

Place tes animés en binôme, l'un sera l'écouteur et l'autre l'écouté.

L'écouté raconte une histoire qu'il a vécue. L'écouteur devra reformuler (et pas interpréter) ce qu'il vient d'entendre. L'écouté dira à l'autre si c'est bien cela qu'il voulait raconter.

Dans un second temps, l'écouté explique les signes, les gestes, les remarques,... qui ont montré que l'écouteur était attentif ou non à son histoire. L'écouteur peut aussi exprimer les difficultés pour écouter l'autre.

Ensuite, propose à tes animés d'échanger leurs rôles.

Quand les deux participants ont raconté une histoire, les animés vont chercher un nouveau binôme et recommencent l'exercice.

### Variante

En binôme, chacun va se présenter ou expliquer une histoire vécue (mon week-end, mon ressenti de la journée...) à son partenaire.

Quand tout le monde a fini de raconter son histoire, en grand groupe c'est le partenaire qui racontera l'histoire de son compagnon. Celui-ci acquiescera si l'histoire racontée est exacte, voire amènera des informations complémentaires si nécessaire.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 3 → Le jeu de cinq erreurs

### Objectif

Apprendre à écouter l'autre.

### Matériel

Un espace où chacun peut s'asseoir face à face.

### Déroulement

Apprendre à écouter, c'est aussi pouvoir observer la personne qui parle.

Voici donc un petit exercice d'observation :

Les animés sont assis sur une chaise, en couple et face-à-face. Chacun observe l'autre, très attentivement et dans tous les détails (sans le toucher) durant 1 min.

Puis, chaque participant se retourne et modifie cinq détails de sa tenue ou de son expression.

Quand c'est fait, les participants se ré-observent et essayent de trouver les changements.

### Remarque

Prendre un temps, selon votre convenance, pour s'arrêter et échanger sur la manière avec laquelle chacun a observé son partenaire ? Quels sont les éléments pris en compte pour réussir l'exercice ? Etc.

### Variante

Après un premier échange, propose à ton groupe de recommencer l'activité mais cette fois, tu décides des binômes.



→ Du côté de chez soi





## Fiche 4 → Parlons en même temps

### Objectif

Apprendre à écouter l'autre.

### Matériel

Fiches de poèmes, de lectures au choix ou de questions inédites.

### Déroulement

Exercice progressif en binôme :

#### Exercice 1

Face à face, chacun dit/lit la même chose que l'autre et en même temps. Le duo doit se synchroniser pour arriver à comprendre et deviner ce que va dire son partenaire pour le dire soi-même, le dire et en même temps. On devient le miroir de la parole de l'autre.

#### Exercice 2

A deux, placés l'un à côté de l'autre, les animés doivent répondre en même temps à des questions posées par une tierce personne.

#### Exercice 3

Argumenter sur deux positions opposées vis-à-vis d'un thème ; en parlant en même temps.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 5 → Où est mon bruit ?

### Objectif

Apprendre à écouter l'autre.

### Matériel

Bandeaux pour les yeux.

### Déroulement

Choisis des binômes, dans chacun de ces duos, l'un joue le rôle de l'aveugle (personne avec les yeux bandés) et l'autre joue le rôle d'un personnage bruyant.

Tous les bruyants du groupe devront produire un bruit différent.

Avant de lancer le défi : l'aveugle devra écouter attentivement son bruyant, pour se familiariser avec le bruit qu'il fait.

Tu sépares les binômes. Détermine un espace de jeu limité : les bruyants vont se mettre sur les bords de l'espace de jeu, les aveugles sont au centre et tournent sur eux-mêmes.

À ton signal, les aveugles devront retrouver leur binôme, malgré le fait que tout le monde fait du bruit !

### Variante

Pour corser l'animation, chaque « bruyant » produit le même bruit.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 6 → Le blason

### Objectif

Identifier et apprivoiser qui je suis.

