

→ Du côté de chez soi



## Introduction ...

L'estime de soi est la valeur qu'un jeune va s'attribuer dans les différents aspects de sa vie. Cette perception de soi est fortement influencée par son environnement, le milieu social, ses propres expériences de la vie mais aussi par l'autre.

Chez le jeune, le regard du groupe prend une place très importante dans la construction d'une estime de soi positive. Voilà pourquoi il est important de profiter des moments collectifs pour apprendre à reconnaître les qualités et les compétences de chacun.

L'estime de soi est d'abord le résultat d'une auto-évaluation. Elle est une valeur fragile et changeante.

L'adolescence est une période cruciale en ce qui concerne le développement et la consolidation de l'estime de soi. Chaque jeune doit pouvoir construire sa propre identité. Le recueil d'activités que nous te proposons te permettra de construire et de travailler l'estime de soi de chaque personne dans ton groupe. Cet outil ne se veut pas un manuel à suivre à la lettre ou exhaustif. Il est un point de départ pour apporter, à toi, à tes jeunes, des moments pour prendre conscience de leurs forces et faiblesses, pour s'accepter eux-mêmes, assumer des responsabilités, s'affirmer, être acteur et prendre une place dans le groupe.

Pour améliorer sa qualité de vie, l'estime de soi doit favoriser le potentiel humain, pour confirmer l'attrance des semblables, pour définir une relation épanouissante, pour optimiser le gage de réussite.

## Parlons de l'outil

L'outil que nous te proposons prend la forme de fiches. Il est destiné prioritairement aux animateurs de jeunes entre 10 et 18 ans.

Les fiches sont classées en 4 thématiques\*:

- 1 → Faire vivre un sentiment de confiance
- 2 → Mieux se connaître et s'affirmer
- 3 → Apprendre à participer et à coopérer
- 4 → Découvrir des stratégies menant au succès

\*DUCLOS, G., LAPORTE, D. et ROSS, J., *L'estime de soi des adolescents*. Montréal, Édition. Hôpital Sainte-Justine, collection "Hôpital Sainte-Justine pour les parents", 2002, 96 pages..

... ↘

Ces 4 thématiques représentent une progression dans le travail sur l'estime de soi. En effet, il est important d'y aller petit à petit avec son groupe. La méthode que nous te proposons démarre du regard sur soi et de son implication personnelle dans un groupe pour aller vers le regard de l'autre et la participation dans la collectivité.

Pour chaque thématique, des objectifs bien précis sont définis, tu les trouveras en début de chaque fiche et au début de chaque thématique. Afin de travailler à l'estime de soi tel que nous la concevons, il nous semble important de proposer au moins une activité par type d'objectif. Pour le reste, tu es celui qui connaît le mieux ton groupe. C'est donc à toi de voir si cette thématique est acquise ou pas dans ton groupe et de passer à la suivante. Et au besoin, n'hésite pas à trouver d'autres exercices.

Les fiches d'animation proposées dans chaque thème ne sont pas à faire dans une suite logique. Tu peux utiliser les fiches dans l'ordre de ton choix, en fonction de ce qui correspond le mieux à ton groupe et au cadre de l'animation.

Concrètement, chacune des thématiques présentées ci-dessus est représentée par une couleur qui habillera chaque fiche.

Chaque fiche comprend un objectif, le matériel nécessaire et le déroulement de l'activité.

De plus, des petits logos symbolisent le niveau d'énergie demandé aux participants :

Moment calme



Moment d'échanges, mais pas de dépense physique



Moment physique modéré



Moment physique



Nous te souhaitons un bon voyage au pays de l'estime de soi !!!

Bonne route !

## Les objectifs

- Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.
- Développer la confiance entre les membres du groupe.
- Apprendre à gérer son stress et à se recentrer.

Lorsque ton groupe se connaît peu, il faut permettre au jeune de se sentir en confiance en son sein, d'y trouver ses repères et de s'y construire. Il est donc intéressant de lui montrer qu'il peut compter sur les autres.

Pour bien fonctionner, la vie en groupe impose de mettre un cadre. Voici l'occasion de construire ce cadre avec le jeune, pour qu'il se sente acteur mais aussi qu'il réfléchisse à l'importance de se mettre des limites. Proposer une démocratie participative est un enjeu, certes pas si simple, mais qui une fois mise en place permettra aux jeunes une meilleure acceptation et compréhension de ce cadre de fonctionnement.

Enfin, tes jeunes sont dans une période où beaucoup de choses se bousculent dans leur tête, leur corps et leur vie. Tous ces questionnements sont des facteurs de stress qu'il n'est pas toujours évident de gérer ; voilà pourquoi, leur proposer des moments pour se recentrer sur eux, s'écouter et prendre distance par rapport aux tracas de la vie ne peut être que bénéfique à leur égard !

## Envie d'aller plus loin ?

de SAINT-PAUL J., LARABIL Ch., BAUDE Fr. *50 bonnes façons de renforcer estime et confiance en soi avec la PNL*. Paris, InterEditions, 2008, 216 pages.

FRASCAROLO-MOUTINOT Fr., *L'estime de soi chez l'enfant*. Paris, Nathan, 2011, 93 pages.

LAPORTE, D. et SEVIGNY, L., *L'estime de soi des 6-12 ans*. Montréal, Ed. Hôpital Sainte-Justine, collection "Hôpital Sainte-Justine pour les parents", 2002, 112 pages.

→ Du côté de chez soi



## Fiche 1 → Pourquoi les règles ?

### Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

### Matériel

Feuilles, marqueurs.

### Déroulement

Cette activité peut connaître différentes variantes. On peut la mener sous la forme d'un débat ou passer par une phase de récolte d'avis.

#### 1<sup>ère</sup> étape → Mise en condition

Demande aux animés d'interviewer des amis, parents, profs ou autres sur ce qu'ils considèrent être une action obligatoire, une contrainte, un devoir. (On entend par devoir une action particulière et concrète.)

Les jeunes peuvent aussi se mettre en groupe et simplement échanger.

#### 2<sup>ème</sup> étape → Établir une liste de devoirs

Le but de cette étape est de classer les devoirs en différents types : facile à respecter, avec lesquels on est d'accord ou non, les devoirs ponctuels, spontanés, allant de soi, etc...

Ce moment est un prétexte pour introduire certaines notions comme : les droits et les devoirs (on a des droits mais également des devoirs) ; l'utilité des règles (elles sont des contraintes mais nous protègent aussi de l'arbitraire et permettent la vie de groupe). Par exemple, s'il n'y a pas de règles pour le coucher et le lever lors d'un camp, on pourrait très bien obliger les jeunes à se lever tous les jours à 5 heures du matin.



## ... ↘ Fiche 1 → Pourquoi les règles ?

Il existe aussi des règles implicites (ou des obligations morales), ne pas frapper son voisin en est une. Cela n'est noté nulle part mais ce n'est quand même pas permis pour autant. Toutes les règles ne peuvent être écrites, c'est le bon sens de chacun qui prévaut. Par exemple, il est interdit de sortir du bâtiment sans l'autorisation d'un adulte mais s'il est en feu, le bon sens est plus important que la règle.

