

OUTIL 2 – LES RÊVES

Module : VISION

Feuille de route

Objectifs :

Nommer et identifier ses rêves.
Parler de ses rêves avec les autres.
Découvrir ses valeurs et ce qui nous anime.

Matériel :

Paperboard
Stickers
Feutres
Carnets et stylos
Étiquettes blanches

Instructions et étapes pour mettre en place l'activité :

- Les co-animateurs font une démonstration devant le groupe, nommant et notant chacun deux rêves.
- Demandez aux participants de faire de même :
Deux par deux, ils devront communiquer un rêve différent à chaque nouvelle personne avec qui ils font l'exercice. Ils écriront uniquement leurs propres rêves dans leur carnet.
- Pour les rêves, il n'y a aucune limite d'ordre physique, géographique, économique ou physiologique.
- Demandez au groupe de se mélanger.
- Les participants devront lire leur liste à voix haute.
- Demandez-leur de sélectionner trois de leurs rêves les plus importants et de les lire à voix haute.
- Ils devront attribuer une date précise à chacun de leurs 3 rêves, que ce soit pour leur réalisation ou pour leur commencement. Lire à voix haute.
- Demandez-leur de trouver un dénominateur commun, un mot qui fait le lien entre ces trois rêves.
- Demandez-leur d'écrire le mot sur une étiquette qu'ils colleront ensuite sur leur vêtement.
- Animez une séance de brainstorming sur les sentiments qu'ils ressentent et ceux qu'ils associent à la réalisation de leurs rêves.
- Rédigez une phrase combinant les trois éléments : le rêve principal, le dénominateur commun et le sentiment associé à la réalisation de ce rêve.
- Débriefing de leur expérience.

Durée :

65 minutes

Résultats attendus :

Identification des rêves.
Vision plus claire et direction à suivre.
Reconnaissance des valeurs qui nous sont chères.
Les participants apprennent à mieux se connaître.
Prise de conscience des connexions qui existent dans leur vie.

Adaptations pour les personnes autistes

Instructions structurées et déroulement des activités planifié et prévisible.
Horaire flexible et charge cognitive réduite. Aménagements de l'espace pour minimiser le stress sensoriel.

SUPPORT VISUEL ET ECRIT

MOTS CLEFS OU SYMBOLES POUR FAVORISER UNE SAFE PLACE

😞 Emotions "Négatives"

- Tristesse
- Colère
- Peur
- Anxiété
- Culpabilité
- Honte
- Jalousie

😊 Emotions "Positives"

- Joie
- Amour
- Excitation
- Gratitude
- Fierté
- Satisfaction

😐 Emotions mitigées

- Surprise
- Confusion
- Curiosité
- Nostalgie
- Soulagement

CHECKLIST

- Nombre de participants : ____
- Ce qui a fonctionné et pourquoi : ____
- Ce qui n'a pas fonctionné comme prévu : ____
- Nombre de participants actifs : ____
- Etape 1 effectuée : ____
- Etape 2 effectuée : ____
- Etape 3 effectuée : ____
- Débriefing effectué : ____