### Matériel

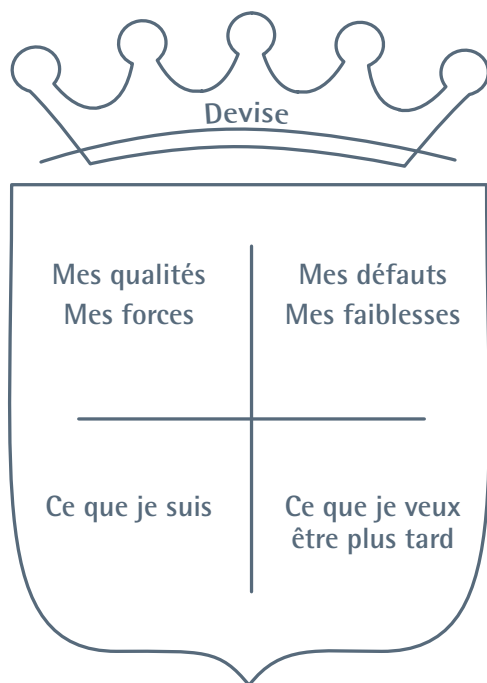
Une affiche A3 par jeune et des crayons/marqueurs, magazines, ciseaux, colle...

### Déroulement

L'activité consiste à construire un blason avec les éléments indiqués plus bas.

Tu peux rappeler aux jeunes l'origine du blason : au Moyen-Âge, le blason était un moyen d'identification qui reprenait des éléments familiaux et personnels. La construction de ce blason a pour but de faire prendre conscience au jeune de ses forces et de ses faiblesses.

Afin de représenter les différentes facettes de ce blason, on demande à chacun de dessiner les cinq rubriques suivantes :



## ... ↘ **Fiche 6 → Le blason**

Lorsque le blason est réalisé, chacun vient le présenter aux autres membres du groupe.

Afin de stimuler les réflexions, n'hésite pas à poser des questions aux jeunes lorsqu'ils présentent leur blason.

Par exemple, dans ses défauts, il indique «je suis fainéant» et dans sa devise «on verra demain».

*Demande-lui comment il concilie cela avec la vie de groupe?*

Ou bien encore «je suis mauvais en français» et «plus tard je veux être journaliste».

*Que compte-t-il faire, doit-il renoncer à cet objectif?*

*Est-ce parce que l'on est mauvais dans un domaine qu'on le reste toute sa vie?*

Ainsi le jeune apprend à se connaître, à réfléchir, à se mettre en perspective.



## Fiche 7 → Mes qualités

### Objectif

Identifier et apprivoiser qui je suis.

### Matériel

Marqueurs, panneaux, Post-it.

### Déroulement

Tu expliques aux animés que l'activité sera faite autour de la notion de « Qualité ». Demande-leur ce que signifie ce mot à leurs yeux. Tu peux noter les réponses sur un panneau (une alternative consiste à ce que chaque animé écrive sur des post-it des mots qu'il met en lien avec le concept de « qualité »). Ensuite, enrichis la définition faite par les jeunes en indiquant pourquoi ce talent ou cette caractéristique nous permet d'être appréciés des autres.

Tu peux ensuite citer une ou deux de tes propres qualités et les justifier en donnant des exemples concrets (je suis patient, j'attends toujours mon tour ; je suis adroit, je sais fabriquer un avion en papier...).

Afin d'aider les jeunes et à ne pas tomber dans les qualités « bateau », n'hésite pas à leur distribuer une liste de qualité. Pour t'aider, nous te proposons une liste de qualités au verso de cette fiche.

Pour terminer, laisse quelques minutes à chacun pour réfléchir à ses qualités et demande aux jeunes, qui le souhaitent, de les partager.

### Variante

Dans un groupe qui se connaît déjà un peu, il peut être valorisant de demander à chacun d'attribuer au moins une qualité aux autres.

Place le groupe en cercle, et distribue une feuille par personne afin qu'il y inscrive son nom. Ensuite, fais tourner les feuilles dans un sens. Chacun y inscrit alors une qualité de la personne (sois attentif à ce que chaque animé sache à qui la feuille appartient). Une fois la qualité inscrite sur le papier, l'animé plie la feuille pour cacher la qualité et ne pas influencer les autres.



## ... ▸ Fiche 7 → Mes qualités

**A**  
abordable  
accessible  
accueillant  
actif  
adorable  
adroit  
affectueux  
agréable  
aidant  
aimable  
aimant  
amusant  
ambitieux  
amical  
animé  
apaisant  
appliqué  
ardent  
artistique  
assidu  
astucieux  
attachant  
attentif  
(aux autres)  
attentionné  
attractif  
audacieux  
autonome  
authentique  
aventureux

**B**  
beau / belle  
bienfaisant  
bienveillant  
bon  
brave  
brillant

**C**  
calme  
capable  
captivant  
chaleureux  
charismatique  
charmant  
clément  
cohérent  
collaborateur  
communicatif  
confiant  
constant

content  
conséquent  
convaincant  
convenable  
coopératif  
courageux  
courtois  
conscientieux  
combatif  
compréhensif  
compatissant  
complaisant  
complice  
créatif  
curieux

