

» Jeu

Expérimenter la bientraitance pour soi pour être bienveillant en équipe

août 2018

OBJECTIFS

- Etre bienveillant envers soi-même pour être bienveillant avec les autres.
- Etre à l'écoute de soi : identifier ses qualités, ses besoins, ses limites.
- Éprouver les effets de la bienveillance des autres sur soi-même.
- Favoriser la cohésion d'équipe.

CIBLES

Équipes de projet

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 4 à 10 personnes dont 1 meneur de jeu

OUTILS OU MATÉRIELS NÉCESSAIRES

- Puzzle bateau
- Feuilles blanches
- Stylos
- Liste des sentiments
- Coffre à trésors avec un miroir collé au fond

RESSOURCES

- “Révolutionner sa vie affective, 10 exercices pour réussir”. Anne-Sixtine Pérardel aux éditions Artège



DESCRIPTION TECHNIQUE

Votre équipe vit sur une île et souhaite partir à l'aventure vers d'autres horizons.

1. SE RENDRE PRÉSENT

[10 MIN]

»» Objectif de cette étape

Permettre à chacun d'exprimer son état d'esprit à l'instant t et de prendre en compte l'état de ses coéquipier.ère.s

Comment je me sens au moment de partir à l'aventure ?

Les participants ont devant eux un personnage et une liste non exhaustive de sentiments (cf. pages 147 à 149 de « révolutionner sa vie affective »). De quoi s'inspirer pour leur permettre d'évaluer leur état d'esprit à l'instant T, au début de la mise en œuvre d'un projet bien réel. Ils peuvent différencier leurs ressentis au niveau de leur pensée, leur cœur et leur corps.

Chacun à tour de rôle partage au groupe.

Pour vivre votre aventure, vous avez des ressources qui vont vous permettre de partir tous ensemble dans de bonnes conditions.

2. PREMIÈRE RESSOURCE : LES ANIMAUX

[5 MIN]

»» Objectif

Permettre aux participants de rire d'eux-mêmes et de rire avec les autres.

Portrait chinois : si j'étais un animal de l'île, lequel je serais ?

Une fois que chacun y a réfléchi (en silence sans le partager), tout le monde imite son animal en même temps. Compter 3, 2, 1, 0

On partage brièvement sur l'animal choisi : qu'est-ce que j'ai représenté ?

3. DEUXIÈME RESSOURCE : LA MAIN SUR LE CŒUR

[5 MIN]

»» Objectif

Permettre aux participants d'identifier une qualité individuelle.

Puis, chacun réfléchit à une qualité qu'il pense pouvoir mettre au service de l'équipe pour mener à bien le projet, et la note sur un papier qu'il met dans sa poche.



4. TROISIÈME RESSOURCE : BOUTEILLE À LA MER

[10 À 30 MIN]

»» Des messages vont arriver

Chacun écrit son nom en haut d'une feuille, plie la partie supérieure et la passe à son voisin.

Le voisin écrit une qualité de la personne indiquée en haut de la feuille, puis cache son mot en repliant la feuille et la passe à son voisin.

La feuille fait le tour jusqu'à son retour à son destinataire.

Chacun.e découvre les qualités que les autres lui trouvent.

Chacun.e exprime ce qu'il.elle ressent à la découverte de ces qualités, sans forcément rentrer dans le détail.

Rapprochement possible entre la qualité que je me donne et celles que me donnent les autres. Cf papier dans ta poche.

5. QUATRIÈME RESSOURCE : NOS BESOIN

[15 MIN]

»» Objectif

Permettre à chacun d'identifier et exprimer ses besoins pour rester dans la bienveillance

Pour pouvoir partir, j'ai des besoins indispensables pour le bon déroulement du voyage. Le respect de ces besoins me permettra de garantir mon comportement bienveillant.

Chacun écrit ses besoins sur des morceaux de puzzle qui constitueront un bateau nommé « LA BIENVEILLANTE »

(nous veillerons à ce que le nom du bateau soit réparti sur plusieurs pièces du puzzle)

Lors de la mise en commun, discussion autour des besoins de chacun.

Possibilité de construire un plan de veille (règles de fonctionnement de l'équipe)



6. ENVOI

[15 MIN]

Le bateau peut partir avec toute l'équipe.

En cours de voyage, le capitaine (meneur de jeu) découvre une malle dans la cale du bateau.

