
DES RÔLES PAS DRÔLES

OBJECTIFS

Activité de groupe	EXAMINER LES RÔLES que l'on est appelé à assumer.
MATÉRIEL	COMPRENDRE les caractéristiques de ces rôles.
Fiche de travail pour chaque participant	ÉTUDIER LE POTENTIEL de stress que comportent les attentes liées à ces rôles.
Fiche de la diversité des rôles pour chaque participant	TROUVER DES FAÇONS de résoudre les conflits personnels qu'occasionnent certains rôles.

Fiche des caractéristiques des rôles pour chaque participant

DEROULEMENT

Fiche de la résolution des conflits pour chaque participant	L'ANIMATEUR ANNONCE aux participants qu'ils vont procéder à un examen des différents rôles qu'ils sont appelés à assumer dans leur vie personnelle et professionnelle puis il présente les objectifs de l'activité puis en petits groupes par la suite.
Feuilles « 20 conseils anti-stress»	L'ANIMATEUR DISTRIBUE à chaque participant un exemplaire de chaque fiche et un crayon.
Crayon pour chaque participant	L'ANIMATEUR DEMANDE aux participants de lire la Fiche de travail (5 minutes).
Grande feuilles et crayon feutre	L'ANIMATEUR EXPLIQUE que chaque participant doit identifier au moins quatre rôles qu'il doit assumer dans sa vie et les inscrire sur la Fiche de la diversité des rôles. Chacun effectue ce travail individuellement (5 minutes).
DURÉE	L'ANIMATEUR DEMANDE aux participants de noter les caractéristiques des rôles identifiés précédemment sur la fiche destinée à cet effet (15 minutes).
1h30 à 2h00	

LES PARTICIPANTS RELÈVENT ensuite (1) Quelles caractéristiques peuvent entrer en conflit; et (2) des solutions pour résoudre ces conflits, informations qu'ils doivent inscrire sur la Fiche de résolution des conflits (15 minutes).

LES PARTICIPANTS FORMENT des groupes de quatre. Chaque personne doit communiquer aux membres de son groupe les informations qu'elle a notées au sujet des conflits et de leur résolution possible. Le groupe discute ensuite des façons de réduire le stress qu'occasionnent ces conflits et fournit une rétroaction sur les solutions proposées (40 minutes).

TOUS LES PARTICIPANTS se rassemblent et chaque groupe présente un rapport sur les rôles qu'il a considérés et les conflits que ceux-ci risquaient d'engendrer. L'animateur note les exemples les plus intéressants sur une grande feuille (15 minutes).

LES GROUPES FONT PART des solutions proposées pour réduire le stress occasionné par certains rôles et l'animateur les note sur une grande feuille (15 minutes).

L'ANIMATEUR POSE les questions suivantes :

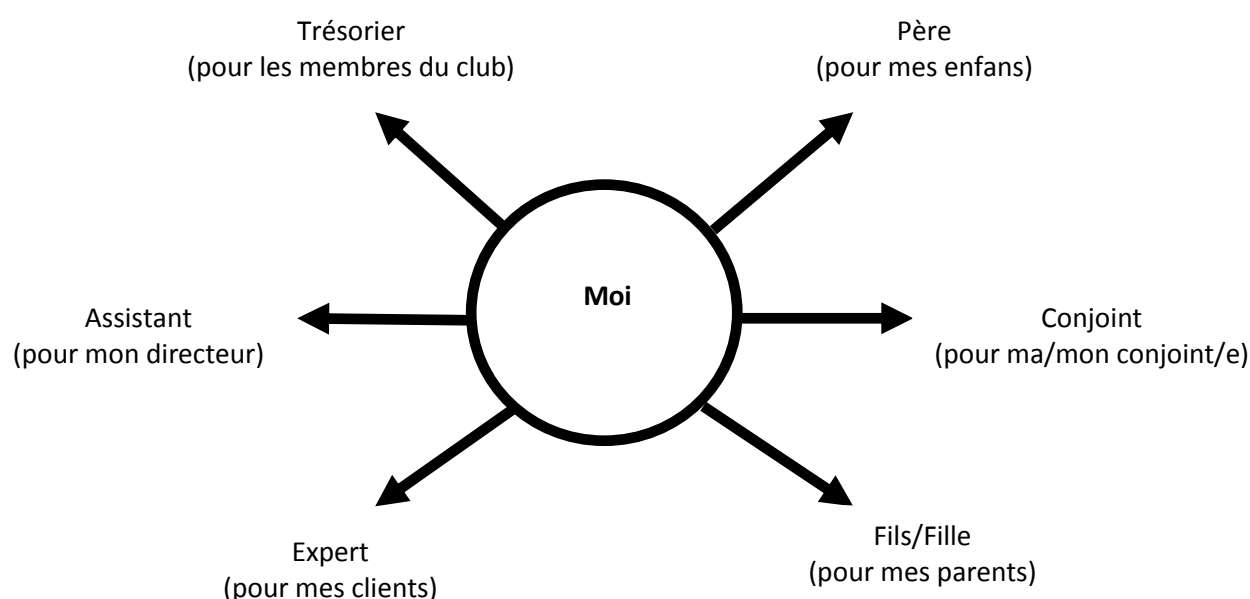
1. Quels semblent être les types de stress ou de conflits les plus répandus? Que révèlent-ils au sujet de nos vies familiales et professionnelles?
2. Quelles semblent être les méthodes les plus efficaces pour réduire le stress qu'occasionnent certains rôles? Pourriez-vous appliquer les mêmes méthodes à d'autres situations?
3. Comment pouvez-vous faire en sorte qu'il vous soit possible et plus facile d'appliquer ces méthodes? Quels sont les obstacles que vous risquez de rencontrer? De quelle façon l'application de ces méthodes vous sera-t-elle bénéfique? Comment pourraient-elles changer votre vie? (20 minutes)

Source : Développement personnel : Le répertoire de l'animation de groupe II, volume 2

FICHE DE TRAVAIL

Chacun d'entre nous est appelé à assumer divers rôles dans sa vie professionnelle et personnelle. Ces rôles possèdent des caractéristiques qui leur sont propres et qui peuvent entrer en conflit avec notre perception de nous-mêmes ou avec les caractéristiques d'autres rôles que nous assumons : nous subissons alors un stress. Toutefois, il est possible de réduire ce stress en cherchant d'abord à en identifier la cause puis en effectuant certains changements.

