

---

# JE DOIS... JE CHOISIS DE...

## OBJECTIF

Activité de groupe

PERMETTRE AUX PARTICIPANTS de reconnaître que lorsqu'ils disent qu'ils **doivent** faire quelque chose, ils renient leur responsabilité personnelle à cet égard, et qu'au fond, ils **choisissent** de le faire.

## MATÉRIEL

Papier et crayons

## DÉROULEMENT

## DURÉE

30 minutes

L'ANIMATEUR INVITE les participants à choisir chacun un partenaire et à décider ensuite qui parlera le premier « A » et le deuxième « B ».

DÈS QU'ILS SONT PRÊTS, l'animateur invite les « A » à parler pendant quatre minutes de ce qu'ils doivent faire (tout ce qu'ils se sentent obligés de faire pour une raison ou une autre). Il leur donne la consigne que pendant que les « A » parlent, les « B » prennent des notes, font la liste de tout ce que les « A » pensent qu'ils doivent faire.

APRÈS QUATRE minutes, on inverse les rôles. Les « B » parlent du même sujet pendant que les « A » prennent des notes. Il indique lorsque les quatre minutes sont écoulées.

À LA FIN de ces quatre minutes, les « A » reprennent la parole, parlent du même sujet pendant deux minutes. Cette fois cependant, ils remplacent « je dois... » par « Je choisis de... » et complètent leurs phrases avec ce qu'ils ont dit pendant le premier tour. S'ils ont oublié ce qu'ils ont dit, les « B » se servent de leurs notes pour le leur rappeler.

APRÈS DEUX minutes, on inverse les rôles. Cette partie dure deux minutes.

SI CERTAINS PARTICIPANTS protestent, l'animateur les invite à faire l'activité même si elle leur semble déraisonnable ou fausse et à identifier ce qu'ils ressentent lorsqu'il disent : « Je choisis de... ». Il souligne qu'ils ont peut-être le choix entre plusieurs options qui ne leur plaisent pas, mais qu'ils ont tout de même le choix. Si quelqu'un refuse, par exemple, de sortir les ordures, il dispose peut-être des options suivantes : être réprimandé, perdre un privilège, vivre dans

une maison pleine de mauvaises odeurs jusqu'à ce que les ordures soient sorties.

L'EXERCICE TERMINÉ, il regroupe tous les participants et discute avec eux de l'expérience. Voici quelques questions utiles :

- Qu'avez-vous ressenti en disant : « Je choisis de... »?
- Les gens disent-ils parfois « Je dois... » alors qu'ils auraient avantage à dire « Je choisis de... »?
- Pourquoi dit-on si souvent « Je dois... » alors qu'au fond, on choisit de faire tout ou presque tout ce qu'on fait?
- Est-ce fuir que de dire, « Je dois .. » plutôt que « Je choisis de... »?
- Quels liens y a-t-il entre cette activité et le sens des responsabilités?
- Qu'avez-vous appris durant l'activité?

Source : Transformation : Programme de développement personnel en groupe, Cahier 37