

**A LA RENCONTRE
DE SOI**

Table des matières

<u>L'ARBRE DE MA VIE</u>	3
<u>JE M'ÉCRIS...</u>	6
<u>MA LISTE</u>	8
<u>MA VIE EN BÉATITUDE</u>	10
<u>MON CHEMIN DE VIE</u>	14
<u>MON PAYS, MA MAISON, MON JARDIN</u>	15
<u>SE PRÉSENTER PAR /AVEC UN BALLON</u>	16
<u>ME PRÉSENTER À PARTIR DE MON PRÉNOM</u>	17
<u>SE PRÉSENTER À PARTIR DE SON ÉTAT D'ESPRIT DU MOMENT</u>	19
<u>S'EXPRIMER À PARTIR D'UN DESSIN</u>	21

L'ARBRE DE MA VIE

Thème et objectifs

Prendre conscience de nos richesses et faiblesses et pouvoir les partager avec d'autres.

Durée

- Prévoir 15 à 20 minutes pour répondre individuellement aux questions ci-après et les reporter éventuellement sur le dessin de l'arbre.
- Prévoir de l'ordre de trois quarts d'heure de partage en groupe de 4 ou 5.

Mise en œuvre

- Demander à chacun de compléter pour lui-même le dessin de l'arbre à partir des questions ci-après.
- Partager le groupe en sous-groupes de 4-5 élèves
- Proposer à chaque sous-groupe de partager à partir de ce que chacun a répondu.

Tâches à réaliser

Photocopier le dessin de l'arbre et la liste des questions pour chaque participant.

L'arbre de ma vie

Indique dans les différentes parties du dessin les réponses aux questions suivantes.
Tu n'es pas obligé de répondre dans l'ordre. Pour chaque élément du dessin, tu ne dois pas répondre à toutes les questions proposées mais au minimum à une.

Dans le tronc:

- Quels sont mes talents, mes atouts (ce qu'il y a de beau, de grand, de bon, de vrai en moi) ?

Dans les racines:

- Quelles sont mes racines ? (Sur quoi, sur qui est-ce que je construis ma vie ?)

Dans le nuage:

- Qu'est-ce qui jette de l'ombre sur ma vie ? (Qu'est-ce qui est difficile à vivre pour moi ?)

Dans le soleil:

- Qu'est-ce qui apporte de la lumière, du courage, dans ma vie?
- Quelles sont les belles choses, les *belles* personnes que je rencontre ?

Dans les branches:

- Quels sont mes engagements?

Dans les fruits:

- Qu'est-ce que je peux donner aux autres ?
- Qu'est-ce que j'ai envie de réaliser pour les autres, pour l'humanité ?

Dans le nid:

- Qu'est-ce qu'il y a de plus important pour moi dans la rencontre avec l'autre ?
- Y a-t-il des rencontres qui m'ont marqué ?

