

## OUTIL 5 – SUPERMAN/SUPERWOMAN

### Module : IDENTITE

#### Feuille de route

#### Objectifs :

Prendre conscience des qualités que les autres perçoivent en eux.  
Se reconnaître soi-même et les autres de manière amusante et ludique.  
Recevoir des défis concrets de la part d'autrui dans le but de progresser.  
Recueillir des commentaires sur ce que les autres aimeraient voir davantage.

#### Matériel :

Paperboard  
Feutres  
Carnets et stylos  
Scotch, papier collant

#### Instructions et étapes :

- Assurez-vous que chacun colle une feuille à retourner dans son dos et informez-les que ces feuilles serviront pour le prochain exercice.
- Les co-animateurs participent également à cet exercice, mais seulement pour écrire (ils n'ont pas de feuille dans le dos). Ce faisant, ils peuvent aussi apporter un soutien supplémentaire.
- Première étape : chacun reçoit un feutre noir et se déplace dans la pièce et écrit un mot sur le dos de chaque personne qu'il croise et vice-versa.
- Deuxième étape : l'exercice se poursuit. Chacun écrit ce qu'il souhaite voir « plus souvent » chez l'autre. Ils ajouteront le signe « + » devant le mot/la qualité choisi(e).
- Troisième étape : l'exercice se poursuit. Cette fois, ils notent chacun un défi chez les autres et l'entourent.
- Chacun retire sa "cape" et la pose par terre, à la vue de tous.
- Ceux qui le souhaitent peuvent lire à voix haute tous les mots écrits.
- On demande à tous de choisir le mot qu'ils préfèrent.
- Il est demandé à tous de choisir au moins un défi, voire tous.
- Débriefing de leur expérience.

#### Durée prévue

55 minutes

#### Résultats attendus

La reconnaissance favorise la croissance et renforce l'identité.  
Une ambiance détendue et ludique favorise l'apprentissage.  
Apprendre par le jeu, confiance en soi, esprit de cohésion et de communauté.  
Se voir soi-même et prendre conscience de ses qualités et valeurs reflétées par le groupe.  
Donner et de recevoir des remerciements.

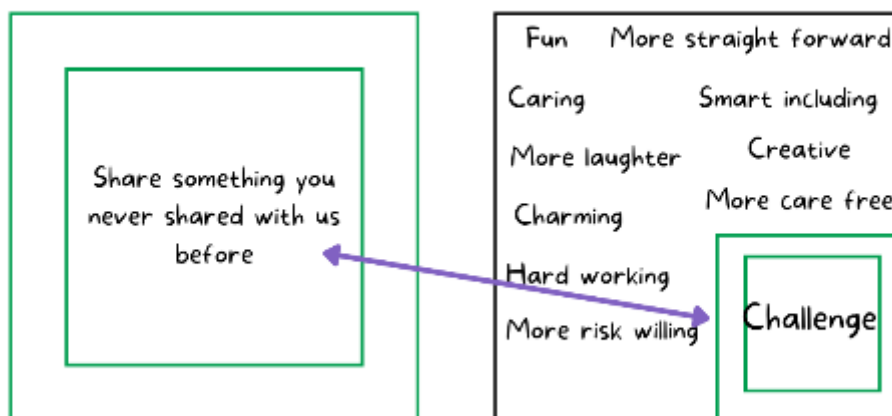
#### Adaptations pour les personnes autistes

Instructions structurées et déroulement prévisible. Horaires flexibles et charge cognitive réduite. Aménagements de l'environnement pour minimiser le stress sensoriel.

#### SOUTIEN VISUEL ET ECRIT

#### EXEMPLE TYPE DE COMMENT UTILISER LA FEUILLE DE PAPERBOARD

### Example of a challenge



#### CHECKLIST

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