

Appréhender l'incertitude

- Durée : 1h40
- Lieu : Lors d'une période avec un contexte, une ambiance globale incertaine.
- Type d'activité : Activités de sens/valeurs
- Tranche d'âge : Adultes (à partir de 18 ans)

Description

Déroulement :

En amont

Deux options :

1. Les animateurs identifient, au préalable, le ou les différents sujets qui pourraient amener de l'incertitude chez les participants. Cela peut être un fait d'actualité (pandémie, attentats, crise économique...) ou lors d'une période de vie qui annonce de grands changements (à la fin de ses années d'animation ou de ses études...).
2. En début d'animation, les animateurs demandent aux participants de noter sur un bout de papier les éléments incertains qui font partie de leur vie à cet instant. Ce sont ces éléments qui guideront la réflexion au cours de cette animation.

L'idéal est de disposer d'un local pour les moments en grand groupe et de différents espaces pour les temps en petits groupes.

Étape 1 : Explication de l'activité (10 minutes)

L'animateur explique que l'objectif de cette animation est de les outiller au mieux pour gérer l'inconfort qu'ils peuvent ressentir devant une incertitude. Cette faculté de tolérance à l'incertitude varie fortement d'une personne à l'autre. Toutefois, plusieurs études ont démontré que des actions peuvent être entreprises pour nous aider à mieux gérer l'incertitude dans notre vie, et plus spécialement dans une période délicate. Pour cela, Jan Ardui (coach et enseignant en PNL) a développé un concept présenté sous forme de trois clés qui se découvrent successivement.

Ensuite, l'animateur présente le ou les sujets identifiés en amont ou demande aux participants de noter les éléments incertains dans leur vie actuellement. Les participants sont alors invités à se regrouper en petits groupes (de maximum 6 personnes) selon la thématique qui leur parle le plus (option 1) ou de manière aléatoire (option 2).

Étape 2 : Regarder l'incertitude en face (30 minutes)

2.1. Découvrir la première clé (grand groupe)

L'animateur propose aux participants de découvrir le nom de la première clé en jouant au pendu : REGARDER L'INCERTITUDE EN FACE.

Une fois le concept trouvé, l'animateur explique qu'il ne faut pas ignorer cette incertitude : l'éviter, la nier ou la fuir ne règlera pas le problème. Cela semble être un conseil facile et pourtant... Accepter cette incertitude nous confronte à nos doutes, les instabilités et toutes les émotions qui vont avec. Se permettre de regarder en face les différentes composantes de cette incertitude est la première clé.

Ensuite, chaque animateur emmène son groupe dans une autre salle/espace.

2.2. Analyser la situation incertaine (petit groupe)

L'animateur invite chaque participant à prendre une dizaine de minutes pour analyser, chacun pour soi, ce qui est incertain au regard du sujet choisi, à court, moyen ou même plus long terme.

- Qu'est-ce qui est certain ? Ce sur quoi je peux m'appuyer ?
- Quels sont les éléments incertains ?
- A quel point ces éléments incertains peuvent avoir un impact sur ma vie ? Mon bien-être ? Et celui des autres ?

Les participants notent leurs principales réflexions sur une feuille qu'ils complèteront au fil de cette animation (annexe 2.1.). Chaque personne fait cela pour elle-même, il n'y a pas lieu de partager ses réponses.

2.3. Repérer ses sensations et son sentiment (petit groupe)

Pour identifier le sentiment et ensuite traduire l'émotion sous-jacente, il est essentiel de permettre à chacun-e de s'arrêter pour écouter son ressenti physique. Pour cela, l'animateur demande aux participants de fermer les yeux et d'inspirer-expirer quelque fois profondément par le nez. Tout en réfléchissant à cette situation incertaine, ils identifient les parties de leurs corps qui se manifestent. Quels sont les endroits les plus tendus ou qui causent de la douleur ? Comment est la respiration ? On peut ressentir une sensation de lourdeur ou de légèreté... On peut avoir des frissons ou des bouffées de chaleurs...

Au bout de quelques minutes, les participants ouvrent les yeux et choisissent le sentiment qui leur convient le mieux à cet instant. Pour cela, une liste (annexe 2.2. ou les cartes sentiments) est affichée ou projetée dans le local. Chaque participant écrit son sentiment sur sa feuille (annexe 2.1.).

2.4. Découvrir l'émotion (petit groupe)

Ensuite, l'animateur projette ou affiche les quatre émotions fondamentales ainsi que les sentiments qui s'y rapportent (annexe 2.3.). En recherchant leur sentiment dans les listes, ils découvrent à quelle émotion il s'y rapporte. Sur leur feuille, ils dessinent l'emoji correspondant à côté de leur sentiment.

2.5. Retour en grand groupe

Les différents groupes se rassemblent dans la salle principale. Quatre feuilles sont disposées au sol, chacune avec un emoji qui représente une émotion (annexe 2.4.). Les participants se placent près de la feuille qui leur correspond. Ceux qui le souhaitent peuvent s'exprimer.

