

OUTIL 6 – PERSPECTIVES/EQUILIBRE

Module : IDENTITE

Feuille de route

Objectifs :

Prise de conscience des différents points de vue.
S'entraîner à faire des choix en tenant compte de plusieurs points de vue.
Ressentir les différentes émotions que suscitent les différentes perspectives.
Prendre conscience de la perspective actuelle sur la vie.
Prendre conscience qu'on peut changer de perspective.

Matériel :

6-8 perspectives imprimées sur des feuilles A4
Le thème imprimé sur une feuille A4
Scotch, papier collant
Carnets et feutres

Instructions et étapes :

- Avant que les participants n'entrent dans la salle :
 - Tracez une étoile à 6 ou 8 braches et placez 6 à 8 pochettes transparentes entre les branches (voir illustration plus bas).
 - Ajoutez une perspective imprimée dans chaque pochette (6 ou 8).
 - Alternez les perspectives optimistes et pessimistes.
- Informez les participants de ce que cela représente et de la manière dont l'exercice va se dérouler.
- Demandez-leur d'explorer chaque point de vue en observant ce que cela fait de se trouver dans chaque perspective distincte.
- Choisir celle qui leur correspond le mieux et expliquer pourquoi.
- Choisir celle qui leur correspond le moins et expliquer pourquoi.
- Demandez-leur de choisir une perspective qui leur sera utile pour trouver un emploi.
- Faites un débriefing de leur expérience.

Durée prévue :

55 minutes

Résultats attendus :

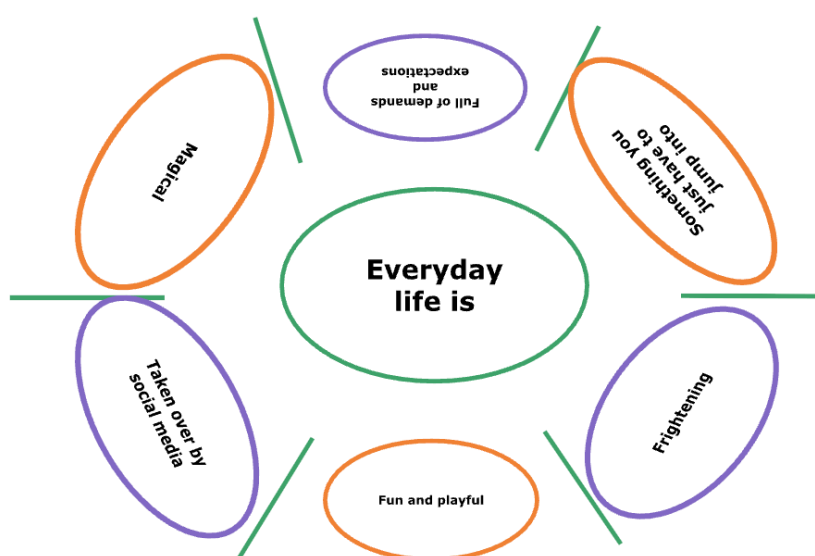
Savoir qu'il est possible de choisir différentes perspectives pour se percevoir soi-même et percevoir le monde.
Constater qu'il existe de nombreuses vérités.
Les participants peuvent choisir le point de vue (les « lunettes ») qu'ils souhaitent utiliser pour observer le monde.
Accroître sa flexibilité et ses compétences en résolution de problèmes.

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		
☹️ Emotions “negatives”	😊 Emotions “Positives”	😬 Emotions mitigées
• Tristesse • Colère • Peur • Anxiété • Culpabilité • Honte • Jalousie	• Joie • Amour • Excitation • Gratitude • Fierté • Satisfaction	• Surprise • Confusion • Curiosité • Nostalgie • Soulagement

LA CONSTELLATION DU THEME ET LES 6-8 DIFFERENTES PERSPECTIVES



LE THEME + 6-8 DIFFERENTES PERSPECTIVES PRÊTES A IMPRIMER

CHECKLIST

- Nombre de participants : ____
- Ce qui a fonctionné et pourquoi : ____
- Ce qui n'a pas fonctionné comme prévu : ____
- Nombre de participants actifs : ____
- Accord défini et affiché au mur :
- Etape 1 terminée : ____
- Etape 2 terminée : ____
- Etape 3 terminée : ____
- Etape 4 terminée : ____
- Débriefing terminé : ____

SUPPORT VISUEL

Le quotidien c'est...

**rempli d'exigences
et d'attentes**

**ça se vit
à fond**

effrayant

**Amusant
et enjoué**

envahi par les réseaux sociaux

Magique