

**SPEED DATING LIFE DESIGNING**

**Les objectifs :**

- Créer un lien entre les participants d'un groupe ;
- Valorisation de chaque vie ;
- Apprendre à connaître l'autre pour mieux se connaître soi-même ;
- Créer un climat de bienveillance ;
- Créer un espace de libre expression et d'authenticité ;
- Contrer notre biais de négativité grâce à la dynamique des mots appréciatifs associés.

**Zoom scientifique**

« Les histoires que nous racontons sur notre vie donnent justement un but et un sens à notre vie. La manière dont nous racontons notre histoire a une grande influence sur notre bonheur » (Adler, Wagner & McAdams 2007).

« L'identité se forme et s'exprime par des récits : la connaissance de soi repose sur des histoires...Les récits relatifs à l'identité procurent une compréhension ayant la forme d'une interprétation de soi qui nous oriente dans le monde social. Par ses récits, l'individu interprète le soi comme s'il était un autre. » (Guichard, 2012 ; Savickas, 1993.)

Le travail d'autobiographie augmente notre bonheur et diminue notre stress (Pennebaker, 2004) et a un impact long terme sur notre bien-être (Dan McAdams, 2013).

**Organisation :**

- Installer les chaises 2 par 2
- Chaque participant a quelques questions avec lui et/ou les cartes VIE sont projetées
- Chaque binôme choisit une question
- 2 minutes de réponse chacun sur la même question
- 1 minute pour écrire des mots appréciatifs à notre binôme
- Le tout est chronométré et rythmé avec une cloche ou équivalent.
- Changement de binôme après les 5 minutes

**Ressources/ matériel nécessaire :**

- Cartes / questions VIE du coffret pédagogique Life Designing
- Un timer et une cloche (ou équivalent) pour rythmer les échanges.
- Il est aussi possible de demander à chaque participant d'écrire 3-5 questions qu'il aimerait poser pour apprendre à mieux connaître l'autre.