

« Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes ! »

OBJECTIF

Activité de groupe

FAVORISER la réflexion sur les éléments qui contribuent au développement de la confiance en soi.

MATÉRIEL

Un crayon pour chaque participant

DEROULEMENT

Papier pour chaque participant

L'ANIMATEUR INVITE les participants à définir ce qu'est la confiance. Il complète la présentation faite par les participants et s'assure que les éléments de la définition suivante sont fournis.

De grandes feuilles et un crayon-feutre ou tableau

« Selon le réseau québécois de l'association canadienne pour la santé mentale, la confiance est une évaluation réaliste et ponctuelle qui nous permet de croire que nous avons les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière. La confiance, c'est croire que nous avons ce qu'il faut pour affronter une situation. »

DURÉE

1 h à 1 h 30

La confiance agit comme un tremplin qui nous donne la force et la liberté d'agir et de voler de nos propres ailes. »

IL AJOUTE QUE la construction du sentiment de confiance relève de la responsabilité de tous. Dès lors, il précise qu'il abordera la confiance en soi par rapport à soi et aux autres. Le format sera interactif et misera sur les échanges et partages. La réflexion se fait en dyade/triade et ensuite en plénière.

L'ANIMATEUR EXPLIQUE aux participants que la confiance en soi n'est pas innée, illimitée ou totale et elle se développe avec le temps. L'enfant qui grandit dans un environnement lui procurant amour et sécurité apprendra à se faire confiance et à faire confiance à son entourage. Tout au long de la vie, nous créons des îlots de confiance à travers les expériences et les personnes rencontrées, les gestes et le regard positif sur soi et les autres. La confiance se crée dans le lien et dans la communication. Elle passe par l'écoute, le soutien et la compassion. La confiance fluctue dans le temps.

« Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes ! »

L'ANIMATEUR POSE les questions suivantes aux participants

- Quels sont les obstacles à la confiance en soi?

- Dans quelle (s) situation (s) ma confiance est-elle ébranlée?

Si besoin, l'animateur pose des sous questions aux participants pour les inviter à explorer le plus de situations possible qui ébranlent la confiance en soi telles que:

- Lors de perte d'emploi
- Processus migratoire
- Peine d'amour
- Rumeur lancée sur Internet
- Perpétuation des modèles stéréotypés
- Geste agressif
- Paroles, gestes, silence...
- Se comparer sans cesse aux autres
- Jugement de soi et des autres

L'ANIMATEUR COMPLÈTE s'il y a lieu.

ACTIVITÉ : Jugement de soi et des autres

CETTE ACTIVITÉ se fait en dyade ou triade et par la suite les participants reviennent en grand groupe.

L'ANIMATEUR INVITE les participants à échanger par groupe de 2 ou de 3 leurs réponses aux questions suivantes :

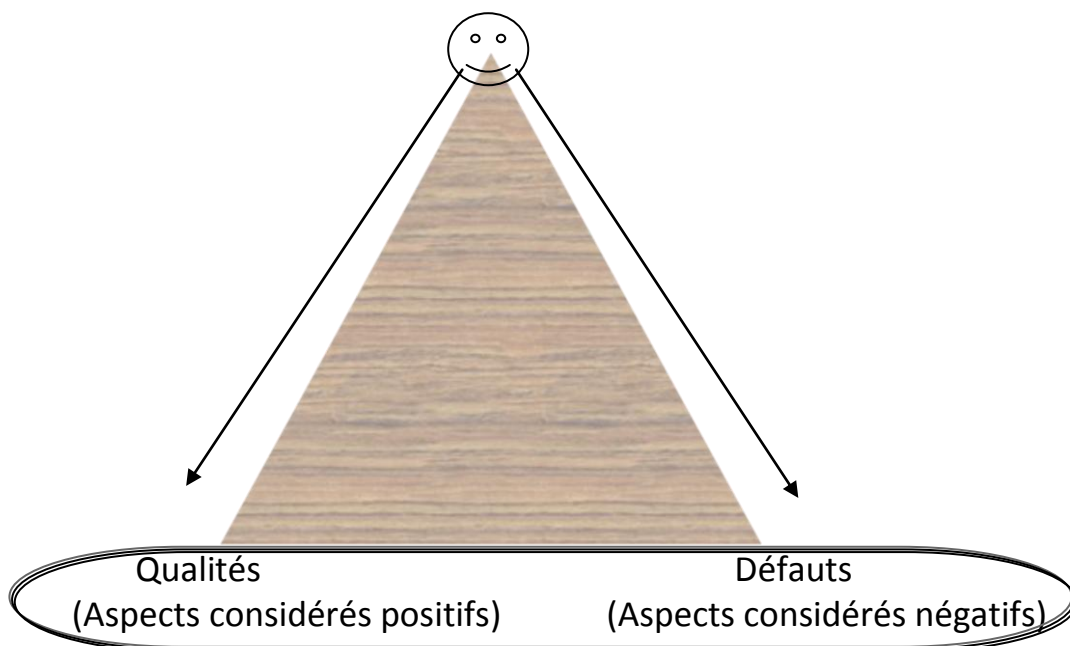
- Quels jugements je reçois parfois des autres?