Étape 3 : Être connecté avec ses besoins et ses valeurs (35 minutes)

3.1. Découvrir la deuxième clé (grand groupe)

Avant que chaque petit groupe rejoigne son espace, l'animateur propose de découvrir la deuxième clé. Il explique que celle-ci se base sur deux éléments fondamentaux et que pour les découvrir, il va lire une liste de mots :

- Pour deviner le mot « besoins » : tranquillité, équilibre, coopération, harmonie, respect, créativité, justice, reconnaissance, amitié... (Si le groupe ne trouve pas, lister les besoins primaires : se nourrir, dormir, respirer...)
- Pour deviner le mot « valeurs » : accueil, confiance, curiosité, engagement, épanouissement, équité, optimisme, respect, solidarité... (Si le groupe ne trouve pas, préciser que ce sont des éléments qui sont présents dans la Loi scout.)

L'animateur explique donc que se poser la question *“Qu'est-ce qui est important pour moi et de quoi ai-je besoin pour me sentir bien ?”* sera la deuxième clé pour mieux gérer l'incertitude. Il est primordial de se rapprocher de ce qui est important pour soi, de se connecter avec ses valeurs profondes et d'identifier ce qui nous permet de nous sentir bien avec nous-mêmes.

3.2. Définir le besoin (petit groupe)

L'animateur propose aux participants de se rappeler l'émotion identifiée précédemment. Que celle-ci soit positive ou négative, elle est liée à un besoin qui est satisfait ou non. Les participants vont donc choisir leur besoin principal qui est comblé ou non. Pour cela, une liste (annexe 2.5. ou cartes des besoins) est projetée ou affichée dans le local.

3.3. Identifier les valeurs (petit groupe)

Les participants réalisent, individuellement, ce test élaboré par le Professeur Schwart, auteur du modèle des valeurs universelles, et son équipe :

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/questionnaire-des-valeurs-par-portraits-revise>

Chaque participant inscrit sur sa feuille de route le top 3 des valeurs qui sont les plus importantes pour lui. Ceux qui le souhaitent peuvent les partager à l'ensemble du groupe, cet échange peut d'ailleurs donner lieu à de très chouettes découvertes des uns et des autres.

Il est par contre déconseillé d'essayer de hiérarchiser ces valeurs, aucune ne peut prévaloir sur une autre et un tel classement ne pourra jamais être objectif puisque les concepts que l'on met derrière chaque valeur sont liés au vécu de chaque individu (et que ceux-ci sont amenés à évoluer au fil du temps et selon le contexte).

Étape 4 : Créer des choix alignés (20 minutes)

3.1. Découvrir la troisième clé (grand groupe)

De retour dans la grande salle, l'animateur propose de découvrir la troisième clé. Pour cela, les participants vont chercher 20 papiers cachés au préalable dans le local, sur chacun de ceux-ci est inscrit une lettre : CREER DES CHOIX ALIGNES. A eux de remettre les lettres dans l'ordre pour découvrir la troisième clé (pour simplifier cette étape, écrivez les lettres de chaque mot dans une couleur différente).

L'animateur explique que lorsqu'on se trouve dans une période d'incertitude, on a parfois l'impression de ne plus avoir de choix. On se sent victime des circonstances du contexte. Pourtant, malgré cette impression de ne plus avoir de choix, il est très important, au contraire, de se créer des choix, pour soi, pour continuer.

3.2. Déterminer trois actions (grand groupe)

Chaque participant est invité à déterminer trois actions en accord avec les besoins et les valeurs déterminées au préalable et à les inscrire sur sa feuille de route.

Il vaut mieux ne pas obliger les participants à partager le fruit de leurs réflexions, celui-ci peut en

effet se traduire par un choix d'actions très personnelles voire intimes.

Étape 5 : Retour sur l'activité (5 minutes)

Pour clôturer cette activité, chaque participant est invité à partager son état d'esprit suite à cette animation.

Infos pour l'animateur

Le modèle des valeurs universelles développées par le Professeur Schwart est celui que nous avons suivi pour réaliser l'enquête sur la Charte de notre fédération. Son but était d'identifier les valeurs majoritairement portées par les animateurs de notre fédération en vue de redéfinir l'identité de notre fédération. L'enquête a été réalisée en collaboration avec l'UCL.

Matériel :

- Flipchart
 - Gros marqueur
 - Annexe 2.1. Feuille de route
 - De quoi projeter (facultatif)
 - Annexe 2.2. Liste des sentiments (ou cartes sentiments)
 - Annexe 2.3. Les émotions liées aux sentiments
 - Annexe 2.4. Emojis des émotions
 - Annexe 2.5. Liste des besoins (ou cartes besoins)
 - Smartphone ou PC (pour le test des valeurs)
 - 20 papiers, 1 lettre inscrite sur chacun (à cacher dans le local)
-

Créée le : 24/11/2022

Mise à jour le : 24/11/2022

Auteur : Les Scouts