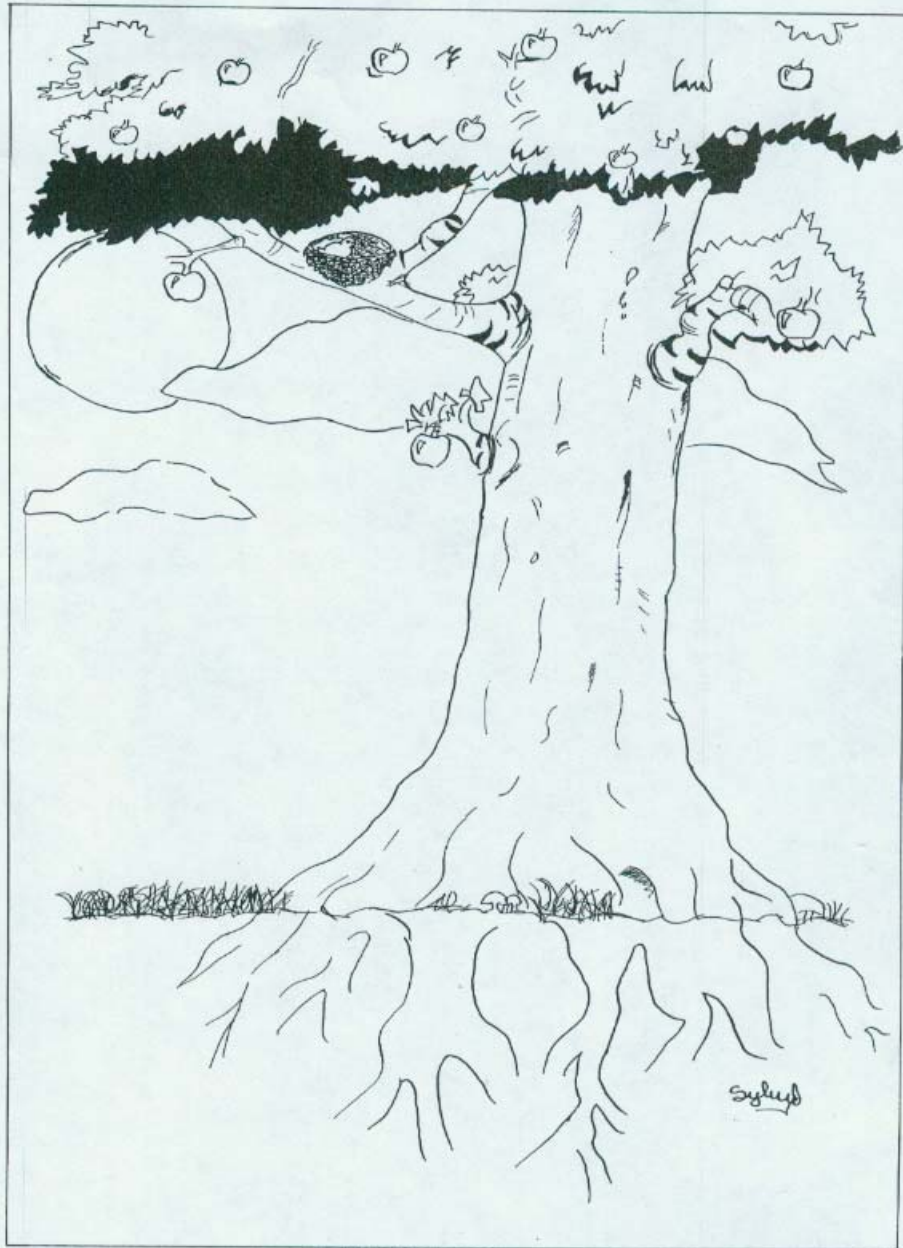
Dans le feuillage:

- Quelle est ma face cachée? (Qu'est-ce que je cache sous mes apparences?)

⇒ Peut-être as-tu envie de compléter ce dessin par d'autres éléments, nous t'invitons à le faire.

⇒ Où pourrais-tu situer la place de Dieu dans ce dessin? Qui ou que pourrait-il être ? Et pourquoi?

⇒ Nous t'invitons, une fois le travail terminé, à bien regarder cet arbre de ta vie.
Que t'inspire-t-il? Comment le vois-tu ? Qu'en dis-tu?



JE M'ÉCRIS...

THÈME ET OBJECTIFS

Connaissance de soi : permettre aux jeunes de se projeter dans l'avenir et d'établir leurs envies sous forme de projets.

DURÉE

Une heure ou plus si besoin.

REMARQUE

La lettre pourra être reprise par l'animateur et envoyée au jeune 1 ou 5 ans après l'écriture (cela peut donner de l'importance à l'activité) ou simplement reprise à la fin de l'exercice par l'élève. En aucun cas, elle ne donnera lieu à un échange.

MISE EN ŒUVRE

Le jeune s'écrit une lettre à lui-même pour prendre de ses nouvelles dans 1 ou 5 ans. La lettre comprendra une introduction générale, un premier paragraphe où il vérifiera où en sont ses projets de couple et familiaux, un deuxième paragraphe où il vérifiera ses projets d'études et/ou professionnels, un troisième qui parlera de ses projets politiques, sociaux et de sa foi. La lettre pourra se terminer par une conclusion libre.

TÂCHES À RÉALISER

Prévoir des enveloppes et du papier à lettres.

Photocopier le tableau ci-joint comme aide à la rédaction pour les élèves.

Mon avenir...Mon projet de vie...Moi, dans 10 ans ?

Pendant ces 3 jours de réflexion, je t'invite à compléter les différentes parties de ce document. Il t'aidera à "rédiger" ton projet de vie personnelle et à envisager les moyens que tu as pour le réaliser.

Quels sont tes projets, tes souhaits pour les 10 années à venir? Comment te vois-tu dans 10 ans? Quelles sont tes peurs? Essaie de répondre en étant aussi complet que possible, en expliquant, justifiant ce que tu écris.

	Mon projet	Ce qui me fait dire que cela me conviendra bien
Moi		
Mon couple		
Mes enfants		
Ma famille		
Mes amis, mes relations		
Mes études, mes diplômes		
Ma vie professionnelle		
Mes loisirs		
L'argent		
Mes engagements sociaux ou		
Ma foi		
Mon logement		
Divers		

MA LISTE

THÈME ET OBJECTIFS

Connaissance de soi : faire vivre aux jeunes une activité plus légère qui permet de cerner les petits plaisirs et bonheurs au quotidien.