- Quels sont les jugements que je porte envers les autres?

« Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes ! »

- En quoi ces jugements que je porte sur les autres s'appliquent-ils à moi?

Lorsque les participants sont revenus en grand groupe, l'animateur introduit la pyramide qu'il dessine au tableau.



IL EXPLIQUE que lorsque nous sommes en bas de la montagne, notre perspective est réduite, ce qui fait que nous ne voyons qu'un seul côté. Lorsque nous sommes en haut de la montagne, lorsque nous élevons notre conscience, nous parvenons à un niveau qui nous permet de voir l'ensemble de la situation. Dans toute situation ou événement et en toute personne, il existe la polarité positive/négative. Chaque défaut a sa qualité et vice-versa.

LA POLARITÉ

L'ANIMATEUR EXPLIQUE que l'exercice suivant est une étape qui nous permet d'examiner la polarité des situations.

IL INVITE les participants à faire une liste des aspects qu'ils jugent négatifs en eux, par exemple :

- Impatient au travail avec les collègues en retard
- Désorganisé dans le rangement des factures à la maison

« Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes ! »

IL DEMANDE aux participants de reprendre la liste des aspects jugés négatifs et de se demander dans quelles sphères ou situations de vie se trouve le trait opposé, par exemple :

- Patient pour enseigner aux enfants à faire du vélo ou patient avec soi dans l'apprentissage d'une nouvelle langue
- Organisé dans la préparation et planification des vacances familiales, etc.

Les différentes sphères de vie qui peuvent être explorées sont : l'argent/les biens, la santé/le corps, la famille, les amis/les relations sociales, la spiritualité, le travail, etc..

L'ANIMATEUR PRÉSENTE la loi universelle du balancier qui fait que le trait positif va aussi loin dans un sens que le trait négatif dans le sens opposé.



Si le temps le permet, l'animateur offre des éléments supplémentaires de réflexion aux participants :

- Quelles qualités ou quels traits positifs est-ce que j'admire chez les autres?

« Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes ! »

- Dans quelles dimensions ou sphères de vie, j'ai les mêmes qualités ou traits positifs?

L'ANIMATEUR AJOUTE que les jugements reposent sur notre façon d'interpréter les choses à partir de la perception que nous avons de nous, voire de la valeur que nous nous accordons. Les jugements portés sur l'autre sont souvent des jugements sur soi. Chaque fois que je juge, je me juge. Moins je juge, plus la confiance en ma véritable valeur et en ma véritable identité peut émerger et s'épanouir. Plus je fais de la place à la confiance, plus elle prend de la place dans mes rapports avec moi-même et les autres.

RÉTABLIR LA CONFIANCE

L'ANIMATEUR INVITE les participants à s'interroger sur ce qui contribue à augmenter la confiance en soi. Il pose les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui contribue à la confiance en soi?

- Qu'est-ce qui me fait gagner de la confiance?

S'IL Y A LIEU, L'ANIMATEUR COMPLÈTE les pistes proposées par les participants avec les suggestions présentées dans le coffre à outils 2011. « Merci de me faire confiance ça me donne des ailes!, être bien dans sa tête.com » produit par l'Association canadienne pour la santé mentale.

- Pour les jeunes, voir page 8
- Pour les adultes, voir page 16
- Pour les travailleuses et travailleurs, voir page 24
- Pour les personnes âgées, voir page 30