On peut aussi s'imaginer un monde sans règle mais alors, plus rien ne protégerait le jeune de l'arbitraire. Leurs animateurs, par exemple, pourraient les obliger à faire ce qu'ils veulent.

### Remarques

Ce genre d'activité est particulièrement utile au début de la construction d'un groupe pour rappeler les règles et leurs sens. Cette activité peut être utile pour rédiger une charte avec le groupe.



## Fiche 2 → Théâtre action

### Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

### Matériel

Coffre à vêtements, panneau «STOP» à créer.

### Déroulement

Les animés reçoivent une situation (en lien avec un point de règlement) et jouent la scène.

### Exemples

- Deux animés fument en dehors du local, l'animateur arrive et... l'animateur commence à fumer aussi ou l'animateur leur passe un savon...
- Ysaline arrive, encore une fois avec 15 min de retard à la réunion ; quand elle arrive... on lui chante « traine, traine, traine donc, c'est la chanson de la limace, traine, traine, traine donc, c'est la chanson du limaçon » ou l'animateur lui fait comprendre que d'arriver en retard, lèse le reste du groupe.
- Quentin arrive sans son foulard et il fait trente pompes.
- Anne-Lise chahute la nuit avec sa camarade Marie et empêchent toute la chambrée de dormir.

Pendant la scène, les spectateurs peuvent interrompre (avec le panneau STOP) l'action, et intervenir pour modifier la réaction ou les idées énoncées. La scène reprend avec les nouvelles idées proposées.

Quand la scène est terminée, si le groupe le souhaite, on peut rejouer la scène avec d'autres propositions.

Il en ressort les différents points de vue du groupe face à une même situation, et donc favorise l'expression de chacun. Dans le même temps, cela permet au groupe de prendre du recul, et de se mettre d'accord sur une réaction commune. De ce fait, cela favorise le sentiment d'appartenance au groupe.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 3 → Construire les règles de vie en fonction des lieux

### Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

### Matériel

Panneaux, marqueurs, de quoi coller les panneaux au mur.

### Déroulement

Dans les différents lieux de vie du groupe, des affiches sont collées au mur avec des questions thématiques sur les règles à mettre en place dans chacun de ces lieux. (Exemple : dans le dortoir : la notion de rangement, de l'heure du coucher, du réveil...)

En petits groupes, les animés se baladent dans les différents lieux de vie et écrivent leurs propositions ou le fruit de leur réflexion.

La production servira de base pour la discussion et la construction de règles de vie commune.

Il est important de placer les limites dès le départ et de préciser que toutes les propositions ne seront pas forcément retenues.

### Variante

Cette activité peut être réalisée avec des objets ou simplement des thématiques sans se balader dans les locaux. Vous pouvez également préparer et construire cette activité avant le départ, afin d'anticiper un maximum et vous l'adapterez en fonction des lieux et des personnes.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 4 → La soupe du bien vivre ensemble

### Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

### Matériel

Feuilles, ciseaux, marqueurs.

### Déroulement

Chaque participant amène un « ingrédient » factice à la représentation collective sur le fonctionnement du groupe, des règles,...

### Recette

Tu délimites un concept ou tu l'inscris en grand au centre de la table selon les droits et les devoirs inhérents à la vie du groupe : « les besoins de chacun pour se sentir bien dans le groupe » et « les règles nécessaires pour que le groupe fonctionne ».

Tu énonces les règles :

Chacun, à son tour, ajoute un « ingrédient » en le notant sur un bout de papier. Il peut clarifier ce qui ne serait pas clair.

La taille du papier est à l'image de son importance.

Les animés ne peuvent intervenir que quand c'est leur tour ! Cela évite les jugements sur les propositions des autres.

Rien ne sert de préparer son ingrédient à l'avance puisque chaque intervention tient compte de la soupe dans son état à ce moment-là.

À son tour, on peut aussi modifier un ingrédient déjà présent (voire le supprimer) en justifiant son action ou simplement passer son tour.

Lorsque le groupe entame le dernier tour, annonce-le, pour que chacun puisse se centrer sur sa dernière action.

La soupe produite servira de base de discussions pour mettre en place un cadre de fonctionnement dans le groupe. Tu peux également l'utiliser telle quelle, et que cette soupe devienne la référence pendant le camp. (Il n'est pas toujours nécessaire de discuter encore après).



→ Du côté de chez soi



## Fiche 5 → Le jeu de l'aveugle

### Objectif

Participer à l'élaboration d'un cadre de fonctionnement dans le groupe.

### Matériel

De quoi construire un parcours d'obstacles (bancs, tables, chaises, tapis, seaux, malles, coussins...)

### Déroulement

Tu installes un parcours d'obstacles à ta convenance suivant le matériel mis à ta disposition (chaises, tables, coussins...).

Les animés se placent deux par deux. L'un place un bandeau sur les yeux de l'autre qui sera l'aveugle. L'animé qui voit, guide son partenaire aveugle dans le parcours.

Le guide peut utiliser différentes méthodes pour communiquer c'est-à-dire uniquement en donnant des indications orales (à droite, à gauche, tout droit...), en lui tenant la main ou l'épaule...

À la fin du parcours, tu demandes aux jeunes d'échanger les rôles et c'est reparti pour un tour, mais dans l'autre sens.

Quand tout le monde a fait le parcours, rassemble tes animés et demande à chacun d'expliquer les comportements qui l'ont aidés et ce qu'ils ont ressentis.

Aurait-il pu atteindre le but tout seul? Qu'a-t-il ressenti? De quoi avait-il besoin?



→ Du côté de chez soi



## Fiche 6 → Jeux de confiance

### Objectif

Développer la confiance entre les membres du groupe.

### Matériel

Aucun.

### Déroulement

Cette suite d'exercice est progressive dans la construction de la confiance au sein du ton groupe.

#### Exercice 1

Place tes animés en 2 files et face à face. Chaque duo se regarde et tend les bras pour toucher les doigts de l'autre.

Un couple sort du groupe et chacun à son tour doit courir entre les participants. Lorsqu'un coureur arrive à 5 centimètres d'un duo, ce dernier lève ses bras à la façon d'une « ola » pour éviter de toucher le coureur.

#### Exercice 2

En binôme, l'un est un « porteur » et l'autre se laisse tomber dans les bras de l'autre.

#### Exercice 3

Debout sur une table ou une chaise, un animé se laisse tomber dans le filet créé par le groupe. Le groupe est en 2 files face à face et se tient les bras, de façon suffisamment forte que pour pouvoir recevoir le poids du corps qui tombe.

#### Exercice 4

Un animé a les yeux bandés et se met à un bout de la pièce, le plus loin possible du mur humain formé par le groupe. Il doit courir le plus vite possible vers ce « mur humain », jusqu'à ce que le groupe lui crie « stop » suffisamment tôt que pour qu'il ne touche pas ce « mur ». Recommencer jusqu'à ce que chacun parvienne vraiment à courir. Cela demande une énorme confiance dans le groupe et au groupe un grand sens de l'autre.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 7 → La bouteille ivre

### Objectif

Développer la confiance entre les membres du groupe.

