FICHE-OUTIL : MES COLERES, MES RÊVES

Objectif

Pour partager des besoins, des difficultés, en osant se dire en colère

Une manière d'exprimer, à partir de son vécu, des colères, des doutes, des incertitudes, des espoirs ou des rêves. L'occasion de parler aussi de ses émotions face à des situations vécues ou espérées.

1 DURÉE

30 minutes

2 FRÉQUENCE

Quand il faut pouvoir « sortir » certaines émotions

3 MATERIEL

Une affiche et des post-it de deux couleurs (exemples : vert pour les rêves et rouge pour les colères)

4 DEROULE

L'animateur distribue des post-it des 2 couleurs. Il.elle demande aux participants de rédiger 1 idée par Post-it, basée sur son vécu. Les post-it (verts) pour les rêves/espoirs/désirs - les post-it (rouges) pour les colères/doutes/incertitudes. Les participants ont environ 5 minutes pour remplir leurs post-it.
Ensuite, chacun.e lira ses post-it 1 par 1, en tournante. 1 post-it de colères/doutes/incertitudes sera réduit en boulette et jeté au sol - 1 post-it de rêves/espoirs/désirs sera collé sur une affiche.
Le rôle de l'animateur est capital pour lancer ou pas des débats entre les participants en fonction de ce qui est lu. Les autres personnes ont-elles le même vécu ou la même expérience ? Un même rêve ou une même colère ? Il faut un animateur ayant l'habitude de gérer des groupes et des émotions pour que cela se passe bien.