DURÉE

Une heure...ou plus si on décide de le faire interpréter en karaoké.

REMARQUE

Les élèves qui le désirent peuvent chanter ou lire l'entièreté ou une partie de leur liste.

MISE EN ŒUVRE

Faire écouter la chanson « La liste » de Rose avec les paroles sous les yeux. Le jeune crée ensuite sa propre liste de plaisirs ou expériences qu'il aimerait vivre, en suivant la structure du texte. Commencer les phrases par un infinitif et suivre le nombre de pieds si on veut chanter le texte par après.

TÂCHES À RÉALISER

Prévoir le CD de Rose et photocopier les paroles.
Eventuellement matériel pour karaoké.

La liste (Rose)¹

<p>Aller à un concert Repeindre ma chambre en vert Boire de la vodka Aller chez Ikea Mettre un décolleté Louer un meublé Et puis tout massacrer</p> <p>Pleurer pour un rien Acheter un chien Faire semblant d'avoir mal Et mettre les voiles Fumer beaucoup trop Prendre le métro Et te prendre en photo</p> <p>Jeter tout par les fenêtres T'aimer de tout mon être Je ne suis bonne qu'à ça Est ce que ça te dé-çoit ? J'ai rien trouvé de mieux à faire et ça peut paraître bien ordinaire Mais c'est la liste des choses que je veux faire avec toi</p> <p>Te faire mourir de rire Aspirer tes soupirs M'enfermer tout le jour Ecrire des mots d'amour Boire mon café noir Me lever en retard Pleurer sur un trottoir</p> <p>Me serrer sur ton coeur Pardoner tes erreurs Jouer de la guitare Danser sur un comptoir Remplir un caddie Avoir une petite fille Et passer mon permis</p>	<p>Jeter tout par les fenêtres T'aimer de tout mon être Je ne suis bonne qu'à ça Est ce que ça te dé-çoit ? J'ai rien trouvé de mieux à faire Et ça peut paraître bien ordinaire Mais c'est la liste des choses que je veux faire avec toi</p> <p>ha ha ha ya ha ya ha ha</p> <p>Je sais je suis trop naïve De dresser la liste non exhaustive De toutes ces choses que je voudrais faire avec toi</p> <p>T'embrasser partout S'aimer quand on est saouls Regarder les infos Et fumer toujours trop Eveiller tes soupçons Te demander pardon Et te traiter de con</p> <p>Avoir un peu de spleen Ecouter Janis Joplin Te regarder dormir Me regarder guérir Faire du vélo à deux Se dire qu'on est heureux Emmerder les envieux.</p>
--	---

¹ Album Rose 2006.

MA VIE EN BÉATITUDE

THÈME ET OBJECTIFS

Connaissance de soi : permettre aux jeunes de réfléchir sur leur vie selon des angles d'approche différents comme la chance, la beauté mais aussi le combat, la tristesse.

DURÉE

Une bonne heure pour la réflexion et le moment de partage.

REMARQUE

On peut choisir de traiter toutes les phrases, quelques-unes ou même une seule.

MISE EN ŒUVRE

- A partir du texte de Mère Teresa, chaque jeune se réapproprie chacune des phrases en ajoutant « car » à la fin de chaque béatitude. Il est possible également de réfléchir au côté plus actif de la phrase en ajoutant « en » à la fin de chaque injonction.
Exple : La vie est une chance car (*l'ambiance familiale est bonne.*)
Saisis-la en (*veillant à entretenir les relations humaines.*)
- A partir d'un temps de réflexion personnelle on invite les jeunes, par groupe, à partager librement.

TÂCHES À RÉALISER

Photocopier le texte de Mère Teresa pour chaque élève.

La vie est une chance parce que
saisis-la en

La vie est beauté parce que
admire-la en

La vie est béatitude parce que
savoure-la en

La vie est un rêve parce que
fais-en une réalité en

La vie est un défi parce que
.....
fais lui face en

La vie est un devoir parce que
accomplis-le en

La vie est un jeu parce que
joue-le en

La vie est précieuse parce que
.....
prends-en soin en

La vie est une richesse parce que
.....
conserve-la en

La vie est amour parce que

.....,

jouis-en en

La vie est un mystère parce que

perce-le en

La vie est une promesse parce que

remplis-la en

La vie est tristesse parce que

surmonte-la en

La vie est un hymne parce que

.....,

chante-le en

La vie est un combat parce que

.....,

accepte-le en

La vie est une tragédie parce que

.....,

prends-la à bras le corps en

La vie est une aventure parce que

.....,

ose-la en

La vie est bonheur parce que

.....,

mérite-le en

La vie est la vie parce que

.....,

défends-la en

MON CHEMIN DE VIE

THÈME ET OBJECTIFS :

Connaissance de soi : aider les jeunes à prendre conscience de leur chemin de vie, se situer face aux évènements vécus, prendre du recul, comprendre, analyser, découvrir.