### Matériel

Aucun.

### Déroulement

Fais des groupes de 6 à 7 personnes. Place-les en cercle de manière à les coller épaule contre épaule, un pied légèrement en arrière pour garantir la stabilité. Un participant se propose pour être la bouteille ivre, il se place au centre. Il ferme les yeux, son corps bien droit, les bras le long du corps et les pieds fermement collés au sol, il se laisse aller. Le groupe le soutient et le dirige pour le stabiliser.

### Variante

Cet exercice peut être réalisé par deux, en s'assurant que le partenaire est à même de résister au poids de celui qui lâche prise.

### Remarque

Tu es particulièrement attentif à la sécurité physique des participants. L'activité se déroule en silence. C'est une activité facilement réalisable dans le sable, à la plage (sans risquer de se faire mal !).



→ Du côté de chez soi



## Fiche 8 → Le scanner

### Objectif

Apprendre à gérer son stress et à se recentrer sur soi.

### Matériel

Tapis, musique relaxante.

### Déroulement

Le groupe est rassemblé dans un lieu confortable.

Tu énonces les points suivants, lentement. Tu peux bien compter trois secondes entre chaque phrase :

*« Vous êtes en position allongée. Vous pouvez fermer les yeux ou les laisser ouverts comme vous préférez. Vous respirez doucement et placez vos bras le long du corps. Essayez de sentir votre corps comme s'il passait dans un scanner. Partez de bas en haut en commençant par vos pieds. Concentrez-vous sur les sensations du contact avec le sol, la couverture et votre environnement.*

*Puis vous remontez doucement à vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses. Si vous sentez des zones de tension, vous essayez de les relâcher. Fesses, bas du dos, ventre, vous remontez lentement le long de votre dos, et de votre ventre, votre poitrine. Puis à partir de vos doigts, vous remontez le long de vos mains, vos bras, vos épaules. Puis vous finissez par votre cou, votre tête, votre menton, votre bouche, votre nez, vos yeux et le haut de votre crâne.*

*Durant tout cet exercice, vous prendrez peut-être conscience que votre esprit ne cesse de s'échapper. Ramenez-le avec douceur à ce que vous êtes en train de faire : scanner votre corps en étant à l'écoute de vos sensations.»*

Tu peux prolonger le moment en demandant à tes animés comment ils se sentent à présent et ce qu'ils ont ressenti.

### Remarque

Afin de respecter chacun des participants, il est important que tu acceptes qu'un animé puisse quitter la salle lors de l'énoncé des phrases.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 9 → Écoute le silence

### Objectif

Apprendre à gérer son stress et à se recentrer.

### Matériel

Chaises, tapis.

### Déroulement

Le groupe est rassemblé dans un lieu confortable.

Tu énonces les points suivants, lentement. Tu peux bien compter trois secondes entre chaque phrase :

*« Mettez-vous sur une chaise ou sur le sol. Puis stabilisez votre position en bougeant le moins possible. Le dos droit. Ensuite, fermez les yeux et écoutez votre respiration, votre corps, les battements de votre cœur, les pensées qui s'agitent dans votre tête. Écoutez les sons environnants. Tout cela sans jugement.*

*Vous entendez votre voix, vos pensées dans votre tête ? C'est normal. Vous entendez peut-être vos propres pensées. Laissez-les passer comme des nuages dans le ciel. Sans vous y accrocher. Peut-être entendrez-vous alors le son du silence. »*

### Remarque

Afin de respecter chacun des participants, il est important que tu acceptes qu'un animé puisse quitter la salle lors de l'énoncé des phrases.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 10 → Relaxation

### Objectif

Apprendre à gérer son stress et à se recentrer.

### Matériel

Tapis.

### Déroulement

Voici, au choix, quatre exercices de relaxation et de détente.

Le groupe est rassemblé dans un lieu confortable.

Tu énonces les points suivants, lentement. Tu peux bien compter trois secondes entre chaque phrase :

#### Exercice 1

« Allongez-vous sur le dos au sol, pour prendre conscience de votre corps et identifier vos tensions. Tournez les paumes vers le ciel et écartez légèrement les jambes. Rentrez le menton pour étirer les cervicales. Attendez de vous sentir parfaitement bien avant de passer à l'exercice suivant ».

#### Exercice 2

« Cette technique, pratiquée naturellement par les bébés, consiste à n'utiliser que son nez pour inspirer. Elle permet l'ouverture de la cage thoracique qui dilate les poumons. En inspirant, le diaphragme descend. En expirant, le diaphragme remonte et le ventre descend. Cette respiration est relaxante, car c'est par l'estomac que se manifestent les premiers troubles du stress ».

#### Exercice 3

« Assis à califourchon sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol et le dos droit, regardez devant vous. Saisissez les muscles de votre cou à pleine main. Pressez et étirez doucement, comme si vous vouliez « décrocher » vos muscles. Répétez plusieurs fois ce mouvement en haut, au milieu et en bas du cou. Quelques secondes suffisent pour se sentir mieux. »



#### Exercice 4

«Toujours assis à califourchon sur une chaise, attrapez le muscle de votre épaule droite avec votre main gauche et étirez-le comme si vous vouliez le faire passer devant votre épaule. Relâchez puis recommencez trois fois avant de répéter le même mouvement en changeant de bras. Vous pouvez réaliser ce massage partout, en toute discrétion».

#### Remarque

Afin de respecter chacun des participants, il est important que tu acceptes qu'un animé puisse quitter la salle lors de l'énoncé des phrases.





## 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

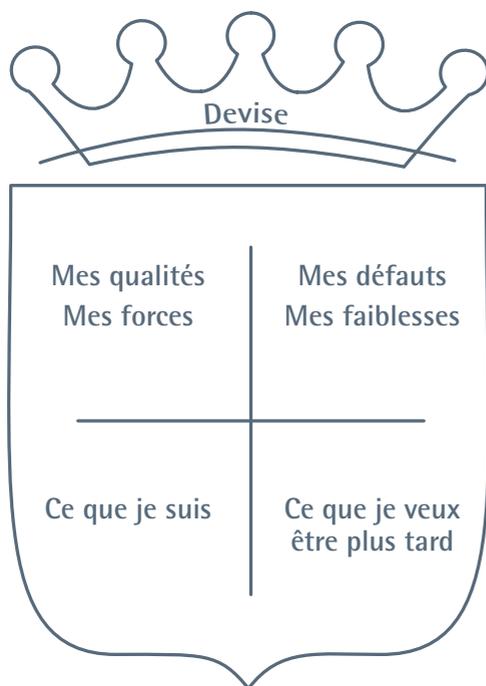
Une affiche A3 par jeune et des crayons/marqueurs, magazines, ciseaux, colle...