Chacun est invité à venir découvrir individuellement et dans une pièce voisine, chacun son tour le trésor sans en parler aux autres.

Relecture du temps : exprimer une découverte sur soi.

Liste des *sentiments*

JOIE

à l'aise
plein/e d'affection
allégé/e
amoureux/se
apaisé/e
plein/e d'ardeur
attendri/e
attentif/ve
au septième ciel
aux anges
aventureux/se
beau/belle
de bonne humeur
calme
captivé/e
centré/e
plein/e de chaleur
chaud/e
coloré/e
comblé/e
concentré/e
concerné/e
confiant/e
confortable
content/e de soi
plein/e de courage
curieux/se
décontracté/e
délivré/e
détaché/e
détendu/e
déterminé/e
disposé/e
drôle
ébahi/e
ébloui/e
en effervescence
égayé/e
électrisé/e
emballé/e

émerveillé/e
ému/e
enchanté/e
plein/e d'énergie
enflammé/e
enjoué/e
enthousiaste
plein/e d'entrain
épanoui/e
espiègle
plein/e d'espoir
étonné/e
éveillé/e
exalté/e
excité/e
expansif/ve
en extase
exubérant/e
fasciné/e
fier/e
fou/folle de joie
gai/e
gonflé/e à bloc
plein/e de gratitude
grisé/e
en harmonie
heureux/se
hilaré
impatient/e
insouciant/e
inspiré/e
intéressé/e
intrigué/e
débordant/e de joie
joyeux/se
léger/e
libre
lumineux/se
nourri/e
optimiste
ouvert/e

paisible
passionné/e
pétillant/e
proche
radieux/se
ragaillard/e
rassuré/e
rayonnant/e
réceptif/ve
réconforté/e
reconnaissant/e
régénéré/e
réjoui/e
remonté/e
rempli/e d'espoir
revigoré/e
satisfait/e
sécurisé/e
sensibilisé/e
serein/e
soulagé/e
stimulé/e
sûr/e de soi
surexcité/e
touché/e
tranquille
vibrant/e
plein/e de vie
vivant/e
vivifié/e

TRISTESSE

à bout
abattu/e
accablé/e
affligé/e
l'âme en peine
anéanti/e
apathique
blessé/e
cafardeux/se

chagriné/e
avoir le cœur brisé
crevé/e
déchiré/e
découragé/e
déçu/e
défait/e
démonté/e
démoralisé/e
démotivé/e
démuni/e
dépassé/e
déprimé/e
dérouté/e
désappointé/e
désarmé/e
désenchanté/e
désespéré/e
désorienté/e
dans le doute
effondré/e
sans élan
épuisé/e
las/se
léthargique
lourd/e
mal
mal à l'aise
malheureux/se
en avoir marre
maussade
mécontent/e
mélancolique
molasse
ne pas avoir le moral
morose
navré/e
nonchalant/e
oisif/ve
peiné/e
ramolli/e

renfermé/e
résigné/e
seul/e
sombre
soucieux/se
souffrant/e
tirillé/e
tourmenté/e
vidé/e

PEUR

affolé/e
alarmé/e
angoissé/e
anxieux/se
apeuré/e
plein/e d'appréhension
bloqué/e
choqué/e
confus/e
craintif/ve
sur la défensive
détaché/e
déstabilisé/e
en désarroi
déseparé/e
distant/e
en détresse
effrayé/e
sur ses gardes
glacé/e
honteux/se
horriifié/e
inquiet/e
insécure
méfiant/e
mortifié/e
paniqué/e
perplexe
préoccupé/e
sceptique

sidéré/e
soupçonneux/se
sur le qui-vive
surpris/e
tendu/e
terrifié/e
vulnérable

COLÈRE

agité/e
aigri/e
amer/e
plein/e d'animosité
plein/e d'aversion
consterné/e
décontenancé/e
contrarié/e
crispé/e
déconcerté/e
dégoûté/e
écoeuré/e
embêté/e
énervé/e
enragé/e
envieux/se
exaspéré/e
excédé/e
fâché/e
fou/folle de rage
frustré/e
furieux/se
grognon/ne
haineux/se
hors de soi
irrité/e
jaloux/se
sur les nerfs
nerveux/se
plein/e de rancœur
plein/e de ressentiment
...

