

PERCEPTION DE SOI

Activité développée par La Xixa Teatre sur la base de la Psychologie orientée processus d'Arnold et Amy Mindell



VUE D'ENSEMBLE

Réfléchir sur la perception que nous avons de nous-mêmes est essentiel pour comprendre la façon dont nous nous comportons avec les autres. Cet exercice nous aide à explorer les aspects connus de nous-mêmes et à en découvrir de nouveaux.

CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

Cette activité peut être adaptée en ligne, en présentiel avec une distanciation sociale, et aussi avec contact physique.

DURÉE

60minutes



PARTICIPANT.E.S

Entre 6 et 30 participant·es
Nous recommandons
idéalement 16 participant·es



MATÉRIEL

Dans la version en présentiel : un miroir ou un téléphone portable.

Du papier et des marqueurs (suffisamment pour que tou·te·s les participant·es aient le leur).



OBJECTIFS

- Prendre conscience de nous-mêmes et de la façon dont nous nous percevons.
- Comprendre et découvrir des aspects de nous-mêmes de manière consciente.
- Explorez comment la perception que nous avons de nous-mêmes influence la façon dont nous entretenons des relations avec les autres.



PERCEPTION DE SOI



INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE



Cet exercice se fait individuellement et sans parler.

1. Demandez aux participant·es de se regarder dans le miroir (ou l'écran) et d'identifier quatre détails sur eux/elles-mêmes qui leur sont connu·es et quatre détails sur eux/elles-mêmes qui leur sont inconnus ou qu'ils/elles n'avaient pas remarqués auparavant. Demandez-leur de les noter.
2. Demandez-leur de choisir deux détails connus et deux nouveaux, et de les relier à quelque chose dans leur vie : une situation actuelle, une humeur ou un état d'esprit, un trait d'identité, etc.
3. Sur ces quatre détails, demandez-leur de choisir celui qu'ils/elles détestent le plus.
4. Donnez-leur une minute pour se connecter à cette émotion. Demandez-leur d'écrire leur(s) émotion(s).
5. Demandez-leur de faire une image (une statue /position avec leur corps) de cette émotion. En gardant leur image, demandez-leur de regarder leur binôme. Donnez-leur quelques secondes, puis lâchez les images.
6. Demandez-leur de prendre un morceau de papier et de griffonner leur émotion. Ajoutez un mot au gribouillage.
7. Demandez à chacun de montrer ses papiers, prenez tou·te·s une minute pour observer.
8. Demandez-leur de revenir à leur liste des 4 choses, et de choisir celle qu'ils/elles préfèrent.
9. Répétez les étapes 4 à 7.
10. Facultatif : demandez aux participant·es de retourner à la statue de l'étape 5, qui représente l'émotion de ce qu'ils/elles n'aiment pas chez eux/elles. Une fois qu'ils/elles sont de retour dans l'image, demandez-leur de changer - au ralenti - leur image pour celle de l'étape 9, qui représente l'émotion de ce qu'ils/elles aiment chez eux/elles. Lors du débriefing, demandez-leur si, en passant lentement d'une image à l'autre, ils/elles ont eu le sentiment que quelque chose avait changé.
11. Asseyez-vous en cercle pour débriefer.

DISCUSSIONS ET DÉBRIEFING



Les questions pour la discussion finale pourraient être :

- Qu'est-ce qui a été facile et qu'est-ce qui a été difficile ?
- Vous avez découvert quelque chose de nouveau sur vous ? Quoi ?
- Avez-vous découvert quelque chose de nouveau sur la façon dont vous vous percevez ? Quoi ?
- De quelle manière pensez-vous que la perception que nous avons de nous-mêmes influence la façon dont nous nous référons aux autres ?

CONSEILS ET ASTUCES



- Cet exercice peut s'avérer difficile pour certain·es participant·es. Si l'un·e des participant·es semble réticent·es, encouragez-le/la à se détendre et à se laisser aller, et accompagnez-le/la dans les différentes étapes.

THÉORIE



Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships*. Penguin Books Ltd : New York.