### 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.

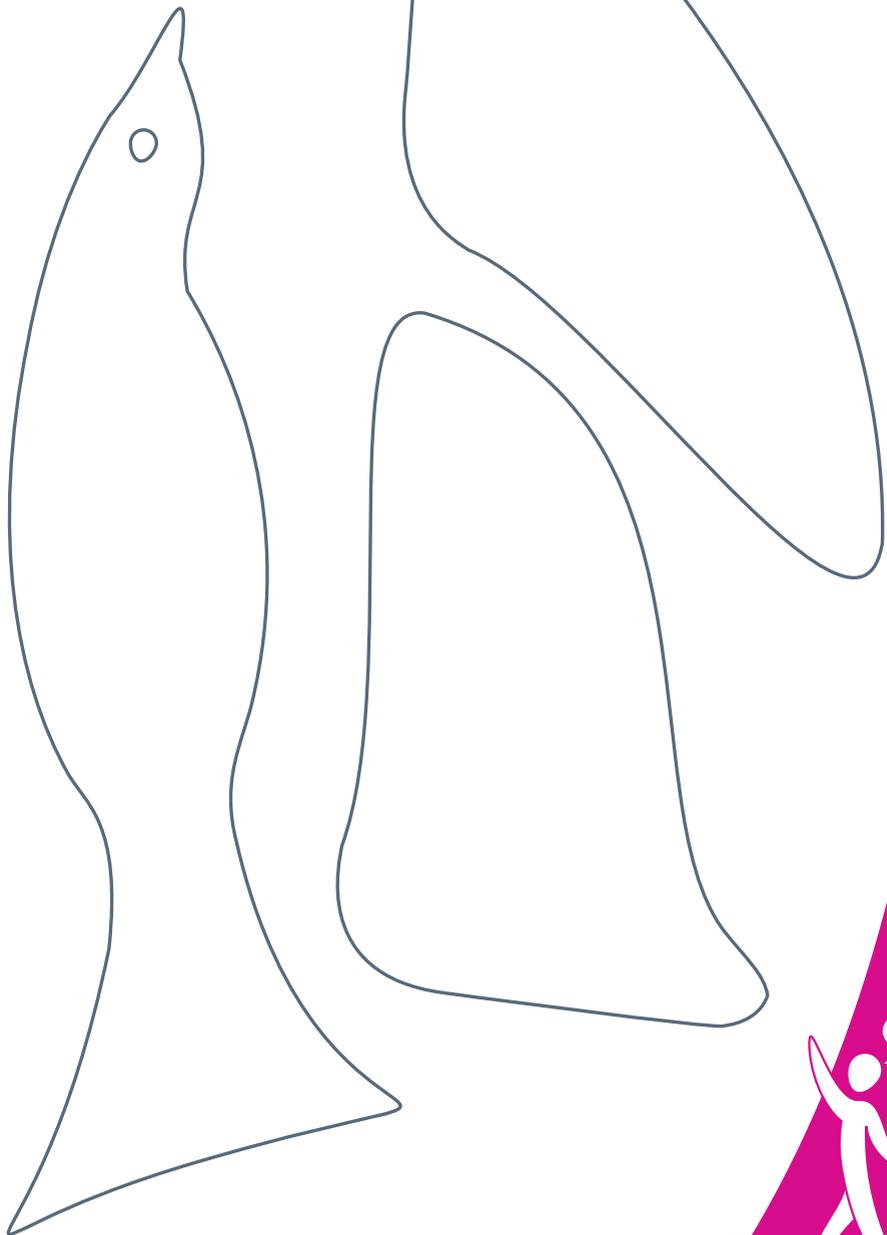
Lis chacune de ces ailes et les animés doivent attribuer les qualités nommées à la bonne personne.

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...







## Les objectifs

- Trouver ma place dans le groupe.
- Développer l'esprit de groupe et de coopération.

Après avoir pris un temps pour lui, dans les étapes précédentes, pour apprendre à s'écouter et reconnaître ses forces et ses faiblesses, le jeune/l'animé va pouvoir se tourner vers le groupe et apprendre à vivre avec lui. C'est un des points clés de l'adolescence où le regard des autres est très important ; il faut donc qu'il ait un groupe dans lequel il trouve une place bien à lui et bien définie.

Or, cela ne va pas toujours de soi et il est donc judicieux de proposer des activités qui permettront à chaque jeune d'avoir une place et de pouvoir vivre avec son groupe.

L'estime de soi, chez le jeune, est tributaire de cette reconnaissance sociale !

## Envie d'aller plus loin ?

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

*Jeu coopératif*: Belfedar, Université de Paix - Christelle Lacour, en partenariat avec la Fondation Evens. [www.belfedar.org](http://www.belfedar.org)



→ Du côté de chez soi



## Fiche 1 → Premières impressions

### Objectif

Trouver ma place dans le groupe.

### Matériel

Sélectionner des photos de personnes (journaux, magazines) présentant des visages intéressants / différents / frappants, les découper et coller chacune d'elles tout en bas d'une grande feuille de papier. Préparer une feuille par participant ainsi que des crayons (un par personne).

### Déroulement

Ils jeunes s'assoient en cercle et tu distribues une feuille à chacun. Ils observent la photo sur leur feuille et écrivent leurs premières impressions AU SOMMET DE LA PAGE.

Ils replient le haut de la page de manière à cacher ce qu'ils viennent d'écrire et font passer la feuille à leur voisin. L'opération se répète jusqu'à ce que toutes les feuilles aient fait le tour du cercle.

Les participants déplient les feuilles et comparent leurs « premières impressions ».

Suscite la discussion en posant les questions suivantes :

- En quoi les premières impressions du groupe étaient-elles différentes ou similaires ?
- Exposez des situations où votre première impression d'une personne était complètement fautive. Que s'est-il passé en conséquence ?
- Que vous a révélé cette activité à propos de vous-même ?



→ Du côté de chez soi



## Fiche 2 → Les points communs ("moi aussi")

### Objectif

Trouver ma place dans le groupe.

### Matériel

Autant de chaises que de participants.

### Déroulement

Les participants s'assoient en cercle sur les chaises.

#### Première partie → La différence

Chacun réfléchit à une particularité qu'il pense être unique et ne partager avec personne d'autre du groupe.

Une personne est désignée pour commencer. Elle présente une caractéristique personnelle (par exemple : «j'ai visité la Turquie trois fois»). Si aucun membre du groupe ne partage cette particularité, le participant suivant présente la sienne.

Par contre, si une personne partage la particularité citée, elle doit se lever de sa chaise en criant «Moi aussi !», puis venir s'asseoir sur les genoux du participant avec qui elle partage cette spécificité. Si plusieurs personnes partagent la particularité en question, elles doivent faire de même. Ensuite, chacun retourne à sa place et le joueur doit à nouveau donner une particularité qu'il juge unique. Lorsqu'il y parvient, alors c'est au tour du participant suivant de s'exprimer.

La première phase se termine lorsque tous les participants ont présenté une spécificité qui les différencie des autres.

#### Deuxième partie → Les points communs

À présent, débute la seconde phase : elle consiste à trouver des caractéristiques partagées par tous les autres membres du groupe.