DURÉE :

Une demi-heure de réalisation ou plus si on décide de mettre l'accent sur le "beau", sur un moment de création personnelle. Une à deux heures de partage éventuel.

REMARQUE :

Il est possible de faire croiser les chemins des étudiants s'ils ont vécu certaines choses ensemble.

MISE EN ŒUVRE :

Chaque jeune dessine son chemin de vie qui monte, descend, s'élargit, se rétrécit avec nids de poules, cailloux, éléments du paysage, couleur, éléments-clés qui l'ont marqué, accidents, rencontre, engagements, première fois...

Partage non-obligatoire.

TÂCHES À RÉALISER :

Prévoir des feuilles et le matériel de dessin (on peut demander aux élèves de l'apporter).
Musique d'accompagnement si on préfère ne pas privilégier le silence.

MON PAYS, MA MAISON, MON JARDIN

THÈME ET OBJECTIFS

Se présenter de façon originale en laissant place au rêve, à l'imagination et éventuellement à la créativité et au(x) don(s) artistique(s).

DURÉE

REMARQUES

Démarche qui peut être intéressante pour des élèves issus de classes artistiques.

MISE EN ŒUVRE

Demander à chacun de rêver au pays, à la maison et au jardin idéaux, à ses yeux, aux lieux où il (elle) aimerait vivre, en sachant que ces lieux diront certaines choses de sa personnalité.

Après ce temps de réflexion personnelle, leur demander d'exprimer ces lieux idéaux et d'expliquer leur choix.

Selon le public et les moyens techniques disponibles, on peut demander de faire montre de talents artistiques et /ou créatifs (dessins, montages photographiques...).

TÂCHES À RÉALISER

Si on décide de demander aux élèves d'exprimer leurs talents artistiques et leur créativité, prévoir (ou leur demander d'apporter) le matériel nécessaire à l'exercice de leurs talents.

SE PRÉSENTER PAR /AVEC UN BALLON²

THÈME ET OBJECTIFS

Façon ludique de se présenter et, pour le groupe, de connaître les autres participants

DURÉE

Entre 30 minutes et une heure selon l'importance du groupe et le nombre de questions posées.

REMARQUES

Démarche intéressante à utiliser dans un groupe qui ne se connaît pas du tout.

MISE EN OEUVRE

Chacun gonfle un ballon et y indique son prénom.

Le groupe se met en cercle et lance les ballons en essayant qu'ils ne retombent pas au sol.

Au signal, chacun récupère un ballon, va poser à son propriétaire la question donnée par l'animateur et note la réponse en un mot sur le ballon.

Les ballons sont ensuite relancés jusqu'à la question suivante...

En finale, chacun présentera celui dont il a attrapé le ballon.

Exemples de questions :

- surnom
- hobby
- un pays ou un lieu aimé
- une qualité
- comment on se voit dans 5 ou 10 ans.

TÂCHES À RÉALISER

Prévoir des ballons en baudruche, au minimum un par personne. Il est prudent de prévoir une réserve. Prévoir des marqueurs épais.

² Animation proposée par Y. GHEYSEN

ME PRÉSENTER À PARTIR DE MON PRÉNOM

THÈMES ET OBJECTIFS

- Se présenter à partir de son prénom, de ses qualités et de ses réussites.
- Prendre conscience que la beauté de la vie commence en nous à travers nos qualités et nos réussites.
- Il est important de se connaître soi-même, de reconnaître ses qualités, ses atouts, ses réussites. C'est en les exploitant que nous pourrons prendre positivement place dans la société, contribuer à la réalisation d'un monde meilleur.
- Si on choisit la 2^{de} démarche, possibilité d'interaction entre les participants puisque chacun est invité à compléter la présentation que chacun fait de lui-même.

DURÉE

Prévoir un temps pour compléter individuellement la fiche.

Prévoir un temps pour un travail en petits groupes.

Prévoir un temps de mise en commun pour que chacun se présente.