**D**  
débrouillard  
décidé  
décideur  
délicat  
détendu  
déterminé  
dévoué  
digne  
(confiance)  
diplomate  
discret  
discipliné  
disponible  
distingué  
direct  
dévoué  
divertissant  
distrayant  
doux  
dynamique  
droit  
drôle

**E**  
éblouissant  
éclatant  
économe  
édifiant  
efficace  
égyant  
encourageant  
énergique  
engagé  
enthousiaste  
empathique  
émouvant  
épanoui

équilibré  
équitable  
érudit  
espégle  
étincelant  
étonnant  
euphorique  
éveillé  
exaltant  
exact  
exemplaire  
explicite  
expressif  
exubérant

**F**  
facile  
fantaisiste  
fantastique  
fascinant  
ferme  
fiable  
fidèle  
fin  
flexible  
fort  
formidable  
fou / folle  
franc

**G**  
gai  
gagnant  
galant  
gentil  
généreux  
gracieux  
grand  
grandiose

**H**  
habile  
hardi  
heureux  
honnête  
honorabile  
hospitalier  
humain  
humble  
humoristique

**I**  
Idéaliste  
indulgent

indépendant  
influent  
ingénieur  
insouciant  
inspiré  
inoubliable  
intelligent  
intéressé  
intrépide  
inventif  
imaginatif  
impliqué

**J**  
joueur  
jovial  
joyeux  
judicieux  
juste

**L**  
Libéré  
Libre  
loyal  
logique  
lucide

**M**  
magnifique  
malin  
marrant  
mature  
méthodique  
minutieux  
modèle  
modeste  
motivé

**N**  
naturel  
novateur  
nuancé

**O**  
obligeant  
objectif  
observateur  
obstiné  
optimiste  
ordonné  
organisé  
ouvert  
(d'esprit)  
original

**P**  
pacifique  
paisible  
pardonnant  
passionné  
passionnant  
patient  
penseur  
perfectionniste  
perspicace  
persévérant  
pétillant  
planificateur  
philosophe  
plein d'idée  
poli  
polyvalent  
pondéré  
ponctuel  
posé  
positif  
présent  
pragmatique  
pratique  
précis  
productif  
propre  
protecteur  
prudent

**R**  
radieux  
raffiné  
raisonnable  
rassurant  
rayonnant  
réfléchi  
réaliste  
réceptif  
réconfortant  
reconnaissant  
réservé  
résolu  
responsable  
respectueux  
rigolo  
rigoureux  
romantique  
rusé

**S**  
sage  
savant

serein  
sensible  
serviable  
sérieux  
sincère  
sociable  
solide  
souple  
souriant  
spirituel  
spontané  
sportif  
stable  
stimulant  
stupéfiant  
structuré  
sûr de soi

**T**  
talentueux  
tranquille  
tenace  
tendre  
tempéré  
tolérant  
travailleur

**V**  
vrai  
vaillant  
valeurux  
vigilant  
vigoureux  
vivant  
volontaire

**Z**  
zen





## Fiche 8 → L'oiseau

### Objectif

Identifier et apprivoiser qui je suis.

### Matériel

Un dessin d'oiseau et deux ailes de couleurs différentes par enfant.

### Déroulement

Chaque animé reçoit un dessin d'oiseau ainsi que deux ailes de couleurs différentes.

Sur la première, demande aux participants d'indiquer ses qualités (par des dessins ou par écrit). Sur la seconde, ils inscrivent le nom d'un de leur camarade et dessinent ou écrivent une ou plusieurs caractéristiques le décrivant. Arrange-toi pour que chaque animé reçoive une aile ! Tu peux par exemple, les placer en cercle et leur demander de qualifier le voisin direct.

Lorsque tout le monde a terminé, les feuilles sont sujettes à un double échange.

Lis chacune de ces ailes et les animés doivent attribuer les qualités nommées à la bonne personne.

N'hésite pas à demander aux jeunes leur ressenti.

### Précaution

Le but de cette activité est de permettre à chacun de confronter son propre regard à l'image que l'autre a de lui mais aussi à renvoyer aux autres l'image positive qu'il donne. Il faut permettre à tous de s'exprimer dans un cadre respectueux et sécurisant. Pour cela, il faut veiller à faire respecter certaines règles relationnelles : être à l'écoute de l'autre, ne pas se moquer, ne pas divulguer ce qui sera communiqué...