Supprime une chaise et demande à la personne qui s'exprime de se placer au centre du cercle. Elle doit alors réfléchir à une particularité partagée par le reste du groupe, puis l'énoncer. Par exemple : «j'aime la musique».

Tous les membres qui aiment aussi la musique doivent se lever et changer de chaise, tout en criant «Moi aussi !». Le joueur au centre doit alors en profiter pour essayer de s'asseoir, de manière à laisser la place au centre à quelqu'un d'autre.



## ... ↘ Fiche 2 → Les points communs ("moi aussi")

Echange autour des thématiques suivantes :

A-t-il été plus facile de trouver des points qui les différencient ou qui les rapprochent des autres ?

Au final, nous sommes tous différents mais nous partageons certaines caractéristiques. Nous formons un groupe tout en conservant nos particularités.

### Remarques

- Cette activité doit se jouer rapidement. Vous pouvez décider que les participants ne disposent que de 10 secondes pour réfléchir. Dans l'intérêt du jeu, il est important que le nombre de participants ne dépasse pas 10 ou 12. Si vous travaillez avec des groupes plus grands, il sera préférable de constituer deux ou trois sous-groupes.
- Pendant la deuxième phase, il se peut que des affirmations simples, du type « j'ai des bras » ou « j'ai des jambes », soient proposées plusieurs fois. Vous pouvez alors décider de demander aux joueurs de réfléchir à d'autres caractéristiques ou de les laisser jouer et d'aborder cette question lors de l'évaluation. Au cas où trop de caractéristiques physiques sont mentionnées, vous pouvez interroger les participants : que signifie le fait que nous ayons tous des yeux, un cœur ou un estomac ?
- Nous te conseillons de te joindre au groupe comme n'importe quel autre participant.



## Fiche 3 → Les points communs ("Je cherche")

### Objectif

Trouver ma place dans le groupe.

### Matériel

Grilles suffisantes en fonction des participants.

### Déroulement

Remettre aux animés une grille sur laquelle est inscrite la phrase suivante :  
*« je cherche quelqu'un qui... »*

- ... est dans un groupe de musique,
- ... est nouveau,
- ... est dans plusieurs organisations de jeunesse,
- ... habite à ...,
- ... est dans une équipe de basket,
- ... est dans un groupe de danse,
- ...

Tu invites les animés à se rencontrer et à échanger pour compléter leur grille. Les participants prennent connaissance des grilles et notent le nom des personnes ayant les caractéristiques recherchées. Les grilles seront ensuite affichées.

Tu proposes ensuite un moment où les participants peuvent se rencontrer et échanger. Ils apprennent ainsi à se connaître et s'apprécier. Cette rencontre peut être formelle (donner un temps de paroles à chaque participant, les mettre en cercle et se présenter), ou plus informelle en fonction de l'âge des participants.

### Remarques

Les critères doivent être adaptés en fonction du groupe.

Propose des phrases en lien avec ton groupe dans lesquelles tu sais qu'ils vont se retrouver.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 4 → L'intégration de tous

### Objectif

Trouver ma place dans le groupe.

### Matériel

Prévois des pastilles de couleur autocollantes. L'idée est de former des groupes « complets », un ou des groupes où il manque une personne et enfin une personne qui se retrouve seule.

Par exemple, pour un groupe de 16 personnes, tu auras besoin de 4 pastilles bleues, 4 rouges, 4 jaunes, 3 vertes et 1 blanche.

### Déroulement

Tu colles une pastille sur le front de chaque joueur sans leur indiquer leur couleur !

Tu demandes aux jeunes de former des groupes selon la couleur sur leur front...

... tout en leur interdisant de parler ! Ils peuvent faire des gestes, se toucher, mais ne doivent pas recourir à la parole pour communiquer.

Une fois les groupes formés, ouvre la discussion sur le ressenti de chacun lors de l'animation :

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez rencontré la première personne portant une pastille de la même couleur que vous ?
- Qu'a ressenti la personne portant l'unique pastille blanche ?
- Avez-vous essayé de vous aider mutuellement au sein des groupes ?



→ Du côté de chez soi



## Fiche 5 → Le jeu du nœud

### Objectif

Développer un esprit de groupe et de coopération.

### Matériel

Aucun.

### Déroulement

Regroupe tous les jeunes en cercle, les uns à côté des autres, épaule contre épaule. Chacun doit ensuite donner la main à quelqu'un : ne pas donner les deux mains à la même personne, ne pas donner la main à ses voisins directs.

### Résultat

On a une immense boule compacte, et l'objectif est de défaire les nœuds pour faire une ronde !

Tout en se tenant bien les mains, les jeunes, avec l'aide de l'animateur, essayent de défaire les nœuds. Pour cela, ils peuvent passer entre les jambes des uns et des autres, se retourner, faire tout ce qu'ils peuvent pour dénouer les nœuds et pour former un cercle.

### Remarque

Si cela devient impossible, tu peux transformer le cercle en chaîne en permettant à deux animés de se lâcher la main (cela arrive souvent). Il est possible aussi de lâcher prise pour passer un obstacle ou éviter de se tordre le bras, et reprendre prise après.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 6 → Douze au sol

### Objectif

Développer un esprit de groupe et de coopération.

### Matériel

Aucun.

### Déroulement

Forme des groupes de six personnes et indique un nombre de pieds et de mains qui doivent se trouver au sol. Chaque groupe doit s'organiser le plus rapidement possible pour qu'il n'y ait au sol, sans intervention d'aucun autre objet ou élément du corps, que le nombre de pieds et/ou de mains demandé.

Par exemple, 12 = 12 pieds, 15 = 12 pieds et 3 mains, 4 = 4 pieds avec 4 personnes sur un pied, qui portent les 2 autres personnes, etc. Après chaque tentative, l'animateur réduit le nombre de pieds et de mains à mettre au sol, obligeant les jeunes à trouver des solutions diverses pour y arriver.

### Variante

La consigne peut être double : deux nombres, un pour les pieds, l'autre pour les mains.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 7 → Double cercle

### Objectif

Développer un esprit de groupe et de coopération.

### Matériel

Ballon.

### Déroulement

Les participants forment un double cercle. Le plus petit cercle regarde vers l'extérieur et le plus grand cercle regarde vers l'intérieur. Les participants doivent maintenant faire circuler le ballon sans l'aide des mains et sans le laisser tomber. Si le ballon touche le sol, il retourne au point de départ.

### Variante

Les participants des deux cercles se tournent le dos.

Les cercles bougent dans des directions opposées.

S'il y a suffisamment de participants, constituer deux doubles cercles et faire passer le ballon à l'autre cercle lorsque le premier tour est fini.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 8 → Les chenilles

### Objectif

Développer un esprit de groupe et de coopération.

### Matériel

Bandeaux pour les yeux (bandanas, écharpes...).