REMARQUES

La 1^{ère} possibilité décrite ci-dessous convient sans doute mieux pour un groupe qui ne se connaît pas ou peu ; la 2^{de} ne semble utilisable que pour un groupe qui se connaît un peu.

MISE EN ŒUVRE

Chacun est invité à se présenter à partir de son prénom, mais aussi de quelques-unes de ses qualités et de ses réussites.

1^{ère} possibilité :

Chacun inscrit son prénom sur le document ci-dessous : une lettre par ligne.

A partir de chacune de ces lettres, inscrire une qualité ou caractéristique positive qu'il estime avoir ou une réussite dans sa vie.

Ensuite, chacun se présentera aux autres à partir de ce qu'il a découvert de lui.

2^e possibilité :

Inscrire son prénom. Utiliser la moitié des lettres pour indiquer une caractéristique positive qu'il estime avoir ou une réussite.

En groupe (de 5 ou 6), chacun complète la feuille des autres avec d'autres qualités ou réussites.

Enfin, chacun choisit 2 qualités et les dit au grand groupe.

TÂCHES À RÉALISER.

Photocopier un exemplaire du document ci-dessous par participants.

Me présenter à partir de mon prénom.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SE PRÉSENTER À PARTIR DE SON ÉTAT D'ESPRIT DU MOMENT

THÈME ET OBJECTIF

Prendre conscience de son état d'esprit du moment et en faire part aux autres du groupe.

DURÉE

Quelques minutes par participant, le temps que chacun choisisse un petit personnage du dessin ci-après, justifie son choix et l'exprime aux autres.

MISES EN ŒUVRE

- 1) Chacun reçoit un exemplaire du dessin ci-après, choisit le personnage qui semble le mieux présenter son état d'esprit du moment et réfléchit au motif de son choix qu'il exprimera oralement aux autres.
- 2) On pourrait imaginer que ce dessin soit considérablement agrandi et affiché dans le local, que chacun après avoir choisi un personnage et aille inscrire son prénom sur le dessin affiché avant de présenter oralement aux autres les raisons de son choix.

TÂCHES À RÉALISER

Selon la mise en œuvre choisie, photocopier le dessin en autant d'exemplaires qu'il y a de participants ou le reproduire au minimum en format A3 et prévoir de quoi l'afficher.



S'EXPRIMER À PARTIR D'UN DESSIN

THÈME ET OBJECTIFS

Connaissance de soi : permettre aux jeunes de travailler sur l'aujourd'hui, le ressenti actuel de leur vie. Permettre de dire à chacun quelque chose de soi-même aux autres à partir d'un dessin.

DURÉE

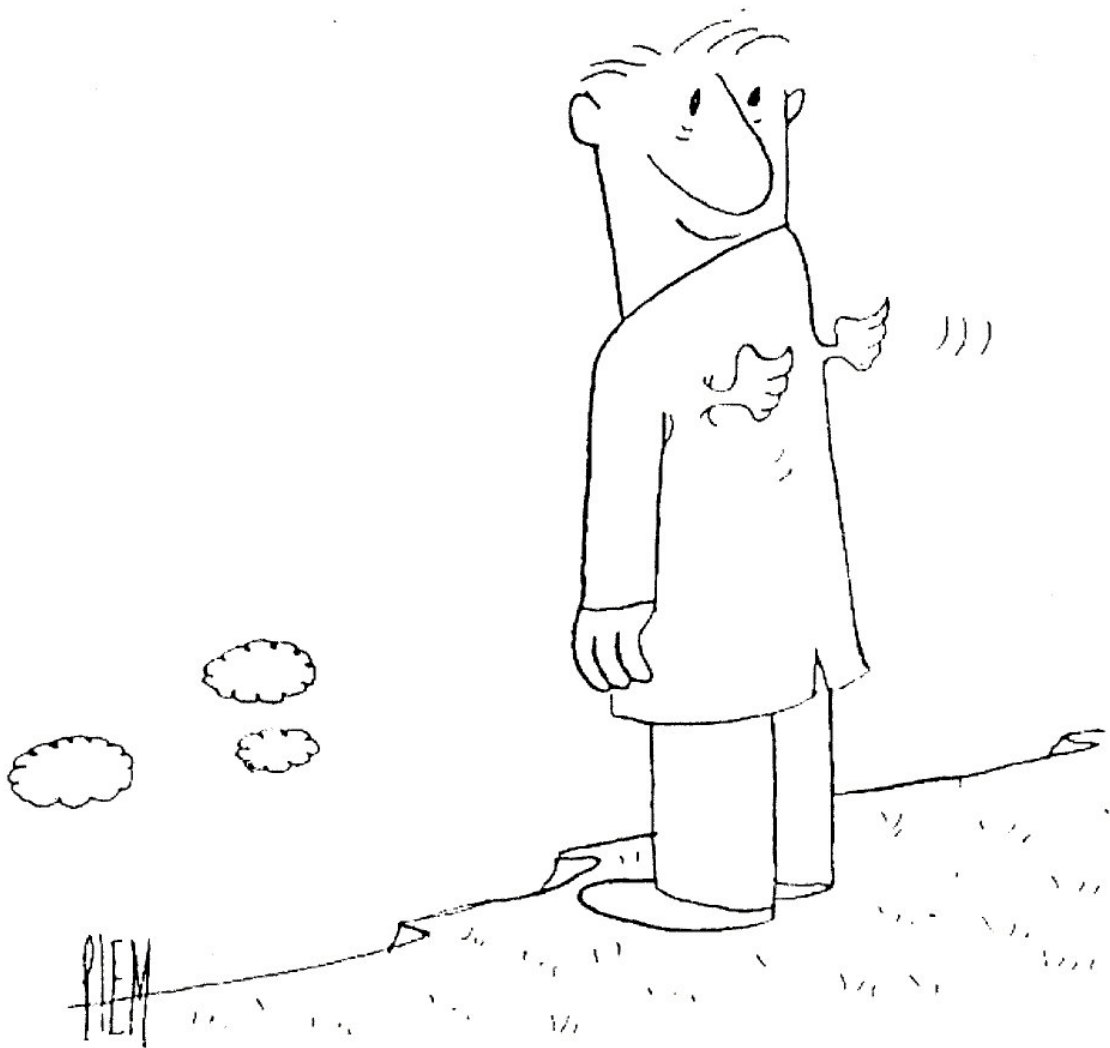
10 minutes de choix et réflexion, 2-3 minutes de partage minimum par participant.