L'exemple ci-dessous vous permettra de mieux comprendre ce phénomène. Imaginez que vous travaillez pour une société de spécialistes en informatique et que vous êtes l'expert que les clients consultent lorsqu'ils ont un problème urgent. Votre emploi exige que vous soyez toujours prêt à vous déplacer pour vous rendre chez les clients partout dans le pays.



Vous assumez au moins deux rôles, celui de membre d'une famille et celui de membre d'une organisation. Votre famille a des attentes à votre égard et votre patron en a aussi. Les caractéristiques de ces deux rôles peuvent comporter des attentes tout à fait conflictuelles.

RÔLE	FAMILLE	ORGANISATION
Caractéristiques	Participer aux activités de la famille	Être disposé à voyager

Il s'agit là d'un problème classique que l'on peut analyser comme suit :

Temps consacré à la famille versus temps consacré au travail	
« Les membres de ma famille trouvent que je ne participe pas suffisamment à leurs activités. »	« Ma compagnie exige que je voyage beaucoup. »

Après avoir discuté de la question en groupe, vous trouverez peut-être une solution. Par exemple, le groupe pourra vous suggérer de ne pas considérer le temps passé à la maison comme des périodes de repos entre deux voyages mais plutôt comme une occasion de participer aux activités qui sont importantes pour les membres de votre famille.

D'autres rôles peuvent occasionner des conflits intérieurs. Par exemple, vous pouvez vous sentir obligé d'être critique envers votre patron auprès de vos collègues alors que votre position de subalterne exige une certaine loyauté à son égard.

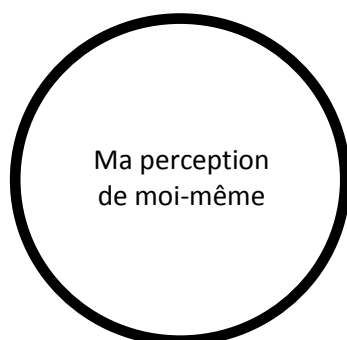
Au cours de cette activité, vous pourrez considérer tous les rôles que vous jugez importants.

FICHE DE LA DIVERSITÉ DES RÔLES

Directives :

indiquez sur cette feuille tous les rôles que vous devez assumer (au moins quatre) ;

dressez la liste de ces rôles et de leurs caractéristiques sur la page suivante et choisissez deux rôles qui sont conflictuels.



FICHE DE LA RÉOLUTION DES CONFLITS

Quelles sont les caractéristiques de vos rôles conflictuels?

Caractéristiques conflictuelles	

Comment pourriez-vous résoudre ces conflits?

Solutions possibles

Source : Développement personnel : Le répertoire de l'animateur de groupe II, volume I

VINGT CONSEILS ANTI-STRESS

1. Aimez ce que vous faites, vous l'apprécierez davantage et vous le ferez mieux.
2. Faire l'inventaire de vos facteurs de stress. Éliminez autant que possible tous ceux qui sont contraignants et frustrants inutilement.
3. Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, c'est IMPOSSIBLE.
4. Soyez vous-même. Évitez de dépenser de l'énergie inutilement.
5. Faites-vous plaisir et pensez à vous.
6. Isolez-vous de temps en temps pour faire le point.
7. Extériorisez vos sentiments. Dites ce que vous pensez, ce que vous ressentez.
8. Pour éviter de les ruminer, faites face à vos problèmes. Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez régler tout de suite.
9. Évitez autant que possible les changements de vie importants et rapprochés. Les stress s'accumulent et n'ont pas le temps de se résorber.
10. Gardez-vous du temps pour vous pendant lequel vous pouvez pratiquer un passe-temps ou simplement rêver.
11. Faites deux pauses quotidiennes de relaxation (15 minutes).
12. Faites de l'exercice, dépensez votre énergie. Hans Selye disait : « À l'instar de la nourriture que l'on apprécie davantage lorsqu'on a faim, pour jouir pleinement du repos, encore faut-il être fatigué ».
13. Laissez votre voiture au garage de temps en temps pour marcher. Ne sacrifiez pas de temps de loisirs.
14. Régularisez votre vie. Ayez une alimentation saine et dormez selon vos besoins.
15. Commencez votre journée par un vrai repas de déjeuner.
16. Souriez. Vos rapports avec votre entourage n'en seront que meilleurs.
17. Respirez profondément lorsque vous êtes énervé. Faire attention à sa respiration élimine déjà une grande partie de l'énervement.
18. Réapprenez l'amour (par le massage et les caresses). L'amour est le meilleur calmant des nerfs.
19. Fuyez le bruit, n'écoutez pas la télé pendant le repas. Ménagez-vous des instants de silence et de calme.
20. Prenez un bain chaud de 15-20 minutes chaque soir. Rien de tel pour se détendre.