### Déroulement

Les participants forment des chenilles, c'est-à-dire des files de cinq personnes, et se placent à une extrémité de la pièce. Tout le monde a les yeux bandés, sauf ceux qui sont placés en fin de file. Ces derniers vont diriger le mouvement en silence. Pour y arriver, ils ne pourront que donner des signaux en tirant le bras gauche ou droit du participant devant lui, qui fera de même jusqu'au premier. Les chenilles doivent traverser la pièce sans se toucher. Une fois qu'ils y sont parvenus, le conducteur appuie ses deux mains sur les deux épaules pour faire asseoir son groupe.

### Variante

L'animateur place les chenilles de façon à ce qu'elles ne soient pas perpendiculaires au point d'arrivée.

L'animateur peut placer des obstacles pour compliquer la tâche des chenilles.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 9 → Les deux ânes

### Objectif

Développer un esprit de groupe et de coopération.

### Matériel

Pour chaque animé : une bouteille d'eau remplie et une bouteille vide avec un trait à la moitié. En option : une corde pour deux participants.

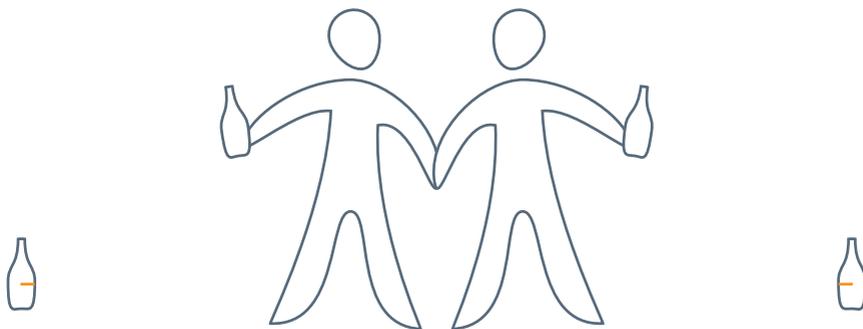
### Déroulement

Demande à tes animés de s'attacher deux par deux ou demande-leur de se tenir par la main. S'ils se lâchent la main, le duo est éliminé.

Chaque duo est placé au centre du terrain.

Une bouteille d'eau remplie est donnée à chaque participant.

Une bouteille d'eau vide avec un trait à la moitié est placée en face de chaque participant.



Explique à tes animés que l'objectif de l'activité est de remplir le plus rapidement possible leur bouteille d'eau. Les deux premiers ont gagné l'épreuve. Les gagnants peuvent faire partie du même duo ou non.

Lors de l'activité, il est probable que les membres de certains groupes tirent la corde chacun de leur côté, ce qui rend la tâche impossible à réaliser. Le ou les duos qui vont y arriver sont ceux qui vont collaborer.



→ Du côté de chez soi





## Les objectifs

- Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit ».
- Travailler le regard positif de l'autre sur moi !

Une bonne estime de soi est la base de l'autonomie et de la motivation ; or un groupe est riche en interactions, mais aussi en différences d'opinions, et de là surgissent des oppositions qui peuvent mener au conflit. Apprendre à les gérer et en ressortir grandi est une étape importante pour pouvoir diriger sa vie. Les stratégies me permettant de faire face et de m'affirmer me font me sentir compétent et me mènent au succès.

De plus, le regard bienveillant et positif du groupe, qui reconnaît mes forces et accepte mes faiblesses, me permet de m'accomplir. Cela permet aussi au groupe qui accepte chacun tel qu'il est d'avancer en valorisant les jeunes et en leur permettant de se projeter vers l'avant et de renforcer leur estime de soi !

## Envie d'aller plus loin ?

DUBUS André, *L'estime de soi : recherche de repères théoriques*. Croix-Rouge de Belgique, 1998, 32 pages.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 1 → Mes qualités

### Objectif

Travailler le regard positif de l'autre sur moi !

### Matériel

Étiquettes.

### Déroulement

#### 1<sup>ère</sup> étape → Préparation des étiquettes

Chaque animé indique : son nom, une caractéristique positive et une caractéristique négative.

Les étiquettes sont ensuite récoltées par l'animateur.

#### 2<sup>ème</sup> étape → Répartition des étiquettes

Chaque animé reçoit une étiquette complétée. SANS REGARDER, il la colle sur son front.

#### 3<sup>ème</sup> étape → Qui suis-je ?

Les animés doivent maintenant déterminer à qui appartient l'étiquette.

Les animés circulent et lorsqu'ils croisent quelqu'un, l'un tente de découvrir la personne qui est décrite sur son étiquette. Ils posent trois questions fermées.

Si l'animé ne trouve pas la réponse, il demande qu'on lui lise les deux caractéristiques.

Si l'animé ne trouve toujours pas de qui il est question, il peut reposer trois questions à quelqu'un d'autre et ainsi de suite.

Lorsque l'animé pense avoir trouvé, il se met à côté de la personne et lui demande s'il s'agit bien d'elle.



## ... ↘ Fiche I → Mes qualités

### 4<sup>ème</sup> étape → Échange

Lorsque tous les animés ont été identifiés, les jeunes se mettent par deux et cherchent trois comportements confirmant l'étiquette positive et/ou infirmant l'étiquette négative de chacun.

### Remarque

Cette activité demande un minimum de confiance entre les animés. Si tu souhaites réaliser cette activité, il est préférable d'attendre que le degré de confiance du groupe soit suffisant.

### Variantes

Les jeunes peuvent noter le nom d'un personnage célèbre qui les représente le mieux, ainsi qu'une qualité de ce personnage et une limite de ce personnage.

Après les questions, on peut aussi mimer le personnage.



## Fiche 2 → La devinette

### Objectif

Travailler le regard positif de l'autre sur moi !

### Matériel

Aucun.

### Déroulement

Propose de jouer à la devinette. Une personne du groupe sort. L'objet de la devinette (Choisir un personnage, un lieu, un animal...).

La personne partie dehors revient dans le groupe et essaye de trouver la devinette choisie par le groupe. Pour cela, il peut poser une question à chaque personne du groupe. Mais avant de pouvoir poser cette question, il devra dire une chose positive sur la personne, ce qu'elle apporte au groupe par exemple !

Quand la devinette est trouvée, tu changes de « chercheur ».

Tu peux réaliser ce jeu en petit groupe.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 3 → Champion

### Objectif

Travailler le regard positif de l'autre sur moi !

### Matériel

Défis.

### Déroulement

Tu proposes des défis à ton groupe. Chaque défi ne peut être réalisé que par une ou deux personnes du groupe.

Pour chaque défi, c'est le groupe qui choisit qui est le champion.

Tu auras préparé des défis (tant physiques qu'intellectuels...) qui mettent en avant des compétences très différentes et si tu connais ton groupe, tu peux cibler les compétences particulières de chaque animé !

Bons défis.