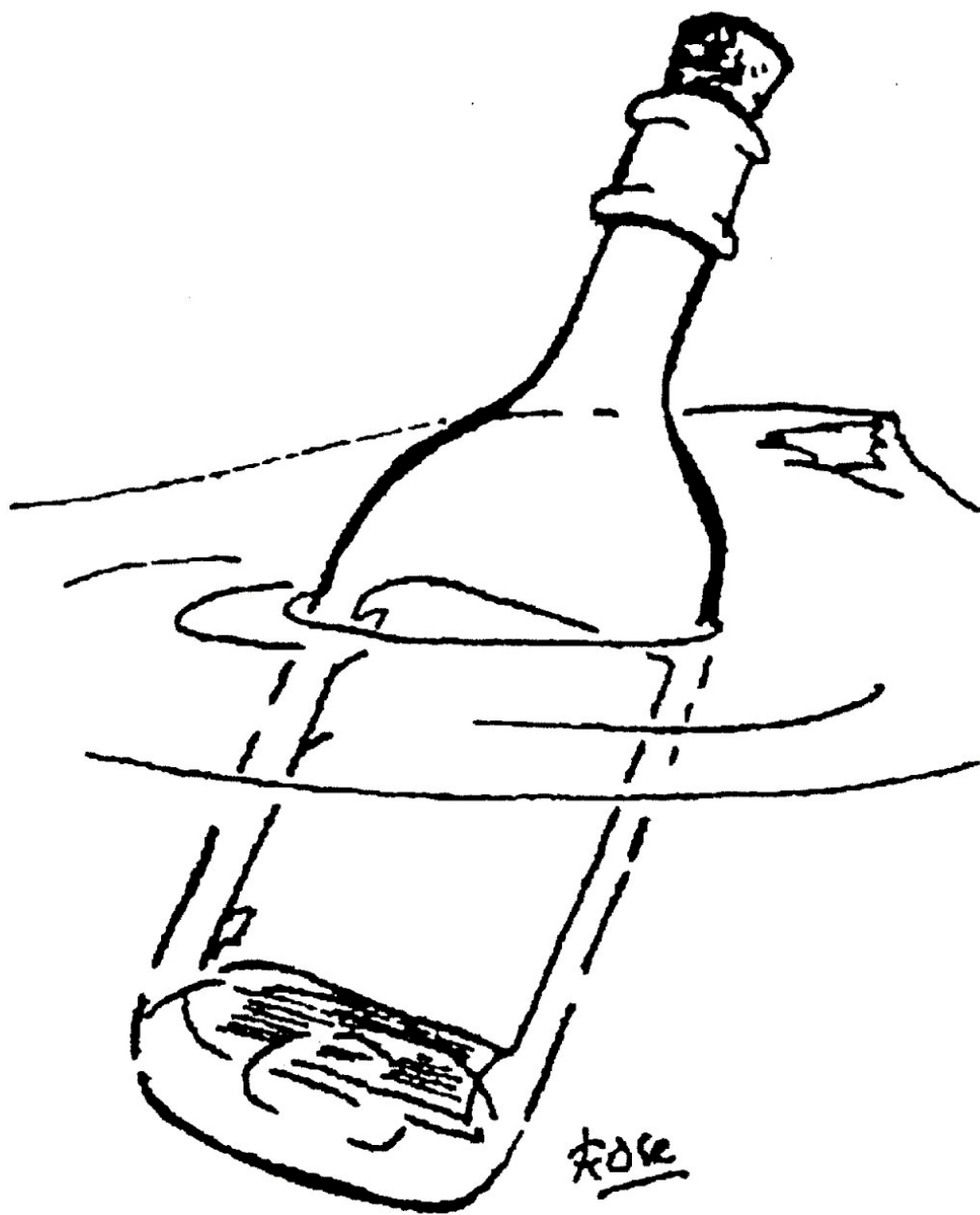
MISE EN ŒUVRE

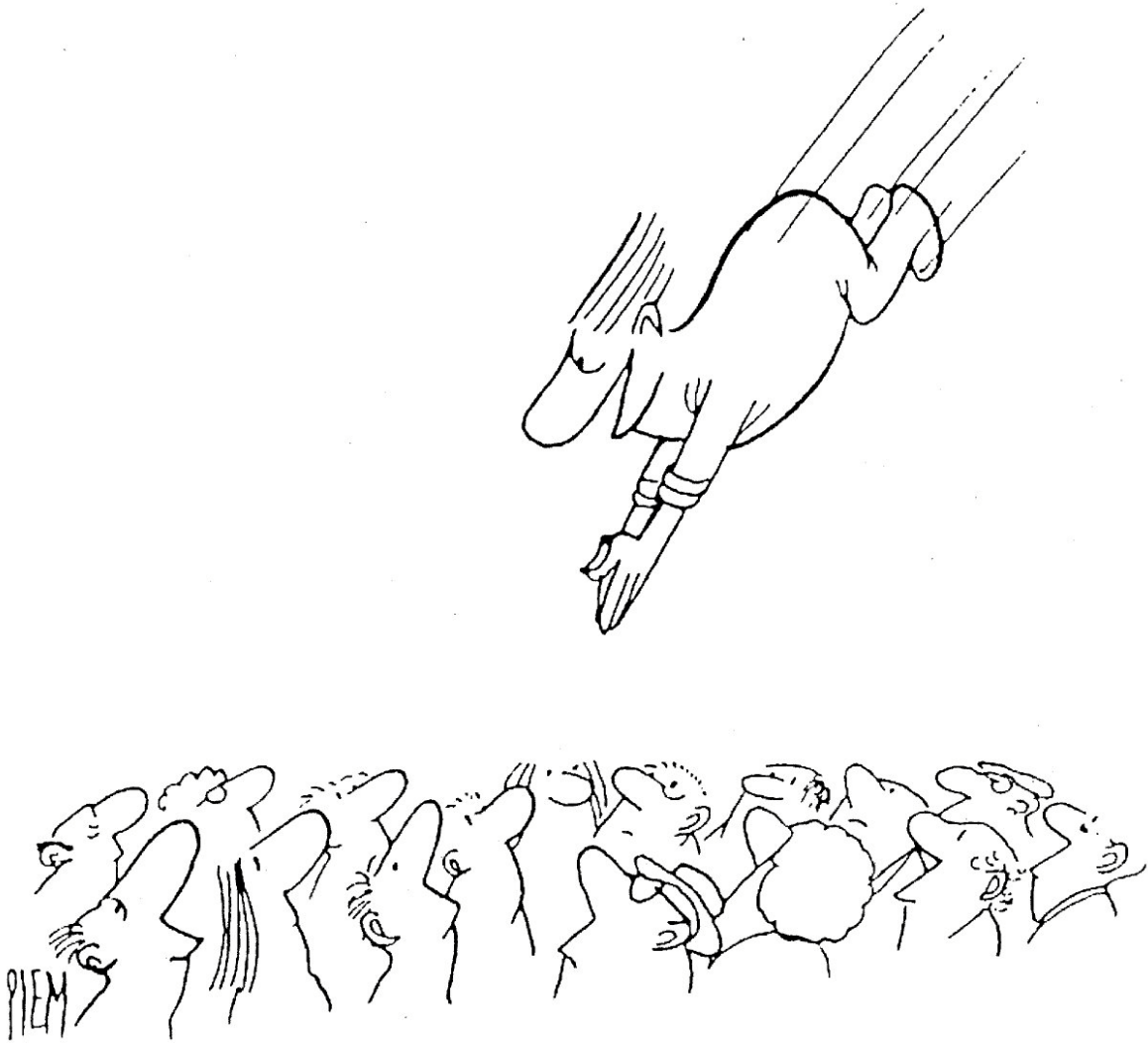
Chaque jeune choisit un des dessins présentés en annexe et le complète par des détails ou une finition du dessin. Il explique ensuite aux autres son choix et ce qu'il a représenté. Le choix du dessin et sa finition devront traduire son état d'esprit global ou son état d'esprit par rapport à un événement particulier.

TÂCHES À RÉALISER

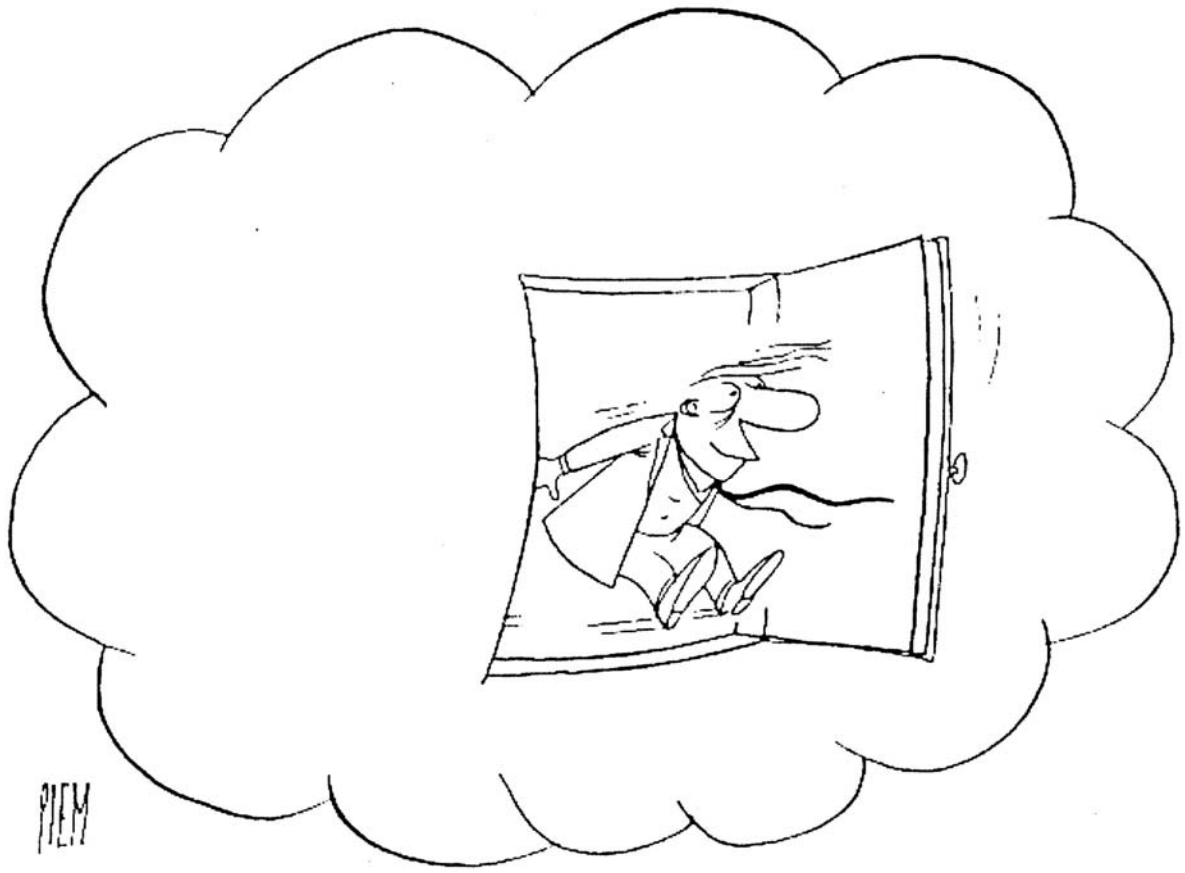
Photocopier plusieurs exemplaires de chaque dessin. Prévoir des marqueurs.











PIEM