→ Du côté de chez soi



## Fiche 4 → Abigaël

### Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit »

### Matériel

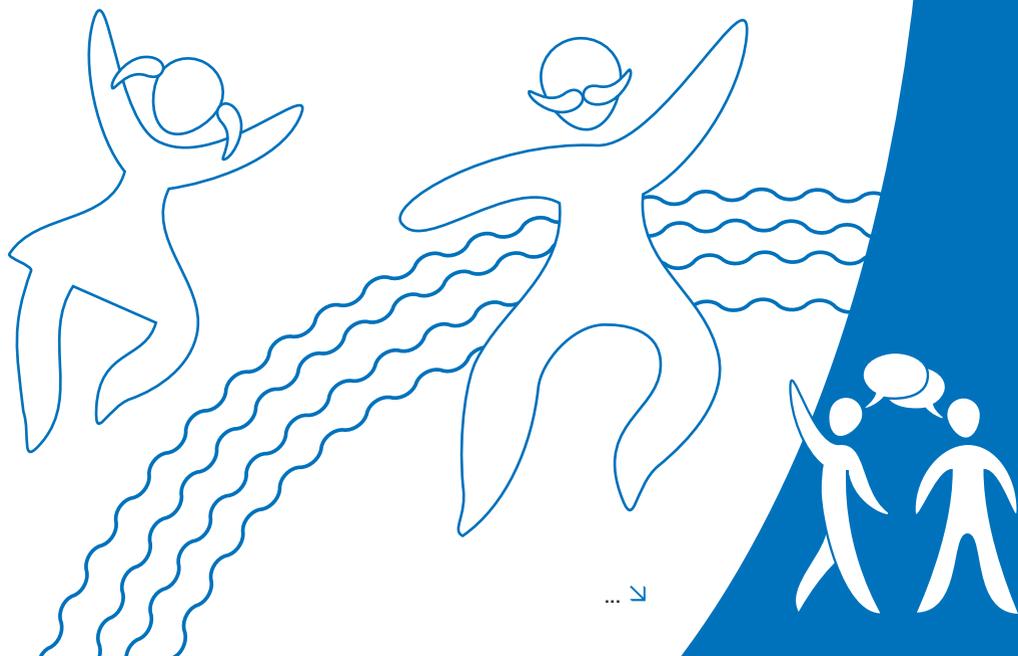
Feuille de papier, bics.

### Déroulement

Tu racontes l'histoire d'Abigaël.

*Abigaël est amoureuse de Grégory, qui habite de l'autre côté de la rivière. Une crue a détruit tous les ponts. Abigaël s'adresse alors à Sinbad, le passeur, le priant de lui faire traverser la rivière pour qu'elle puisse embrasser de nouveau Grégory. Sinbad accepte, mais à la condition qu'elle se donne d'abord à lui. Ne sachant que faire, elle va demander conseil à sa mère, qui déclare ne pas vouloir se mêler de ses affaires personnelles.*

*En désespoir de cause, Abigaël cède à Sinbad, qui la fait ensuite passer sur l'autre rive. Sitôt débarquée, la jeune fille court retrouver Grégory et lui raconte tout ce qui est arrivé. Grégory est choqué et la congédie brutalement. En sortant de chez Grégory, Abigaël rencontre John, un bon ami de Grégory. Elle lui raconte tout. John gifle Grégory sous le regard engageant d'Abigaël et s'en va avec elle.*



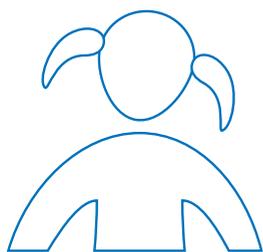
... ▸ **Fiche 4 → Abigaël**

Tu demandes alors aux animés de classer les 5 personnages du meilleur au pire. Les animés ont cinq minutes pour noter, individuellement, ce classement sur papier.

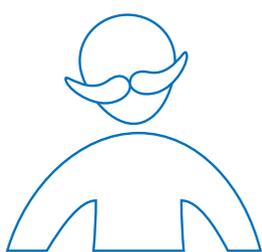
Le groupe se divise en sous-groupes de 5 à 7 animés. Chacun de ces sous-groupes a 15 minutes pour confronter les listes et établir un classement commun. La liste définitive est adoptée par consensus et non par vote majoritaire.

Les sous-groupes présentent leurs résultats en séance plénière, comparent les listes et discutent des raisons de leurs différences. Le débat envisage également la raison pour laquelle tel ou tel ordre a été adopté. (15 minutes.)

Tu fais un bref exposé pour montrer comment cette petite histoire touche à des valeurs bien ancrées en chacun de nous (amour, rapports avec les parents, relations entre sexes, violence, matérialisme), et comment, même dans des groupes relativement homogènes – entre personnes ayant plus ou moins le même âge, la même éducation, le même lieu de résidence, etc. – on perçoit ces valeurs de manières différentes.



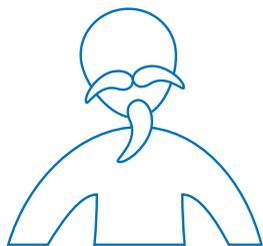
**Abigaël**



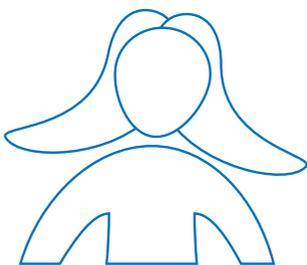
**Gregory**



**John**



**Simbad**



**Mère d'Abigaël**



## Fiche 5 → Le forfait de ski

### Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit ».

### Matériel

Panneau, marqueur, papiers.

### Déroulement

Les animés se mettent par deux, reçoivent le papier décrivant la situation et leur rôle. Ils ont 10 minutes pour arriver à un accord.

Une fois l'accord conclu, tu proposes un débriefing individuel écrit en trois questions :

*Suis-je satisfait du résultat de la négociation ? oui-non-pourquoi ?*

*Qu'ai-je concédé, gagné ou perdu ?*

*Quel a été le processus de négociation ?*

Tu proposes à chacun de déterminer son degré de satisfaction par rapport au tarif :

*1 = pas du tout content ;*

*2 = content ;*

*3 = très content.*

En grand groupe, comparer les tarifs auxquels les différents sous-groupes sont arrivés et le degré de satisfaction de chacun. De là, peut naître une discussion sur des accords mitigés, des compromis, des frustrations...



## ... ↘ Fiche 5 → Le forfait de ski

### Situations :

#### Dominique

Tu as acheté ce matin un forfait de ski « journée ».

En voulant chausser tes skis pour effectuer la première montée, un imprudent n'a pas su s'arrêter à temps et est entré en collision avec toi. Tu as sérieusement mal au genou : il n'est plus question de skier aujourd'hui.

Au moment où le médecin te quitte, il est 11h30 : tu décides de revendre ton ski pass avant de rentrer chez toi.

#### Frédéric(que)

Il est 11h30, tu fais la file aux guichets où l'on vend les forfaits. Tu désires skier toute l'après-midi et tu comptes acheter un forfait « demi-journée » valable à partir de 13h.

Un(e) skieur(euse) t'interpelle. Il(elle) voudrait te revendre un ski pass.

Forfait de ski « journée »	30 euros.
Forfait de ski « demi-journée »	27 euros.



## Fiche 6 → Méthode des six chapeaux

### Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit ».

### Matériel

Chapeau blanc, rouge, noir, jaune, vert, bleu (tu peux toujours les confectionner en papier).

### Déroulement

Chaque animé aura à tour de rôle un chapeau sur la tête. Le chapeau qu'il porte l'oblige à réagir comme prévu par celui-ci. L'animateur veille au respect des consignes.

Ce système crée un climat de discussion cordial et créatif, et facilite la contribution de chacun. Cela permet à tous d'être sur la même longueur d'onde en même temps, les idées des uns provoquent les idées des autres.

Soit tu proposes des situations problématiques vécues dans le groupe soit des situations fictives (exemple : accueillir une personne aveugle, gérer la consommation d'alcool, gérer les relations affectives...)

### Chapeau blanc

*La neutralité* : lorsqu'il porte le chapeau blanc, le penseur énonce des faits purement et simplement. La personne alimente le groupe en chiffres et en informations. C'est l'image de *l'impartialité*. C'est le goût de la simplicité : le minimalisme.

### Chapeau rouge

*La critique émotionnelle* : avec le chapeau rouge, le penseur rapporte ses informations teintées d'émotions, de sentiments, d'intuitions et de pressentiments. Il n'a pas à se justifier auprès des autres chapeaux. C'est *le feu, la passion, l'intuition*.



## ... ▾ **Fiche 6 → Méthode des six chapeaux**

### **Chapeau noir**

*La critique négative* : lorsqu'il porte le chapeau noir, le penseur fait des objections en soulignant les dangers et risques qui attendent la concrétisation de l'idée. C'est l'avocat du diable ! C'est *la prudence, le jugement négatif*.

### **Chapeau jaune**

*La critique positive* : lorsqu'il porte le chapeau jaune, le penseur admet ses rêves et ses idées les plus folles. Ses commentaires sont constructifs et tentent de mettre en action les idées suggérées par les autres membres du groupe. C'est le soleil et *l'optimisme*.

### **Chapeau vert**

*La créativité* : lorsqu'il porte le chapeau vert, le penseur provoque, recherche des solutions de rechange. Il s'inspire de la pensée latérale, d'une façon différente de considérer un problème. Il sort des sentiers battus et propose des idées neuves. C'est la fertilité des plantes, *la semence des idées*.

### **Chapeau bleu**

*L'organisation* : c'est le meneur de jeu, l'animateur de la réunion qui canalise les idées et les échanges entre les autres chapeaux. C'est le bleu du ciel *qui englobe tout*.



## Fiche 7 → L'assertivité, le film

### Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit »

### Matériel

Préparer des fiches « jeu de rôles ».

### Déroulement

Les animés sont répartis en groupes de 5 (A, B, C, D, E). Chaque groupe reçoit la situation suivante : « Vous êtes cinq amis. Vous décidez d'aller au cinéma ». Chacun reçoit à l'insu des autres un rôle différent inscrit sur une fiche (ou alors chuchoté dans le creux de l'oreille) :

**Amédée** Il a lancé l'idée du cinéma et veut absolument aller voir « *Panique sur le net* ».

**Bernard** Ne veut absolument pas aller voir ce film qu'il qualifie de navet. Bernard est colérique et s'énerve.

**Colin** Ne veut pas spécialement aller voir le film, la dernière fois c'était déjà un navet, mais il ne dit rien, cela lui est égal.

**Didier** N'a pas non plus envie d'aller voir le film. Mais il est plus nuancé que Bernard, il espère juste que ce ne sera pas un gros navet comme la dernière fois.

**Emilie** Elle se tait et observe le comportement des 4 autres acteurs.

Les animés sont invités à jouer la scène durant 3 à 4 minutes.

Tu prends un temps pour marquer la coupure. Chacun est invité à exprimer son ressenti face à son rôle et à l'attitude des autres. On commence par Emilie qui est l'observatrice.

Par la suite, ensemble, on détermine le blocage : quelles stratégies aurait-il fallu mettre en place pour arriver à une solution ?



## ... ↘ Fiche 7 → L'assertivité, le film

*Introduire la notion d'assertivité : chaque animé est invité, en fonction de son personnage, à exprimer clairement ce qu'il veut et pourquoi mais sans agressivité. Ensuite, il faut identifier quelle solution apporter pour que le point de vue de chacun puisse être rencontré.*

Rejouer la saynète avec les éléments qui ont été construits par le groupe, rejouer avec un comportement assertif.

### Remarques

Tu peux refaire l'exercice avec d'autres variantes : choix de l'émission télé, du restaurant, etc...

Tu peux ensuite, si cela se présente, envisager des situations qui ont été vécues en groupe.



## Fiche 8 → La fable indienne

### Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit ».

### Matériel

Aucun.

### Déroulement

L'idéal pour cette activité est d'avoir un petit groupe (maximum 10 jeunes), pour que tout le monde puisse s'exprimer. Bien sûr, tu peux faire cette activité calme avec un plus grand groupe, mais c'est plus difficile dans ce cas de donner la parole à tout le monde.

Tu peux lire l'histoire toi-même ou demander à chacun de lire une phrase. La fable est courte, n'hésite pas à la lire deux fois d'affilée (selon l'âge des animés, bien sûr !).

Ouvrir la discussion permettra de faire émerger, parmi les réactions des jeunes, le concept de point de vue. Face à un problème, on n'a souvent qu'une facette de la situation, et pas toujours toutes les cartes en main. Il faut disposer de nombreux points de vue pour avoir une image globale de la situation.

### Fable indienne : La fable des six aveugles et de l'éléphant

*Il était une fois, six aveugles qui vivaient dans un petit village.*

*Un jour, les habitants expliquent aux six aveugles qu'un prince étranger traversait le village à dos d'éléphant. Mais ils n'avaient aucune idée de ce qu'était un éléphant.*

*Ils décidèrent donc que, même s'ils ne pouvaient pas le voir, ils pouvaient le palper, le sentir. Ils s'empressèrent d'aller là où l'éléphant se trouvait et chacun le toucha.*



... ▽ **Fiche 8 → La fable indienne**

*Le premier explora le flanc. Il s'extasia : «Cet éléphant, cette merveille, est un mur, c'est évident».*

*Le deuxième palpa l'oreille et prétendit : «Oh, non, cet éléphant dont on parle tant, est un éventail».*

*Le troisième caresse la patte et déclara : «Vous vous trompez, cet éléphant est un arbre».*

*Le quatrième, auscultant la trompe, opta pour un serpent, tandis que le cinquième prit les défenses pour une lance et s'exclama «Vous dites tous n'importe quoi!»*

*Enfin, le dernier, qui s'était saisi de la queue, affirma haut et fort : «Mais c'est très simple. L'éléphant n'est rien d'autre qu'une corde».*

*Ils se mirent à discuter, chacun d'eux étant convaincu que son avis était le bon. Un tumulte s'ensuivit et les six aveugles commencèrent à se disputer, chacun refusant d'écouter la description des autres.*

*Chacun avait, en partie, raison. Mais ils avaient aussi tous tort.*

